



Ser pesimista puede afectar el corazón

Investigación revela que ver el vaso medio vacío aumenta la probabilidad de enfermedades cardíacas.

Ver siempre el vaso medio vacío aumentaría las probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca. Eso se desprende de una investigación desarrollada durante 11 años, con casi 3.000 hombres y mujeres. Los autores encontraron que los más pesimistas tenían más del doble de riesgo de morir de una enfermedad cardíaca que los menos pesimistas. Y aunque el pesimismo se vinculó con un aumento en el riesgo de muerte relacionada con el corazón, el optimismo no pareció tener ningún efecto.

“El pesimismo parece ser un factor de riesgo bastante significativo de muerte por enfermedad cardíaca coronaria, tanto en hombres como en mujeres, incluso tras tener en cuenta los factores de riesgo clásicos y bien conocidos de la enfermedad cardiovascular”, dijo el líder del estudio, Mikko Pankalainen, psiquiatra del Hospital Central de Paijat-Hame, en Finlandia.

Pero el estudio no probó que el pesimismo aumente las muertes relacionadas con el corazón.

Los investigadores usaron una prueba para medir el nivel de pesimismo y de optimismo de los participantes, que tenían de 52 a 76 años de edad. Estos observaron las causas de muerte y usaron esos datos para calcular el rol del pesimismo en las muertes por enfermedad cardíaca.

Suzanne Steinbaum, directora de Salud Cardíaca de las Mujeres en el Hospital Lenox Hill, en Nueva York, se mostró de acuerdo en que “hay una conexión entre la forma en que pensamos y percibimos el mundo y cómo esto afecta nuestro corazón”.

Aunque no participó en dicho trabajo, está familiarizada con los hallazgos: “Con el pesimismo sabemos que aumentan las hormonas inflamatorias y del estrés. Y es probable que eso afecte al corazón”.