



Mantenha-se jovem e saudável !!!!!



Sabe-se que o envelhecimento é um processo biológico que pode ser administrado.

Há uma série de estudos (confira nas fontes elencadas ao final) afirmando que um estilo de vida saudável é uma das chaves da longevidade. Leia alguns deles:



1. COMA MENOS. Nos Estados Unidos, um estudo comparou cinquêntões que viviam de dieta, com outros, que consumiam, em média, 2 000 calorias por dia. A conclusão foi que o primeiro grupo teve uma expectativa de vida cerca de 30% maior, além de aparentar ser mais jovem do que os congêneres da mesma idade.



2. REDUZA O SAL. Essa medida é importante no tratamento e na prevenção da hipertensão arterial, um dos fatores de risco para doença cardiovascular.

Evite mais de 6 gramas por dia, o equivalente a uma colher de chá.



3. CONSUMA VERDES . Vegetais verde-escuros,

como espinafre, rúcula e brócolis, são ricos em ácido fólico, uma substância que ajuda a manter a integridade do DNA.



4. **DÊ PREFERÊNCIA AOS PESCADOS.** Peixes de água profunda, como salmão e anchova, são ricos em ômega 3. Esse poderoso antioxidante, segundo o jornal da Associação Médica Americana, pode reduzir em até 81% o risco de morte súbita no homem.



5. **BEBA COM MODERAÇÃO.** Estudos mostram que o consumo diário de até duas taças de vinho deve fazer parte da receita para uma vida longa. Até a cerveja, quando consumida moderadamente, pode trazer benefícios à saúde, apontam pesquisas recentes. Tomar água pura é excelente, principalmente se for tomada logo pela manhã ao levantar-se.



6. **MODERAÇÃO COM A CARNE VERMELHA .** Pesquisa sobre hábitos alimentares em dez países europeus concluiu que o consumo diário de carne vermelha aumenta o risco de câncer de intestino em até 35% . Mas não a evite. Proteínas são essenciais para quem faz atividade física regularmente, substitua-a por peixe, não só porque dão resistência, mas também porque ajudam a tornear os músculos



7. **SEJA SOLIDÁRIO .** Segundo estudo publicado na revista Psychology Science, dar apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de morte prematura no idoso.



8. **TENHA FÉ.** Segundo o International Journal of Psychiatry and Medicine, ter uma crença forte em algo ajuda a combater o stress e problemas emocionais.



9. **PREFIRA AS COMÉDIAS.** O riso espontâneo promove a dilatação dos vasos e melhora o fluxo sanguíneo. Também reduz os níveis de adrenalina e cortisol no sangue e aumenta a liberação de endorfinas, hormônios ligados às sensações de bem-estar e prazer. Quer mais? Ainda emagrece. Estudos da Universidade Vanderbilt, nos Estados Unidos, concluíram que dar boas risadas, por um período de dez a quinze minutos, faz uma pessoa queimar, em média, 50 calorias.

10. **MOVA-SE.** De acordo com a Associação Americana do Coração, o sedentarismo, por si só, aumenta o risco de doença coronariana em, pelo menos, uma vez e meia. Exercícios diários moderados ajudam a aumentar o tempo de vida qualitativa em até seis anos.

11. **MORE PERTO DE UM PARQUE.** Um estudo realizado por pesquisadores japoneses concluiu que a expectativa de vida dos idosos que moram próximo a áreas verdes é maior do que a daqueles que vivem cercados de arranha-céus.

12. **CURTA O CHOCOLATE.** Em pequenas quantidades, ele pode ser benéfico à saúde. Segundo estudo do King's College, de Londres, a quantidade de flavonóides encontrada em 50 gramas de chocolate é equivalente à de seis maçãs, duas taças de vinho ou sete cebolas. Os flavonóides têm sido apontados como

importantes armas no combate aos radicais livres.

13. MANTENHA A MENTE ATIVA. Pesquisas mostram que a doença de Alzheimer tem maior incidência entre as pessoas com baixo nível de instrução. Estudo publicado no New England Journal of Medicine relaciona a leitura, os jogos de cartas e de tabuleiro e as palavras cruzadas com a redução do risco de demência em pessoas com mais de 75 anos.

14. TOME VITAMINAS. Cápsulas de vitamina C são as mais indicadas. Seu consumo ajuda a prevenir a degeneração macular, que afeta 3 milhões de brasileiros e é a maior causa de cegueira em pessoas com mais de 50 anos.

Consulte seu médico sobre a dosagem.

15. NÃO PULE O CAFÉ-DA-MANHÃ. Pesquisa do Instituto de Gerontologia da Universidade da Geórgia, nos Estados Unidos, averiguou que os centenários não costumam dispensar a primeira refeição do dia. Inclua na dieta matinal ,cereais, água ou chá e frutas frescas.

16. USE O FIO DENTAL. De acordo com pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, a inflamação bacteriana da gengiva, causada pelo acúmulo de resíduos alimentares entre os dentes, aumenta em 72% o risco de doença cardiovascular

17. FAÇA EXERCÍCIOS mas evite a prática de exercícios entre as 11 da manhã e a 1 da tarde. Neste horário é quando a produção de adrenalina atinge seu pico. O sangue fica mais grosso do que o normal, a pressão arterial sobe e o batimento cardíaco se eleva. Durante essas duas horas, é maior a probabilidade de uma placa de gordura se romperem um vaso, o que pode

provocar derrame cerebral ou infarto no coração.

