

## Os 50 segredos das pessoas que nunca adoecem

>>>Cinco povos ao redor do mundo se destacam pela longevidade: eles vivem, em média, dez anos a mais do que o restante da humanidade. Conheça agora seus principais hábitos de vida.

>>>1. Beber água mesmo sem ter sede - A água está para o corpo humano assim como o combustível para o carro.. Isso porque, sem manter os nossos níveis hídricos sempre abastecidos, todo o organismo sofre. O líquido ajuda a aumentar a saciedade, evitando compulsões que podem levar ao sobrepeso e ao aparecimento de diversas doenças, ao mesmo tempo que mantém a saúde do sistema renal. "É o baixo consumo de água que resulta em urina concentrada e na maior precipitação de cristais, justamente o que leva à formação das pedras nos rins", adverte a nutricionista Amanda Epifânio Pereira, do Centro Integrado de Terapia Nutricional. Sucos naturais, chás e água de coco também podem ser usados.

>>>2. Ir ao dentista regularmente - A boca é como um espelho a refletir a saúde do organismo. Daí a importância de permitir que um profissional a examine a cada seis meses. "Muitas doenças sistêmicas, como diabetes, alterações hormonais e lesões cancerígenas podem ser detectadas numa consulta de rotina", diz o periodontista Cesário Antonio Duarte, professor da Universidade de São Paulo (USP). Além disso, o tratamento das cáries deixa o organismo protegido contra inúmeras doenças. "Cáries não tratadas podem se tornar a porta de entrada para micro-organismos, que poderão atingir órgãos nobres como coração, rins e pulmões", alerta o especialista.

>>>3. Ingerir mais nozes - Bateu aquela fome de fim de tarde? Experimente comer duas unidades de nozes todos os dias. Esse é um dos segredos dos adventistas da Califórnia. Cerca de 25% deles comem nozes cinco vezes por semana. E diminuíram pela metade o risco de problemas cardíacos.

>>>4. Temperar com alho - "Ele melhora a saúde do coração, diminui os níveis de colesterol, a pressão arterial e potencializa as nossas defesas", afirma a nutricionista funcional Gabriela Soares Maia.

>>>5. Comprar alimentos regionais - Se puder privilegiar alimentos produzidos na sua região, sua saúde sairá ganhando. Isso porque os produtos da safra, que não recebem uma grande quantidade de conservantes, em geral, são muito mais ricos em nutrientes.. Agora, se você puder ir pessoalmente à feira ou à quitanda do bairro, tanto melhor.

>>>6. Comer mais frutas - Aumentar o consumo de produtos de origem vegetal é uma das medidas mais significativas na prevenção de doenças crônicas. A prática foi observada em pelo menos quatro das cinco Blue Zones e é fácil entender o porquê. "Frutas, legumes e verduras possuem uma quantidade de vitaminas antioxidantes, boas gorduras e fibras que supera em muito a dos alimentos industrializados", diz Isis Tande da Silva, do Ganep Nutrição Humana.

>>>7. Aprender a planejar - A tensão constante é extremamente prejudicial à saúde. "Ela afeta o funcionamento do sistema nervoso, hormonal e imunológico", alerta o psicólogo Armando Ribeiro das Neves Neto, professor da USP. Uma boa maneira de controlar essas reações é não deixar todos os compromissos para a última hora. "Acostume-se a anotar suas pendências em uma lista", diz o especialista em produtividade pessoal Christian Barbosa.

> >>8. Fracionar a dieta - Comer mais vezes ao dia e optar por porções menores é um jeito inteligente de manter o peso estável. "Os jejuns prolongados desencadeiam uma fome tão intensa que é fácil se exceder nas refeições", explica a endocrinologista Ellen Simone Paiva, do Centro Integrado de Terapia Nutricional. Quando dividimos a nossa alimentação diária em cinco ou seis refeições, também estamos dando uma forcinha ao processo de digestão e ao intestino, evitando sobrecargas.

> >>9. Aproveitar o contato com a natureza - Sinta o cheiro da grama molhada, escute os pássaros, sente-se na sombra de uma árvore... Pratique essa terapia sempre que possível, já que ela é altamente relaxante. "A vegetação transfere umidade ao ar e, portanto, o ambiente fica ionizado negativamente. Isso provoca uma reação química no organismo, gerando uma sensação de muita calma", explica a arquiteta Pérola Felipetti Brocanelli, professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie. A psicóloga Solange Martins Ferreira, do Hospital Santa Catarina, garante que as atividades ao ar livre também contribuem para recuperação de pacientes: "Quando observam a natureza, eles tiram a atenção da doença".

