



Μας

χαρίζουν υγεία σε σώμα και ψυχή

Μετά από πολυάριθμες μελέτες, οι ερευνητές έχουν αποδείξει ότι η συμβίωση με ένα κατοικίδιο προσφέρει στον άνθρωπο πολλά σημαντικά οφέλη: σωματικά αλλά και ψυχολογικά.

Σωματικά οφέλη

Όσοι ζουν με κάποιο κατοικίδιο , στατιστικά έχουν :

- Χαμηλότερη πίεση, χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.
- Καλύτερη φυσική κατάσταση. Ο καθημερινός περίπατος του σκύλου είναι ένα ισχυρό κίνητρο για περισσότερο περπάτημα και κίνηση.
- Λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν στεφανιαία νόσο αλλά και αυξημένες πιθανότητες επιβίωσης μετά από καρδιακή προσβολή.

- Αυξημένα επίπεδα των φυσικών αντικαταθλιπτικών ουσιών του οργανισμού, όπως είναι οι ενδορφίνες και η ντοπαμίνη.
- Λιγότερο stress άρα και ισχυρότερο αμυντικό σύστημα.
- Κατά μέσο όρο 2 – 5 χρόνια μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Ψυχολογικά οφέλη

Αντίστοιχα είναι τα οφέλη και στο ψυχολογικό επίπεδο αφού :

- Η ευθύνη της συμβίωσης με ένα κατοικίδιο δίνει σκοπό στη ζωή των μοναχικών ανθρώπων και προσφέρει μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση στα παιδιά.
- Η συνύπαρξη με ένα σκύλο ή μια γάτα προσφέρει ανακούφιση και καταπολεμά την κατάθλιψη.
- Η συντροφιά και η αγάπη δίχως όρους που προσφέρουν τα κατοικίδια δίνει ψυχική σταθερότητα αλλά και χαρά και διασκέδαση
- Τα κατοικίδια είναι μια αφορμή για να γνωρίσει κάποιος καινούργιους ανθρώπους και να δημιουργήσει νέους πυρήνες κοινωνικής ζωής

Και τι πρέπει να τους προσφέρουμε εμείς...

- Υιοθετούμε ένα κατοικίδιο έχοντας πλήρη συνείδηση ότι θα μείνει κοντά μας όλη την ζωή του.
- Πριν το αποφασίσουμε, συζητάμε με όλη την οικογένεια όχι μόνον για την χαρά που θα μας δώσει αλλά και για τις ευθύνες που αναλαμβάνουμε.
- Επιλέγουμε το κατάλληλο κατοικίδιο ανάλογα με τον τρόπο της ζωής μας και τον χώρο που διαθέτουμε.
- Μέσα ή έξω από το σπίτι, τους προσφέρουμε ένα ήσυχο κατάλυμα , προφυλαγμένο από το κρύο ή την ζέστη όπου θα μπορούν να ξεκουραστούν.
- Για να είναι πάντα τα ζώακια μας υγιή, δεν παραμελούμε τις τακτικές επισκέψεις στον κτηνίατρο για προληπτικό έλεγχο και εμβολιασμούς.
- Για την ασφάλεια τους αλλά και για την υγιεινή συμβίωση μαζί μας δεν αφήνουμε ποτέ τα κατοικίδια να περιφέρονται μόνα και ανεξέλεγκτα στον δρόμο.

- Ο καθημερινός περίπατος δεν είναι πολυτέλεια.

Είναι ζωτική ανάγκη για τον σκύλο μας και μια θαυμάσια ευκαιρία σωματικής άσκησης για μας.

- Αφήνουμε την σκύλα ή την γάτα μας να ζευγαρώσει , μόνον αν έχουμε εξασφαλίσει την τύχη των μικρών που θα γεννηθούν. Διαφορετικά, η σωστή λύση είναι η στείρωση.

- Η σωστή διατροφή είναι η πιο σημαντική παράμετρος υγείας και μακροζωίας.

Διατρέφουμε τον σκύλο ή την γάτα μας μόνον με βιομηχανοποιημένη τροφή υψηλής ποιότητας, ειδικά σχεδιασμένη για το είδος, την ηλικία και τον τρόπο της ζωής του. Είναι η μόνη διατροφή που μπορεί να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες του αλλά και η μόνη ασφαλής αφού προφυλάσσει και εμάς και το ζώο από την πιθανότητα μετάδοσης διάφορων ασθενειών, όπως ο εχινόκοκκος, η τοξοπλάσμωση κλπ.

Γράφει η Όλγα Κουτσαβίτου, [Κτηνίατρος Purina PetCare](#)

Πηγή: protothema.gr