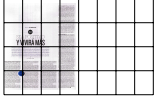
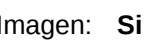


		Tirada: 448.102	Sección: -	
		Difusión: 350.355 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 835	
Nacional	Dominical	Audiencia: 1.226.242	Ocupación (%): 87%	
Semanal		28/08/2011	Valor (€): 21.656,80 Valor Pág. (€): 24.700,00	
			Página: 24	Imagen: Si

SALUD LOS BENEFICIOS

30

SEA POSITIVO Y VIVIRÁ MÁS

Aunque no es la receta definitiva, tener una visión entusiasta de la vida puede convertirse en una buena aliada para prolongarla. A esta conclusión han llegado diversos estudios científicos, que destacan su benigna influencia sobre la salud. Eso sí, algunos expertos señalan que esa manera mágica de encarar la existencia viene dictada por su carga genética. No tema, porque otras tantas investigaciones apuntan a que también se aprende.

por Paula Juan

Buenas noticias. Una investigación publicada el pasado enero en *Applied Psychology Health and Well-Being*, revista oficial de la Asociación Internacional de Psicología Aplicada (entidad que agrupa, a nivel mundial, a los especialistas en la materia), sugiere que las personas con una visión positiva tienen una mayor esperanza de vida que las pesimistas. Este estudio, titulado *Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity*, está realizado por el profesor emérito de Psicología de la Universidad de Illinois (Estados Unidos), Ed Diener, y Micaela Chan, de la Universidad de Texas (EEUU) y apunta que la satisfacción en la vida y la ausencia de emociones negativas conducen a tener una mejor salud y, por tanto, a vivir más.

Para llegar a esta conclusión, Diener realizó un análisis de 160 estudios que relacionaban la visión positiva con una ma-

yor longevidad. Eso sí, los participantes se declaraban más o menos optimistas según su propia perspectiva.

Entre las investigaciones comparadas por Diener destaca la realizada con 4.989 universitarios dirigido por la profesora de Psicología Beverly Brummett, del centro médico de la Universidad Duke (Carolina del Norte, EEUU) y publicado en 2006. Tras 40 años de seguimiento, Brummett concluyó que las personas pesimistas morían más jóvenes que sus compañeros.

Otro trabajo muy curioso, divulgado hace 10 años, es el realizado con un grupo de 180 monjas estadounidenses que habían escrito sus biografías en 1932. La investigación de la psicóloga de la Universidad de Kentucky (EEUU), Deborah D. Danner y sus compañeros David A. Snowden y Wallace V. Friesen, reveló que las religiosas que habían mostrado una actitud más optimista en sus relatos goza-

ban de mejor salud y vivían una media de 10 años más que aquellas que escribieron desde una perspectiva negativa.

De entre todos los estudios sobre los que ha trabajado Diener, el más antiguo data de 1989. Dorly J.H. Deeg y Robert J. van Zonneveld, de la Universidad de Rotterdam (Países Bajos) abrieron la veda al intentar relacionar la actitud positiva con una mayor esperanza de vida. Desde entonces son muchos los científicos que han seguido sus pasos. En 2009, la profesora de medicina de la Universidad de Pittsburgh (Pensilvania, EEUU) Hilary A. Tindle se centró en una muestra de 97.253 mujeres durante ocho años. Tindle y su equipo concluyeron que las voluntarias más optimistas tenían un 14% menos de probabilidad de fallecer que las participantes que se habían declarado pesimistas.

También destaca, de los análisis investigados por Diener y Chan, el publicado en 2010 por Ernest Abel y Michael Kruger de

la Universidad de Wayne, en Detroit (Michigan, EEUU). El catedrático de psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid, Carmelo Vázquez explica que este estudio demuestra que "los jugadores de béisbol que en 1952 aparecían con una sonrisa más sincera en los cromos tenían una mayor esperanza de vida, concretamente de unos seis o siete años más".

Como estos trabajos, hay muchos que relacionan esta actitud con la salud intentando conocer los motivos por los que las personas positivas tienen una mayor longevidad. Albert Figueras, profesor de farmacología de la Universidad Autónoma de Barcelona, apunta a que los individuos con esta visión están más predispuestos a cuidarse y a mantener hábitos saludables. "La persona positiva tiende a ser más extrovertida, tener una mayor vida social, arreglarse... esto refuerza la apreciación social del individuo, que tiene más ganas de hacer cosas", explica.