> >>10. Levantar peso - A ideia não é apenas ficar forte. "Um dos principais benefícios é o aumento da densidade óssea, auxiliando na prevenção da osteoporose e na reversão da sarcopenia (diminuição no número de sarcômero, a unidade do músculo esquelético). Isso evita a incapacidade funcional, muito comum em idades avançadas", diz Ricardo Zanuto, fisiologista e professor de Educação Física das Faculdades Integradas de Santo André.

> >>por Rita Trevisan e Giovana Pessoa

> >>11. Ser um voluntário - Se você ainda não conseguiu um tempo para isso, é bem provável que não tenha encontrado a causa certa. "Quando se apaixonar de verdade por um trabalho social, acabará colocando-o na lista de prioridades", garante o especialista em produtividade pessoal Christian Barbosa. "Dedicar uma noite por semana já é um bom começo", diz Dan Buettner.

> >>12. Celebrar a vida - Não espere algo de extraordinário acontecer, mas acostume-se a comemorar as pequenas vitórias. Essa é a receita de longevidade dos italianos que vivem na Sardenha, uma das Blue Zones. Eles chamam a atenção pela disposição que têm para festejar tudo e todos.

> >>13. Cultivar a sua fé - "A religião empresta sentido às buscas e conquistas do ser humano, dá uma nova dimensão às vitórias e também às perdas. Além disso, orienta e ajuda as pessoas a tomar decisões difíceis", explica Jorge Claudio Ribeiro, professor de Teologia da PUC-SP.

> >>14. Trocar o café pelo chá-verde - Ainda que você precise do café para acordar, faça a substituição. Afinal, o chá-verde também contém cafeína, que funciona como estimulante. O bom é que ele oferece outros extras. "Diversos estudos mostram que a bebida atua na prevenção e no tratamento de doenças como Alzheimer e Parkinson", afirma a nutricionista Andréia Naves.

> >>15. Pegar leve com as carnes vermelhas - Embora sejam importantes fontes de ferro, são alimentos de difícil digestão e, portanto, retardam o funcionamento intestinal. Então, se você é do tipo que não pode viver sem um bifinho, contente-se com um filé médio por dia.

>>>16. Praticar mais atividade aeróbica - Pode ser uma caminhada ou uma corrida. Esse tipo de exercício tem impacto direto sobre os fatores de risco associados à hipertensão, ao diabetes e à obesidade. "A prática regular melhora a força e a flexibilidade, fortalece ossos e articulações, facilita a perda de peso e diminui o colesterol", afirma Zanuto.

>>>17. Encontrar a sua tribo - Se você gosta de esportes, certamente irá sentir-se bem com amigos que também gostam. Portanto, faça um esforço para encontrar pessoas com quem possa compartilhar e trocar ideias. "Uma das atitudes mais importantes para garantir a longevidade é cercar-se de pessoas que vão lhe dar suporte e que conectam ou reconectam você com o sentido maior que você dá à sua vida", diz Dan Buettner.

>>>18. Ser agradável - Facilita a convivência social e cria vínculos com pessoas que poderão apoiá-lo quando necessário. Mas como tornar-se uma pessoa agradável? O autor Dan Buettner é quem responde: "Para isso, é preciso ser interessado e não apenas interessante. Pessoas simpáticas perguntam a você como está em vez de falarem apenas de si mesmas".

>>>19. Definir seus objetivos - É o que os moradores de Okinawa chamam de ikigai e os habitantes de Nicoya nomeiam de plano de vida. Seja como for, o fato é que eles têm muito bem definidas as suas razões de viver e investem nesses propósitos.

>>>20. Conhecer melhor a meditação - Ela une exercícios para o equilíbrio. A prática tem ainda um efeito importante na redução do estresse.

>>>21. Guardar o despertador na gaveta - Dormir bem significa dar ao corpo a chance de se recompor totalmente. "Se você se deita, dorme logo e acorda bem disposto, pode dizer que tem um sono de qualidade", ensina o neurofisiologista Flavio Alóe, do Centro de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas (SP). Quem não tem, corre um risco muito maior de adoecer. "Aqueles que dormem pouco podem ter um aumento do colesterol e dos triglicérides", complementa Alóe.

