

## Γιατί να έχουμε κατοικίδια:



Ενώ οι περισσότεροι

ιδιοκτήτες κατοικίδιων γνωρίζουν ξεκάθαρα τα οφέλη του να έχεις ένα κατοικίδιο, πολλοί εξακολουθούν να αγνοούν τα σωματικά και ψυχικά οφέλη που μπορεί να αποκομίσουν παίζοντας ή χαϊδεύοντας ένα κατοικίδιο. Πρόσφατες μελέτες έχουν ξεκινήσει να ερευνούν τα επιστημονικά τα οφέλη των δεσμών ανθρώπων και ζώων.

### **Οι μελέτες έχουν δείξει ότι:**

- Οι ιδιοκτήτες κατοικίδιων είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη από αυτούς που δεν έχουν κατοικίδια.
- Οι άνθρωποι με κατοικίδια ζώα έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση σε αγχώδεις καταστάσεις από εκείνους που δεν έχουν.
- Το παιχνίδι με ένα κατοικίδιο ζώο μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα σεροτονίνης και ντοπαμίνης, δύο ορμόνες που ηρεμούν και χαλαρώνουν.

Οι ιδιοκτήτες κατοικίδιων έχουν χαμηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων και χοληστερόλης (δείκτες της καρδιακής νόσου) σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν κατοικίδια.

- Οι ασθενείς που έπαθαν καρδιακή προσβολή και έχουν κατοικίδια ζώα ζουν περισσότερο από εκείνους που δεν έχουν.
- Οι ιδιοκτήτες κατοικίδιων άνω των 65 ετών, επισκέπτονται τον γιατρό τους

30% λιγότερο σε σχέση με εκείνους που δεν έχουν κατοικίδια ζώα.

- Ένα κατοικίδιο ζώο δεν πρέπει απαραίτητα να είναι ένα σκυλί ή μια γάτα. Ακόμη και τα ψάρια σε ένα ενυδρείο μπορεί να βοηθήσουν να μειωθούν η ένταση στους μύες και οι καρδιακοί παλμοί.

**Πηγές:** allpets.gr- [ikypros.com](http://ikypros.com)