

# ESTILO DE VIDA E LONGEVIDADE

Por Gilberto Ururahy

*Segundo pesquisa da Universidade de Stanford (EUA), o estilo de vida competitivo e obsessivo por resultados e a adoção de hábitos de vida agressivos à saúde – tais como estresse crônico, alimentação desequilibrada, sedentarismo, tabagismo, além das agressões aos ritmos biológicos normais do corpo humano – têm aumentado consideravelmente a incidência de doenças.*



## Confira como alguns fatores influenciam no tempo que vamos viver:

- ✓ Estilo de vida e ações do meio ambiente: 73%
- ✓ Fator genético: 17%
- ✓ Outras doenças não relacionadas: 10%

Todo mundo fala (e quase todos sabem) que adotar um estilo de vida saudável é a regra número um para preservar a saúde do coração.

Se o que falta para as pessoas definitivamente adotarem um estilo saudável de vida são dados concretos e, talvez, uma lista resumida do que realmente fazer, esta matéria vai esclarecer muitas dúvidas. Suas desculpas acabam por aqui!

**A maior  
responsabilidade  
é sua!**

Um estudo publicado no *Archives of Internal Medicine*, da Associação Médica Americana, mostrou que quatro hábitos, adotados em conjunto, respondem por uma redução de 80% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns e que causam o maior número de mortes no mundo todo.

Os quatro hábitos são: ***não fumar, manter o peso ideal, fazer exercícios regularmente e seguir uma dieta saudável.***

Os males crônicos que causam o maior número de mortes no mundo são as doenças cardiovasculares, o câncer e o diabetes. E elas são, em grande medida, passíveis de prevenção, segundo os autores do estudo.

Para comprovar o impacto dos hábitos saudáveis na redução de risco das doenças, pesquisadores do Centro para Controle e Prevenção de Doenças de Atlanta, nos EUA,

analisaram dados de 23.513 pessoas de 35 a 65 anos de idade na população da Alemanha.

Os dados fazem parte de um extenso estudo realizado em vários países da Europa, chamado Investigação Europeia Prospectiva em Câncer e Nutrição (Epic, na sigla em inglês).

No início do estudo, os participantes preencheram questionários com dados de peso e altura, histórico de doenças, estilo de vida, hábitos alimentares e condições socioeconômicas.

Com esses dados, os autores do estudo avaliaram a aderência dos participantes a quatro hábitos saudáveis: não fumar, ter um índice de massa corporal menor que 30, fazer exercícios por, no mínimo, três horas e meia por semana e seguir os princípios de uma dieta saudável, como consumir mais frutas e vegetais e reduzir o consumo de carne.

Além dos dados levantados no início do estudo, os questionários foram refeitos a cada dois ou três anos, para o acompanhamento dos participantes.

Segundo as informações obtidas, a maioria dos participantes adotava de um a três dos quatro hábitos saudáveis, menos do que 4% não seguia nenhum e 9% mantinha os quatro hábitos de vida recomendados.

Passados cerca de oito anos do início do estudo, 2.006 participantes apresentaram novos casos de diabetes (3,7%), infarto (0,9%), derrame (0,8%) ou câncer (3,8%).

Os participantes que adotavam o maior número de bons hábitos foram os que menos apresentaram doenças crônicas. Nos que mantinham todos os quatro hábitos, o risco de ter essas doenças foi 78% menor em termos gerais. A redução do risco de desenvolver diabetes foi de 93%; a chance de ter infarto foi 81% menor; a de ter derrame, 50% menor; e o risco de câncer teve uma redução de 36%.

## **Alimentação**

Nossos hábitos dizem muito sobre quem nós somos, como costumamos trabalhar e sobre quais as expectativas que temos em relação ao mundo e às pessoas. Para que nós possamos ter sucesso em nossas atividades diárias, seja nas profissionais, seja nas pessoais, é preciso que identifiquemos nossos bons hábitos e os maus, tanto para reforçar alguns comportamentos quanto para podermos nos livrar deles e adotar novos e melhores hábitos em seu lugar.