>>>22. Apostar nos integrais - Não basta comer pão integral. Com um pouco de criatividade, é possível incluir a farinha e aveia integrais na preparação de inúmeros pratos. Quer um bom motivo para fazer isso? Pois saiba que os alimentos não processados oferecem um aporte muito maior de nutrientes. "No processo de refinamento, o germe dos grãos são retirados, restando praticamente o amido", explica a nutricionista Patrícia Morais de Oliveira, do Ganep.

>>>23. Pensar na sua vocação - Fazer o que gosta é uma forma eficiente de afastar o estresse. Além disso, é interessante que o seu tipo de trabalho seja capaz de fazê-lo sentir-se realizado. Por último, saiba que aquele que se empenha em uma carreira para a qual há um sentido profundo, além da manutenção da renda, se sente mais motivado a investir na atualização dos conhecimentos. E estudar, como já vimos, é um santo remédio para o cérebro.

>>>24. Doar seus pratos grandes - A população de Okinawa descobriu um jeito de comer 30% menos: eles utilizam pratos de apenas 23 cm de diâmetro. "Há experiências promissoras sendo realizadas por meio da restrição calórica orientada, que já se mostrou capaz de aumentar o tempo de vida de animais de laboratório em 60%", afirma Ellen Paiva.

> >>25. Ter atitudes positivas - "As emoções fazem parte daquilo que somos e, portanto, são capazes de provocar reações físicas muito claras. As positivas curam e determinam uma maior e melhor qualidade de vida", diz Armando Ribeiro das Neves Neto.

> >>26. Emagrecer a despensa - Na hora da compra, elimine os alimentos que possuem qualquer quantidade de gordura trans e evite os que contêm gorduras saturadas. E por um motivo simples: as chamadas gorduras ruins têm relação com o aumento dos níveis de colesterol LDL e triglicérides, fazendo crescer o risco de infarto e de acidente vascular cerebral. "Além dos industrializados, convém tomar cuidado com os alimentos de origem animal, como carnes gordas", alerta a nutricionista Andréia Naves, da VP Consultoria Nutricional.

> >>27. Saber como usar a soja - Em Okinawa, no Japão, o consumo de produtos da soja é o maior de todo o mundo. O resultado? Dos cerca de 1 milhão de habitantes locais, mais de 900 pessoas já passaram dos 100 anos. "O consumo frequente reduz os riscos de doenças cardiovasculares", afirma a nutricionista Renata C. C. Gonçalves, do Ganep.

> >>28. Estudar sempre - Manter as atividades intelectuais é uma maneira de garantir anos extras de vida e muito mais saúde, principalmente nas idades avançadas. "Exercitar o cérebro vai deixá-lo mais protegido contra doenças. Na prática, isso significa um risco menor de limitações físicas, mesmo se algo der errado porque, nesse caso, a recuperação será muito melhor", explica o neurologista André Gustavo Lima, do Hospital Barra D'or.

> >>29. Ter um dia só para você- Os Adventistas do Sétimo Dia que vivem em Loma Linda, na Califórnia, recolhem-se em suas casas aos sábados e aproveitam a ocasião para meditar e orar. E esse parece ser mais um bom hábito que poderíamos nos esforçar em copiar. Afinal, essas pessoas vivem de cinco a dez anos mais que o resto da população americana. "Se for impossível fazer isso, tente conseguir pelo menos 15 a 20 minutos por dia para não fazer nada, ou melhor, para pensar apenas. É como marcar uma reunião consigo mesmo", diz Christian Barbosa.

> >>30. Apagar o cigarro - Quem tem menos 40 anos e fuma até 20 cigarros por dia tem quatro vezes mais chances de infartar. Agora, se o consumo for maior, o risco sobe 20 vezes. A explicação é simples: as substâncias do cigarro levam à contração dos vasos sanguíneos, à aceleração dos batimentos cardíacos, além abaixar o HDL, que age como um protetor das artérias. por Rita Trevisan e Giovana Pessoa

> >>31. Ouvir a sua música - A musicoterapeuta Maristela Smith, das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), tem uma receita interessante para quem quer tirar proveito da terapia da música. "Faça um CD com as músicas que marcaram positivamente a sua vida para criar a sua identidade sonora musical. Escute-o regularmente, principalmente quando estiver precisando melhorar o astral", ensina a especialista.

