

COMO VIVER 100 ANOS



DrPedroNeuro

Então quer dizer que se você se “comportar”, poderá viver até os 100 anos ou mais? Gostaria que fosse verdade, mas infelizmente este é um dos maiores mitos relacionados à longevidade. No Brasil, por exemplo, apenas 17 mil dos 180 milhões de habitantes, de acordo com dados do IBGE, se enquadram na categoria de centenários. A segunda mentira que gira em torno do assunto diz respeito à reversão da velhice. Muitas pessoas sonham e outras até acreditam que é possível reverter ou retardar o processo de envelhecimento. Se alguém lhe oferecer algum tratamento milagroso com esse propósito, caia fora que é cilada. Quem é mais velho vai lembrar que quando se grava uma música de uma fita cassete para outra, a qualidade da mesma vai se perdendo, certo? Com o DNA ocorre o mesmo. Isso porque os telômeros vão diminuindo à medida que nossas células se dividem, como provado em O Segredo está nos Telômeros, livro de Elizabeth Blackburn e Elissa Epel. Quanto mais envelhecemos, sendo assim, menores eles ficam. E como a função deles é proteger o material genético que o cromossomo transporta, ficamos mais suscetíveis a sofrer de diversas doenças no fim da vida. Nem tudo são más notícias: no livro, as cientistas nos contam também que o tamanho dos telômeros está diretamente relacionado a uma enzima chamada telomerase.

Essa substância é responsável por restaurar o DNA perdido ao longo das divisões celulares. A descoberta levou a outro questionamento: e se produzirmos mais telomerase, de modo a manter os nossos telômeros sempre longos? Pois excesso, a telomerase pode levar ao crescimento descontrolado das células e predispondo, ao câncer. A fonte da juventude, portanto, é lenda. Fomos feitos para durar tempo o suficiente para crescer, procriar e ajudar nossos descendentes a se tornarem independentes. Um dia, todos iremos morrer. O que torna o trabalho de Blackburn e Epel tão incrível foi o que descobriram em seguida: a relação do meio ambiente com os níveis da telomerase e, por consequência, com o tamanho dos telômeros. Em resumo, elas observaram que podemos tornar mais lento o processo de envelhecimento através de nossas escolhas diárias. Como? De modo geral, basta seguir com regularidade a sigla MAP: ter bons movimentos (10 mil passos/dia), alimentos (dieta mediterrânea) e pensamentos (meditação). Nos vemos daqui a algumas boas décadas!

INTESTINO: O MAIS IMPORTANTE E O MENOS LEMBRADO

Há cerca de quinze anos, se você quisesse conhecer melhor o seu microbioma (também chamado de microbiota), teria de desembolsar US\$ 100 milhões de dólares. Assim como aconteceu com o sequenciamento do DNA, o preço do chamado exame genético das fezes despencou graças às tecnologias disruptivas, e pode ser realizado hoje por cerca de US\$ 100 dólares. O teste é feito com um swab (tipo de cotonete para uso médico), que é esfregado nas fezes frescas, da mesma forma que esfregamos nossa bochecha para coletar nosso Genoma. Mas por que alguém gostaria de saber mais sobre as bactérias que habitam o próprio intestino? Cada vez mais pesquisas comprovam a relação da microbiota com inúmeras doenças como obesidade, artrite, doenças auto-imunes, asma, câncer e até mesmo autismo e depressão. Entre eles está um artigo de revisão publicado na prestigiosa revista The New England Journal of Medicine. Nesta extensa revisão de tudo que foi publicado sobre o tema, os autores resumiram as principais funções deste órgão “esquecido”:

1

DEFESA CONTRA INVASORES
(função imunológica);

2

CONTROLE HORMONAL;

3

SINALIZAÇÃO NEUROLÓGICA;

4

CRIAÇÃO DE ENERGIA;

5


BIOSSÍNTESE DE VITAMINAS E NEUROTRANSMISSORES
(como a serotonina: sim, aquela que está em falta nos pacientes com depressão e ansiedade);

6

ALTERAÇÃO OU MODIFICAÇÃO DA AÇÃO DE MEDICAMENTOS;

7

ELIMINAÇÃO DAS TOXINAS QUE PRODUZIMOS.



