

Artigo Técnico

Secretária de Futuro – Setembro / 2007

Atitudes simples para melhorar e prolongar a sua vida

As pessoas podem ser mais velhas ou mais jovens do que são. Segundo o médico americano Michael Roizen, o cálculo da idade biológica real leva em conta fatores como o fumo, hábitos alimentares, plano de dieta e de exercícios, entre outros. Portanto, para viver mais e melhor basta adotar hábitos de vida saudáveis e sua vida vai melhorar em todos os sentidos.

Alimente-se adequadamente

Pesquisadores do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, um dos maiores centros de referência nutricional do mundo, descobriram que comer menos de 1.500 calorias diárias é o pontapé inicial para o temido efeito sanfona. Nos Estados Unidos, isso se tornou um problema de saúde pública que se estima atingir mais de 1 bilhão de pessoas no mundo. O ciclo vicioso do engordar e emagrecer pode provocar inclusive transtornos alimentares como a bulimia e a anorexia.

Medite

Viver sem stress é uma premissa para a longevidade. Nada melhor do que a meditação para combater as tensões da mente. Essa técnica altera o estado de consciência e, com isso levam a um repouso mais profundo que o do sono. Com a prática diária, o praticante passa a reconhecer o que o perturba e o que melhora a sua qualidade de vida. Isso é importante porque, em muitos casos, um distúrbio físico é decorrente de problemas emocionais. Um estudo da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que 90% dos casos de hipertensão não têm diagnóstico efetivo. Ou seja, os doentes sofrem porque a cabeça trabalha para isso. Além disso, 60% das consultas médicas poderiam ser evitadas se as pessoas usassem a mente diariamente para combater as tensões.

Pratique exercícios físicos

A prática regular da musculação para mulheres e homens com mais de 30 anos ajuda a evitar fraturas decorrentes da osteoporose na idade senil. Segundo os médicos, para os sedentários basta uma corrida como estímulo e para quem já pratica uma atividade física, deve-se aumentar o grau de dificuldade buscando orientação profissional.

Cuide da sua boca

As bactérias que vivem na boca são um perigo para os órgãos internos. Para combater a placa bacteriana e manter a saúde das gengivas, a medida é a prevenção. Deve-se utilizar o fio dental e escovar os dentes diariamente, e visitar o dentista duas vezes ao ano. O ciclo vicioso do engordar e emagrecer pode provocar inclusive transtornos alimentares como a bulimia e a anorexia.

Ative e exercite seu cérebro

Estudos indicam que após os 25 anos perdemos neurônios gradualmente, mas isso tem pouco efeito sobre o pensamento, pois o cérebro tem a incrível capacidade de se transformar e de se adaptar. Segundo a teoria das sinapses (a comunicação entre os neurônios, nascida por volta de 1990 com a Sociedade Americana de Neurologia), uma pessoa de 40 anos que "coloca a cabeça para funcionar", ativa a comunicação cerebral entre as células e pode ter a mesma capacidade intelectual dos 20 anos. O importante é não parar de pensar. A receita são atividades que exijam atenção e pensamento lógico, como conversas instigantes, muita leitura e jogos de memória e xadrez.

Descanse

Quem não tira férias tem probabilidade 60% maior de adoecer. Essa é a conclusão de um estudo publicado por pesquisadores americanos. Após duas temporadas sem férias, o indivíduo produz 50% menos e perde a concentração. A Revista Americana de Medicina Psicossomática também atestou que homens com o perfil do trabalhador compulsivo têm duas vezes mais chances de ter

um ataque cardíaco antes dos 40 anos. O descanso prolongado faz os órgãos vitais funcionarem melhor. Isso acontece porque as pessoas dormem e se alimentam corretamente e têm mais disposição para a vida afetiva.

Diga não ao fumo

O cigarro retarda em até cinco vezes a renovação celular, estimula a produção de radicais livres (que podem causar a morte das células) e traz danos aos órgãos vitais. Segundo Michael Roizen, uma pessoa de 50 anos que fuma há pelo menos 20 anos tem a idade real de 60.

Durma bem

Os males causados pelas noites em claro são inúmeros: depressão, infarto, pressão alta e envelhecimento da pele. O segredo de um sono tranquilo está associado aos hábitos. Deve-se preparar para dormir. O quarto deve ser ventilado e silencioso e o escuro é necessário para que o corpo libere melatonina. Alimentos e bebidas que contenham substâncias estimulantes como o café, o chocolate, o chá-mate, os refrigerantes à base de cola e bebidas alcoólicas não devem ser consumidos após quatro horas antes do horário de dormir. Quem não tira férias tem probabilidade 60% maior de adoecer.

Busque relacionamentos saudáveis e estáveis

Os solitários têm 60% mais chances de desenvolver demência na velhice - condição associada ao Mal de Alzheimer. É o que prova um estudo do Centro de Pesquisa em Gerontologia de Estocolmo, na Suécia. Uma rede de relacionamentos rica fornece estímulos emocionais e intelectuais que previnem o problema. Estabelecer laços estáveis é fundamental para alcançar a felicidade, afinal o ser humano é um ser sociável. Muito se fala sobre o segredo da juventude, mas ele não está apenas em cremes e outros produtos. A longevidade está na adoção de hábitos de vida saudáveis que trarão mais disposição para o desenvolvimento físico, mental e social.

Secretária de Futuro é parte integrante do **SAP®**, produto exclusivo da Racine Consultores Ltda.