La felicidad influye positivamente en la salud

“¿Sabías que...

...la FELICIDAD influye positivamente en nuestra salud?

Rigurosas investigaciones, por ejemplo, la realizada recientemente por la Universidad de Londres(1), concluyen que la felicidad disminuye el riesgo de sufrir enfermedades endocrinas, cardiovasculares e inmunológicas. Además, mejora el estado general del paciente en patologías como la artritis reumatoidea, la esclerosis múltiple, la psoriasis o dolencias gastrointestinales. Incluso, algunos estudios llegan a afirmar que aumenta la supervivencia en casos de cáncer, como el publicado en 2005 por el Grupo Investigador en Psicología de la Salud de la Universidad de Cádiz(2).

... la FELICIDAD es el antídoto del estrés?

Las actividades placenteras ayudan a inducir cambios saludables de comportamiento, como el manejo del estrés. Además, según concluyó en un estudio la Universidad de Oviedo(3), muchas de sus manifestaciones negativas como la hipertensión arterial, la inmunosupresión, la tensión muscular o el exceso de cortisol salival, son neutralizadas gracias al sentido del humor.

... la FELICIDAD mejora nuestra respuesta inmunológica?

Así lo evidencian investigaciones como la del científico Yoram Barak, de la Universidad de Tel-Aviv(4). Además de mostrar índices diarios de cortisol salival menores, lo que favorece la respuesta inmunológica, se ha demostrado que las personas felices tienen niveles inferiores de citoquinas proinflamatorias, proteínas que se producen cuando nuestro organismo se siente amenazado y que favorecen la inflamación.

... la FELICIDAD puede proteger el corazón?

Las personas más felices presentan menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares ya que tienen en su organismo un nivel inferior de sustancias químicas relacionadas con el estrés. Así, según la Universidad de Londres(5), las personas infelices poseen mayores índices de fibrinógeno en la sangre, sustancia que indica inflamación y que se utiliza para medir el riesgo de enfermedades cardíacas.

... la FELICIDAD está inversamente relacionada con la presión arterial?

Esta misma universidad concluye en un estudio que a mayor nivel de felicidad se registra una menor presión arterial sistólica, es decir, la ejercida sobre las paredes de las arterias cuando el corazón se contrae. Ésta predice mejor el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular que la presión diastólica (la ejercida cuando el corazón se relaja), sobre todo, en las personas mayores de 50 años.

...la FELICIDAD influye en un mejor funcionamiento de los pulmones?

La Universidad de Standford(6) ha demostrado que las emociones como la ansiedad, la angustia o la depresión afectan negativamente al funcionamiento de los pulmones en personas con asma, a diferencia de lo ocurre con emociones positivas como la felicidad.

... la FELICIDAD mejora el confort digestivo?

Una investigación reciente del Hospital Universitario de South Manchester(7), en la que se provocaban por hipnosis sentimientos distintos a una veintena de personas, concluyó que en una situación de relajación y felicidad las personas tienen menor disconfort abdominal que en las de enfado o excitación.

... la FELICIDAD alarga la vida?

El profesor Ruut Veenhove, de la Universidad Erasmo de Róterdam(8), afirma que para vivir mejor ser feliz es tan eficaz como dejar de fumar, ya que la felicidad es susceptible de alargar la vida entre 7,5 y 10 años.

Referencias:

- (1) Steptoe, A., Wardle, J. & Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. PNAS, 102, 6508-6512.
- (2) Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace: El humor, la alegría y la salud. M. Lupiani, F.J. Gala, A. Bernalte, S. Lupiani, J. Dávila, M.T. Miret (2005).
- (3) Flórez Lozano JA. Felicidad y salud, Salud global, 2003 (3) 1, 1-7.
- (4) Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. Autoimmune Rev., 5, 523-527.
- (5) Steptoe A, Gibson EL, Hamer M, Wardle J. Neuroendocrine and cardiovascular correlates of positive affect measured by ecological momentary assessment and by questionnaire. Psychoneuroendocrinology. 2007 Jan;32(1):56-64.
- (6) Ritz T, Steptoe A. Emotion and pulmonary function in asthma: reactivity in the field and relationship with laboratory induction of emotion. Psychosom Med. 2000 Nov-Dec;62(6):808-15.
- (7) Whorwell PJ, Houghton LA, Taylor EE, Maxton DG. Physiological effects of emotion: assessment via hypnosis. Lancet. 1992 Jul 11;340(8811):69-72.
- (8) Veenhoven, R. (2003). Arts of living. J. Happiness Studies, 4, 373-384.

Otras referencias bibliográficas de interés:

Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use to positive emotions to bounce

back from negative emotional experiences. J. Personal. Soc. Psychol., 86, 320-323.

Esch T, Stefano GB (2004). The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. Neuro Endocrinol Lett. 2004 Aug;25(4):235-51.

Ryff CD, Singer BH and Love GD, Positive health: connecting well-being with biology Phil. Trans. R. Soc. Lond. B (2004) 359, 1383-1394

“Positive affect and biological function in everyday life”, publicado en Neurobiology of Aging, Volume 26, Issue 1, Pages 108-112. A. Steptoe, J. Wardle.

Levy, Becca R.; Slade, Martin D.; Kunkel, Suzanne R.; Kasl, Stanislav V. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. Journal of Personality and Social Psychology. 2002 Aug Vol 83(2) 261-270

Fuente: portalesmedicos.com