Vamos entender o que está por trás disso. Enquanto nosso corpo tem 35 trilhões de células, o intestino abriga aproximadamente 100 trilhões de microorganismos, incluindo bactérias (predominantes), fungos, vírus e protozoários. Nossa população de bactérias é, basicamente, dominada pelos gêneros bacteroidetes e firmicutes, numa razão aproximada de 1:1. Quando ocorre um desequilíbrio entre elas (o que os médicos chamam de disbiose), ou seja, quando há maior quantidade de "bactérias más" do que "bactérias do bem", as células intestinais deixam passar para o sangue toxinas que deveriam estar saindo junto com o cocô. Este fenômeno ficou conhecido por síndrome do intestino vazado (ou leaky gut, em inglês). O resultado é uma inflamação crônica que, a meu ver, pode ser considerada uma causa importante de morte do mundo, se considerarmos sua relação com tantas doenças crônicas.

ALIMENTAÇÃO

DIETA PARA O CÉREBRO (ANTI-INFLAMATÓRIA)

GORDURAS + PROTEÍNAS > CARBOIDRATOS

CAFÉ

GORDURAS
PROTEÍNAS
~~CARBOIDRATOS~~
PROBIÓTICOS

SUGESTÕES

Ovos, omelete com vegetais, café preto orgânico, chás ou água, 1 fruta, Kefir, bolacha de arroz, manteiga ghee, tahine, humus, avocado etc.

DESAFIO: Salada "gorda" (extra-virgem à vontade).

CASTANHAS E AFINS

1 - 2 punhados

ALMOÇO

GORDURAS
PROTEÍNAS
CARBOIDRATOS
PROBIÓTICOS

SUGESTÕES

Salada "gorda" (extra-virgem à vontade) volumosa, massa, arroz, batata doce, carne, feijão, sobremesa em pouca quantidade, etc.

CASTANHAS E AFINS

1 - 2 punhados

JANTA

GORDURAS
PROTEÍNAS
~~CARBOIDRATOS~~
PROBIÓTICOS

SUGESTÕES

Salada "gorda" volumosa com frango desfiado ou atum, sopas (caldo com osso), omelete, etc

PÉROLAS

- 1 Reduza a porção dos pratos
- 2 Tome 2 litros de água/dia
- 3 Carboidratos só no almoço
- 4 Saladas (prébióticos)
- 5 Fermentados (próbióticos)
- 6 Gorduras boas
- 7 Jejum à noite

JEJUM

3 HORAS

SONO

7/8 HORAS

JEJUM JANTA-CAFÉ

9 HORAS

PROGRAMA MAP

DE COMBATE À INFLAMAÇÃO



MOVIMENTO



ALIMENTO



PENSAMENTO

MATERIAIS BÁSICOS:

Tapete, esteira, rua, pedômetro no relógio (preferível) ou celular

Tapete, playlist "lifelab relax" do spotify, força de vontade

Vegetais frescos e de cores variadas, água filtrada, ovos, azeite extra-virgem, oleaginosas, carnes não-processadas

DIA 1

M Prancha 1 min
+ 5.000 passos

A Pérolas 1/7

P Respiração 1 min

DIA 2

M Prancha 1 min
+ 5.000 passos

A Pérolas 1/7

P Respiração 1 min

DIA 3

M Prancha 1 min
+ 7.000 passos

A Pérolas 3/7

P Respiração 3 min

DIA 4

M Prancha 1 min
+ 8.000 passos

A Pérolas 4/7

P Respiração 4 min

DIA 5

M Prancha 1 min
+ 9.000 passos

A Pérolas 5/7

P Respiração 5 min

DIA 6

M Prancha 1 min
+ 10.000 passos

A Pérolas 6/7

P Respiração 6 min

DIA 7

M Prancha 2 min
+ 11.000 passos

A Pérolas 7/7

P Respiração 7 min
2x no dia

Rotina sugerida

(na medida do possível, claro)

