



## زنان خوشبین عمرشان طولانی تر است

مطالعه ای در آمریکا نشان داده است خطر بیماری قلبی و مرگ زودرس در زنانی که خوشبین هستند کمتر است...

مطالعه ای در آمریکا نشان داده است خطر بیماری قلبی و مرگ زودرس در زنانی که خوشبین هستند کمتر است. این مطالعه یافته های یک گروه از پژوهشگران هلندی را منعکس می کند که نشان می داد خوشبینی باعث کاهش خطر بیماری قلبی در مردان می شود. مطالعه تازه به روی تقریباً 100 هزار زن که نتایج آن در نشریه علمی "سیرکیولیشن" منتشر شده دریافت که افراد بدبین از فشار خون و کلسترول بالاتر رنج می برند. اما حتی پس از احتساب این عوامل خطرزا نیز، طرز نگرش افراد به تنهایی کافی بود تا خطراتی که متوجه سلامتی آنهاست تغییر کند. بررسی وضعیت زنان طی یک دوره هشت ساله نشان داد خطر ابتلا به بیماری قلبی 9 درصد و خطر مرگ در اثر همه عوامل 14 درصد در زنان خوشبین کمتر است. در مقایسه، احتمال مرگ به دلایل مختلف در همان دوره زمانی در زنان بدبین که افکار خصومت آمیزی نسبت به دیگران داشتند یا در مجموع به دیگران بی اعتماد بودند 16 درصد بالاتر بود. یک احتمال این است که افراد خوشبین با ناملایمات ها بهتر کنار می آیند و برای مثال ممکن است وقتی مریض می شوند بهتر از خود مراقبت کنند. در این مطالعه، زنان خوشبین بیشتر ورزش می کردند و از همتایان بدبین خود لاغرتر بودند. دکتر هیلاری تیندل سرپرست تحقیقات و استادیار علوم پزشکی در دانشگاه پیتزبورگ گفت: "اکثر شواهد حاکی از این است که داشتن دید منفی در زندگی اگر طولانی و شدید باشد برای سلامتی خطرناک است." یک سخنگوی بنیاد قلب بریتانیا گفت: "ما می دانیم که احساسات خصمانه می تواند باعث آزاد شدن مواد شیمیایی خاصی در بدن شود که ممکن است خطر بیماری قلبی را افزایش دهد، اما هنوز به طور کامل چگونگی و علت آن را درک نکرده ایم." او افزود: "نگرش خوشبینانه یا کینه توزانه می تواند به رفتارهایی مانند سیگار کشیدن یا رژیم غذایی بد مربوط باشد، که اینها نیز بر سلامت قلب اثر می گذارد."