

Na spremembe možganov in telesa lahko vplivamo

Zadovoljni živijo dlje

Pozitivno naravnani ljudje dejansko živijo dlje. To je sklep raziskave, ki so jo opravili znanstveniki na Univerzi Yale, v kateri so proučevali odgovore 660 ljudi na niz vprašanj o miselni naravnosti, kot recimo: »Ko se starate, ste manj ko-ristni. Se strinjate ali ne?« Tisti, ki se na splošno niso strinjali s takimi stavki, torej so imeli pozitivnejši odnos do staranja, so živeli povprečno sedem let in pol dlje od onih, ki so soglašali z njimi, kar pomeni, da so imeli izjemno negativen odnos do staranja.

Znanstveniki na Yaleu so sklenili, da miselna naravnost močnejše vpliva na dolgoživost kot krvni tlak, višina holesterola, kajenje, telesna teža in gibanje, podobno kot so v že omenjeni raziskavi ugotovili za srce.

ČUSTVA NIŽAJO TLAK

Raziskava na Teksaški univerzi leta 2006, ki je zajela 2564 mehiških Američanov nad 65-im letom starosti, je razkrila, da pozitivna čustva nižajo krvni tlak.

Znanstveniki z iste univerze so leta 2004 odkrili, da je z miselno naravnostjo povezana tudi telesna šibkost. Preiskali so 1558 starejših ljudi iz mehiško-ameriške skupnosti in določili ravni šibkosti, tako da so izmerili izgubo teže, izčrpanost, hitrost hoje in moč oprijema. Sčasoma so spoznali, da so bili pozitivnejše naravnani ljudje manj šibki.

S podobnimi izsledki, kakršne je imela že omenjena raziskava o zadovoljstvu, se je zaključila tudi podobna raziskava iz leta 2006, objavljena v strokovni reviji *Journal of Gerontology*. Odkrila je namreč, da ljudje nad osemdese-

Če ste pozitivno naravnani in ohranjate dejavno telo in um, ostanete zdravi dlje časa in si, če zbolite, hitreje opomorete.

tim letom živijo dlje, če so zadovoljni s svojim življenjem.

NA MOŽGANE IN TELO VPLIVAMO

Finski znanstveniki z univerze Jyväskylä so dali 320-im prostovoljcem izpolnit vprašalnik z naslovom »Življenjsko zadovoljstvo«. Odkrili so, da so zadovoljnejši starostniki pol manj tvegali smrt v naslednjih desetih letih kot manj zadovoljni. Skratka, če ste pozitivno naravnani in ohranjate dejavno telo in um, ostanete zdravi dlje časa in si, če zbolite, hitreje opomorete.

Tudi umske in telesne sposobnosti se ohranijo dlje. To je sklep številnih raziskav o povezavi med miselno naravnostjo in staranjem, ki trenutno potekajo. Ni se nam treba tako hitro starati, kot mislimo, da se.

Mnogi ljudje se oprijemajo zamisli, da telo in možgani s starostjo propadajo, in z njo pojasnjujejo, zakaj nekatere stvari pozabljajo, zakaj včasih ne zmorejo jasno misliti in zakaj se počutijo okorele, ko zjutraj vstanejo. Že res, možgani in telo se spreminjajo. Toda na to, kako hitro se spreminjajo, lahko vplivamo.

*David R. Hamilton
(iz knjige Kako um zdravi telo,
Misteriji.si; 051/307 777; 24,00 €)*