**Veja 5 conselhos para viver mais**

14/07/2013 07h33 - Atualizado em 14/07/2013 08h08

<http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2013/07/cinco-conselhos-para-viver-mais.html> (acessado em 14-07-2013)

**BBC lista algumas medidas para manter a saúde e prolongar a vida.**

Da BBC

9 comentários

**BBC lista algumas medidas para manter a saúde
e prolongar a vida (Foto: Reuters)**

Alguns aspectos relativos à saúde não podem ser controlados, como a herança genética ou como alguém pode ser afetado pelo comportamento da mãe durante a gravidez.

No entanto, existem outras medidas que podem ser tomadas para estender a expectativa de vida, como prática de exercícios e uma dieta saudável.

Abaixo, a BBC lista cinco fatores que podem prolongar pelo maior tempo possível a vida de uma pessoa.

**1. Comece o quanto antes**
Até mesmo antes de nascer a saúde pode ser afetada pelas decisões de estilo de vida tomadas pelas mães.

**saiba mais**

* [Leia mais notícias sobre bem-estar](http://g1.globo.com/bemestar/)

Vários estudos indicam que se uma mulher grávida ficar muito estressada pode haver um impacto no estado do bebê, deixando a criança com uma capacidade menor de gerenciar pressões em sua vida futura.

O abuso de bebidas alcoólicas também pode causar a síndrome de álcool fetal em bebês. Esta síndrome pode levar a criança a ter dificuldades de aprendizagem e problemas físicos.

O cigarro durante a gravidez também afeta o desenvolvimento da criança.

Um estudo também sugere que a dieta durante a gravidez pode aumentar o risco de obesidade na criança, pois muda o DNA do bebê.

Ter uma infância feliz pode estimular a longevidade. Um outro estudo indica que pessoas que foram infelizes durante a juventude têm maior risco de sofrer de doenças cardíacas durante a vida adulta.

Sair e desfrutar de uma vida ao ar livre também é importante. Os raios do sol são uma fonte importante de vitamina D, mas também é preciso usar o protetor solar para evitar o câncer de pele.

A vitamina D é importante para manter os ossos fortes e saudáveis, pois ajuda o corpo a absorver o cálcio e o fósforo dos alimentos.

**2. Aproveite os benefícios dos exercícios**
A pressão do cotidiano pode deixar uma pessoa com a sensação de que não há muito tempo para exercícios.

Mas vale a pena levar em consideração que, além da diminuição de peso, se pode ganhar muito mais com o exercício.

O exercício ajuda a manter o coração mais saudável pois reduz o risco de vários problemas cardiovasculares, incluindo a pressão arterial alta e doenças cardíacas.

Além disso, manter-se fisicamente ativo pode reforçar a saúde mental e ajudar a gerenciar o estresse, a ansiedade e também a depressão.

O exercício frequente pode ajudar a alcançar e manter o peso ideal, reduzindo o risco de diabetes.

O exercício mais pesado, como a corrida, é especialmente bom para melhorar a densidade óssea e proteger contra a osteoporose.

**3. Cuide da saúde óssea**
Durante a infância nossos ossos são fortes e, caso se quebrem, normalmente se recuperam com facilidade.

Mas, à medida que vamos envelhecendo, este processo fica mais lento e as articulações podem ficar mais frágeis.

A perda de densidade óssea começa a partir dos 35 anos seguindo o processo normal de envelhecimento.

Fatores ligados ao estilo de vida, como ter uma dieta rica em cálcio e se exercitar com frequência pode manter os ossos saudáveis e minimizar o risco de fraturas.

**4. Mantenha-se socialmente ativo**
Todos sabem que a amizade é importante para a felicidade, mas, recentemente, foi descoberto que os amigos também podem ajudar uma pessoa a viver mais.

Estudos sobre a solidão indicam que o isolamento social está associado a uma taxa mais alta de mortalidade entre idosos e que a solidão é um 'assassino oculto' para os idosos.

Na mesma linha, pesquisas demonstraram que pessoas casadas vivem mais do que os solteiros. Os especialistas acreditam que isto se deve ao fato de que os casados, ou quem vive junto, têm uma rede de apoio social melhor, o que minimiza o risco de isolamento.

**5. Tenha uma dieta saudável**
Uma boa dieta é algo básico para se ter uma boa saúde e evitar certos tipos de comidas e bebidas pode ajudar a prolongar a vida.

Ingerir muitos alimentos de alto conteúdo calórico, como doces ou gordura, pode levar ao aumento de peso e à obesidade.

Algumas gorduras são conhecidas por serem particularmente ruins para a saúde. Os ácidos graxos trans, por exemplo, podem estar presentes em algumas marcas de margarinas, biscoitos, tortas e fast-food.

Este ingrediente pode aumentar o nível do colesterol ruim, o que aumenta significativamente o risco do bloqueio de artérias e outras complicações.

Reduzir a ingestão do sal também é importante para manter o coração saudável pois consumir muito sal pode levar à hipertensão, o que, por sua vez, pode ocasionar problemas cardíacos, derrames e outras complicações.

Consumir muitas bebidas alcoólicas também pode ter efeitos devastadores na saúde. Não apenas a ressaca do dia seguinte a uma bebedeira, mas também, no longo prazo, pode causar danos em vários órgãos.

O abuso crônico de bebidas alcoólicas é uma das principais causas de doenças do fígado.

E não se pode esquecer do cigarro. São muitos os estudos que alertam para o perigo para a saúde, pois fumar aumenta o risco de desenvolver cerca de 50 doenças graves.

O fumo é a causa de 90% dos casos de câncer de pulmão, prejudica o coração e a circulação arterial, piora as doenças respiratórias e afeta a fertilidade.

E, um golpe de sorte: tudo pode estar no DNA

Existem medidas que podem ser tomadas para ter uma vida longa e saudável, mas pode haver também um elemento de sorte nesta equação: o DNA.

Boa parte das investigações sobre envelhecimento se concentraram no papel dos telômeros. Estas são 'tampas' protetoras que se encontram no final dos cromossomos, algumas vezes parecidos com o que vemos no final de um cadarço de sapatos.

Seu papel é proteger o final dos cromossomos para evitar a perda de informação genética durante a divisão celular.

Cada vez que as células se dividem, a ponta dos telômeros fica menor. Com o tempo, encolhem tanto que a divisão celular para e isto significa a morte da célula e é assim que envelhecemos.

Estudos revelaram que alguns telômeros maiores estão relacionados a uma vida mais longa e os mais curtos estão ligados a doenças cardiovasculares e demência. Os telômeros grandes podem ser herdados.