

Τα «κρυφά» κλειδιά της μακροζωίας

Τι πρέπει να κάνει κανείς για να ζήσει πολλά και καλά χρόνια; Να κόψει το τσιγάρο και να μην παχύνει, είναι η προφανής απάντηση. Σωστή είναι, αλλά όχι ολοκληρωμένη: μία νέα μελέτη αποκαλύπτει πως πλεονέκτημα στην επιβίωση παρέχουν και μερικές ακόμα λεπτομέρειες. Εκτός λοιπόν από τα προαναφερθέντα, απαραίτητο είναι να είναι δραστήριος άνθρωπος, να ελέγχει τα νεύρα του, να είναι καλά ενημερωμένος, να έχει αυτοπεποίθηση και να οργανώνεται καλά!

της, της συναισθηματικής σταθερότητας και της ευσυνειδησίας ζούσαν κατά μέσον όρο 2 έως 3 χρόνια περισσότερο απ' ό,τι οι συνομήλικοί τους με βαθμολογία κάτω του μέσου όρου.

Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι που είναι πιο δραστήριοι και ενεργητικοί, θυμώνουν ή αγχώνονται λιγότερο (συναισθηματική σταθερότητα) και είναι πιο καλά ενημερωμένοι, πειθαρχημένοι, οργανωμένοι και επινοητικοί (ευσυνειδησία) τείνουν να ζουν περισσότερο.

Ειδικά στις γυναίκες, η θετική στάση απέναντι στη ζωή επίσης φάνηκε να παρατείνει το προσδόκιμο επιβίωσης.

Οι παραπάνω συσχετίσεις ήταν ανεξάρτητες από τους δύο μεγάλους εχθρούς της μακροζωίας, δηλαδή το κάπνισμα και την παχυσαρκία, τόνισαν οι ερευνητές στο άρθρο τους.

Τα προαναφερθέντα προέρχονται από μελέτη που διήρκησε πέντε δεκαετίες και διεξήχθη στις ΗΠΑ. Την μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το κυβερνητικό Εθνικό Ίδρυμα Γηράσκων (NIA), οι οποίοι το 1958 επιστράτευσαν 2.359 υγιείς εθελοντές, ηλικίας τότε 17 ετών και άνω.

Οι ερευνητές υπέβαλαν σε διάφορα τεστ προσωπικότητας τους εθελοντές τους, ενώ κατέγραφαν λεπτομέρειες για τον τρόπο ζωής και την πορεία της υγείας τους.

Στη διάρκεια των 50 ετών που μεσολάβησαν, έχασαν τη ζωή τους 943 εθελοντές.

Οι επιστήμονες, με επικεφαλής τον δρ Αντόνιο Τερρατσιάνο, χρησιμοποίησαν τα στοιχεία που συγκέντρωσαν στο πέρας του χρόνου, για να διαπιστώσουν εάν υπήρχαν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που να επηρεάζουν το προσδόκιμο επιβιώσεως.

Όπως γράφουν στο τεύχος Ιουλίου/Αυγούστου της επιθεώρησης «Ψυχοσωματική Ιατρική» (PM), ανακάλυψαν πως άνδρες και γυναίκες που είχαν βαθμολογία πάνω από τον μέσο όρο σε δείκτες της γενικής δραστηριότητας,

Για να ζήσετε πολύ, να είστε δραστήριοι, ήρεμοι και οργανωμένοι

Άγχος, κατάθλιψη και θυμός

Επιπλέον, μεταξύ των εθελοντών που πέθαναν από καρδιαγγειακές παθήσεις, οι πιο σημαντικοί προάγγελοι θανάτου ήταν χαρακτηριστικά της συναισθηματικής αστάθειας, όπως η νευρικότητα, η κατάθλιψη, ο θυμός και η έντονη συναισθηματική ευαισθησία.

Τα προαναφερθέντα πρακτικά σημαίνουν πως «η συναισθηματική σταθερότητα και η υιοθέτηση ενός δραστήριου, οργανωμένου τρόπου ζωής, μπορούν να μειώσουν τους κινδύνους για την υγεία, να αυξήσουν την ικανοποίηση από τη ζωή και να παρατείνουν σημαντικά την επιβίωση», δήλωσε ο δρ Τερρατσιάνο.

Τα ευρήματα της νέας μελέτης προστίθενται σε εκείνα που δείχνουν πως «τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν σημαντικά την υγεία και την μακροζωία», πρόσθεσε.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε από βάθος καρδιάς όσους συμπαραστάθηκαν και συνεχίζουν να συμπαραστέκονται στο μεγάλο πόνο μας εξ' αιτίας του απροσδόκητου και αιφνιδίου θανάτου της αγαπημένης μας

Γεωργίας Χατζηδημητριάδη (το γένος Αμπεριάδη)



Ευχαριστούμε αυτούς:

- που παρακολούθησαν την κηδεία της
- κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια
- αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες
- ειδικές ευχαριστίες σε αυτούς που αναποκρινόμενοι στην έκκλησή μας πρόσφεραν στην μνήμη της στο WESTMEAD CHILDREN'S HOSPITAL χρήματα που ανήλθαν στο ποσό των \$1,845.

Αυτή η συμπαράσταση είναι βάλαμο ψυχής στις δύσκολες στιγμές που περνάμε.

Με αγάπη και εκτίμηση
Η οικογένειά της.

14170

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ
“ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ”



783 New Canterbury Rd. Hurlstone Park,

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)

Προσωπική εξυπηρέτηση από τον ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ

10792

Dependable ♦ Sincere ♦ Dignified
(Wholly Australian owned and Family operated)



Euro Funeral Services
9759 9759

Available 24 Hours - Sydney Wide

Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών
Many Cultures - One Funeral Home

10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Head office and Chapel
890 Canterbury Road
Roselands, 2196



7528

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΔΩΡΕΑΝ
 - Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
 - ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
 - Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές
- Τηλ. 1300 880 687,

Ελληνας δικηγόρος
Ειλικρινή, πρόθυμη
και φιλική εξυπηρέτηση

Παναγιώτης Παναγιωτόπουλος BA LLB AMARR

35 Isabel Street, Belmore
ακριβώς δίπλα στον
Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Μπέλμορ
Τηλέφωνο **9789 2242**

PNA legal

Για όλες τις νομικές σας υποθέσεις.
• Εκπτώσεις για συνταξιούχους.

13944