

Harvard tiene la receta para vivir más y mejor

✖ Un grupo de investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard ha elaborado una lista de consejos para vivir más y ser más felices.

Durante más de 75 años los científicos han estado observando las costumbres y el estado de salud de más de 600 estadounidenses para determinar qué determina que una persona tenga una vida más larga y feliz. El estudio consiste en realidad en dos investigaciones longitudinales, llamadas Grant y Glueck, dedicadas a la salud y la felicidad, y son los estudios de este tipo más largos que se han realizado en la historia.

Contienen decenas de miles de páginas correspondientes a los cuestionarios de los participantes, registros de salud, escáneres cerebrales, muestras de sangre, diarios e incluso entrevistas con amigos y familiares. Y estas son sus principales conclusiones.

Seguir aprendiendo

Múltiples estudios han confirmado que la educación tiene beneficios para la salud. La estimulación intelectual a cualquier edad puede evitar que la mente y el cuerpo se deterioren. De acuerdo con los datos de los estudios Grant y Glueck, la falta de educación podría acortar la vida de una persona en 10 años.

No fumar

El tabaquismo fue uno de los factores claves que contribuyó al desarrollo de las enfermedades y la muerte prematura de los participantes de ambos estudios.

Y tener cuidado con alcohol

El investigador principal del estudio Grant, George Vaillant, llega a la conclusión de que alcohol es más bien la causa y no el resultado de los problemas de la vida. Entre las consecuencias graves del alcoholismo se destacan la depresión y la neurosis. El 70% de los participantes con depresión diagnosticada morían a los 50 años o padecían una enfermedad en fase terminal a los 63.

Saber adaptarse a las circunstancias

Los investigadores han clasificado en cuatro categorías los posibles “mecanismos de defensa” que utilizamos a lo largo de la vida: psicóticos, inmaduros, neuróticos y maduros. El objetivo final de los humanos es evolucionar y aplicar cada vez más los mecanismos maduros, dado que la falta de capacidad para responder con tranquilidad a los desafíos de la vida también conduce al alcoholismo, tabaquismo, depresión y hábitos poco saludables.

Lo más importante es amor

Después de estudiar los datos de más de 600 personas durante tantos años, otro científico, Robert Waldinger, concluyó que las personas que vivieron felices durante más años eran aquellas que tenían el apoyo de la familia y los amigos.

Fuente: rt.