

# OS SEGREDOS DA LONGEVIDADE

Marta Botelho  
D – INESUL - LONDRINA – PR  
Autora: Ms. Marta Botelho  
COMUNICAÇÃO ORAL  
e-mail: [martab772003@yahoo.com.br](mailto:martab772003@yahoo.com.br)

palavras-chaves: longevidade, saúde, nutrição, exercício físico, anti-oxidante, fé.

## RESUMO

Através de uma pesquisa bibliográfica pode-se observar que pessoas que levam um estilo de vida saudável, podem e vivem mais de cem anos de idade com saúde e ausência de enfermidades. Muitas pessoas pensam que comer de tudo, beber e não ter regras para viver são felizes e contribuirão a viver mais. De acordo com os estudos aqui citados, isto não é verdade, ter regras, cuidar da saúde, uma vida equilibrada, feliz e longe do estresse e vícios trará benefícios esperados por toda a vida. Pesquisas mostram que isto é possível e bom para se viver. Podemos citar quatro povos que possuem uma vida equilibrada e com muita saúde. E acima de tudo tem uma longevidade que se segue por mais de cem anos. Okinawa no Japão, Adventistas do Sétimo Dia em Loma Linda na Califórnia, Sardenha na Itália e Nicoya em Costa Rica. Quais são os segredos? Quais são os conselhos destes povos que vivem mais e por que vivem mais? Regras de saúde que foram averiguados e a quantidade de benefícios que trouxeram a estes povos. Vida sem estresse, fé, comida anti-oxidante, convívio entre amigos e familiares, exercício físico, água, equilíbrio emocional e luz solar foram os principais requisitos para prolongar a vida destes povos cientificamente comprovado por cientistas ao longo de oito anos.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente as pessoas estão se preocupando em viver mais e melhor, para isso há algumas regras no estilo de vida a serem seguidas e assim obter o resultado esperado.

Longevidade significa quantidade de vida e dependendo da qualidade de vida que escolhermos, resultará em mais tempo de vida ou não.

Podemos dizer que a longevidade acontece desde a primeira batida do coração onde há uma porcentagem hereditária entre 25% a 30%, sendo que 70% podem ser modificados.

Para afirmar este ponto de vista, podemos citar os estudos de Gauy e Costa, (2005), onde comentam sobre a importância do ambiente e a hereditariedade para o bom desenvolvimento humano.

A relação genética – ambiente (com as teorias sobre maturação, cognitivas, aprendizagem e psicanalíticas, apresentam um conjunto de partes onde influenciarão para um melhor desenvolvimento no decorrer da vida.

A partir dos conceitos vistos anteriormente, podemos averiguar que durante os anos ocorreram mudanças na longevidade da população mundial, porém, citamos a população brasileira em destaque onde, estima-se que a população no Brasil, com mais

de 60 anos atualmente representa 8,6%, em 2020 representará 13% da população e em 2050 chegará a 22%. (IBGE, 2000).

Sabemos que após os 30 anos começa uma descendência no organismo e um fator muito importante é a aterosclerose, (envelhecimento das artérias).

Podemos prevenir a aterosclerose com o estilo de vida.

Há vários fatores que podem interferir no envelhecimento das artérias: hipertensão, diabetes, dislipidemia (alteração do colesterol), o fumo, obesidade e o sedentarismo.

- a) HIPERTENSÃO: (elevada ingestão de sal, obesidade, placas arteriais, estrógeno, álcool). Médicos americanos, através de seus estudos a partir de 2003, têm publicado que a pressão arterial ideal para homens é: 11X7 e ideal para mulheres é: 10X6, eles se basearam em pessoas que praticam exercício físico regularmente e que são vegetarianos;
- b) DIABETES: (quando o organismo se torna incapaz de lidar com a glicose. Tipo I hereditária e a Tipo II, causada pela falta de sensibilidade à insulina diretamente relacionada a obesidade e excesso de gordura na dieta);
- c) DISLIPIDEMIA (alteração do colesterol): Gordura saturadas, encontradas em alimentos de origem animal, carnes, ovos e laticínios;
- d) FUMO: (Produz o estreitamento e o endurecimento das artérias, cada cigarro possui 4.720 toxinas e 80 são cancerígenas);
- e) SEDENTARISMO: Não realizar nenhum tipo de exercício físico.

