

Você sabe que pode acrescentar 10 anos à sua vida ?

O Instituto Nacional do Envelhecimento dos Estados Unidos financiou a visita de pesquisadores a regiões cuja população tem uma vida significativamente mais longa. A conclusão foi que se você tiver bons genes e adotar um estilo de vida saudável, tem chances de viver até 10 anos mais.

Veja, a seguir, os lugares visitados e os hábitos dessas populações longevas.

Sardenha, na Itália

Hábitos: Os habitantes desta região continuam trabalhando, priorizam estar com a família, comem " Carta de música" - pão que pode reduzir as doenças cardíacas-, alimentam-se de verduras cultivadas em casa, o que pode reduzir riscos de doenças no coração e câncer de cólon.

Okinawa, no Japão

A população apresenta baixo índice de câncer de mama, próstata e três vezes menos doenças senis.

Hábitos: Praticam O IKIGAI que é a razão de viver, aquilo que faz a vida valer a pena; participam do MOAI, que é uma rede de auxílio mútuo tanto financeiro como emocional; alimentam-se de verduras, tofu, sopa de missô, peixe ou carne, mantêm rituais diários de orações matinais, tomam freqüentemente chá com os amigos, almoçam com a família e antes de dormir tomam uma xícara de saquê.

Loma Linda, na Califórnia – Estados Unidos

A presença da igreja adventista, que apareceu no século XIX nessa cidade, ajudou a difundir as reformas na saúde como o vegetarianismo.

Hábitos: A Igreja proíbe álcool, fumo e alimentos que considera impuros. Os habitantes alimentam-se de cereais, frutas , verduras e

nozes. Preconizam o descanso aos sábados e a socialização com outros membros da igreja nesse dia. Realizam trabalhos voluntários para evitar a solidão que, segundo eles, "encurta a vida".

Os pesquisadores ainda relataram que após entrevistar mais de 50 centenários em três continentes não acharam nenhum mal humorado, muito pelo contrário. Ao perguntar para uma das moradoras da Califórnia qual o segredo de um século de simpatia, a resposta foi: " Eu gosto de conversar com as pessoas; para mim estranhos são apenas amigos que eu ainda não conheço".

Comentário sobre o artigo publicado na revista "National Geographic" de Novembro de 2005

Evelise Teixeira Pataro – Fonoaudióloga clínica especialista em Motricidade Oral pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia.

Ianice Braghini – Fonoaudióloga clínica especialista em Motricidade Oral pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia.

Ana Alvarez - Fonoaudióloga clínica especialista em Linguagem pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia – Doutor em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.