10 evidències: efectes de la bondat en la teua salut

written by Luis Miralles | 1 de December de 2023



Una recent publicació de la revista de la facultat de medicina de Harvard examina la connexió entre la bondat i la salut.

L'article explora la paradoxa evolutiva de la generositat en un món naturalment competitiu, i destaca que l'altruisme pot tindre arrels profundes en els instints humans. La idea que l'amabilitat és contagiosa s'il·lustra amb estudis que mostren com els actes altruistes desencadenen reaccions positives en cadena i enfortixen els llaços comunitaris.

La bondat pot tindre diversos beneficis per a la salut, des de la **disminució de factors de risc cardiovascular** fins a la **reducció de la mortalitat**. A més, **es destaca el paper de l'amabilitat en proporcionar un sentit de propòsit, la qual cosa pot contribuir a la salut mental i física**. S'emfatitza que, tot i que l'altruisme pot tindre beneficis, **és**

important que els actes de bondat no es convertisquen en una càrrega per a l'individu.

Hui compartim 10 claus que poden contribuir a millorar la teua salut i la de les persones que t'envolten:

1. L'**oxitocina**, coneguda pel seu paper al part i l'enllaç mare-infant, està **vinculada a comportaments altruistes i empatia**.
2. Realitzar actes altruistes pot deixar empremtes al nostre cos, incloent el sistema cardiovascular, i **beneficiar la salut a llarg termini**.
3. L'alliberament de dopamina en ajudar els altres, conegut com a "eufòria de l'ajudant", té fonaments fisiològics i pot **millorar l'estat d'ànim**.
4. Els actes de bondat poden **contrarestar l'estrés oxidatiu i la inflamació**, factors que contribuixen a malalties cardíaques i accidents cerebrovasculars.
5. L'amabilitat i la generositat tenen arrels profundes als instints humans i podrien ser **clau per a la supervivència grupal**.
6. L'altruisme és contagiós, i genera reaccions positives en cadena que **enfortixen els llaços comunitaris**.
7. Hi ha estudis que suggerixen que les i els adolescents que realitzen treball voluntari experimenten **millores significatives en factors de risc cardiovascular** i altres indicadors de salut.
8. Participar en voluntariats sovint pot **reduir el risc de mortalitat fins a un 44%**, segons un estudi amb persones majors de 50 anys.
9. Intentar tindre una disposició amable pot contribuir a un **sentit de propòsit a la vida** i, amb això, millorar la salut mental i física.
10. L'amabilitat i l'empatia poden ser eines poderoses per a **reduir l'estrés**, promoure la **visió positiva** i

experimentar **alegria i felicitat**.

En resum, l’article suggerix que la bondat, més enllà de ser un acte extern, pot tindre impactes significatius en la salut i el benestar general, i advoca per cultivar l’amabilitat de manera intencional a la vida quotidiana.

[Imatge: Freepik]