Antes de qualquer coisa, é preciso compreender que tudo na nossa vida são hábitos que nós temos: hábitos alimentares, hábitos de higiene, maneiras específicas de lidar com certos problemas, hora de acordar, hora de dormir... todos os nossos comportamentos que se repetem em um padrão são hábitos, até mesmo nossos pensamentos – o hábito de pensar positivo, por exemplo. **Quanto melhor for o tipo de**

## **hábito que nós temos em todos os setores de nossa vida, mais felizes poderemos ser!**

É preciso muita força de vontade para modificar maus hábitos. Primeiro precisamos de um distanciamento, para conseguir perceber quais são as nossas atitudes que nos prejudicam. Por exemplo, adiar nossos compromissos sem necessidade, não separar um tempo para realizar refeições e acabar comendo apenas lanches prontos ou até mesmo ir dormir muito tarde, insistindo que temos que terminar alguma tarefa quando sabemos que não temos mais energia para isso e que o melhor seria ir dormir e acordar cedo para dar conta de sua conclusão.

Esses são comportamentos habituais que não ajudam no sucesso de nossas atividades e que precisam ser alterados. Se você não conseguir perceber hábitos ruins no seu cotidiano, peça para as pessoas mais próximas o ajudarem: às vezes já estamos com algum comportamento tão enraizado que acabamos esquecendo as outras possibilidades, como se elas não existissem.

Nossos hábitos só podem ser alterados através de muito esforço. Se decidirmos, por exemplo, ter uma alimentação saudável, durante algum tempo, toda vez que formos comer, vamos pensar nisso, vai ser um ato consciente escolher alimentos que possuem mais fibras ou proteínas. Vamos precisar fazer um levantamento do que já comemos e listar como mudaremos nossos hábitos. Mas, depois que adquirirmos esses novos hábitos, a boa alimentação passará a ser uma postura praticamente automática, sem que a gente precise pensar toda vez em qual será a composição da nossa alimentação. Será fácil abrir a geladeira ou checar a lista de locais que entregam comida e só encontrar opções saudáveis. Toda mudança de hábito exige vontade e disciplina, mas vale a pena. Aproveite o momento e adquira novos hábitos para a sua vida!

### **Atividade física**

Dados do Ministério da Saúde divulgados em abril de 2010 mostraram que apenas 14,7% dos adultos fazem atividades físicas no tempo livre com a regularidade necessária.

Praticar atividade física, para muita gente, é um desafio. Falta de vontade, preguiça ou um histórico de resultados ruins são as principais justificativas para adiar o início do treino. Mas, todos esses fatores desaparecem quando o engajamento aos exercícios realmente acontece. Para aproveitar os benefícios das atividades físicas, é preciso praticar uma hora, no mínimo três vezes por semana, ou 30 minutos todos os dias.

Quem vence as dificuldades só tem a ganhar com o fim do sedentarismo. A prática de atividades físicas queima calorias, ajuda no controle do colesterol, acelera o metabolismo e tonifica os músculos. Os exercícios regulares melhoram a qualidade de vida e são essenciais para a longevidade.

Uma pesquisa recente da Universidade de San Diego, nos Estados Unidos, comprova que uma caminhada diária de meia hora, com uma média de cem passos por minuto, é a receita ideal para prevenir problemas de coração.

Algumas mudanças na rotina, como trocar o elevador pelas escadas, por exemplo, são indicadas. Mas não adianta, de um dia para o outro, passar a subir dez andares logo cedo. É preciso ir se adaptando aos poucos, e não de um golpe só.

### **5 motivos para fazer exercícios**

**1. Emagrecer:** a queima de energia durante a atividade física enxuga as medidas.

**2. Tonificar os músculos:** o treino constante elimina gordura e estimula o desenvolvimento de massa magra.

**3. Melhorar o humor:** durante o treino, seu corpo libera neurotransmissores que provocam bem-estar e circulam pela corrente sanguínea durante o dia todo.

**4. Acaba com a dor nas costas:** o treino com acompanhamento ajuda a melhorar a postura e fortalece os músculos abdominais, dando mais sustentação à coluna.

**5. Pegar firme na dieta:** suando o corpo todos os dias, você sente mais motivação para deixar de lado as guloseimas.