



MAIARA CARVALHAES DE LIMA

**E-BOOK: TIPOS DE DIETA PARA TER MAIS LONGEVIDADE**

CANOAS, 2021

MAIARA CARVALHAES DE LIMA

**E-BOOK: TIPOS DE DIETA PARA TER MAIS LONGEVIDADE**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Nutrição da Universidade La Salle – Unilasalle, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientação: Profª Drª Tatiana Ederich Lehnen

CANOAS, 2021

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus familiares, principalmente minha mãe e minha tia, por todo o apoio demonstrado ao longo de todo o período de tempo em que me dediquei a este e-book e pelo incentivo nos momentos difíceis.

Aos meus amigos, que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade incondicional e por compreenderem a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste e-book

À professora Tatiana Lehnen, por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e paciência.

À instituição de ensino Universidade La Salle e aos meus professores, essenciais no meu processo de formação profissional, por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso.

Aos meus colegas de turma, por compartilharem comigo tantos momentos de descobertas e aprendizado e por todo o companheirismo ao longo deste percurso.

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste e-book de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

## RESUMO

**Introdução:** A longevidade é uma característica ou qualidade de longo tempo, é o prolongamento da vida, ou seja, quando a idade é alcançada acima da média. Uma alimentação apropriada auxilia no desempenho dos órgãos, suaviza ou adia as consequências das doenças que podem surgir com o envelhecimento e mantém as atividades intelectuais e físicas adequadas para a idade. Assim, uma alimentação equilibrada é essencial para promover um envelhecimento saudável e propiciar a longevidade. **Objetivo:** Desenvolver um e-book com informações claras sobre os tipos de dietas para se ter maior longevidade. **Métodos:** Foram realizadas buscas em algumas bases de dados e após a leitura desses documentos foi realizado a construção de um e-book para o público leigo que buscam saber sobre a importância da Alimentação para ter mais Longevidade. **Resultados:** a pesquisa resultou em um material didático, sob a forma de um e-book, buscando esclarecer os melhores tipos de dieta para se ter mais longevidade. **Conclusão:** As condições de saúde de um idoso consistem no estilo de vida que ele teve antes de chegar aos 60 anos. Logo, a dieta alimentar pode tanto acelerar quanto retardar o envelhecimento, e a importância de manter hábitos saudáveis, com uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas é algo em comum entre os tipos de dietas alimentares.

**Palavras-chaves:** alimentação, longevidade, envelhecimento.

## ABSTRACT

**Introduction:** Longevity is a characteristic or quality of longevity, it is the extension of life, that is, when the age is above average. Proper nutrition helps the organs to function, alleviates or postpones the consequences of diseases that can arise with aging, and maintains age-appropriate intellectual and physical activities. Thus, a balanced diet is essential to promote healthy aging and promote longevity. **Objectives:** Develop an e-book with clear information about the types of diets for greater longevity. **Methods:** This e-book was developed from a bibliographic survey, was built for the lay public who seek to know about the importance of Food to have more longevity. **Results:** The research resulted in teaching material, in the form of an e-book, seeking to clarify the best types of diet to have more longevity. **Conclusion:** The health conditions of an elderly person consist of the lifestyle he had before reaching 60 years of age. Therefore, the diet can both accelerate and delay aging, and the importance of maintaining healthy habits, with a balanced diet and the practice of physical activities is something in common between the types of food diets.

**Keywords:** feeding, longevity, aging

# SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 DESENVOLVIMENTO	6
<b>2.1 Tipos de Dietas</b>	8
2.1.1 <i>Dieta Vegetariana</i>	8
2.1.2 <i>Alimentação Japonesa</i>	9
2.1.3 <i>Dieta do Mediterrâneo</i>	10
<b>2.2 Localização</b>	12
2.2.1 <i>Brasil</i>	12
2.2.2 <i>Rio Grande do Sul</i>	13
3 MÉTODOS	15
4 RESULTADOS	16
5 DISCUSSÃO	17
6 CONCLUSÃO	19
7 REFERÊNCIAS	20
8. APÊNDICE: E-BOOK: ALIMENTAÇÃO E LONGEVIDADE	25

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico, gradual, previsível e inevitável, inerente aos seres vivos. É determinado pelos genes e regulado pelos fatores ambientais (BOTELHO, 2007). Ainda, segundo Cardoso (2009), o envelhecimento é um processo em que ocorrem mudanças biológicas, psicológicas e sociais que resultam em momentos diversos como um ato contínuo individual, universal e irreversível.

