



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 4. 2018 | Petr Žítek

Pohyb, nebo zdravá strava? Za dlouhověkostí jsou hlavně hezké vztahy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pohyb,-nebo-zdrava-strava-Za-dlouhovekosti-jsou-hlavne-hezke-vztahy__s10012x10904.html

Také chcete dlouho a zdravé žít? Mnozí toho chtějí dosáhnout neustálou prací na fyzičce, jiní nekouří, nepijí, nebo ze svého jídelníčku vyškrtli vše nezdravé. Podle současných výzkumů je všechno až druhořadé. Tím hlavním jsou zejména kvalitní mezilidské vztahy! Vyplatí se do nich investovat?



Zdravý životní styl není jen pohyb a zdravé

jídlo

Trend zdravého životního stylu se stal v posledních letech natolik populární, že i ten nejzatvrzelejší jedlík vepřo-knedlo-zelo a pijan piva o něm alespoň zaslechl. Články, výzkumy a studie na toto téma jsou takřka nedílnou součástí našich životů. Mnozí z nás pod jejich vlivem začali zkoumat složení potravin a jiní nejspíš poprvé nasadili běžecké boty a vyběhli z baráku.

Je to nakažlivé, všudypřítomné, ale stačí to? Pokud by chtěli profesori z Harvardské univerzity předpovědět, jakému zdraví se budete těšit v osmdesáti letech, nic ze zmíněného by pro ně nebylo podstatné.

Harvardská studie Vývoje v dospělosti

V roce 1938 vyzpovídali výzkumníci 268 mužů z druhého ročníku Harvardské univerzity a 456 mužů z nejchudších čtvrtí Bostonu, z nichž někteří neměli doma ani teplou a studenou vodu. Všech 19ti letých mladíků se ptali na rodinné poměry, životní a zdravotní situaci a kontrolovali jejich zdraví s doktory.

Tím začala Harvardská studie Vývoje v dospělosti , která **probíhá nepřetržitě již 80 let, a patří k nejdéle trvajícím výzkumům na světě.** Lékařská vyšetření respondentů a rozhovory s nimi, probíhají každé dva roky a přinesly

desetitisíce stránek záznamům. **K jakým závěrům vědci došli?**

Výsledky studie



K určení, kdo z padesátníků se bude v osmdesáti těšit dobrému zdraví, není podstatný údaj o cholesterolu, sportovních aktivitách nebo zdravé stravě, ale o spokojenosti ve vztazích.

Lidé nejspokojenější v padesátce ve vztazích byli v osmdesáti jednoznačně nejzdravější. Právě vztahová spokojenost tedy působí na zdraví mnohem víc než jakékoliv jiné vlivy!

Co znamená vztahová spokojenost?

Za vztahovou spokojeností není ani tak mnoho vztahů, ale **zejména vztahy kvalitní**. Člověk se ostatně může cítit osamocený i v davu. Kvalita vztahů se pak neodráží jen na fyzickém a psychickém zdraví, ale i na funkcích mozku. Lidé spokojení ve vztahu si uchovávali mnohem déle svěží a fungující paměť, kdežto lidé ve vztazích nespokojení měli mnohem horší paměť. **Samota je takřka toxická. Vyčerpává člověka psychicky i fyzicky.**

Je kvalitní vztah bez hádek a konfliktů?

Lidé jsou různí a **větší či menší hádky patří ke každému vztahu**. Nemusí být tak ničím, co by zásadně narušovalo kvalitu vztahu. Základem takového vztahu je však podle výzkumu fakt, že se **lidé na sebe mohou v podstatných věcech spolehnout**. Jenže takový vztah se nevytvoří přes noc. Stojí spoustu času a úsilí. Vyplatí se to? Rozhodně! Tento již 80 let trvající výzkum jednoznačně ukazuje, že **nikoliv bohatství, sláva nebo kariéra, ale vztah jsou oblastí, do které se vždy vyplatí investovat!**