

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 as últimas 10 dicas:

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 REDUZA O SAL

Essa medida é importante no tratamento e na prevenção da hipertensão arterial, um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Evite mais de 6 gramas por dia, o equivalente a uma colher de chá.

23 INVISTA EM CULTURA

Depois de acompanhar 12.000 pessoas por nove anos, pesquisadores suecos observam que, em média, as chances de uma pessoa alcançar longevidade foram 36% maiores naquelas que cultivam o hábito de realizar programas culturais, como visitar galerias de arte, assistir a peças de teatro e frequentar concertos musicais.

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 encurtar a vida em até dez anos.

25 ABUSE DO MOLHO DE TOMATE

Pesquisas conduzidas pelo médico americano Michael Roizen, autor do livro *Idade Verdadeira* e fundador do RealAge 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.



26 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.

27 CONTE ATÉ CINCO

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.

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 MOVA-SE

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

30 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, não só porque dão resistência mas também porque ajudam a tonar os músculos.

