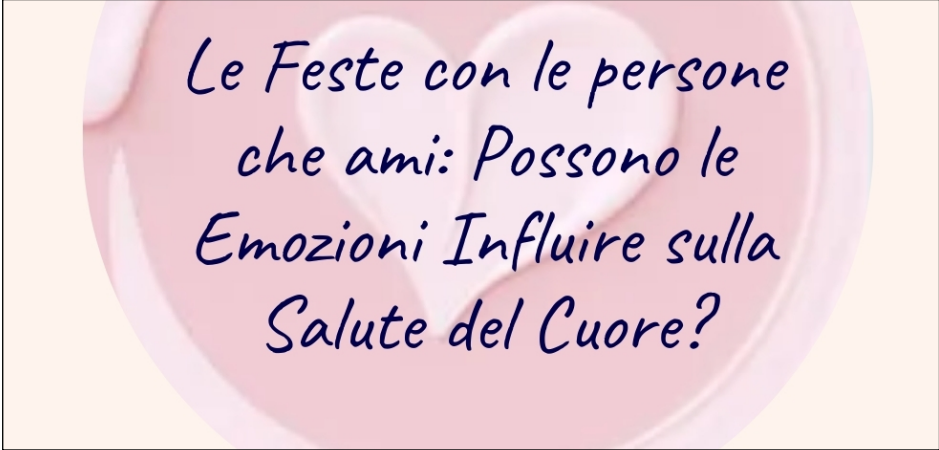

Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



*Le Feste con le persone
che ami: Possono le
Emozioni Influire sulla
Salute del Cuore?*

Le Feste con le persone che ami: Possono le Emozioni Influire sulla Salute del Cuore?

Benvenuti a una nuova puntata di "Battiti e risposte" la tua rubrica per lo star bene!

Le festività sono un momento speciale, ricco di emozioni e affetto familiare e delle persone che ami.

Ma come influenzano queste esperienze la nostra salute cardiovascolare? La ricerca suggerisce che le relazioni familiari e le emozioni possono avere un impatto significativo sul nostro cuore, sia in senso positivo che negativo.

Uno studio condotto nel 2022 ha esaminato l'impatto dell'ambiente familiare durante l'infanzia sulla salute cardiovascolare nell'arco della vita. I risultati hanno mostrato che un ambiente familiare avverso è associato a una scarsa salute cardiovascolare, suggerendo che le esperienze emotive precoci possono lasciare un'impronta duratura sul nostro cuore [1].

Inoltre è stato messo in luce come l'affetto e il supporto familiare e delle persone che amiamo sono importanti nello sviluppo di comportamenti ed emozioni empatiche durante l'adolescenza. Questi fattori positivi possono contribuire a una

migliore salute emotiva e, potenzialmente, a una salute cardiovascolare più robusta [2].

L'affetto, una forma fondamentale di emozione, gioca un ruolo cruciale nel benessere emotivo e può influenzare indirettamente la salute del cuore attraverso il suo impatto sulla salute mentale. **Provare emozioni positive fa rilasciare nel nostro organismo una serie di ormoni che possono giovare al tuo cuore.**

Durante le festività, quando l'affetto e il calore familiare e delle persone care sono più intensi, possiamo sperimentare un senso di benessere che beneficia non solo la nostra salute mentale ma anche quella cardiovascolare.

In conclusione, le festività e le emozioni che ne derivano possono avere un impatto significativo sulla salute cardiovascolare. È importante coltivare relazioni familiari e con le persone care, positive e ricche di calore.

Il periodo delle feste ci offre l'opportunità unica di rafforzare i legami affettivi e di prendere coscienza dell'importanza delle nostre emozioni per la salute del cuore e per una vita ricca di energie positive e calore umano.

A presto!

Riferimenti:

1. Ortiz, R. et al. (2022). Abstract P227: Adverse Childhood Environment And Cardiovascular Health Score Across The Lifecourse: The Coronary Artery Risk Development In Young Adults (CARDIA) Study.
2. Smith, C., & Stamoulis, C. (2023). Effects of multidomain environmental and mental health factors on the development of empathetic behaviors and emotions in adolescence.