

TOMADO EL 07-08-2015, DE: [http://www.aleteia.org/es/religion/noticias/cuidado-la-religion-favorece-seriamente-la-salud-5796667131428864?utm\\_campaign=NL\\_es&utm\\_source=daily\\_newsletter&utm\\_medium=mail&utm\\_content=NL\\_es-08/08/2015](http://www.aleteia.org/es/religion/noticias/cuidado-la-religion-favorece-seriamente-la-salud-5796667131428864?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es-08/08/2015)

## CUIDADO: LA RELIGIÓN FAVORECE SERIAMENTE LA SALUD

### DOS ESTUDIOS QUE CUESTIONAN LO QUE PENSABAS SOBRE LA RELIGIOSIDAD

#### ALVARO REAL

Dos estudios, recientemente publicados, hacen tambalearse el sistema de valores que "la Modernidad" ha creado. En ellos se preguntan sobre hábitos saludables para tener una buena salud mental y sobre la satisfacción que tienen los empleados en sus trabajos. **¡Sorpresa! La cuestión religiosa sale muy bien parada y supera con creces a otros valores como el dinero, el voluntariado, el estudio o la carrera profesional.**

Se tratan de estudios independientes creados por una Escuela de Negocios de Londres y un portal web dedicado al análisis de la remuneración de los trabajadores. **Seguro que no esperaban estos resultados y quizás por ello, estos dos estudios no aparecerán en los grandes medios de comunicación. Serán probablemente silenciados.**

#### Ir a misa es mejor para la salud que salir a pasear o hacer ejercicio

El culto al cuerpo y a la salud está de moda. Nos inundan con hábitos saludables y con comidas bajas en grasas y sal. Para mantenernos bien y tener buena salud nos invitan a mantenernos en forma, sobre todo la mente. Ya saben, hay que salir a pasear, hacer ejercicio de forma moderada y tener la mente ocupada con trabajos sociales o ampliando estudios. Son recetas y recomendaciones que todos hemos escuchado alguna vez.

Sin embargo, **acaba de aparecer un estudio que muestra que participar en las actividades de la Iglesia puede ser incluso mucho mejor para la salud mental de los mayores que todas estas recomendaciones.**

The London School of Economics and Politica Science muestra el seguimiento que han hecho durante cuatro años a 9.000 europeos mayores de 50 años y la gran sorpresa es que la única actividad asociada a una felicidad sostenida está relacionada con la asistencia regular a la iglesia, a la sinagoga o la mezquita.

El epidemiólogo Mauricio Avendaño explica: "**La iglesia parece desempeñar un papel social muy importante para mantener a raya la depresión y también como un mecanismo de supervivencia durante los períodos de la enfermedad en la edad adulta".**

El experto, al principio se cuestionó si se trataba de la religión en sí o el sentido de pertenencia a algo lo que ayudaba a la salud mental, pero datos del mismo estudio explican que la pertenencia a organizaciones políticas y de la comunidad sólo proporciona beneficios a corto plazo en términos de salud mental y parece, de hecho, que dan lugar a un aumento de los síntomas depresivos a largo plazo.

«Los participantes reciben un mayor sentido de la recompensa cuando por primera vez se unen a una organización, pero si se trata de un gran esfuerzo y no reciben nada a cambio, los beneficios pueden desaparecer después de un tiempo», apunta Avendaño.

**Curiosamente, el estudio no encontró beneficio para la salud mental en el deporte, en la participación de actividades sociales o en el voluntariado: “No se encontraron pruebas de que el voluntariado en realidad conduzca a una mejor salud mental”, explican los responsables del estudio.**

### **Si quieres ser feliz, hazte cura**

Un nuevo estudio, esta vez realizado por la [web PayScale](#), especializada en el análisis de la remuneración que reciben los trabajadores, muestra que el mayor grado de satisfacción laboral expresado por los empleados, la profesión en la que uno es más feliz es la de sacerdote o clérigo.

El 98% de los sacerdotes ó clérigos muestra que su empleo es significativo para él, seguido muy de cerca, por el 96% de las personas dedicadas a la educación o a cuestiones relacionadas con actividades religiosa.