Tramontino *et al* (2009) afirma que a percepção que hábitos e estilo de vida saudáveis afetam positivamente o envelhecimento, tem levado as pessoas a adotarem práticas mais saudáveis, como a prática regular de atividade física e melhor qualidade alimentar. Desta forma, a nutrição desempenha um papel importante em afetar uma série de processos de degradação relacionados ao envelhecimento (WENZEL, 2006).

Confia-se que o sujeito inicia a sua formação ainda na infância para se tornar um indivíduo útil e sadio, por isso, instruí-lo a se alimentar corretamente desde cedo é tão importante. Com isso, bons hábitos alimentares ajudarão a prevenir doenças crônico-degenerativas entre adultos e idosos, que são prevalentes neste século (REPETTO, 2003).

Segundo Bandeira *et al* (2006), os distúrbios nutricionais são comuns entre os idosos, e o estado nutricional nesses casos caracteriza tanto um fator de risco quanto um marcador de disfunções. Entretanto, no idoso, o estado nutricional é o retrato das práticas alimentares estabelecidos no passado e pode ser inspirado por diversos efeitos de longo prazo. Doenças crônicas, consumo de medicamentos que podem ter interações adversas, alterações no apetite, olfato e paladar, dificuldade de mastigação, dentição, dificuldade para deglutir, autonomia nas refeições diárias e até mesmo a percepção sensorial podem interferir no estado nutricional dos idosos (BARBOSA, 2012).

Baseado no pressuposto acima, incluindo a dinâmica orgânica do envelhecimento, influenciada pela qualidade dos hábitos alimentares ao longo dos anos, nós desenvolvemos este e-book para englobar as informações acerca das evidências de associação entre o tipo de dieta e longevidade.

## 2 DESENVOLVIMENTO

A dieta alimentar tanto pode ajudar a acelerar quanto retardar o envelhecimento. As condições de saúde de um idoso consistem no estilo de vida que o indivíduo exerceu bem antes de chegar aos 60 anos. Mudanças nos hábitos alimentares podem ter grande influência acerca da qualidade e a expectativa de vida da população, diminuindo ou postergando patologias que despontam com a idade. O modo de vida saudável é capaz de alterar esta trajetória natural e, por conseguinte, mudar o ritmo do envelhecimento do organismo (BANDEIRA, 2012). Uma alimentação apropriada auxilia no desempenho dos órgãos e dos sistemas inorgânicos, estimula a defesa frente às agressões de fatores externos, suaviza ou adia as consequências das doenças nessa etapa e mantém as atividades intelectuais e físicas adequadas para a idade. Assim, a nutrição equilibrada é essencial para promover a saúde, manutenção e recuperação (SILVA, 2001).

A longevidade é o prolongamento da vida de um indivíduo. Comprovadamente, somente 10 pessoas viveram mais de 115 anos no mundo até hoje. Ou seja, 115 anos parece ser um limite difícil de ser ultrapassado (ALVES, 2012). A Longevidade que observamos hoje em nível mundial - e seguramente no Brasil - é uma revolução. As implicações desse processo vão além da dimensão individual e atingem os setores legais, de saúde, educação, cultura, trabalho, serviços assistenciais e seguridade social (KALACHE, 2014).

Um estudo transversal realizado por Siqueira *et al* (2009) contou com 4.060 adultos e 4.003 idosos residentes em áreas de abrangência de 240 unidades básicas de saúde das regiões sul e nordeste, em 2005. Nesse estudo, os autores investigaram os fatores que adultos e idosos consideravam mais importantes para a manutenção da saúde. Entre esses fatores os adultos apontaram: alimentação saudável (33,8%), realizar exercício físico (21,4%) e não fumar (13,9%). Já entre os idosos, os fatores mais relatados foram: alimentação saudável (36,7%), não fumar (17,7%) e consultar o médico regularmente (14,2%).

