**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO VIVER DOZE ANOS A MAIS**

**O Estudo da Saúde dos Adventistas acompanhou a vida de cerca de 34 mil adventistas da Califórnia, nas décadas de 70, 80 e 90. Nesse período, foi possível identificar os adventistas que vivem mais e os que vivem menos. A diferença entre os extremos é surpreendente: um grupo de irmãos vive doze anos mais que o outro!**

**A análise do estilo de vida desses dois grupos deixou claro que essa diferença não é por acaso. O grupo dos Matusaléns é formado por pessoas que nunca fumaram, fazem exercício físico regularmente, têm um peso saudável, comem nozes com freqüência e são vegetarianos. Todos os estudos mostram que os vegetarianos têm vida mais longa. E a vantagem dos vegetarianos não consiste simplesmente em não comer carne. Além de evitar esse alimento, os vegetarianos geralmente têm um estilo de vida mais saudável, que inclui os exercícios regulares, fazer a principal refeição pela manhã e não comer entre as refeições.**

**Enquanto isso, os irmãos que comem mais carne também têm um estilo de vida próprio: usam mais queijo, ovos e frituras; comem mais entre as refeições; fazem a principal refeição à noite e são obesos com mais freqüência.**

**Coisas que ajudam - Usar frutas no desjejum e no jantar e muita verdura no almoço.**

**O estudo revelou que comer frutas duas vezes ao dia reduz em 43% a mortalidade geral, em relação a todas as doenças; comer saladas verdes diariamente reduz em 35% a mortalidade geral.**

**Além disso, ficou claro também que é possível separar a vantagem produzida por item de saúde. Por exemplo:**

**Ser relativamente magro faz viver 3 a 4 anos mais.**

**Fazer exercício físico moderado, regularmente, também garante 3 a 4 anos mais.**

**Enquanto isso, as frutas e verduras são campeãs. Seu uso regular produz uma expectativa de 4 a 5 anos a mais. Ou seja, um adventista relativamente magro, que coma muitas frutas e verduras e que faça exercício regularmente, pode ter uma esperança razoável de viver 10 a 12 anos mais do que um adventista relativamente obeso, que não faz exercício e que come muita carne e gorduras.**

**Mude o cardápio - Especialmente os que evitam a carne precisam obter os nutrientes a partir de uma variedade maior de alimentos. O conselho do Espírito de Profecia é simples e direto: "O cardápio deve ser variado. Os mesmos pratos, preparados da mesma maneira, não devem aparecer à mesa refeição após refeição, dia após dia. 0 alimento é tomado com mais prazer, e o organismo mais bem nutrido, quando é variado”. - A Ciência do Bom Viver, pág. 300.**

**Variedade de alimentos - Quando comemos, as papilas gustativas da língua sentem o sabor dos alimentos e transmitem ao cérebro uma sensação agradável ou desagradável. Enquanto o sabor é agradável, temos estímulo para continuar comendo. Felizmente, depois de algum tempo, as papilas gustativas acabam ficando saturadas daquele sabor. Isso dá ao cérebro a sensação de que não é necessário comer mais nada. Se a cada momento, porém, experimentamos um novo sabor, as papilas nunca se saturam e ficam transmitindo a sensação de prazer, indefinidamente. Assim, comemos mais do que o necessário.**

**Coma devagar - Mastigue completamente cada bocado (para facilitar, conte as mastigadas) e evite repetir. Muita gente, depois de comer, continua com aquela sensação de que precisa de mais uma coisinha, um docinho, ou algum outro alimento que não consegue definir direito.**

**Intervalo - O intervalo entre as refeições deve ser de no mínimo cinco horas. Nesses intervalos tome muita água e não coma absolutamente nada. Isso evita o aparecimento de várias doenças e pode até retardar um pouco o envelhecimento.**

**Os estudos que comparam o estilo de vida das pessoas medem apenas coisas objetivas, como peso, exercício, frutas, carne, etc. Estudos recentes, porém, estão chegando à conclusão de que existem fatores importantes para a longevidade, que não podem ser medidos. Por exemplo, não há como medir "amor, alegria, paz, paciência, bondade, delicadeza, fidelidade, humildade e domínio próprio". E essas coisas certamente nos fazem viver mais!**

**Que tal conseguir mais desses frutos na sua vida?**

***Revista Adventista, fevereiro de 2002, pp. 14-15.***