

Los niveles hormonales y celulares se relacionan con la actividad inmunológica y según se confirmó en las más recientes investigaciones científicas de las neurociencias, las variables emocionales se vinculan con dichos niveles. Por lo tanto el stress, el negativismo, la depresión son perjudiciales para la salud.

Generalmente las personas estresadas, negativas o depresivas, descuidan su salud justamente por padecer estos estados emocionales que provocan desinterés hacia la vida y esto contribuye a lo que las neurociencias llamaron suicidio endógeno.

Los científicos del centro GCZ Delfland realizaron estudios en grupos optimistas y pesimistas y señalaron que los primeros mostraron un 55% menos de riesgos de mortalidad por cualquier causa, y un 23% menos de riesgo de mortalidad por fallo cardíaco.

La gente pesimista es más tendiente a desarrollar hábitos que pueden ser perjudiciales para la salud, como fumar, o desorden en la alimentación, que puede llevar a la obesidad, hipertensión, etc.

El optimismo, al levantar las defensas, ayuda a prolongar la vida en casos de cáncer y otras enfermedades. Investigadores canadienses de este tema, publicaron en el Journal of Clinical Oncology que la personalidad puede afectar el bienestar físico y que la relación entre la mente y el cuerpo ha sido claramente documentada, determinando que los individuos que exhiben actitudes pesimistas tienen menos salud física y tendencia a la depresión por lo tanto están sujetos a un rango de mortalidad más alto.

La persona pesimista genera una química donde pueden producirse ataques de pánico, trastornos obsesivos compulsivos, fobias, ya que estas anomalías necesitan una química antagonista donde hay exceso de adrenalina, cortisol, etc. provocados por un gran stress y ansiedad.

Los optimistas tienen menores probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, y difícilmente desarrollan hipertensión o úlcera gástrica.