> >>32. Respirar com consciência - Quando estiver precisando relaxar ou desacelerar seu ritmo, faça a respiração completa. "Inspire calmamente o ar pelo nariz, contando três segundos. Então, bloqueie a respiração por um tempo, retendo o ar, e expire pela boca em seis segundos. Assim, você estará atuando diretamente sobre o sistema nervoso autônomo",

ensina o educador físico Estélio Dantas, professor da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

> >>33. Curtir os animais - Mesmo que não possa ter um em casa, descubra aqueles com os quais possui mais afinidades e dê a si mesmo a oportunidade de tocá-los. Para a veterinária Maria de Fátima Martins, professora de Zooterapia da USP, a convivência com os bichos é uma rica fonte de benefícios psicológicos, físicos e sociais. Ela coordena uma experiência de terapia assistida com animais em asilos. "O contato com os animais tem melhorado a vida dessas pessoas. Para alguns idosos, a experiência foi tão positiva que eles chegaram a diminuir o número de medicamentos que tomavam", conta.

> >>34. Ser muito mais ativo - Comece descendo alguns pontos antes do ônibus. Fazer mais atividades a pé ou de bicicleta, cozinhar, cuidar do jardim, brincar com o seu cachorro (fora de casa), todas essas maneiras de se mexer são válidas. "Um dos segredos da longevidade é encontrar meios de se manter sempre em movimento. De preferência, concentre-se em atividades que também lhe dão prazer, e os benefícios serão maiores", sugere Dan Buettner.

> >>35. Desacelerar o ritmo - "Se você não cria um tempo para estar bem, terá que ter tempo para se cuidar quando ficar doente", alerta Dan Buettner. O primeiro estágio do estresse é a fase de alerta. Ele nos permite realizar muitas tarefas em pouco tempo e aí nos sentimos bem. Porém, quando persistimos na tensão, o organismo entra em fadiga.

> >>36. Comer mais iogurtes - "Eles reforçam a nossa imunidade", explica a nutricionista Gabriela Maia, da Clínica Patricia Davidson Haiat. O que as bactérias vivas contidas nesses potinhos também fazem é melhorar o nosso humor. Afinal, é o intestino que responde pela produção de 95% da serotonina de todo o corpo.

> >>37. Investir no ômega-3- Peixes de água fria (salmão, arenque, sardinha, atum), sementes de linhaça moídas e óleos de peixe, de soja e de canola são ótimas fontes desse nutriente, que têm ação comprovada na redução dos níveis de colesterol e de triglicérides, além de ajudar no controle da pressão e de prevenir o risco de trombozes, que danificam os vasos sanguíneos. O composto ainda é coadjuvante em tratamentos neurológicos e de osteoporose.

> >>38. Controlar o álcool - A curto e médio prazos, o álcool pode engordar, acelerar o processo de envelhecimento e ainda aumentar a pressão arterial. A longo prazo, causa dependência e ainda compromete o funcionamento de todos os sistemas do corpo, com danos mais sérios para o fígado.

> >>39. Brincar com as crianças - É uma excelente estratégia para tirar o foco das preocupações, aproximar a família ou amigos e facilitar o contato intergeracional. E todos esses aspectos estão associados à longevidade. Porém, para funcionar, é preciso que se tenha um mínimo de afinidade com os pequenos.

> >>40. Construir o próprio jardim - Mexer com plantas e flores pode ser um hobby interessante e saudável, desde que você realmente consiga tirar prazer da atividade. "Esse tipo de passatempo é muito válido para prevenir o estresse, tanto quanto fazer trabalhos manuais ou cozinhar. Só não pode virar rotina e obrigação. Se a pessoa tem que cozinhar ou cortar a

grama todos os dias, por exemplo, isso passará a representar, na vida dela, mais uma fonte de tensão. E aí os benefícios não virão", explica Armando Ribeiro Neto.