Antes disso, Paffenbarger e Lee (1996), realizaram uma das mais extensas revisões sobre a relação entre atividade física, aptidão física e longevidade, analisando criticamente cada um dos trabalhos feitos, até então, nesta área do conhecimento. De acordo com os dados apresentados pelos autores, os indivíduos com maiores níveis de atividade física e aptidão física experimentaram menor risco de doenças cardiovasculares e viveram por mais tempo (em torno de dois anos), assim como aqueles que adotaram um estilo de vida ativo. No entanto, a maioria destes dados provém de



estudos observacionais e não randomizados. Outros estudos analisados pelos autores mostraram que a atividade física, além de atuar no controle do estresse oxidativo, sistema imunológico, qualidade muscular e densidade óssea, também tem um impacto positivo em variáveis intermediárias, como a pressão arterial sistêmica, perfil e oxidação de lipoproteínas e a níveis de glicose em jejum, que influenciam a saúde e a longevidade.

As chamadas “Blue Zones” ou, Zonas Azuis em português, são locais, principalmente em áreas isoladas, onde as populações são caracterizadas por uma longevidade excepcional, com habitantes que costumam ultrapassar os 100 anos de idade. Um estudo transversal recente realizado por Nieddu *et al* (2020) comparou os hábitos alimentares de duas amostras representativas dos idosos mais velhos da população residente na península de Nicoya (Costa Rica) e na parte montanhosa de Ogliastra (Sardenha, Itália). O estudo foi realizado com 210 indivíduos (118 mulheres e 92 homens) com idades entre 80 e 109 anos, pertencentes às populações de Nicoya e Ogliastra, respectivamente. As análises incluíram: uma avaliação dos hábitos alimentares, determinação de índices antropométricos (massa corporal e estatura, índice de massa corporal, circunferências da cintura e dos membros inferiores e superiores) considerados marcadores de longo prazo do estado nutricional e uma avaliação do desempenho nas atividades diárias. O estudo revelou que a dieta das duas populações em questão era essencialmente “vegetal”, com consumo de muitos cereais, leguminosas e frutas, embora também tenha sido registrado um consumo não negligenciável de alimentos de origem animal. Assim, é possível que este padrão alimentar esteja associado com a longevidade das populações estudadas.

## **2.1 Tipos de Dietas**

### *2.1.1 Dieta Vegetariana*

Pesquisas epidemiológicas apontam benefícios significativos no estilo de vida vegetariano relacionados a diminuição de doenças, como as cardiovasculares, obesidade, diabetes *mellitus*, osteoporose e câncer, bem como apresenta um aumento da longevidade (CRAIG *et al*, 2009; SILVA *et al*, 2015; MELINA *et al*, 2016).

Um estudo de coorte realizado por Orlich *et al* (2013), com 73.308 adultos adventistas do sétimo dia recrutados em igrejas nos Estados Unidos e Canadá entre 2002 e 2007, avaliou a associação entre padrões alimentares vegetarianos e mortalidade. A dieta dos voluntários foi avaliada no início do estudo por um questionário quantitativo de frequência alimentar e categorizada em 5 padrões dietéticos: não

vegetariano, semi vegetariano (consome carne 3 refeições ou menos por semana), pesco-vegetariano (inclui peixes e frutos do mar na dieta, mas exclui a carne de outros animais), ovolactovegetariano (não consome carne de nenhum animal) e vegano (não consome alimentos de origem animal). O tempo médio de acompanhamento foi de 5,79 anos. Durante esse tempo, houve 2.570 mortes entre os 73.308 participantes, e a taxa de mortalidade geral foi de 6,05 mortes por 1.000 pessoas-ano. O estudo revelou que veganos, ovolactovegetarianos e pesco-vegetarianos tiveram taxas de mortalidade mais baixas (12%) em comparação com os não vegetarianos.