06h00

Respiração 1 min

Água

Café da manhã (40 min)

Caminhada ou ficar em pé

12h00

Almoço (60 min)

Caminhada ou ficar em pé

19h00

Janta (60 min)

Caminhada ou ficar em pé

Respiração 1 min

20h30

Desconexão digital e

luzes indiretas

Sono

Dicas úteis

Movimento: Vá ao trabalho de diferentes formas ao longo da semana (a pé, carro, uber – diferentes modalidades - ônibus, lotação etc), evite elevadores a todo custo, trabalhe em pé, sente no chão ao invés do sofá, faça serviços domésticos sempre que der (louça, limpeza da casa, jardinagem, passar ou lavar roupas etc), use o pedômetro sempre e use relógios bonitos apenas em ocasiões especiais. Decore sua média de passos e não durma sem dar pelo menos 7.500 passos por dia (menos de 5.000 passos é proibido!).

Alimento: Frequente feiras orgânicas semanalmente, faça amizade com feirantes, saiba (e coma) vegetais estranhos ex., couve de Bruxelas, acelga, dente leão etc. Sirva-se diretamente no fogão ou em outra mesa. Aprenda fazer seu probiótico natural (vegetal + água + sal em um pote de vidro fechado por 2 semanas) e use-o no meio das saladas. Espalhe garrafas de água pela casa, carro, trabalho ou invista em várias garrafas de alumínio. Coloque ervas e especiarias em tudo, vá testando os sabores e divirta-se com isso.

Experimente tomar apenas café preto/chás 1x/semana ao invés do café da manhã completo. Saboreie uma taça de vinho no almoço. Uvas: canonau, grenache, garnacha, sagrantino ou cabernet sauvignon chileno.

Oleaginosas (sejam puras ou na salada): macadâmia, amêndoa, nozes, pistache, castanha do pará, castanha do caju. Nunca tostadas e cheias de sal.

Importante: amendoim não faz parte deste grupo.

Conheça as gorduras do bem: azeite extra-virgem (preferencialmente de produtores locais), chia linhaça, abacate, avocado ovos, peixes gordurosos, manteiga orgânica, tahine, húmus. Pesquise outras gorduras ou "dietas mediterrâneas" no google, seja proativo!

Pensamento: Aprenda a respirar, seja uma pessoa sociável, cumprimente todo mundo, agradeça sempre, conheça e elogie estranhos pelo menos 1x ao dia, prefira o abraço ao aperto de mão (libera ocitocina, um hormônio maravilhoso!), reúna amigos em casa pelo menos 2x/mês, participe de reuniões de condomínio, promova ação de melhorias do prédio, rua e bairro, faça trabalhos voluntários, limite seu tempo nas telas, especialmente à noite, respeite a higiene do sono, familiarize-se com técnicas anti-estresse (existem pelo menos 120 comprovadas cientificamente), evite pensamentos tóxicos (ruminação, devaneio, hostilidade e pessimismo - eles literalmente destroem suas células por mecanismos variados) e abrace pensamentos positivos e assertivos.

Comunique-se de forma não-violenta, evite piadinhas e comentários agressivos. Procure seu ikigai ou razão para acordar todos os dias, que é qualquer atividade que 1) você ama fazer, 2) faz com maestria, 3) que outras pessoas precisem e 4) que seja o remunerere dignamente.

Tenha um cachorro, especialmente se você for solteiro ou sem filhos, pois libera ocitocina em você e lhe proporciona a passear pelas ruas e parques. Por sinal, alguns autores recomendam o contato com a natureza (praias, fazendas, montanhas ou parques) pelo menos 30 minutos por semana para evitar a "síndrome da desconexão"



DrPedroNeuro