

Si eres feliz, vivirás más

Escrito por [Pablo Menichetti](#) en 29-08-2013



Mi abuelita decía, “Si eres feliz vivirás más”. La verdad no le creía mucho, si bien me hacía sentido, creía que simplemente lo decía para alegrarnos. Con los años siempre creí que tenía razón y hoy ya podemos decir que la ciencia, dentro de sus muchos avances, ha probado científicamente que “Si somos felices, viviremos más y mejor”, aquí algunas conclusiones de los últimos estudios.

“Una revisión de más de 160 estudios científicos que abordan la conexión entre el estado positivo de la mente y la longevidad ha hallado “pruebas claras y convincentes” de que **la gente más feliz tiende a tener mejor salud y a vivir más.**

Las pruebas que relacionan una perspectiva positiva de la vida con la longevidad fueron más contundentes incluso que las que vinculan la obesidad con un descenso en la esperanza de vida, según un artículo publicado en la revista *Applied Psychology: Health and Well-Being*. “Fue casi chocante, y ciertamente nos

sorprendió, ver la consistencia de los datos”, ha afirmado Ed Diener, profesor emérito de psicología de la universidad de Illinois, que dirigió el estudio.

La revisión se centró en ocho tipos de investigaciones diferentes a largo plazo, así como en pruebas experimentales, tanto en poblaciones humanas como animales. Por ejemplo, 5.000 estudiantes universitarios observados durante más de 40 años proporcionaron pruebas de que **los más pesimistas tendieron a morir más jóvenes**. Y en el laboratorio, los **comportamientos vinculados al optimismo redujeron las hormonas relacionadas con el estrés**, incrementaron la función inmunológica y ayudaron a recuperar al corazón tras un esfuerzo excesivo. Además, los animales que vivían en una situación de estrés, como en jaulas repletas de animales, tuvieron sistemas inmunológicos más débiles y murieron más jóvenes que los que no vivían hacinados.

Diener señaló que aunque las políticas sanitarias actuales se centran en combatir la obesidad, el tabaquismo, los malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio, “puede ser el momento de sumar el ‘sé feliz’ y **evitar el enfado crónico y la depresión**.”

Ser feliz es una “Filosofía de vida”, es una decisión que debo tomar, es el presente y no un lugar o un éxito futuro. Disfrutemos del viaje, el día a día, eso es ser feliz.

Saludos a todos y ¡vamos que se puede!



Fuente: muyinteresante.es