¿GENES O ACTITUD? Es como una pescadilla que se muerde la cola. Los individuos que se relacionan más con el entorno tienen una mayor preocupación por su estado de salud y, por ejemplo, acuden más al médico. Figueras, autor de *Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales* (Plataforma Editorial, 2007) ilustra esta tesis con la higiene dental. "Algunos estudios sociales", explica Figueras, "demuestran que las personas positivas se cepillan más los dientes, al tener mejor dentadura, se alimentan mejor y, por tanto, acaban teniendo también mejor salud". El optimismo, como se desprende de la sonriente estatua de la página siguiente, puede convertirse en un buen aliado, aunque no sea, ni mucho menos, la panacea.

Esta relación entre una visión positiva y la longevidad puede tener una base genética. Al menos, así lo explica el profesor Yoram Barak, de la escuela de medicina Sackler de la Universidad de Tel Aviv (Israel), que apunta la posibilidad de que el optimismo dependa del gen hereditario 5-HTTLPR. La tesis de este trabajo, realizado con gemelos, destaca que el 50% del optimismo de los individuos dependería de una variante "larga" de este gen.

Sobre este tema, Carmelo Vázquez aclara que "hay una parte del optimismo poco modificable porque responde, entre otras cosas, a determinados sistemas neurológicos que, en cierto modo, vienen dados genéticamente". Pero no hay motivos para agobiarse. Según añade el catedrático "al menos un 30% o 40% de la capacidad para ser positivo es moldeable". Una opinión que comparte Sonia Lyubomirsky, doctora en psicología social de la Universidad de California (EEUU). En su libro *La ciencia de la felicidad* (Editorial Urano, 2008), Lyubomirsky indica que, de la parte del optimismo que no sería genética, un 40% dependería de la actitud del individuo y el 10% de las circunstancias que le rodean. ☒



MAGAZINE Nacional Dominical Semanal	Tirada: 448.102 Difusión: 350.355 (O.J.D) Audiencia: 1.226.242	Sección: - Espacio (Cm_2): 937 Ocupación (%): 98% Valor (€): 24.307,00 Valor Pág. (€): 24.700,00 Página: 25	
	28/08/2011	Imagen: Si	



CÓMO MEJORARÁ SU SALUD

31
DORMIRÁ MEJOR, NO LE DOLERÁ LA CABEZA Y NO TENDRÁ TRASTORNOS NEURÓTICOS
Según un estudio de la Clínica Mayo (EEUU), estos problemas vienen dados por el estrés y la actitud negativa.

32
SUS PULMONES Y SUS HUESOS ESTARÁN SANOS
El asma, la artritis o las úlceras están vinculadas a las emociones negativas. Un buen estado de ánimo sirve de escudo ante estos problemas de salud.

33
INCREMENTARÁ SUS DEFENSAS Y PERDERÁ GRASAS
Una investigación de la Universidad College de Londres destaca que se reducen los niveles de cortisol, la hormona que en cantidades altas genera hipertensión, acumulación de grasas en el abdomen y disminución de las defensas.

34
SE ACATARRARÁ MUY POCO
El psicoimmunólogo norteamericano Sheldon Cohen administró, vía nasal, unas gotas del virus del resfriado común a un grupo de voluntarios. Los resultados mostraron que las personas con una visión positiva presentaban un menor riesgo de desarrollar la afección.

35
GENERARÁ UN ESCUDO CONTRA EL ICTUS
Una investigación publicada en la revista *Stroke* explica que los optimistas tienen un estilo de vida más saludable y, por tanto, minimizan los riesgos de accidente cerebrovascular.

36
SU SISTEMA INMUNITARIO, COMO UN RELOJ
Expertos de la Universidad de Kentucky (EEUU) inyectaron vacunas a 124 universitarios. Los estudiantes con mejor estado de ánimo tenían una respuesta inmune más rápida a los virus que los pesimistas.

37
DESARROLLARÁ MENOS ENFERMEDADES DE CORAZÓN
Según un estudio publicado en la revista *Annals of Family Medicine*, los hombres con problemas cardíacos y actitud positiva presentan menor mortalidad por problemas cardiovasculares, debido al efecto protector del optimismo frente al miedo y al estrés psicológico.

38
MEJORARÁ SU TENSION ARTERIAL
La probabilidad de que un optimista sufra de hipertensión es menor, pues se les atribuyen hábitos de vida más saludables, que mejoran la presión arterial.

39
TENDRÁ MENOS FOBIAS Y MIEDOS
Los miedos y las fobias son algunas de las afecciones emocionales que presentan, en mayor medida, los pesimistas, y que apenas tienen incidencia en los más animosos.