

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22812.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy