



Τα νέα

για τους υποχόνδριους δεν είναι ευχάριστα. Οι πιθανότητες να κρεβατωθούν είναι μεγαλύτερες για όσους πιστεύουν ότι δεν έχουν καλή υγεία σύμφωνα με έρευνα.

Για την ακρίβεια ο τρόπος που αντιλαμβάνεται κάποιος την κατάσταση της υγείας του αποτελεί και ένα καλό κριτήριο της ευζωίας και της μακροζωίας του σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Carnegie Mellon. Ενδεχομένως να αποτελεί και καλύτερο κριτήριο μακροζωίας ακόμη και συγκριτικά με άλλους παράγοντες κινδύνου όπως το κάπνισμα, το κοινωνικό δίκτυο φίλων και η λήψη πολλών φαρμάκων.

Οι άνθρωποι που έχουν αρνητική οπτική της κατάστασης της υγείας τους και πιστεύουν ότι αρρωσταίνουν συχνά πράγματι τείνουν να αρρωσταίνουν συχνότερα σύμφωνα με τους ερευνητές.

Στη σχετική έρευνα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες (υγιείς ενήλικες) να αξιολογήσουν την κατάσταση της υγείας τους. Στη συνέχεια εκτέθηκαν εσκεμμένα σε ιούς του κοινού κρυολογήματος.

Διαπιστώθηκε ότι εκείνοι που αξιολόγησαν την κατάσταση της υγείας τους ως καλή ή ικανοποιητική είχαν διπλάσιες πιθανότητες να κρυολογήσουν σε σύγκριση με εκείνους που είχαν αξιολογήσει την κατάσταση της υγείας τους ως άριστη.

Επομένως σύμφωνα με τους ερευνητές εκείνοι που ανησυχούν πολύ για την υγεία τους και πιστεύουν ότι δεν είναι και τόσο καλή φαίνεται ότι έχουν πιο χαμηλή άμυνα συγκριτικά με εκείνους που νιώθουν υγιείς.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή: vita.gr