O estilo de vida saudável, de acordo com os cientistas, é o fator determinante da saúde e longevidade de uma pessoa. Podemos citar: a dieta, exercício físico, a fé e o estado emocional otimista. O repouso também tem uma importância especial para a saúde, o sol, ar puro, abstinência das drogas, vícios e ingerir muita água.

De acordo com Cachar (2001), será de muita importância desenvolver o cérebro para uma melhor longevidade humana. Os cientistas estão entendendo, pela primeira vez na história da humanidade, que através de alimentos, suplementos, mudanças no estilo de vida, inclusive exercícios físicos mentais, pode influenciar os fatores que controlam o funcionamento mental.

Já não se acredita mais que o cérebro pára de crescer e de se modificar após a infância e nem que o cérebro perde as células cerebrais constantemente.

Antes acreditavam que 40% por cento das células do cérebro poderiam ser destruídas em seu envelhecimento normal durante a velhice, causando diminuição da capacidade cerebral, se assim fosse, estariam condenadas à perda de memória e a capacidade intelectual reduzida.

Nos atuais estudos, descobriram que o cérebro através de suas células, geram novas redes de comunicação em qualquer idade.

Os cientistas ainda afirmam que não apenas os genes determinam o destino do cérebro, mas sim fatores ambientais, como a alimentação, educação, estilo de vida, influenciam em grande parte no bom funcionamento da mente.

## **2. OBJETIVO**

O objetivo desta investigação foi conhecer a porcentagem de idosos no Brasil atualmente e no futuro, para que através de pesquisas possamos melhorar o estilo de vida atual da população idosa e a prevenção para os futuros idosos.

Descobrir os povos que vivem mais no mundo e o seu segredo da longevidade.  
Estimular estudantes e docentes a buscarem novas técnicas e projetos para que as pessoas na terceira idade possam se preparar melhor e assim ter mais saúde e consequentemente viver mais e melhor.  
Criar programas que estimulem a população da terceira idade a mudarem o seu estilo de vida e praticar mais exercício físico, ingerir uma alimentação mais saudável, equilíbrio emocional, fé, tomar muita água e dormir bem.

### **3. METODOLOGIA**

O método utilizado foi revisão bibliográfica.  
Obtivemos acesso a livros, artigos e revistas científicas que puderam apresentar e comprovar sobre os povos que vivem mais no mundo, seu estilo de vida e o que influencia para uma vida saudável e longa.  
Pesquisamos sobre a quantidade de idosos no Brasil atualmente, que segundo o IBGE (2000), equivale a 8% da população e chegará em 2050 a 22% da população brasileira.  
Investigamos também sobre os povos que vivem mais no mundo atualmente e os seus segredos.  
Causas de enfermidades e o endurecimento das artérias conhecido como aterosclerose.  
Observamos que a maioria dos autores pesquisados citaram os mesmos fatores que influenciam na longevidade.  
Investigamos como a nutrição através de comida anti-oxidante e natural, influenciou na longevidade desses povos.  
A fé foi outro fator investigado, que podemos observar que é bem forte entre os povos que vivem mais.  
O exercício físico como a caminhada o capinar e a corrida se destacam entre os exercícios comuns destes povos.  
Uma vida sem estresse é outro fator importante e relevante nesta pesquisa que contribui para a longevidade.  
As reuniões familiares foram citadas várias vezes como um fator importante para a longevidade.  
Dormir cedo e regularmente, produz benefícios ao organismo insubstituíveis para o organismo.  
O equilíbrio emocional é outro fator significativo para interferir na longevidade.  
A água produz benefícios ao organismo que podem substituir os remédios.  
Vários autores citam de formas diferentes os mesmos fatores mencionados e afirmam através de suas pesquisas científicas a importância de um estilo de vida saudável para se viver melhor e mais tempo.  
Obtivemos os resultados destes estudos através de várias pesquisas que confirmaram as citações dos autores pesquisados.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Antes da Segunda Guerra Mundial, a dieta era baseada em carne, ovos e laticínios, durante a Segunda Guerra Mundial, a dieta era baseada em batatas, grãos, feijões, raízes e verduras. O resultado foi um dramático decréscimo do processo de aterosclerose, que persistia por vários anos.

