

LONGEVIDADE

1) O que se deve fazer para alcançar a longevidade?

Deve-se ter uma série de atitude na vida entre elas enfatizo:

- Ter uma alimentação variada, rica em fibras, dando-se preferência para alimentos mais naturais e menos processados. Ingerir diariamente legumes verduras frutas e grãos, diminuir a quantidade de alimentos de origem animal preferindo os vegetais. Diminuir o consumo de açúcares refinados, sal, gorduras saturadas e trans.
- Manter um peso adequado; se vê mais velhinhos e velhinhas do que velhões.
- Ter uma atividade física e mental regular ao longo da vida, evitando exageros.
- Manter a paz de espírito ao longo da vida, para isso ajuda a aprender a viver mais presente, perdendo e aprendendo com passado, planejando o futuro, mas vivendo no presente.
- Prevenir as doenças cardiovasculares controlando seus fatores de risco: pressão alta (hipertensão arterial), nível elevado de colesterol no sangue, diabetes, estresse emocional, obesidade e vida sedentária.

2) Pessoas jovens também devem se preocupar desde já?

Quando mais jovem se começa melhor

3) Para quem já é idoso, tem solução?

Quem já é idoso viverá mais se fizer o que escrevi acima.

4) O que mais contribui para uma vida longa?

A genética (hereditariedade) tem um papel importante principalmente se for associada às recomendações feitas acima.

5) Além da alimentação, a parte psicológica, pensamentos positivos, uma atividade mental ativa é um fator importante?

Corpo e mente formam um sistema então atitude mental e foco positivos, com pensamentos mais positivos, associados a atividade mental ativa e interesse pela vida são fatores importantes. Quem tem uma atitude amorosa perante a vida vive mais. Guardar raiva e ter ressentimentos fazem muito mal à saúde e com certeza diminuem o tempo de vida.

6) O que a medicina pode fazer para prevenção do envelhecimento?

A Medicina pode enfatizar as medidas acima. Hoje algumas pesquisas médicas tem mostrado o efeito de substâncias antioxidantes como a vitamina E, vitamina C, selênio e outros antioxidantes podem contribuir para aumentar a longevidade mas principalmente quando associadas às medidas referidas acima.

7) Existem outros métodos ou outros hábitos para ser saudável?

Um hábito que considero valioso é o de meditar. A meditação faz bem pra mente e pro corpo, reduz o estresse silenciando o barulho mental, além disso, ela treina a atenção e nos ajuda a viver mais presentes.

8) O quanto a solidão e o oposto, estar conectado na sociedade, afetam a vida das pessoas?

De modo geral, os solitários vivem menos. Os estudos tem mostrado que pessoas que tem um companheiro ou amigos vive mais

9) Para quem já sofrem de Distúrbios de Ansiedade ou Pânico, o que seria mais recomendado?

A melhor abordagem que conheço para lidar com ansiedade e pânico é hipnose ericksoniana (uma abordagem mais moderna e eficaz de hipnose). Infelizmente a maioria dos médicos e das pessoas não tem a mínima noção do que é a hipnose. Tem uma ideia distorcida e alguns tem a até medo da hipnose. Na minha percepção, todo médico e psicólogo deveria aprender hipnose, que é processo natural efetivo como coadjuvante no tratamento de várias doenças e sem efeito colateral.

10) Manter-se ativo é importante?

Ter uma atividade física e mental regular é muito importante para quem quiser ter uma vida longa com saúde.

Dr. Jairo Mancilha, cardiologista, mestre e doutor em medicina pela UFRJ, especialista em saúde pública pela FIOCRUZ, aperfeiçoado em psiquiatria pela UFRJ, pós-doutorado em cardiologia preventiva pela Northwestern University – EUA, atualmente é professor de Coaching, Programação Neurolinguística e Hipnose Ericksonian; publicou quatro livros dois deles sobre longevidade.

