

La amistad, un aliado de la salud

Satisfacción, buen ánimo, mejor calidad de vida. Los beneficios de la amistad sobre nuestra salud son abrumadores. Las investigaciones realizadas en los últimos años, revisadas ahora con motivo del Día del Amigo, así lo demuestran.

Conducta y trabajo

Algunos de los hallazgos científicos confirman el efecto benéfico de las amistades sobre la propia conducta y el trabajo. Por ejemplo, se descubrió que mantener una dieta sana y equilibrada es cinco veces más probable cuando se tiene un amigo que también come sano. Lo mismo pasa con el trabajo: es siete veces más probable mantenerlo cuando se tiene un "mejor amigo" en la oficina.

Y al llegar a la vejez, si una persona tiene un buen círculo de amistades hay un 60% más de probabilidad de que conserve la buena salud.

Por el contrario, "carecer de relaciones sociales tiene un efecto negativo para la salud, equivalente a fumar 15 cigarrillos o beber seis vasos de alcohol al día", señala un estudio llevado a cabo por médicos y psicólogos de las universidades estadounidenses de Brigham Young (Utah) y Carolina del Norte, publicado el año pasado.

El trabajo relevó los resultados de otras 148 investigaciones que habían ya evaluado los efectos de la amistad sobre un total de 309 000 personas de cuatro continentes, en todos los segmentos de edad posibles y durante un período medio de siete años y medio por estudio.

Para los autores, "no disponer de una red social real de apoyo es un factor de mortalidad más potente que sufrir obesidad o llevar una vida sedentaria y sin ejercicio físico".

En niños

En tanto, un estudio de la Universidad de Concordia, en Canadá, demostró que mantener las amistades cerca tiene beneficios fisiológicos y psicológicos reales.

La investigación, publicada en la revista *Developmental Psychology* y llevada a cabo con la colaboración de expertos del Centro Médico del Hospital de Niños de Cincinnati y la Universidad de Nebraska, en Omaha, ratifica el efecto positivo que provocan las amistades en los sentimientos de autoestima y los niveles de cortisol, una hormona producida naturalmente por la glándula adrenal como respuesta directa al estrés.



Sucrí, A. (21 de julio de 2013). La amistad, un aliado de la salud. *La Prensa*. Recuperado el 15 de mayo de 2014, de <http://www.laprensa.com.ar/CienciaSalud/410276-La-amistad-un-aliado-de-la-salud.note.aspx> (fragmento.)