Muitos pesquisadores ainda discutem se a dieta restrita em vegetais, frutas e grãos, são o suficiente para se adquirir a quantidade de proteína recomendada. A quantidade de proteína recomendada por dia é de 44 a 61 gramas para adultos, ou seja 10% das calorias ingeridas. Um bife de bom tamanho oferece cerca de 25 % de calorias em forma de proteína. Vegetais frescos é por volta de 20% do total de caloria e os cereais em geral ultrapassam 10%, feijões e ervilhas frescas apresentam volta de 25% de suas calorias em forma de proteína. (Lundigthon, 2002). Outros autores afirmam que se ingerirmos comida variada em grãos, frutas, verduras e legumes é necessário adquirir o que necessita.

A cerca dos de idosos as calorias necessárias acima de 60 anos são menores.

Para as mulheres são em torno de 1.300 a 2.400 Kcal., sendo que para os homens entre 1.600 a 3.000 Kcal.

De acordo com os estudos de Melin, (1998), uma dieta variada com alimentos de origem vegetal, tais como: grãos, leguminosas, verduras, frutas, nozes e sementes, são ricos em fibras, fito-químicos sem a presença do colesterol, podem ajudar na prevenção de enfermidades.

As fibras solúveis e insolúveis encontradas nos produtos de grãos integrais, proporcionam muitas vitaminas necessárias que oferecem proteção contra as doenças. Podemos citar, por exemplo, nos Estados Unidos, um grupo de vegetarianos que tem sido freqüentemente pesquisado pelos cientistas, que são os adventistas do sétimo dia. Os médicos da Universidade de Harvard Hardinge e Stare, em 1950, realizaram o primeiro estudo com este grupo de adventistas vegetarianos.

Metade deste grupo eram grávidas e adolescentes.

Houve provas necessárias para afirmar que uma dieta vegetariana adaptada e equilibrada, traz todos os benefícios necessários à saúde e não há questionamento em relação a isto. Ainda podemos citar que os adventistas do sétimo dia, vivem mais de quatro a cinco anos comparado com os adventistas não vegetarianos.

O estado emocional é um dos fatores mais importantes para a longevidade, pois, estudiosos afirmam que boas palavras, bons sentimentos, boas atitudes, elevam a imunização do corpo, ajudando nas defesas do organismo contra as doenças e inclusive a depressão, pois a raiva, impiedade e amargura, colocam o organismo em um ambiente estressante e ácido.

O repouso influencia muito para a boa memória e de acordo com os estudos de Ludington e Diehl (2002), a criança necessita da hipófise para crescer e esta libera o hormônio do crescimento nas primeiras horas da noite aproximadamente vinte horas, já o adulto, não necessita crescer, mas há uma necessidade de reposição celular. As hemácias (células do sangue, precisam ser renovadas a cada cento e vinte dias em um ritmo de milhões de células a cada dia). Por isso o horário de dormir não deveria passar das vinte e uma horas.

A fé. Foi realizada nos Estados Unidos, com 1170 membros de Igrejas Católicas e Protestantes e foram comparadas com entrevistas feitas com indivíduos não cristãos ou não religiosos. Os adultos que freqüentavam a Igreja e se envolviam em suas atividades:

- a) Eram mais felizes;
- b) Desfrutavam mais a vida;
- c) Tinham melhor saúde;
- d) Experimentavam maior sensação de bem-estar.

Kachar (2001), cita em seus estudos que quanto mais os idosos se exercitam, há um melhor desempenho em testes cognitivos, comparando aos que não se exercitam.

A atividade aeróbica ajuda na manutenção cardiovascular, funções respiratórias e mobiliza constantemente os depósitos de gordura encontrados no organismo.

Signorini, (1997), cita que uma boa dieta alimentar com práticas de atividade física aeróbica especificamente, ajuda o organismo a trabalhar melhor e mais saudável, onde não ocorrerá declínios metabólicos rudes a partir da juventude até a velhice.

Através destes estudos, podemos então afirmar que se realmente as pessoas tem um bom estilo de vida começando de preferência a partir do nascimento, podemos ver que haverá bons resultados como veremos a seguir os quatro povos na terra que vivem mais de cem anos e com saúde.

A primeira população a citar é Okinawa no Japão.

Um milhão de habitantes, sendo que novecentas já passaram dos 100 anos.

A dieta deles é baseada na dieta do arco-íris, tem como base a batata doce de cor púrpura, cenouras e vegetais verde-escuros e amarelos. E é anti-oxidante.

