

Scris de raluca.calin pe 15 aprilie 2011, 13:15

Munca si sexul, secretele longevitatii

Oamenii de stiinta au gasit reteta pentru o viata mai lunga: munceste mult si nu te pensiona devreme.



/freedigitalphotos.net

Un studiu realizat in urma analizarii a 1.528 de americani, timp de 90 de ani, a demontat o serie de mituri, printre care si ideea ca stresul de la locul de munca iti scurteaza viata. „Toata lumea spune «nu te stresa, nu munci mult, iesi la pensie devreme si relaxeaza-te jucand golf pentru a avea o viata lunga». Cercetarea arata insa altceva", spune profesorul Howard Friedman, unul dintre coordonatorii studiului. Cercetatorii spun ca, daca dupa prima tinerete, persoanele raman active si au o viata sexuala implinita, acestea au mai multe sanse sa traiasca mai mult. Ei au identificat si mai multe mituri, total neadevarate, scrie cotidianul „USA Today", preluat de adevarul.ro.

1. Gandirea optimista creste longevitatea. In timpul studiului, copiii despre care parintii spuneau ca vad doar partea plina a paharului au trait mai putin decat ceilalti.
2. Gradinaritul sau mersul pe jos nu sunt suficiente pentru sanatate. Multi medici recomanda cel putin 30 de minute zilnice de efort fizic intens. Studiul a demonstrat ca o activitate constanta, chiar daca nu intensa, mentine sanatatea.
3. Relaxeaza-te; a fi permanent serios nu este un lucru bun. Cei mai multi dintre participantii longevivi erau persoane constiincioase.

4. Casatorest-te ca sa traiesti mai mult. Se poate spune ca o relatie sexuala si sentimentala fericita este cheia pentru o viata mai lunga. Dar studiul demonstreaza ca persoanele singure pot trai la fel de mult.

5. Nu munci mult daca vrei o viata mai lunga. Participantii la cercetare cu cariere de succes s-au dovedit mai longevivi.

ADRESA: <http://crct.ro/neWH>