

12 señales sorprendentes de que llegarás a los 100

2009-08-26 16:40:56



Lo que estas haciendo bien, y cómo hacerlo mejor hacerlo mejor para permanecer saludable, feliz y fuerte en los años venideros.

Eres el espíritu de la fiesta. La gente que le gusta salir tiene un 50% menos probabilidad de desarrollar demencia, de acuerdo a un estudio reciente del Karolinska Institutet en Suecia, de más de 500 hombres y mujeres de 78 años de edad. Los participantes también se describieron como difíciles de estresar. Los investigadores creen que sus cerebros de mayor resiliencia pueden deberse a niveles más bajos de cortisol – los estudios muestran que la sobre secreción de esta “hormona estresante” puede inhibir la comunicación de las células del cerebro. La ciencia buscó maneras retroactivas de cortar los niveles de cortisol: Meditar, un sorbo de té negro, o tomar una siesta.

Corres por 40 min. diario. Los científicos en California encontraron que la gente de mediana edad que apenas hizo eso- para un total de cerca de cinco horas por semana – ha vivido más y funcionado mejor física y cognoscitivamente mientras envejece; los investigadores siguieron los corredores y los no corredores por 21 años.

“Lo que nos sorprendió es que los corredores no solamente tuvieron menos enfermedades del corazón – también desarrollaron pocos casos del cáncer, enfermedades neurológicas, e infecciones, ” dice la autora del estudio Eliza Chakravarty, M.D., profesora adjunta de medicina en Stanford University School of Medicine. “El ejercicio aeróbico mantiene joven el sistema inmune.” Si ha usted no le gusta correr, hasta 20 minutos al día de cualquier actividad que lo deje sin aliento puede aumentar su salud, dice ella.

Te gusta la frambuesa en tu cereal. La mayoría de los americanos come 14 a 17g de fibra por día; agrega solo 10g y reduce el riesgo de morir de una enfermedad cardíaca en un 17%, de acuerdo a un estudio en los países bajos. La dieta de fibras te ayuda a disminuir colesterol total y LDL (“malo”), mejora la sensibilidad a la insulina, y aumenta la perdida de peso. Un arreglo fácil: Cubre tu cereal (1/2 taza seca tiene 4g de fibra) con una taza de frambuesas (8g) y obtienes 12g de fibra en una sola merienda.

Te sientes 13 años menos de la edad que tienes. Eso dijeron las personas con buena salud en un estudio reciente con más de 500 mujeres y hombres de 70 años. “Sentirse más joven está relacionado a una mejor salud y vida más larga,” dice el investigador dieta de fibras profesor de psicología en la University of Michigan. “Puede mejorar tu optimismo y motivación para sobrellevar retos, lo que ayuda a reducir el estrés y aumentar tu sistema inmunológico, por último disminuye el riesgo de enfermedad.”

Gustas de tendencias tecnológicas. Aprende Twitter o Skype para ayudar a mantener tus células jóvenes y saludables, dice Sherri Snelling, directora mayor de Evercare (parte de United-Healthcare), un grupo que patrocina una encuesta anual de los centenarios de U.S. Muchos de los americanos más viejos envían e-mails, Googlean amigos perdidos, y hasta hacen citas en línea. Los investigadores dicen que usar la última tecnología nos ayuda no solo a mantenernos mentalmente vivo y socialmente

comprometido: “Mantente conectado a amigos, familia, y eventos actuales, te sentirás vivo y relevante,” dice Snelling.

Tu menopausia comenzó a los 52 años. Los estudios demuestran que experimentar naturalmente menopausia tardía puede significar más adelante una vida creciente. Una razón: “Las mujeres que pasan por la menopausia tardía tienen un riesgo mucho más bajo de enfermedad cardíaca,” dice Mary Jane Minkin, M.D., profesor clínico de la obstetricia y ginecología en Yale University School of Medicine.

