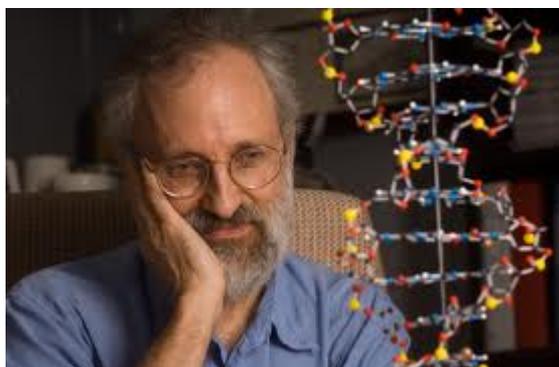


# Nós somos frutos de nossas experiências



Post (0101)

- Nossas experiências de vida delinham nossas personalidades, permanecem conosco e influenciam nosso estado emocional.
  - Estas experiências de vida incluem os momentos bons e os momentos ruins, e tudo o que se encontra entre esses dois extremos.
  - Os estudos mostram que, além dos nossos genes, nossas experiências de vida são importantes influências em nossos níveis de ansiedade e depressão.
  - Além dos genes. Nesta época de gene disso e gene daquilo, é importante lembrar que nossas experiências também fazem contribuições importantes para quem nós somos como pessoas. Quando estamos em fase de crescimento é frequente ouvirmos a expressão – “Você é o que você come”. O que estudos mostram é que é uma grande verdade também que “Você é o que você experimenta”. Ou seja, sua história de vida fica com você, influenciando seu jeito de ser, nas coisas boas ou nas coisas ruins”, afirma Kenneth Kendler, da Universidade da Virgínia (EUA).
- Fatores ambientais. Cientistas concluíram que a contribuição dos fatores ambientais para as condições objetivas de saúde, como a ansiedade e a depressão, é muito grande.
- Essas diferenças são mais perceptíveis durante a meia-idade, ao redor dos 40 anos.
  - Outras pesquisas já foram além, demonstrando que as experiências podem induzir alterações no próprio DNA das pessoas, um campo de estudos conhecido como epigenética.
- Fonte: Diário da Saúde – [www.diariodasaude.com.br](http://www.diariodasaude.com.br) – NG Canela

– Julho de 2012