

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# LONGEVIDADE? QUERO!

Dan Buettner, jornalista e ativista em saúde, membro da National Geographic realizou uma expedição com duração de 10 anos nos locais que ele escolheu, através de pesquisas, como locais de maior longevidade, ou seja, locais onde as pessoas viviam por mais tempo e com saúde (centenários saudáveis). A esses locais ele deu o nome de Zonas Azuis. O objetivo era entender como essa longevidade acontecia, e o que havia em comum nessas culturas.

Inicialmente, a questão da responsabilidade individual já se mostrou relevante. A importância da disciplina e rotina foi observada como fator de sucesso a longo prazo. A disciplina é comparada aos músculos, mesmo que hajam falhas, é importante continuar exercitando para se alcançar o êxito.

Foi observado também que o fator ambiente molda tudo. As escolhas e atividades são influenciadas pelo meio conforme as opções disponíveis. Todas as escolhas eram projetadas para a longevidade e não era peso porque todos se encontravam dentro das mesmas condições. O ambiente promovia movimentação e isso era natural: casas verticais, faziam as atividades a pé, trabalhavam manualmente, o volume de atividade não exercido era grande. Cada comunidade tinha uma forma de diminuir o stress, seja oração, meditação.

Havia propósito. Não consideravam a possibilidade do não trabalho (aposentadoria) exerciam a profissão até o fim da vida, não se programavam para não trabalhar.

Os filhos sempre mantinham os pais e avós por perto. A valorização da família era marcante. Havia uma transmissão contínua de valores. Não havia religiões específicas mas havia fé. Apoio social e senso comunitário estavam presentes.

As pessoas podiam escolher a tribo certa, ou seja, escolher participar de grupos sociais que apoiem seus comportamentos saudáveis, caso já não tivessem nascido nele. Não corriam o risco de terem seus ideais minados. Amigos eram leais eternamente. Tabagismo, obesidade, felicidade e até solidão são contagiantes.

Por fim, em relação à alimentação, esta era baseada, em todas as comunidades analisadas, em plantas. Eles ingeriam produtos animais livremente mas sempre plantavam, colhiam e cozinhavam o alimento. A fiscalização era própria, o controle de qualidade, individual. Bebidas moderadas e e constantes (vinho). Alta concentração de polifenóis nos alimentos.

Muitas estratégias existiam para evitar o desperdício. Princípio Confuciano:nós comemos até 80% da capacidade do estômago, os 20% é o que engorda ou envelhece. Alimentavam em grupo e devagar. Havia estratégias para parar de comer: tirar a mesa, pratos pequenos.

Tomando por base uma das comunidades do estudo, na Grécia, em relação aos tipos dos alimentos, observamos aspectos básicos:

- Azeite de oliva puro (4 colheres por dia);
- 1 xícara de verduras silvestres (150 variedades)
- Ingestão de batata naturalmente;
- Queijo feta, com fermentação do leite de cabra com enzimas extraídas do próprio animal;
- Feijão fradinho e grão de bico;
- Limão em tudo;
- Chá de ervas era habitual;
- Café moderado
- Uso de mel, inclusive para medicação.

A comunidade situada no Japão tinha ainda algumas particularidades:

- uma fruta específica chamada melão amargo, com alta propriedade anti oxidante;
- TOFU, proveniente do leite de soja;;
- Batatas doces (IMO);
- Alho;
- Açafrão da Índia;
- Arroz integral;
- Chá verde;
- Shitake e algas marinhas;

Grande parte desses alimentos possuem alto poder antioxidativo e antiinflamatório.

A lição importante é: acrescente não só anos de vida, mas vida aos anos.

