



Izvor: www.novilist.hr

VANCOUVER - Dobrovoljan rad dobar je za srce i u mladoj dobi, pokazala je studija koju su na 106 kanadskih adolescenata proveli istraživači sa Sveučilišta British Columbia iz Vancouvera.

Cilj studije bio je pokazati može li dobrovoljan rad utjecati na tjelesno zdravlje adolescenata, piše Journal of American Medical Association (JAMA).

Istraživanje je pokazalo da dobra djela poboljšavaju kardiovaskularno zdravlje, rekla je autorica studije Hannah Schreier. »Ohrabrujuće je vidjeti kako socijalna intervencija među članovima zajednice poboljšava zdravlje adolescenata«, dodala je.

Prethodne su studije pokazale da psihosocijalni faktori imaju ulogu u razvoju kardiovaskularnih bolesti, od kojih umire velik broj stanovnika Sjeverne Amerike.

Prvi znakovi bolesti, naglasila je Schreier, mogu se pojaviti već u adolescenciji.

Istraživači su mjerili indeks tjelesne mase, razinu kolesterola i stupanj upale među 53 vancouverska srednjoškolca koji su jedan sat na tjedan sudjelovali u aktivnostima osnovnoškolaca iz svoje četvrti.

Rezultate s usporedili s rezultatima dobivenim u skupini od 53 srednjoškolca koji nisu sudjelovali u dobrovoljnom radu. Isto su tako procijenili samopouzdanje, mentalno zdravlje, raspoloženje i empatiju studenata.

Autor novilist.hr - HINA

Utorak, 26 Veljača 2013 12:45 - Ažurirano Utorak, 26 Veljača 2013 12:47

Nakon deset tjedana, oni koji su sudjelovali u dobrovoljnom radu imali su nižu razinu kolesterola i stupanj upale tkiva, kao i manje tjelesne masti.

Usto, kardiovaskularno zdravlje najviše se popravilo kod onih koji su pokazali više empatije i altruizma u ostvarivanju zadaća, rekla je Schreier.