

TENDENCIAS

¿Cuáles son las claves para vivir más de cien años?

El Ciudadano · 12 de agosto de 2015





El secreto de la longevidad humana se ha convertido en constante objeto de estudio a pesar de que la esperanza de vida aumentó en tres décadas durante el siglo pasado. Algunas de las personas más longevas del mundo han compartido sus claves para vivir más de cien años.

Según algunas de las personas más longevas del mundo la clave principal de la longevidad humana reside en cuidar la salud, comer sano y practicar ejercicio diariamente, informa el diario 'ABC'.

Otros factores que influyen de forma determinante en la longevidad son el ejercicio de la memoria, tener una actitud positiva hacia la vida y practicar ejercicios de meditación. Además, en el artículo se aconseja tomarse la vida de una manera relajada y darse pequeños lujos de vez en cuando.

Joan Quiles, representante de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética), sostiene que el tipo de alimentación más recomendable para tener buena salud es la dieta mediterránea, destacando seis alimentos clave: fruta, verdura, yogurt, pescado, fibra y frutos secos.

Asimismo, las prácticas que pueden reducir nuestra esperanza de vida hasta en 12 años son fumar, beber alcohol, comer alimentos que contienen muchas grasas y no ejercitar nuestro cuerpo.

Vía: <http://actualidad.rt.com>

