

Επιστημονικές μελέτες έδειξαν πως τα κατοικίδια μειώνουν τους πονοκεφάλους, το στρες και βοηθούν θετικά στην κατάθλιψη, ρίχνουν την πίεση και τη χοληστερίνη, ενώ βελτιώνουν και την καρδιακή λειτουργία. Με άλλα λόγια βελτιώνουν τη ζωή ενός ανθρώπου. Σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες που έρχονται συνεχώς στο φως της δημοσιότητας τα κατοικίδια, δεν είναι μόνο οι πιστοί μας φίλοι αλλά θωρακίζουν ακόμη και την υγεία μας.

Το πρακτορείο **Reuters** σε δημοσίευμά του αναφέρεται σε συμπεράσματα στα όποια τονίζονται τα πολλά οφέλη που έχει ο ιδιοκτήτης κατοικίδιου από αυτό, σύμφωνα με τον Αμερικανικό Καρδιολογικό Σύλλογο. Πρωταρχική ωφέλεια για τον άνθρωπο είναι η μείωση του κινδύνου για καρδιοπάθεια που σχετίζεται με λιγότερη παχυσαρκία, καθώς επίσης με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, τριγλυκεριδίων και χοληστερόλης.

Μελέτη στην οποία έλαβαν μέρος πάνω από 5.200 ενήλικες έδειξε ότι όσοι είχαν στο σπίτι τους κάποιο ζώο ήταν πιο δραστήριοι σωματικά, κάτι που είναι πολύ καλό για την υγεία. Επίσης έχει φανεί ότι τα κατοικίδια ηρεμούν τον κάτοχό τους, μειώνοντας το στρες του. Πολλές φορές ζώα συμμετέχουν, εξάλλου, σε προγράμματα ψυχοθεραπείας. Η αφοσίωση και η αγάπη που δείχνουν τα ζώα μειώνουν το άγχος, την κατάθλιψη και τη μοναξιά του ιδιοκτήτη τους, ενώ συμβάλλουν και στην αυτοεκτίμησή του. Επιστήμονες που ολοκλήρωσαν την 20ετή τους μελέτη αποφάνθηκαν πως «οι γάτες είναι εξαιρετικές για την καρδιά.

Η ίδια μελέτη έδειξε πώς οι άνθρωποι οι οποίοι ποτέ στη ζωή τους δεν είχαν γάτα, έχουν 40% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από έμφραγμα. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν πως σε ανθρώπους που έχουν σκύλο και παθαίνουν έμφραγμα, οι πιθανότητες επιβίωσής τους είναι εξαιρετικά υψηλές. Ακόμη, πολλοί ψυχίατροι στις Ηνωμένες Πολιτείες προτείνουν σε όσους πάσχουν από άγχος ή κατάθλιψη να πάρουν σκύλο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι στις περισσότερες περιπτώσεις τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη βιώνουν την έλλειψη αγάπης από τη ζωή τους. Τα σκυλιά εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους και αγαπούν άνευ όρων τους ιδιοκτήτες τους, ακόμη και σε άτομα που η συμπεριφορά τους προς αυτά δεν είναι σωστή.

Επιπλέον, τα κατοικίδια ωφελούν και τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Η κοινωνικοποίηση, είναι το βασικό γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης πράγμα που τους κάνει πιο υγιείς τόσο σε ψυχολογικό, όσο και σε νοητικό επίπεδο.

Τέλος. πιο πρόσφατες έρευνες λένε πως τα παιδιά που γεννιούνται σε σπίτι που υπάρχει σκύλος ή γάτα, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αλλεργίες!

Έρευνα από την American Heart Association