Segundo a *American Dietetic Association* (Associação Dietética Americana, 2003), a escolha de uma alimentação vegetariana ou vegana durante a terceira idade contribui para a prevenção da maioria das doenças características desta fase da vida. Por outro lado, o consumo de carne vermelha tem sido associado a um risco aumentado de doenças crônicas, no entanto, sua relação com a mortalidade ainda permanece incerta.

Neste sentido, dois estudos de coorte prospectivos, analisados por Pan *et al* (2012), mostraram que o consumo de carne vermelha está associado a um risco aumentado de mortalidade total, doença cardiovascular, câncer e, conseqüentemente, uma menor longevidade. O primeiro estudo (*Health Professionals Follow-up Study - HPFS*) analisou entre 1986 e 2008, 37.698 homens com idades entre 40 e 75 anos. Por sua vez, o segundo estudo (*Nurses' Health Study - NHS*) envolveu 83.644 mulheres entre 1980 e 2008, com idades entre 30-55 anos. Em ambos os estudos os indivíduos estavam livres de doenças cardiovasculares e câncer no início dos estudos. Para a coleta de informações foram utilizados, ao longo dos anos, questionários de frequência alimentar incluindo, dentre outras coisas, a frequência que os participantes consumiam cada alimento de uma porção padrão. Durante o tempo de acompanhamento dos estudos, foram documentadas para ambas as coortes combinadas, 23.926 mortes (incluindo 5.910 mortes por DCVs e 9.464 mortes por câncer), sendo 8.926 mortes no HPFS, das quais 2.716 foram mortes por DCVs e 3.073 foram mortes por câncer. Já no estudo NHS, foram documentadas 15.000 mortes, das quais 3.194 foram mortes por DCV e 6.391 foram mortes por câncer. Coletivamente, estes achados mostraram que do total das mortes durante o acompanhamento, 9,3% dos homens e 7,6% das mulheres poderiam ser evitadas se todos os participantes consumissem menos de 0,5 porções por dia de carne vermelha total nessas coortes. As estimativas foram de 8,6% em homens e 12,2% em mulheres para mortes por DCV. No entanto, apenas 22,8% dos homens e

9,6% das mulheres estavam na categoria de baixo risco de ingestão total de carne vermelha.

### 2.1.2 Alimentação Japonesa

O Japão é um dos países com maior taxa de longevos do mundo, apresentando o maior número de centenários. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o Japão é o país com maior média de expectativa de vida, tendo mais de um quarto da população composta por idosos. O principal fator para a longevidade dos japoneses é a dieta tradicional do país, que é pobre em gorduras e repleta de vegetais ricos em fibras e antioxidantes. O Japão possui uma das *Blue Zones*: Okinawa, um arquipélago pertencente ao país, que consiste em cerca de 170 ilhas no Mar da China Oriental entre Taiwan e Japão continental. Um de seus habitantes fez parte do livro dos recordes no ano de 1979, com 115 anos; Shigechiyo Izumi foi considerado, na época, o homem mais velho do mundo.

Segundo Demétrio (2009), comer menos para viver mais, já está enraizado na tradição japonesa, aliado a isso uma dieta composta basicamente de peixe e frutos do mar, arroz, legumes folhosos, derivados de soja e algas marinhas. No Japão, a razão para a menor taxa de mortalidade de idosos por doenças cardíacas é o baixo consumo de gordura saturada – abundante na carne vermelha, nos laticínios e na manteiga.

Um estudo realizado por Shimizu *et al* (2003) investigou a relação entre padrões alimentares e maior sobrevivência em centenários que viviam na área metropolitana de Tóquio. Durante 1992-1999 foram examinadas as práticas alimentares de 104 centenários (29 homens e 75 mulheres; idade média,  $100,3 \pm 0,9$  anos). Quatro padrões alimentares foram identificados: um padrão de preferência por vegetais ( $n=33$ ), um padrão de preferência por produtos lácteos ( $n=26$ ), um padrão de preferência por bebidas ( $n=10$ ) e um padrão de preferência por cereais ( $n=35$ ). Nenhuma variável clínica diferiu entre os quatro padrões alimentares. Em 2001, 28 centenários ainda estavam vivos. A taxa de sobrevivência para aqueles que preferem produtos lácteos foi a mais alta dos quatro padrões dietéticos; em particular, sendo maior do que o padrão que prefere bebidas. Um padrão alimentar de preferência por produtos lácteos foi associado ao aumento da sobrevivência em centenários da área de Tóquio.

