



Los optimistas tienen menos problemas cardíacos y viven más

EFE | Si una persona es optimista tendrá menor riesgo de sufrir enfermedades coronarias y, posiblemente, vivirá más años que un pesimista, sugiere un nuevo estudio publicado este viernes en JAMA Network Open.

Contradiendo el dicho de que «un optimista es un pesimista mal informado», los investigadores del Hospital Monte Sinaí San Lucas de Nueva York analizaron 15 estudios que recogían datos de más de 239.000 pacientes.

El comentario de los científicos tras analizar los datos obtenidos durante un período de 14 años fue claramente a favor de los que ven el vaso medio lleno en lugar de medio vacío.

«El optimismo se relacionó con un menor riesgo de complicaciones cardiovasculares y el pesimismo se relacionó con un mayor riesgo de estas complicaciones», afirmaron los expertos del Monte Sinaí.

Además del «menor riesgo cardiovascular», el estudio lanzó otro mensaje en favor de la mentalidad positiva.

«La promoción del optimismo y la reducción del pesimismo pueden ser importantes para la prevención de enfermedades» en general, indicó el equipo de analistas dirigidos por Alan Rozanski.

De los diez estudios que evaluaron la relación entre optimismo y/o pesimismo y resultados cardiovasculares adversos, nueve de ellos encontraron «un riesgo significativamente más bajo de eventos cardiovasculares entre personas con altos índices de optimismo».

Igualmente, de nueve estudios que analizaron la visión positiva con diferentes causas de mortalidad, ocho de ellos relacionaron a los optimistas con una «vida más larga».

Los estudios evaluaron resultados cosechados entre noviembre 2001 y enero de 2017 con personas de edades entre 19 y 93 años.

Para Rozanski, los estudios ofrecen un nuevo e interesante campo de investigación.

«Los beneficios cardiovasculares y psicológicos del optimismo hacen de ello un nuevo y atractivo campo de estudio dentro del campo de la cardiología del comportamiento», dijo el investigador.

Los estudios futuros deberían tratar de definir mejor los mecanismos de comportamiento biológico subyacentes a esta asociación y evaluar el beneficio potencial de las intervenciones diseñadas para promover el optimismo o reducir el pesimismo, indican los autores del análisis.