

Όσοι απολαμβάνουν τη ζωή έχουν καλύτερη κινητικότητα και υγεία στα γέραματα



Όσοι απολαμβάνουν τη ζωή,

διατηρούν καλύτερη υγεία και μεγαλύτερες σωματικές ικανότητες όσο γερνάνε, μπορώντας π.χ. να περπατήσουν πιο γρήγορα, σε σχέση με όσους δεν ευχαριστιούνται και πολύ τη ζωή τους, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα (με ελληνική συμμετοχή).

Τα άτομα με χαμηλά επίπεδα ευχαρίστησης στη ζωή τους εμφανίζουν υπερτριπλάσια πιθανότητα ανάπτυξης καθημερινών σωματικών προβλημάτων, σε σχέση με όσους έχουν μια θετική και αισιόδοξη προσέγγιση του κόσμου. Επιπλέον, οι τελευταίοι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να ζήσουν περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους απαισιόδοξους.

Πρόκειται για άλλη μια μελέτη που αναδεικνύει τη σημασία του ψυχολογικού παράγοντα για τη διατήρηση της σωματικής ευεξίας ιδίως κατά την τρίτη ηλικία, όταν το σώμα αρχίζει να «προδίδει» τους ανθρώπους. «Τα ευρήματά μας δείχνουν πως η απόλαυση της ζωής έχει άμεση σχέση με τα μελλοντικά προβλήματα κινητικότητας των ηλικιωμένων», ανέφεραν οι επιστήμονες.

Οι ερευνητές του University College του Λονδίνου (UCL), μεταξύ των οποίων ο δρ Παναγιώτης Δημακάκος, με επικεφαλής τον διευθυντή του Ινστιτούτου Επιδημιολογίας και Υγείας Άντριου Στεπτόου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό του Καναδικού Ιατρικού Συλλόγου (CMAJ), μελέτησαν 3.200 άνδρες και γυναίκες άνω των 60 ετών για μια περίοδο τουλάχιστον οκτώ ετών. Μέσω ειδικών ερωτηματολογίων, οι επιστήμονες αξιολόγησαν τον βαθμό απόλαυσης της ζωής από καθένα συμμετέχοντα στην έρευνα και, στη συνέχεια, συσχέτισαν την

ψυχική κατάσταση του με τη σωματική ικανότητά του στις καθημερινές δραστηριότητές του μέσα στο σπίτι (αυτοεξυπηρέτηση για ντύσιμο, μπάνιο κ.α.) και έξω από αυτό (με βασικό κριτήριο την ταχύτητα βαδίσματος).

«Η μελέτη δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι που είναι πιο ευτυχισμένοι και χαίρονται τη ζωή περισσότερο, εμφανίζουν πιο αργή επιδείνωση των σωματικών λειτουργιών τους όσο γερνάνε», δήλωσε ο Άντριου Στεπτόου. Όσο πιο ικανοί είναι να απολαύσουν τη ζωή στην τρίτη ηλικία, τόσο πιο απίθανο είναι να εμφανίσουν σωματική ανικανότητα στις καθημερινές δραστηριότητες.

Η αξιολόγηση της απόλαυσης στη ζωή βασίστηκε σε θετικές απαντήσεις σε τέσσερις βασικές ερωτήσεις: «Απολαμβάνω τα πράγματα που κάνω», «Απολαμβάνω να είμαι παρέα με άλλους», «Αναλογίζομαι τη ζωή μου στο παρελθόν με ένα αίσθημα ευτυχίας» και «Νιώθω γεμάτος ενέργεια σήμερα».

Υψηλότερα επίπεδα ευχαρίστησης από τη ζωή τους εμφάνιζαν όσοι ακόμα εργάζονταν (σε σχέση με τους συνταξιούχους), όσοι ήσαν παντρεμένοι (σε σχέση με ανύπαντρους και χήρους) και όσοι είχαν ανώτερη μόρφωση και μεγαλύτερα εισοδήματα. Αντίθετα, όσοι έπασχαν από χρόνιες παθήσεις (καρδιά, διαβήτη, αρθριτικά, εγκεφαλικό, κατάθλιψη κ.α.), είχαν χαμηλότερα επίπεδα απόλαυσης στη ζωή.

Πηγή: ikypros.com