

10 cosas que debes dejar de hacer para vivir más tiempo

Hay una serie de cosas que puede decidir hacer para "reducir la velocidad" de su reloj biológico y vivir más tiempo, ya sea que tenga entre 20 y 30 años, hasta los 60, 70 y más. De hecho, la investigación ha demostrado que nunca es demasiado tarde para comenzar hábitos saludables.

Pero, ¿qué debemos evitar para aumentar la longevidad?

1) **Deje de comer principalmente alimentos procesados**



Uno de los principales cambios en la dieta que ha tenido lugar en muchos países en los últimos 30 años ha sido el cambio a consumir más alimentos procesados. Junto con el procesamiento, viene un aumento en el agregado de sodio, más grasas saturadas, más azúcar y menos fibra. ¿El resultado? Más enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer y diabetes.

Por ejemplo, los Institutos Nacionales de Salud (NIH) recomiendan consumir no más de 2,300 mg (menos de 2,4 g) de sodio por día para muchas personas mayores y otras personas con ciertas condiciones de salud, como la presión arterial alta. Aún así, en una encuesta de más de 7,000 estadounidenses, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) encontraron que las personas consumen un promedio de 3,300 mg de sodio por día. La mayor parte de la sal proviene de alimentos de restaurante y de conveniencia, como productos horneados, embutidos y sopa.

Haga un favor a su cuerpo e intente comer "limpiamente" con mayor frecuencia, incluidos alimentos ricos en fibra (que están relacionados con una mayor longevidad) y otros ingredientes que adquiera. Si tiene poco tiempo, cocine por adelantado en grandes cantidades o derroche en ensaladas preparadas y otras verduras frescas o congeladas, pero siempre observando el contenido de sodio y azúcar en la etiqueta.

2) **Dejar de fumar**



Si usted es un fumador, sabe cuán difícil puede ser dejar de fumar, pero aquí hay algo de inspiración: los NIH dicen que el uso del tabaco sigue siendo la causa de muerte más prevenible.

Algunas estimaciones sugieren que fumar puede robarle una década de vida.

Ya sea que renuncie a la droga o elimine su hábito, su cuerpo es sorprendentemente indulgente; la presión arterial y la circulación mejoran poco después de dejar de fumar, y su riesgo de contraer cáncer disminuye cada año a partir de entonces. Tenga en cuenta que los miembros de su familia también se beneficiarán si deja de fumar porque ya no estarán expuestos al peligroso humo de segunda mano. También se verá más joven.

3) **Evitar el sedentarismo**



Si no siente que tiene tiempo para hacer ejercicio, considere esto: es posible que no necesite cumplir con las recomendaciones mínimas globales de 30 minutos por día, cinco o más veces por semana, para prolongar su vida. Un estudio publicado en 2011 en *The Lancet*, que examina los hábitos de actividad de más de 416,000 hombres y mujeres en Taiwan, descubrió que obtener **sólo 15 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días ayudaba a los sujetos a vivir tres años más**. El aumento de la longevidad aumentó a cuatro años de vida para las personas que alcanzan el umbral de 30 minutos por día. Los resultados se mantuvieron incluso en personas con problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, y personas con sobrepeso que no perdieron peso con su actividad.

La caminata rápida fue uno de los ejercicios de "intensidad moderada" citados en la investigación taiwanesa. Puede que tenga que hacer un esfuerzo consciente para incorporarlo a su rutina diaria, pero 15 minutos de actividad por tres años adicionales de vida suena como una ganga de longevidad.

4) **Deje de guardar rencor**



La ira puede ser una emoción difícil de liberar, especialmente si se siente justificado (a) en su indignación. Tal vez la mejor pregunta que debe hacerse es esta: ¿vale la pena el cortisol? Los niveles de esta hormona del estrés aumentan cuando está estresado o enojado, con efectos negativos para su corazón, metabolismo y sistema inmune. El cortisol alto se ha asociado con una mayor mortalidad en una serie de estudios.

5) **Abandone la soledad**

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Ser sociable puede ser un buen refuerzo para la longevidad, principalmente al ayudarlo a controlar el estrés y al fortalecer su sistema inmunológico. Las buenas relaciones lo mantienen fuerte, mientras que las malas relaciones pueden dejarlo en un estado de ánimo negativo y ponerlo en riesgo de depresión e incluso ataques cardíacos.

Mantenerse conectado puede ser difícil si se siente deprimido, ha perdido a alguien cercano a usted o vive lejos de familiares y amigos. Hay formas de volver a comprometerse y conocer gente nueva, incluso si se encuentra en una ciudad nueva, incluido el voluntariado y llegar a otras personas con intereses similares a través de redes como grupos empresariales y clubes de lectura.

