

## Πνευματική προστασία: Οι γυναίκες που πηγαίνουν συχνά στην εκκλησία ζουν περισσότερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα Υόρκη

Οι γυναίκες που παρακολουθούν τη λειτουργία στην εκκλησία πάνω από μια φορά την εβδομάδα, έχουν μειωμένο κίνδυνο να αποβιώσουν πρόωρα και ζουν πέντε μήνες παραπάνω κατά μέσο όρο, σε σχέση με όσες δεν πάνε στην εκκλησία, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο JAMA Internal Medicine.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον καθηγητή Επιδημιολογίας Τάιλερ Βαντερβίλε, ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 74.500 γυναίκες -κυρίως καθολικές και διαμαρτυρόμενες- για μια περίοδο 16 ετών.

Όσες γυναίκες πήγαιναν στην εκκλησία μια φορά την εβδομάδα, είχαν 26% μειωμένο κίνδυνο θανάτου μέσα στα επόμενα 16 χρόνια, ενώ για όσες πήγαιναν λιγότερο από μια φορά την εβδομάδα, ο κίνδυνος ήταν 13% μικρότερος σε σχέση με όσες δεν πήγαιναν καθόλου στην εκκλησία.

Η μελέτη επίσης έδειξε ότι για τις γυναίκες που πήγαιναν στην εκκλησία μία φορά την εβδομάδα ή περισσότερες, ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου ειδικότερα από καρδιαγγειακά αίτια ήταν μειωμένος κατά 27%, ενώ από καρκίνο κατά 21%.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι πιθανώς υπάρχει κάτι σημαντικό στις θρησκευτικές λειτουργίες, πέρα από την πνευματικότητα. Εν μέρει τα οφέλη από την εκκλησία πηγάζουν από την αύξηση της κοινωνικής υποστήριξης, την αποθάρρυνση του καπνίσματος, την μείωση της κατάθλιψης και την ανάπτυξη μιας πιο αισιόδοξης και ελπιδοφόρας οπτικής για τη ζωή, κάτι που βοηθάει τους ανθρώπους», εξηγεί ο Δρ Βαντερβίλε.

Και προσθέτει ότι «η θρησκεία και η πνευματικότητα μπορεί να συνιστούν έναν υποεκτιμημένο παράγοντα, που οι γιατροί θα μπορούσαν να συζητήσουν περισσότερο με τους ασθενείς τους, όταν το κρίνουν σωστό».

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπί

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr), ΑΠΕ-ΜΠΕ