

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Optymiści mają lepszą kondycję



**Zapaleni optymiści mogą się pochwalić nawet dwa razy lepszą kondycją układu krwionośnego niż notoryczni pesymiści - czytamy w czasopiśmie „Health Behavior and Policy Review”.**

Naukowcy z Uniwersytetu Illinois (USA) doszli do wniosku, że ludzie patrzący na świat przez różowe okulary zazwyczaj cieszą się lepszym zdrowiem, jeśli chodzi o funkcjonowanie układu krwionośnego, niż osoby o pesymistycznym nastawieniu do życia. Świadczą o tym m.in. korzystniejsze wyniki pomiarów cukru we krwi i poziomu cholesterolu.

W badaniu uczestniczyło ponad 5 tys. osób różnej narodowości w wieku od 45 do 84 lat. Przez 11 lat systematycznie kontrolowano u nich następujące wskaźniki: ciśnienie krwi, indeks masy ciała (BMI), stężenie glukozy na czczo, stężenie cholesterolu w surowicy krwi oraz nawyki związane z żywieniem, aktywnością fizyczną i paleniem papierosów. Przeprowadzono także wywiady dotyczące zdrowia psychicznego, poziomu optymizmu i zdrowia fizycznego - uwzględniano dane medyczne świadczące o artretyzmie, chorobach wątroby i nerek.

Analiza uzyskanych informacji pozwoliła stwierdzić, że wraz ze wzrostem optymizmu, rosną też inne wskaźniki związane ze zdrowiem. Po uwzględnieniu wieku, przynależności rasowej, poziomu wykształcenia i dochodów okazało się, że najwytrwalsi optymiści mają nawet dwa razy większą szansę na pochwalenie się idealnymi wynikami niż najwięksi pesymiści.

Prawdopodobnie jest to związane z faktem, że optymiści zazwyczaj prowadzą zdrowszy tryb życia - są bardziej aktywni fizycznie i rzadziej padają ofiarą nałogu tytoniowego.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosc/22812.html>



07-11-2024

# **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**