

¿Quiere salud? Consiga un perro

Si quiere tener una vida saludable, consígase un perro, sugiere una nueva investigación.

La compañía que ofrecen diversas mascotas es aceptada como algo bueno, pero los beneficios de poseer un perro aventajan a los que reciben quienes poseen, por ejemplo, un gato, asegura un estudio.

Una psicóloga de la universidad de Queen, en Belfast (Irlanda del Norte), afirmó que los dueños de perros tienden a contar con una menor presión sanguínea y colesterol.

Al escribir en la publicación de Psicología Mental, informó que las "caminatas" regulares con dichas mascotas serían parte de la diferencia.

Mayor salud

La doctora Deborah Wells revisó decenas de investigaciones previas que se enfocaban en cómo los dueños de mascotas eran más saludables.

Así, logró confirmar que quienes poseen una mascota tienen mejor salud que la población en general.

Sin embargo, la investigación sugirió que tener un perro ejerce una influencia más positiva que la si se cuenta con un gato.

Además de los beneficios sanguíneos y en los niveles de colesterol, los dueños de perros padecen menos enfermedades y problemas médicos serios.

También se sugiere que los perros ayudan en la recuperación de padecimientos serios como los ataques al corazón, y actúan como una "alerta anticipada" para detectar un inminente ataque epiléptico.

Contra el estrés

La doctora Wells asegura que aún no es totalmente clara cuál es la precisa razón por la que surgen los beneficios.

"Es posible que los perros puedan promover un mejor estado de salud alejándonos del estrés, uno de los factores de riesgo que más se asocian con una salud en decaída.

"Tener un perro también puede llevarnos a incrementar nuestra salud física y facilitar el desarrollo de contacto social, que podría entonces reforzar la salud humana, tanto física como psicológicamente, de un modo más indirecto".

La doctora June McNicholas, una psicóloga de la salud especializada en investigaciones sobre el efecto en la salud de los dueños de mascotas, aseguró que las caminatas con los perros son una oportunidad ideal para interactuar con otros dueños de estas mascotas.

"Para la gente mayor, un animal puede llenar la necesidad de ser necesitado, quizá después de que los hijos hayan dejado el hogar.

"En algunos casos, el apoyo social ofrecido por un animal, es mayor que el que puede dar un humano", aseguró.

Nota de BBCMundo.com