

[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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy