**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A DIETA DA VIDA**

**De acordo com as palavras de Goethe a Fausto, “manter-se jovem é uma arte reservada a poucas pessoas”. Isso talvez fosse válido nos tempos do poeta, entre os séculos 18 e 19, quando a expectativa de vida era de 35 anos. Hoje, a afirmação pode não fazer sentido. A engenharia genética está mostrando que, com um pouco de boa vontade, todos podem viver muito bem e com boa saúde.**

**O Segredo dos Centenários**

**Nascemos centenários ou nos tornamos centenários? E os raros felizardos que chegam a soprar suas 100 velinhas, ou mais, foram programados depois do nascimento ou devem isso ao seu estilo de vida? Apesar da ciência não ter ainda a resposta definitiva, é muito provável que os dois fatores expliquem o fenômeno.**

**Qual o segredo de uma vida assim tão longa? É suficiente, como defendem alguns, levantar cedo, trabalhar muito, comer pouco, não ingerir bebidas alcoólicas e não fumar? Ou, ao contrário, trabalhar o menos possível e divertir-se muito? Pesquisadores do *National Centenarian Awareness Project,* experimentaram fazer um perfil das pessoas que passam dos cem anos. Segundo as estatísticas, elas não sofreram choques violentos no decorrer dos seus primeiros 50 anos, trabalharam muito e continuam trabalhando, mesmo depois dos cem anos. E também continuam praticando uma atividade física regular, como caminhadas.**

**Mas a principal característica é a frugalidade da alimentação, isto é, comem pouco e mantém um regime baixo em calorias, saudável e, equilibrado. Tipicamente comem de tudo um pouco e não têm o hábito de comer muito à noite. Frutas e legumes têm prioridade em sua dieta, pois são naturalmente ricos em antioxidantes (vitaminas A, E e betacaroteno). Os antioxidantes naturais previnem o envelhecimento e reduzem a quantidade de radicais livres, responsáveis pela morte das células.**

**No Centro de envelhecimento da Universidade Tufts, de Boston, Estados Unidos, as frutas e legumes foram classificados segundo as suas propriedades antioxidantes. Na categoria das frutas, as melhores variedades são amora e morango, seguidos de laranja, kiwi, banana e cereja. Entre os legumes, couve, cenoura, abóbora, espinafre, brócolis e beterraba. E ainda alho, cebola, batata, arroz e trigo.**

**Envelheça com Sabedoria**

**1. Vacine-se anualmente contra a gripe.**

**2. Verifique sua pressão pelo menos uma vez por ano, mesmo que ela tenha sido sempre normal.**

**3. Confira o nível de colesterol, de três em três anos até fazer 75 anos.**

**4. Verifique o estado das mamas uma vez por ano, e faça mamografia a cada três anos, até completar 70 anos.**

**5. Faça esfregaço a cada três anos, até completar 65 anos (mulheres).**

**6. Faça exame de fezes uma vez ao ano e coloscopia de cinco em cinco anos, até completar 70 anos.**

**7. Controle o estado dos dentes, da visão e da audição, uma vez por ano.**

**8. Procure um médico para examinar sua tireóide, uma vez por ano.**

**9. Avalie o risco de queda, uma vez ao ano.**

**10. Seja otimista e confiante. Não perca a esperança.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 2001, pp.13 e 15.***