Haces que cada caloría cuente. Investigadores en St. Louis reportaron que hombres y mujeres que limitaron sus calorías diarias de 1,400 a 2,000 (alrededor de 25% menos calorías a aquellas personas que siguieron una dieta típica occidental de 2,000 a 3,000 calorías) fueron literalmente jóvenes de corazón – sus corazones funcionaron como aquellos de 15 años más joven. “No es solo comer menos, es obtener más nutrición por caloría,” dice el autor del estudio Luigi Fontana, M.D., Ph.D., profesor asociado de medicina en Washington University School of Medicine. Estudia temas relacionados a los vegetales, granos enteros, leche libre de grasa, y carne magra, pan blanco, soda y dulces. Si cortas las calorías vacías y comes más alimentos ricos en nutrientes, tu salud mejorará, dice Fontana.

Si tienes un bebé tarde en la vida. Si sales embarazada naturalmente después de los 44, tienes un 15% menos de probabilidad de morir después de los 50's que tus amigos que tuvieron sus hijos antes de los 40's, reporta un estudio reciente en University of Utah. “Si tus ovarios están saludables y son capaces de tener niños a esa edad, significa que tienes genes operando que te ayudarán a vivir más,” dice el investigador principal Ken R. Smith, Ph.D., profesor de desarrollo humano en la universidad.

Tu pulso late 15 veces en 15 segundos. Eso equivale a 60 pulsaciones por minuto – o las veces que un corazón sano late en descanso. Mucha gente tiene ritmos de descanso entre 60 y 100 lpm, aunque más cercano al extremo inferior del espectro, el más sano. Un pulso más lento significa que su corazón no tiene que trabajar tan fuerte y puede durar más, dice Leslie Cho, M.D., directora de Women's Cardiovascular Center en la Cleveland Clinic.

No ronca. Roncar es un síntoma mayor de la apnea de sueño obstructiva, un desorden que causa el paro de respiración brevemente porque el tejido de la garganta se derrumba y bloquea su vía aérea. En casos severos, esto puede suceder de 60 a 70 veces por hora. La apnea de sueño puede causar presión arterial alta, problemas de memoria, aumento de peso, y depresión. Un estudio de 18 años encontró que las personas sin ASO tienen 3 veces más probabilidad de vivir más que aquellos con apnea severa. Si roncas y tienes somnolencia diurna excesiva o cambios de humor. Habla con tu doctor para que te refiera con un especialista de sueño.

Tienes un vientre plano (relativamente) después de la menopausia. Las mujeres que son muy redondas en la mitad de su cuerpo tienen 20% probabilidad de morir más pronto (incluso si su índice de masa corporal es normal), de acuerdo al National Institute on Aging study. A la mitad de la vida toma más esfuerzo mantener el ajuste de la cintura porque las hormonas de desplazamiento hacen que la mayoría del peso adicional se coloque en el centro del cuerpo. Si sus medidas en la cintura son 35cm o más (para hombres 40cm o más), tome estas medidas:

- Trabaje 2 o 3 sesiones de 20 minutos en entrenamientos de fuerza en su régimen semanal de ejercicio para preservar la masa magra del músculo y para revitalizar el metabolismo.
- Coma una porción diaria de omega-3s para ayudar a combatir la inflamación y siete porciones diarias de frutas y verdura, cargadas con antioxidantes de lucha de enfermedades.
- Obtenga el 25% de sus calorías diarias de grasas saludables – como ácidos grasos monosaturados – el

cual protege tu corazón y puede ayudarte a almacenar menos grasa en tu vientre (para una dieta de 1,600 calorías es 44g).

Examina tu sangre en relación a niveles de vitamina D. Para una protección óptima de enfermedades, necesitamos al menos 30 nanogramos de vitamina D por milímetro de sangre, reporta en estudio en el Archives of Internal Medicine. Cerca del 80% de los americanos tienen menos de eso. La vitamina D no solo ayuda a los huesos a rechazar la osteoporosis sino que también reduce el riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares, e infección, dice el investigador principal r Adit A. Ginde, M.D., M.P.H., un profesor asistente de cirugía en la University of Colorado Denver School of Medicine. Si es necesario, puedes tomar un suplemento diario para aumentar tus números. Los doctores pueden medir tus niveles con una simple prueba de sangre, pero un monitoreo periódico tal vez sea necesario – la vitamina D vuelve el toxico de 100 a 150 ng/mL.

[Sandra Gordon | MSN Health & Fitness](#)