6) **Deje de pensar que sólo los grandes cambios cuentan**

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Los cambios profundos y radicales en el estilo de vida pueden ser inspiradores, pero también pueden ser demasiado intimidantes (y, por lo tanto, efímeros) para los mortales comunes. La próxima vez que decida comer más saludable o hacer más ejercicio, ¡trate de apuntar bajo! Intente elegir solo un cambio pequeño a la vez, como levantarse 10 minutos más temprano en la mañana para prepararse un almuerzo saludable para el trabajo, en lugar de un cambio de vida importante. Al igual que los consejos de ejercicio que se muestran arriba, incluso los pequeños brotes de actividad cada día pueden generar grandes beneficios para su vida útil.

7) **Deje el miedo para estar saludable**



De todos los rasgos de personalidad que podrían afectar su longevidad, la escrupulosidad se clasifica constantemente como una de las más importantes, tal vez la más importante. ¿Por qué? Bueno, las personas conscientes tienden a participar en comportamientos saludables como comer bien, hacer ejercicio y seguir los consejos de sus médicos, al tiempo que evitan conductas de riesgo como fumar y conducir demasiado rápido.

Sin embargo, no confunda ser concienzudo o diligente con ser neurótico con respecto a su salud, un rasgo que puede estar relacionado con emociones negativas como la ansiedad, enojo y depresión. Un ejemplo simplificado podría ser que una persona neurótica se preocupa de que pueda tener cáncer y, temiendo lo peor, no vaya a su médico. Por el contrario, una persona concienzuda puede aún preocuparse, pero se somete a exámenes de detección o pruebas, aprende acerca de la enfermedad y recibe tratamiento de manera oportuna.

8) **Deje de engañar a su sueño nocturno**



La cantidad de horas que duerme puede afectar su vida útil. En estudios epidemiológicos, se ha demostrado que dormir poco (menos de seis horas) o sustancialmente más (más de nueve horas) pone a las personas en mayor riesgo de muerte. La calidad de vida también está en juego: una buena noche de sueño puede ayudarlo a evitar el estrés, la depresión y las enfermedades del corazón.

Puede aprender a conciliar el sueño más rápido y tomar medidas que le pueden ayudar, como mantener el dormitorio oscuro y libre de distracciones y tener la temperatura más fresca. Los ejercicios de meditación pueden preparar el escenario para una buena noche de sueño, y una máquina de bajo costo de ruido puede ayudar con los sonidos relajantes. Si todavía tiene problemas para dormir o quedarse dormido, consulte a su proveedor de atención médica para obtener ayuda adicional.

9) **Deje de estresarse**



Al igual que la ira, el estrés afecta su cuerpo y puede acortar su vida. Al intentar reducir el estrés, puede mejorar su salud a largo plazo y la calidad de vida mientras tanto.

Escribir en un diario, meditar (una práctica con múltiples beneficios de longevidad) y aprender a relajarse son formas maravillosas de eliminar el estrés. Hacer unos pocos minutos de meditación al día, incluso en su escritorio, puede darle a su cerebro las mini vacaciones de ansiedad y la tensión que necesita.

10) **Deje de culpar a sus genes**



Tener padres, abuelos u otros miembros de la familia hasta los noventa años puede sugerir que usted también lo haga, pero no confíe demasiado en ese historial familiar. Los estudios realizados en gemelos en Escandinavia sugieren que la genética puede ser responsable de solo un tercio de su potencial de longevidad.

Esto es, por supuesto, una buena noticia para aquellos de nosotros sin ese ancestro excepcional. Factores ambientales y de estilo de vida como la dieta, cuánto ejercicio obtiene (lo que los investigadores llaman factores de riesgo modificables), si está expuesto a toxinas en el lugar de trabajo, cuánto estrés experimenta, qué tan concienzudo es con respecto a las pruebas y pruebas médicas e incluso la fortaleza de sus relaciones sociales, todas juegan un papel muy importante en la rapidez con que envejece y cuánto tiempo puede vivir. Además, ¿por qué concentrarse en la genética que no puede controlar, cuando los factores hay factores que sí puede controlar?

Fuentes:

Carlos Augusto Monteiro. a1a et al. Incrementar el consumo de alimentos ultraprocesados ??y su posible impacto en la salud humana: evidencia de Brasil. Nutrición de salud pública; 2011. 14: pp 5-13.

[Sodio dietético](#). Hoja de información pública de los Institutos Nacionales de Salud.

Jane E. Ferrie y col. Un estudio prospectivo del cambio en la duración del sueño: Asociaciones

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

con la mortalidad en la cohorte Whitehall II. *Dormir*. 2007; 30 (12): 1659-1666.

Age Page: [una buena noche de sueño](#). Hoja informativa del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

Antonio Terracciano y otros Predictores de personalidad de la longevidad: Actividad, Estabilidad emocional y Conciencia. *Psychosom Med*. Julio de 2008; 70 (6): 621-627.