



افراد خوشبین سالم تر هستند

مطالعه محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می دهد که سیستم قلب و عروق افراد خوشبین سالم تر است.

مطالعه محققان، دانشگاه ایلینوئیس آمریکا نشان می دهد که سیستم قلب و عروق افراد خوشبین سالم تر است. به گزارش رویترز، این تحقیقات که با مطالعه شیوه زندگی و وضعیت سلامت 5400 داوطلب 45 تا 84 ساله انجام شده، نشان می دهد که افرادی که همواره نیمه پر لیوان را می بینند، قلب سالم تری دارند.

در این گزارش آمده است که افراد خوشبین، به طور منظم ورزش می کنند و طرفدار رژیم غذایی سالم هستند؛ به علاوه تمایل کمتری به مصرف دخانیات دارند. این عوامل باعث می شود که سیستم قلب و عروق آنان در شرایط مساعدی قرار داشته باشد. در این گزارش آمده است که میزان قند خون و کلسترول این افراد در وضعیت مطلوبی قرار دارد و شانس بهره مندی از قلب سالم در آنان دو برابر افراد بدبین است.

انجمن قلب آمریکا از نتایج این تحقیق و راهکارهای روانی مرتبط با سلامت، برای بهبود 20 درصدی وضعیت قلبی آمریکایی ها تا سال 2020 میلادی، بهره برداری کرده است.

بیماری های قلبی عروقی، مهمترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می شود.

نتایج این تحقیقات در نشریه Health Behavior and Policy Review منتشر شده است. (ایرنا)