Os moradores de Okinawa consomem mais tofu (queijo de soja) e produtos de soja do que qualquer outra população do mundo.

A fé é outro fator importante para eles.

O exercício físico, onde fazem caminhadas e capinam.

E ressaltamos também o convívio familiar e entre amigos.

A outra população que vive mais, são os adventistas do sétimo dia que vivem em Loma Linda na Califórnia.

Buettner, cita que Loma Linda é a fonte da juventude e é especialmente generosa com os fiéis da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Eles vivem de cinco a dez anos mais que o resto da população.

Alguns fatores influentes para a longevidade que os adventistas praticam são:

- a) Não bebem;
- b) Não fumam;
- c) Dieta Vegetariana;
- d) Exercício físico (caminhas e corridas);
- e) Exercício físico (capinam e praticam musculação);
- f) Realizam reuniões frequentes entre familiares e amigos;
- g) Repousam no sábado;
- h) Forte fé.

Buettner, cita que: “O descanso no sábado e a dieta baseada em plantas ajuda os adventistas a terem maior longevidade comparando com a população no mundo”.

Outra população que está entre os quatro povos que vivem mais, são os italianos de Sardenha.

- a) A genética;
- b) Eles também tem uma forte fé;
- c) São um povo muito alegre e festivo;
- d) Os maiores valores são os encontros familiares e entre amigos.

E o último povo mencionado nas pesquisas de Buettner, são os de Nicoya em Costa Rica.

A dieta deles é anti-oxidante, comem milho, feijões, mandioca e leite.

Praticam regularmente exercício físico (caminhadas e capinam);

## 5. CONCLUSÃO

Através deste estudo, podemos então considerar que pessoas que tem um bom estilo de vida a partir do nascimento, a qualidade de vida é melhor do que os as pessoas que adquirem um estilo de vida saudável ao longo da vida.

Foi observado vários fatores que são considerados primordiais para o prolongamento da vida.

Água, luz solar, exercício físico, nutrição saudável, fé, equilíbrio emocional, e outros fatores estudados, realmente fazem a diferença nestes 4 povos mencionados comparando com a população no mundo.

Buettner, (2008), ainda afirma que a gente que vive mais é aquela que tem uma razão para levantar-se pela manhã.

Os cientistas ainda afirmam que não apenas os genes determinam o destino do cérebro, mas sim fatores ambientais, como a alimentação, educação, estilo de vida, influenciam em grande parte no bom funcionamento da mente.

Na Bíblia, em Êxodo 20:12 aconselha honrar pai e mãe para que se prolonguem os nossos dias sobre a terra, e o cientista Buettner (2008), está de acordo com este conselho, pois em suas pesquisas pode observar este valor atribuído aos povos estudados.

Necessitamos de mais estudos para verificar se há outros povos e lugares no mundo que vivem mais e se o estilo de vida desses povos são semelhantes a estes estudados.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- BUETTNER, D.. *Blue zones*, Ed. National Geographic, Washington, D.C. 2008.
- CHOPRA, D.. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras. A alternativa quântica para o envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1999.
- Coleção Pensamentos e Textos de Sabedoria. A essência da sabedoria dos grandes gênios de todos os tempos*. São Paulo: Editora Martin Claret, 2003.
- DESSEN, A.M.; JUNIOR, A.L.C. e Colaboradores. *A ciência do desenvolvimento humano. Tendências atuais e perspectivas futuras*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2005.
- FERREIRA, V. *Atividade física na 3ª idade, o segredo da longevidade*. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2003.
- KACHAR, V.. *Longevidade, um novo desafio para a educação*. São Paulo: Editora Cortez, 2001.
- LUDINGTON, A.; DIEHL, H. *Vida dinâmica*. Tatuí: Editora Casa Publicadora Brasileira, 2002.
- MELINA, V.; DAVIS, B.; HARRISON V. *A dieta saudável dos vegetais, o guia completo para uma nova alimentação*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1998.
- SIGNORINI, S. SIGNORINI, L.J. *O poder antienvelhecimento da nutrição ortomolecular*. São Paulo: Editora Ícone, 1997.
- TEIXEIRA, A.R. et alli. *Estudos multidisciplinares do envelhecimento humano*. Porto Alegre: Editora Nova Prova, 2008.