454 empleos distintos se encuentran en este Ranking en el que se pregunta por el sueldo y por la consideración de si su trabajo hace que el mundo sea un lugar mejor para vivir. El sueldo medio de los sacerdotes, clérigos y personal dedicado a cuestiones religiosas no es destacable, lo que sorprende al conocer la gran satisfacción laboral que supone.

TOMADO DE:

<http://www.lse.ac.uk/newsAndMedia/news/archives/2015/08/Church&MentalHealth.aspx>

## ATTENDING CHURCH IS THE KEY TO GOOD MENTAL HEALTH AMONG OLDER EUROPEANS

A study of depression among older Europeans has found that joining a religious organisation is more beneficial than charity work, sport or education in improving their mental health.

The surprising findings from a study by the [Erasmus MC](#) and the London School of Economics and Political Science also reveal that political and community organisations actually have a detrimental impact on the mental health of older Europeans on a long term basis.

In a study of 9000 Europeans aged 50+ over a four-year period, researchers at Erasmus MC and LSE looked at different levels of social activity and how they influenced people's moods.

LSE epidemiologist [Dr Mauricio Avendano](#) said the only activity associated with sustained happiness was attending a church, synagogue or mosque.

"The church appears to play a very important social role in keeping depression at bay and also as a coping mechanism during periods of illness in later life. It is not clear to us how much this is about religion per se, or whether it may be about the sense of belonging and not being socially isolated," he said.

The study showed that joining political and community organisations only provides short-term benefits in terms of mental health and seems, in fact, to lead to an increase in depressive symptoms longer term.

"Participants receive a higher sense of reward when they first join an organisation but if it involves a lot of effort and they don't get much in return, the benefits may wear off after some time," he said.

Similarly, the study did not find any short-term benefits from sports and participation in other social activities.

According to the recent [Global Burden of Disease](#) study, the incidence of depression among older Europeans ranges from 18 per cent in Denmark to 37 per cent in Spain.

While the sample sizes were small, the study by Dr Simone Croezen from Erasmus MC, Dr Avendano and colleagues also threw up some unusual findings:

- Southern Europeans (Italy and Spain) have higher rates of depression than older people who live in the Scandinavian countries (Sweden and Denmark) or western Europe (Austria, Belgium, France, Germany, Switzerland and the Netherlands);
- Depression may have less to do with the weather and more with other determinants, such as economic wellbeing or social relationships;
- Northern Europeans are more likely to play sport than their southern counterparts;
- Southern Europeans do not tend to socialise beyond their family networks and less than 10 per cent take part in either voluntary work or educational/training courses.

Previous studies have found that people who are involved in the church, clubs, sport, political groups and voluntary activities enjoy better mental health than the rest of the population. However, little research has been done on whether any of these activities in themselves actually cause happiness or whether people who are happy to begin with are more likely to engage in these activities.

"Our findings suggest that different types of social activities have an impact on mental health among older people, but the strength and direction of this effect varies according to the activity," Dr Avendano said.

"One of the most puzzling findings is that although healthier people are more likely to volunteer, we found no evidence that volunteering actually leads to better mental health. It may be that any benefits are outweighed by other negative impacts of volunteering, such as stress."

#### **Notes for editors**

For media enquiries please contact: Dr Mauricio Avendano [M.Avendano-Pabon@lse.ac.uk](mailto:M.Avendano-Pabon@lse.ac.uk) or +33 6 9525 3503 or Candy Gibson, Senior Press Officer, LSE, [c.gibson@lse.ac.uk](mailto:c.gibson@lse.ac.uk) or +44 (0) 20 7955 7440.

*Social participation and depression in old age* is published in the [American Journal of Epidemiology](#). It is authored by Dr Simone Croezen (University Medical Centre Rotterdam), Dr Mauricio Avendano (LSE Health and Social Care), and Dr Alex Burdorf and Dr Frank van Lenthe (Erasmus MC).

Data for the study was sourced from the [Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe](#) (SHARE). Ten countries contributed to the sample: Austria, Belgium, Denmark, France, Germany, Italy, Spain, Sweden, Switzerland and the Netherlands.

The paper is available at: <http://aje.oxfordjournals.org/content/182/2/168.full.pdf>

Posted 4 August 2015