

Ser feliç és la millor manera de protegir la nostra salut

La doctora Maria Panelo, metge adjunta del servei de Cardiologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens il·lustra sobre com la felicitat contribueix a protegir la nostra salut. En el camp de la medicina hi ha una evidència científica creixent sobre els aspectes psicològics positius del benestar, incloses les emocions positives, l'optimisme i la satisfacció amb la vida, com a protectors per a les malalties cardiovasculars (MCV) i la longevitat.

Es relaciona el benestar positiu amb una millor salut cardiovascular, una menor incidència de MCV en poblacions sanes i un menor risc de resultats adversos en pacients amb malaltia cardiovascular existent. (1)

Què és el benestar positiu?

Són atributs psicològics emocionals o cognitius favorables, com l'afecte positiu (és a dir, les emocions positives) i l'optimisme.

El benestar no és simplement l'absència d'una malaltia mental ni és l'oposat a constructes psicològics negatius com la depressió. Tot i que els factors psicològics positius i negatius estan inversament correlacionats, el benestar positiu sovint segueix sent un predictor independent dels resultats de salut posteriors després de tenir en compte la depressió o l'afecte negatiu. (2)

Avui dia, afavorit per la difusió de les xarxes socials i el model del consumisme, s'exalta l'hedonisme, el plaer com a sinònim de benestar. No obstant això; la "eudaimonia" és una forma més profunda de benestar relacionada amb el significat i la realització de l'autèntic potencial d'un individu (p. ex., propòsit en la vida, creixement personal) i altres constructes de benestar, com l'optimisme i la vitalitat emocional, estan fortament associats amb els resultats cardiovasculars favorables. (3)

Cal assenyalar que el benestar positiu està entrellaçat amb factors psicològics i socials relacionats, com el suport social, que també són importants per a la salut cardiovascular i el tractament de la malaltia. (4)

La felicitat prevé la malaltia cardiovascular:

Les persones amb vitalitat o optimisme tenen un 20-30% menys de risc de malaltia coronària (5), la satisfacció en els dominis de la vida redueix el risc d'angina (6), l'optimisme prediu una menor incidència d'insuficiència cardíaca (7). Tenir un propòsit en la vida s'associa amb una reducció del risc d'accident cerebrovascular (8) la vitalitat emocional i l'afecte positiu també protegeixen de l'ictus. (9, 10)

La felicitat afavoreix el pacient que ja té malaltia cardiovascular:

Tenir un propòsit en la vida disminueix el risc d'infart de miocardi en pacients que ja tenen cardiopatia coronària (11) l'afecte positiu redueix els infarts i la mortalitat en pacients amb stents coronaris. (12)

L'optimisme redueix els reingressos en els pacients intervinguts de by passes coronaris (13), prediu un millor estat de salut física, i millors comportaments de salut després de la síndrome coronària aguda. (14)

Ser feliç és la millor manera de protegir la nostra salut

La felicitat perllonga la vida:

L'afecte positiu, la satisfacció amb la vida i el benestar eudaimónico protegeixen la longevitat (15) les persones amb major propòsit a la vida vivien més que les seves contraparts amb menys propòsit, fins i tot independentment de les influències de l'afecte positiu, l'afecte negatiu i les relacions socials positives. (16)

La felicitat té moltes maneres de protegir la nostra salut:

Les associacions entre el benestar positiu i els resultats de les malalties cardiovasculars estan intervingudes en gran mesura per millors comportaments de salut (p. ex. Activitat física, son, dieta, no fumar i adherència a la medicació). (11, 17, 18).

El benestar positiu també està relacionat amb un millor funcionament immunològic, neuroendocrí i cardiovascular, a més d'una menor reactivitat a l'estrès i habilitats d'afrontament adaptatives.

Hem de saber que les malalties cardiovasculars no es produeixen ni es curen per l'estat d'ànim, el seu metge pot ajudar a entendre els determinants de la seva salut i actuar-hi, amb medicació i amb procediments que en el cas de la cardiologia són molt amplis.

No obstant això, treballar en la nostra pròpia autèntica felicitat i la dels nostres éssers estimats reporta en beneficis de salut per a nosaltres i per a la nostra societat.

Fonts

- 1- The Protective Role of Positive Well-Being in Cardiovascular Disease: Review of Current Evidence, Mechanisms, and Clinical Implications. Sin N. Curr Cardiol Rep. 2016 Nov; 18(11): 106
- 2- Positive psychological attributes and cardiac outcomes: associations, mechanisms, and interventions. DuBois CM, Beach SR, et al. Psychosomatics. 2012; 53:303–318.
- 3- The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. Boehm JK, Kubzansky LD. Psychol. Bull. 2012; 138:655–691.
- 4- Lack of social support in the etiology and the prognosis of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis. Psychosom. Med. 2010; 72:229–238.
- 5- Boehm JK, Peterson C, Kivimaki M, Kubzansky L. A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease. Barth J, Schneider S, et al. Health Psychol. 2011; 30:259–267.
- 6- Heart health when life is satisfying: evidence from the Whitehall II cohort study. Boehm JK, Peterson C, et al. Eur. Heart J. 2011; 32:2672–2677.
- 7- Prospective study of the association between dispositional optimism and incident heart failure. Kim ES, Smith J, et al. Circ. Heart Fail. 2014; 7:394–400.

Ser feliç és la millor manera de protegir la nostra salut

- 8- Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: The Health and Retirement Study. Kim ES, Sun JK, et al. J. Psychosom. Res. 2013; 74:427–432.
- 9- Positive psychological health and stroke risk: The benefits of emotional vitality. Lambiase MJ, Kubzansky LD, et al. Health Psychol. 2015; 34:1043–1046.
- 10- Positive psychological health and stroke risk: The benefits of emotional vitality. Lambiase MJ, Kubzansky LD, et al. Health Psychol. 2015; 34:1043–1046.
- 11- Positive Affect and Health Behaviors Across 5 Years in Patients With Coronary Heart Disease: The Heart and Soul Study. Sin NL, Moskowitz JT, et al. Psychosom. Med. 2015; 77:1058–1066.
- 12- Reduced positive affect (anhedonia) predicts major clinical events following implantation of coronary-artery stents. Denollet J, Pedersen SS, et al. J. Intern. Med. 2008; 263:203–211.
- 13- Optimism, response to treatment of depression, and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. Tindle H, Belnap BH, et al. Psychosom. Med. 2012; 74:200–207. [PubMed: 22286847]
- 14- Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study. Ronaldson A, Molloy GJ, et al. Psychosom. Med. 2015; 77:311–318.
- 15- Behavioral cardiology: Current advances and future directions. Rozanski A. J. Am. Coll. Cardiol. 2014; 64:100–110.
- 16- Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. Hill PL, Turiano NA. Psychol. Sci. 2014; 25:1482–1486.
- 17- The Promise of Well-Being Interventions for Improving Health Risk Behaviors. Curr. Cardiovasc. Boehm JK, Vie LL, et al. Risk Rep. 2012; 6:511–519.
- 18- Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: associations with healthy ageing. Steptoe A, Wright C, et al. Br. J. Health Psychol. 2006; 11:71–84.