

30 Dicas para viver mais e melhor

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

Há uma série de estudos afirmando que um estilo de vida saudável é uma das chaves da longevidade.

Confira mais 10 dicas:



11 COMA MENOS

Nos Estados Unidos, um estudo comparou cinquentões 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.

12 MORE PERTO DE UM PARQUE

Um estudo realizado por pesquisadores japoneses concluiu que a expectativa de vida de idosos que moram próximo a áreas verdes é maior do que a daqueles que vivem cercados de arranha-céus.

13 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.

14 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* relacionando 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.

15 TOME VITAMINAS

Cápsulas de vitaminas 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.

16 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.

17 DÊ PREFERÊNCIA AOS PESCADOS

Os Peixes de águas profundas, 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.

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 VÁ DE VERDES

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

20 NÃO PULE O CAFÉ DA MANHÃ

Pesquisa do Instituto de Gerontologia da Universidade da Geórgia, no Estados Unidos, averiguou que os centenários não costumam dispensar a primeira refeição do dia.



Acompanhe as outras dicas no próximo Boletim!