

[Akceptuję](#)

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](#)

Badanie potwierdziło - optymiści żyją dłużej

Badanie z udziałem 160 tys. kobiet pokazało, że optymiści żyją średnio dłużej od pesymistów. Mają przy tym większe szanse przekroczyć 90 lat.

Chcesz dłużej żyć? Popracuj nad optymizmem. Taki wniosek można wyciągnąć z najnowszego badania autorstwa naukowców z Harvard T.H. Chan School of Public Health (USA).

Przeprowadzili oni obszerną analizę, która objęła prawie 160 tys. kobiet o różnym pochodzeniu etnicznym. Wyniki wskazują, że optymistom towarzyszyło dłuższe życie, niezależnie od rasy.

Po uwzględnieniu różnorodnych czynników towarzyszących okazało się, że najbardziej optymistyczne ochotniczki żyły średnio o 5,4 proc. dłużej, niż ich najmniej optymistyczne koleżanki. Największa różnica - 7,6 proc. pojawiła się u kobiet rasy białej, niełatynoskiego pochodzenia.

„Choć optymizm może być uwarunkowany czynnikami kulturowymi, nasze wyniki sugerują, że płynące z niego korzyści dla długości życia mogą dotyczyć wszystkich grup etnicznych” - mówi współautorka badania Hayami K. Koga.

Średnia większa długość życia częściowo wiązała się z tym, że optymistki częściej osiągały prawdziwie sędziwy wiek, przekraczając 90 lat.

Dokładniejsza analiza pokazała natomiast, że optymiści prowadzą zdrowszy tryb życia, jednak za długowieczność odpowiadał on tylko w 24 proc.

Być może więc podstawowe znaczenie ma sam stan psychiki.

„Optymizm może być ważnym celem dla interwencji poprawiającej długość życia w różnorodnych grupach” - podsumowuje Hayami K. Koga.

Źródło: pap.pl

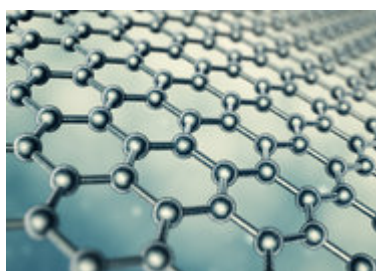
<http://laboratoria.net/aktualnosci/31351.html>



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