18. **FAÇA SEXO.** A atividade sexual traz sensações de prazer e bem-estar, combate o stress, aumenta a auto-estima e ainda queima calorias. Estudos mostram que as pessoas sexualmente ativas são mais saudáveis. Segundo a OMS, o sexo é um dos quatro pilares da qualidade de vida, ao lado do prazer no trabalho, da harmonia familiar e do lazer..

19. **SEJA OTIMISTA.** Após dez anos estudando como a personalidade de uma pessoa pode influir no aumento ou na diminuição da expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva pode diminuir em até 55% o risco de morte prematura.

20. **LARGUE O CIGARRO.** Fumantes regulares vivem, em média, dez anos menos e pior do que um não-fumante, além de rejudicar a atividade sexual. Cerca de 90% dos casos de câncer nos pulmões, a neoplasia que mais mata no Brasil, estão relacionados ao tabagismo.

21. **TENHA UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO.** O conselho foi seguido por operadores da bolsa de valores de Nova York, avaliados em um estudo. Foi tão eficaz no combate ao stress que metade deles suspendeu o uso de medicamentos contra a hipertensão. Quem tem um bichinho em casa vai ao médico com menor frequência, afirmam pesquisadores da Universidade de Cambridge, na Inglaterra.

22. **COMA FRUTAS:** De acordo com a Organização Mundial de Saúde, esse é o número mínimo de porções de frutas e vegetais que uma pessoa deve comer por dia. A OMS defende que uma alimentação

balanceada e rica em vitaminas, fibras e minerais pode reduzir em até 40% o risco de câncer.

23. **DURMA BEM.** Estudos sugerem que a falta de sono crônica pode ter um impacto negativo nas funções metabólicas e endócrinas. Quando se dorme menos de cinco horas, há um desequilíbrio no metabolismo .

24. **SINTA-SE EM CAPRI.** Está provado que uma dieta mediterrânea, rica em **vegetais, peixes e azeite de oliva**, pode afastar doenças como hipertensão, diabetes e obesidade, capazes de encurtar a vida em até dez anos.

A pesquisa foi feita com 1 507 homens e 832 mulheres, entre 70 e 90 anos, em onze países europeus.

25. **ABUSE DO MOLHO DE TOMATE.** (*) Pesquisas conduzidas pelo médico americano Michael Roizen, autor do livro *Idade Verdadeira* e fundador do Real Age Institute, um dos mais respeitados centros de estudo da saúde e do metabolismo humano, mostram que dez colheres de molho de tomate ingeridas semanalmente podem reduzir pela metade o risco de ocorrência de onze tipos de câncer. **O tomate é rico em licopeno, um antioxidante encontrado nos vegetais vermelhos.**

*esse molho de tomates NÃO É O INDUSTRIALIZADO.

26. **.INVISTA EM CULTURA.** Depois de acompanhar 12 000 pessoas por nove anos, pesquisadores suecos observaram que, em média, as chances de uma pessoa alcançar a longevidade foram 36% maiores naquelas que **cultivavam o hábito de realizar programas culturais, como visitar galerias de arte,**

assistir a peças de teatro e freqüentar concertos musicais.

27. IMITE OS BRITÂNICOS. Ser pontual é bom mas beber chá é melhor.

De acordo com o jornal *Phytotherapy Research*, o hábito cultivado pelos ingleses pode ajudar no combate à doença de Alzheimer. Estudos indicam também que o consumo de chá reduz os riscos de câncer. O chá verde é o que promete maiores benefícios.

28. VÁ AO OFTALMOLOGISTA. Depois dos 50 anos, a chamada vista cansada se torna ainda mais comum. Com a idade, também aumentam os riscos de glaucoma e catarata. Além disso, alterações de fundo de olho podem indicar a presença de diabetes e hipertensão.

29. TENHA UM RELACIONAMENTO ESTÁVEL . Segundo estudo publicado no *Health Psychology Journal*, dos Estados Unidos, as pessoas que se mantêm em longas e bem-sucedidas uniões

têm uma expectativa de vida maior em comparação àquelas que se casam novamente ou terminam a vida divorciadas.

30. EXPRESSE SUAS EMOÇÕES. *Journal of Clinical Psychology*, da Inglaterra, aqueles que manifestam suas emoções por meio de alguma atividade artística, como canto, dança, fotografia, pintura, literatura são mais saudáveis do que as pessoas que não o fazem.

Fontes:

Revista *Psychology Science*,

Journal of Clinical Psychology,

Universidade Vanderbilt,

Universidade Harvard,

Associação Médica Americana,

International Journal of Psychiatry,

Phytotherapy Research,

New England Journal of Medicine,

Journal of the American Medical Association,

King's College, Universidade de Cambridge,

Federação Mundial de Cardiologia

Organização Mundial de Saúde,

RealAge Institute, Universidade da Geórgia e Universidade de Loma.