

## Ελιξίριο μακροζωίας οι πολλοί φίλοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι πολλοί και καλοί φίλοι ωφελούν σημαντικά την υγεία. Μία νέα μελέτη αποκαλύπτει πως μας βοηθούν να ζούμε περισσότερα και καλύτερα χρόνια ενώ, αντιθέτως, το να έχει κανείς κάνα-δυο φίλους όλους κι όλους, είναι εξίσου επιζήμιο για την επιβίωσή μας με... 15 τσιγάρα την ημέρα ή τον αλκοολισμό!

Οι πολλοί και καλοί φίλοι ωφελούν σημαντικά την υγεία. Μία νέα μελέτη αποκαλύπτει πως μας βοηθούν να ζούμε περισσότερα και καλύτερα χρόνια ενώ, αντιθέτως, το να έχει κανείς κάνα-δυο φίλους όλους κι όλους, είναι εξίσου επιζήμιο για την επιβίωσή μας με... 15 τσιγάρα την ημέρα ή τον αλκοολισμό!

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου Brigham Young, οι οποίοι εξέτασαν συνδυαστικά μεταξύ τους σχεδόν 150 δημοσιευμένες μελέτες για τις πιθανότητες επιβίωσης και τον κοινωνικό ιστό.

Οι μελέτες αυτές είχαν συμπεριλάβει πάνω από 300.000 εθελοντές από τέσσερις ηπείρους.

Όπως έδειξε η ανάλυση των στοιχείων, το να έχει κανείς ένα ευρύ δίκτυο καλών φίλων και γειτόνων αυξάνει κατά 50% τις πιθανότητες επιβίωσης σε όλες τις

ηλικίες - ίσως διότι όταν φροντίζουμε τους φίλους μας κι εκείνοι εμάς, τελικά φροντίζουμε ο καθένας από τη μεριά του και τον εαυτό μας.

Όμως, οι ερευνητές του Brigham Young επισημαίνουν πως έτσι όπως δουλεύουμε σήμερα, προσπαθώντας να ισορροπήσουμε καριέρα και οικογένεια, χάνουμε σταδιακά τον κοινωνικό ιστό μας.

Και προειδοποιούν πως όσοι αποξενώνονται από τους φίλους τους λόγω οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων, μειώνουν τις πιθανότητες να φτάσουν έως τα βαθιά τους γηρατειά όσο θα τις μείωναν και αν ήταν παχύσαρκοι ή δεν γυμνάζονταν συστηματικά.

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντές όλων των ηλικιών και των κοινωνικών τάξεων. Ωστόσο, τα ευρήματα ήταν για όλους τα ίδια - και μάλιστα ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας των εθελοντών, όταν είχαν πρωτοδηλώσει συμμετοχή στις διάφορες μελέτες.

«Το όφελος από τους φίλους δεν περιορίζεται στους ηλικιωμένους», λέει ο ερευνητής δρ Τίμοθι Σμιθ. «Οι φιλίες δημιουργούν δίκτυ προστασίας γύρω μας σε όλες τις ηλικίες. Δυστυχώς, όμως, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η τεχνολογία κάνουν πολλούς να πιστεύουν πως η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή δεν είναι απαραίτητη. Δεν είναι καθόλου έτσι τα πράγματα.

«Ούτε πρέπει να θεωρούμε δεδομένες τις σχέσεις μας. Η συνεχής αλληλεπίδραση και φροντίδα είναι αυτές που μας ωφελούν ψυχικά αλλά και σωματικά».

**Πηγή:** [tanea.gr](http://tanea.gr) - [iatrixa.gr](http://iatrixa.gr)