>>>41. Desfrutar do sol - Sentir na pele o calor dos raios solares não é somente uma receita para adquirir disposição e ânimo. Com cerca de 15 minutos de exposição, oferecemos ao corpo algo que só o sol pode dar: a energia necessária para a síntese de vitamina D. "O composto é importantíssimo na fixação de cálcio no organismo, prevenindo a osteoporose, além de fortalecer o sistema imunológico", afirma a endocrinologista Bárbara Carvalho Silva, da Universidade Federal de Minas Gerais.

>>>42. Perdoar mais - "Para envelhecer bem, é preciso olhar para a nossa trajetória de vida aceitando os erros cometidos e desculpando-se por eles. Da mesma forma, é interessante perdoar aos outros, percebendo que não fomos apenas vítimas", diz a psicóloga Dorli Kamkhagi, colaboradora do Laboratório dos Estudos do Envelhecimento do Hospital das Clínicas (SP). "Perdoar é retirar objetos pesados de uma mochila que carregamos", compara.

>>>43. Dar uma chance à laranja- Uma única unidade é capaz de prover a necessidade que o nosso corpo tem de vitamina C a cada dia. "Protege contra o câncer, afasta aquela gripe chata e até ajuda a pele a se recuperar mais rapidamente dos estragos promovidos pelo sol", diz a nutricionista Gabriela Soares Maia.

>>>44. Alongar o corpo todo -Os problemas mais frequentes do aparelho locomotor, e que estão relacionados ao envelhecimento, são a perda da mobilidade e a osteoporose. "O alongamento, enquanto um treinamento da flexibilidade, é um dos principais fatores de manutenção da autonomia funcional em idosos", garante o educador físico Estélio Dantas.

>>>45. Cochilar após o almoço- Na Península de Nicoya, na Costa Rica, a sesta é um costume institucionalizado. E, em muitas outras partes do mundo, as pausas para um cochilo também são comuns. "Para quem dorme pouco, essa pode ser uma estratégia compensatória", diz o neurofisiologista Flavio Alóe. É como renovar as energias, antes de recomeçar a jornada.

>>>46. Priorizar as pessoas amadas - Este é outro ponto comum dos que vivem nas chamadas Blue Zones. "Eles contam com famílias fortes e se apoiam mutuamente", conta Dan Buettner. Relações verdadeiras nos protegem de situações adversas.

>>>47. Esquecer do sal - A redução de seu consumo é imprescindível para prevenir e controlar a hipertensão que, por sua vez, oferecem as condições favoráveis para que inúmeros problemas de saúde progridam rapidamente, tais como a insuficiência renal e as complicações cardíacas. "O sal em excesso faz o corpo reter mais líquido, o que, além de causar inchaço, também aumenta o volume sanguíneo, elevando a pressão nas artérias", explica a nutricionista Andréia Naves. Para passar bem longe desse drama, vale cortar o sal de cozinha que adicionamos aos pratos durante a preparação, para colocá-lo apenas no momento de consumir, e sempre usando o bom senso. Outra dica é reduzir o consumo de condimentos, pratos prontos, embutidos ou enlatados.

>>>48. Praticar sexo com prazer - A atividade sexual ajuda a aliviar as tensões, já que, durante a relação, ocorre a liberação de endorfinas, substâncias que melhoram o humor. O sexo ainda

faz bem para a circulação. Por fim, vale como um excelente exercício e ajuda a reforçar vínculos de afeto.

> >>49. Criar um tempo para a família - A união e o apoio mútuo entre cônjuges, pais e filhos precisam certo investimento de tempo e atenção. Mas como encontrar períodos livres para dedicar a essas pessoas todo o carinho que merecem? "Vale programar um jogo que possam fazer juntos, que permita confraternizar e trocar ideias", diz Christian Barbosa.

> >>50. Usar as dicas diariamente - Caminhar só aos finais-de-semana ou encontrar mais tempo para os amigos apenas nos períodos em que a rotina de trabalho sossega um pouco podem ser um bom começo, na tentativa de transformar a sua vida para melhor. É preciso, porém, garantir que mudanças pontuais se transformem em hábitos, para colher resultados significativos no que diz respeito à saúde e à longevidade. "As pessoas que eu conheci enquanto preparava o livro possuem diferentes segredos, mas uma coisa que todas elas têm em comum é a disciplina; elas usam seus segredos diariamente, ou seja, fazem da boa saúde uma prioridade, um hábito mesmo", finaliza Gene Stone.