

Testo tratto da: <http://www.huffingtonpost.it/2013/09/26/50-modi-vivere-fino-100-anni-n-3995178.html>

## **Trova dei motivi per ridere**

In uno studio del 2012, i ricercatori dell'Albert Einstein College of Medicine e della Yeshiva University hanno individuato determinati tratti caratteriali condivisi da un gruppo di 243 centenari. Fra i quali l'amore per la risata. "Considerano la risata una parte importante della loro vita", scriveva il coordinatore della ricerca.

## **Va' in collina**

Si sente tanto parlare dei rischi della vita ad alta quota, ma in realtà aspirare a nuove vette potrebbe essere una buona scelta. Nel 2011 i ricercatori della scuola di medicina dell'Università del Colorado hanno calcolato che le venti regioni americane con le aspettative di vita più prolungate si trovano a un'altitudine media di seimila piedi sul livello del mare.

## **Getta via il menù d'asporto.**

Una buona ragione per cucinare: nel 2012 Public Health Nutrition ha rilevato che chi cucina a casa fino a cinque giorni a settimana ha il 47% in più di probabilità di sopravvivere al decennio. Chi cucina a casa mette più cura e attenzione nella scelta dei cibi, mangia più consapevolmente e si rilassa.

## **Fa' yoga**

Ci sono vantaggi eccezionali nel praticarlo, inclusa una riduzione dello stress e dell'ansia, un equilibrio e una flessibilità migliore. Basta chiedere all'istruttrice di yoga Tao Porchon-Lynch, che a 95 anni attribuisce alla pratica yoga la sua vita lunga, sana e felice.

## **Metti un anello al dito alla persona che ami**

Chi ha partner stabile e si impegna in una relazione a lungo termine è meno a rischio mortalità prematura dei suoi coetanei single. L'amore libera endorfine e la vicinanza di una persona amata aiuta ad affrontare lo stress quotidiano.

## **Non essere un carnivoro**

I vegetariani corrono il 12% di rischi in meno di andare incontro a una morte prematura rispetto ai carnivori. Lo sostiene uno studio degli inizi di quest'anno presentato da JAMA Internal Medicine. La ricerca ha preso in considerazione 73.308 avventisti del settimo giorno, fra uomini e donne, che non mangiavano carne per ragioni religiose.

## **Spazzolate quei denti**

Una cattiva igiene orale è stata associata a un'aspettativa di vita più breve. La salute orale, che si ottiene spazzolando abitualmente e usando il filo interdentale, attenua i rischi di malattie cardiache, demenza e infarti

### **Pedala**

Così come una passeggiata veloce, il ritmo con cui pedali potrebbe indicare quanto a lungo vivrai. Nel 2011, guardando i ciclisti di Copenhagen, si è scoperto che chi più pedalava tendeva a vivere cinque anni in più dei più lenti. Quattro per le cicliste più veloci.

## **Proseguì i tuoi studi**

La gente che prosegue i propri studi per almeno 12 anni ha davanti a sé più anni di vita di quelli che non finiscono le superiori. Lo scrivevano i ricercatori di Harvard nel 2008 su Health Affairs

## **Non temere l'invecchiamento**

Anche perché la tua prospettiva sull'avanzare dell'età potrebbe influire sul numero di compleanni che ti trovi davanti. Stando a quanto scritto sul Journal of Personality and Social Psychology lo scorso agosto, gli adulti con attitudini positive all'invecchiamento vivono più di sette anni in più di chi lo vive con sofferenza. Quindi ogni candelina guardala come una conquista!

## **Da' una mano agli altri**

I volontari potrebbero vivere più di quelli che non fanno dono del proprio tempo, lo dice una ricerca dell'Università del Michigan. Attenti, però: il lavoro da volontario dev'essere fatto con il precipuo scopo di aiutare gli altri, e non di aiutare te stesso.

## **Fa' le tue ore di sonno**

La gente che non dorme abbastanza muore più giovane, di qualsiasi causa, di quella che gode di sufficiente riposo. Nel 2010 è stato scoperto che gli uomini con meno di sei ore di sonno a notte hanno una probabilità quattro volte più elevata di morire in un periodo di tempo di 14 anni. Non accorciare il tuo sonno, ma non esagerare nemmeno. Una serie di ricerche indicano che più di nove ore nella terra di Morfeo accrescono il rischio di problemi di salute

## **Adotta un cucciolo**

A parte il fatto che sono adorabili e che ti amano incondizionatamente pensate a questo: le ricerche mostrano che i proprietari di cani e gatti tendono a vivere di più. Una di queste ha scoperto che avere un gatto può ridurre il rischio infarto di quasi un terzo. Un'altra che i proprietari di cani (o anche solo quelli che passano un po' di tempo a coccolarli) affrontano meglio la depressione nonché altri problemi legati allo stress.

## **Mangia i broccoli**

Il cibo preferito di Barack Obama potrebbe permettergli di incontrare in futuro i nipotini di Malia e Sasha. Una ricerca ha notato che chi "bruca" le piante di quella famiglia – come broccoli, cavolfiori e cavolo – tende a vivere vite più lunghe. Potrebbe essere legato, ipotizzano i ricercatori, a livelli elevati di vitamina C e di sostanze nutrienti. Barack non è certo un broccolo.

**Attività didattica a cura di Giorgia Papagno.**