### 2.1.3 Dieta do Mediterrâneo

É notável o aumento das doenças crônicas não transmissíveis em resposta ao progresso da tecnologia e industrialização. Neste cenário, homem tornou-se mais

sedentário e dotado de uma alimentação opulenta. Essa situação não é vista frequentemente no Mediterrâneo cuja cultura integral uma dieta saudável, prática regular de exercícios físicos e outros hábitos saudáveis (REZENDE, 2006).

A dieta do mediterrâneo é complexa e rica, com variedades de cores e sabores, e vem atraindo cada vez mais adeptos. A mesma se baseia em alto consumo de frutas, hortaliças, leguminosas, azeite de oliva extra virgem, vinho, cereais, oleaginosas, peixes, leite e derivados, e com moderada ingestão de produtos de origem animal, produtos industrializados e doces. Este “combo” proporciona os menores índices de doenças crônicas não transmissíveis e altas taxas de expectativa de vida (GUIMARÃES, 2006).

Um estudo realizado por Hamer *et al* (2010) analisou a associação entre o padrão alimentar e a mortalidade em 1.017 participantes idosos, sendo 520 homens e 497 mulheres com idade média de  $76,3 \pm 7,4$  anos, residentes na comunidade da Grã-Bretanha. Aos participantes foram solicitados a pesagem dos alimentos e bebidas consumidos no período de 4 dias. Para validar os dados dietéticos, foram coletadas amostras de sangue em uma subamostra dos participantes para a análise de vitamina C plasmática,  $\alpha$ - e  $\beta$ -vitamina E,  $\alpha$ - e  $\beta$ -caroteno. No início do estudo, 65% dos participantes relataram saúde “boa” ou “muito boa”, 34,7% estavam na faixa de peso eutrófico (IMC = 18-25,0 kg/m<sup>2</sup>) e as taxas de tabagismo eram relativamente baixas (15,5%). O estudo revelou quatro componentes principais interpretáveis, responsáveis por aproximadamente 9,8% da variância total, com padrões semelhantes entre os sexos. Um padrão alimentar de “estilo mediterrâneo” explicou a maior proporção da variação (3,7%), seguido pelos fatores “conscientes da saúde” (2,2%), “tradicionais” (2,0%) e “doces e gordurosos” (1,9%). O padrão de estilo mediterrâneo consistia amplamente em frutas e vegetais crus, peixes oleosos, café e vinho, enquanto o padrão saudável consistia em uma quantidade maior de alimentos com baixo teor de gordura/alto teor de fibras, como batatas cozidas, vegetais verdes e pão integral. O padrão tradicional consistia em alimentos comumente encontrados na dieta britânica, como pão branco, ovos, bacon e presunto, mas alimentos mais saudáveis, como pão integral, leite semidesnatado e iogurte foram negativamente correlacionados com esse padrão. Tanto as pontuações do estilo mediterrâneo quanto do padrão alimentar voltado para a saúde foram positivamente associadas a uma série de biomarcadores de nutrientes no sangue, enquanto as pontuações do padrão alimentar tradicional foram inversamente associadas. Houve um total de 683 mortes durante o acompanhamento, sendo 383

mortes em homens e 300 mortes em mulheres, em acompanhamento de 8,5 e 10,0 anos para homens e mulheres, respectivamente. Os benefícios da dieta de estilo mediterrâneo foram observados apenas entre as mulheres (razão de risco=0,71; IC de 95% 0,52–0,96), embora nos homens a dieta tradicional fosse um fator de risco para mortalidade (razão de risco=1,30; IC de 95% 1,00–1,71).

## **2.2 Localização**

### *2.2.1 Brasil*

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), a expectativa de vida do brasileiro foi de 76,6 anos e 3 meses a mais em relação à expectativa de vida observada em 2018; e 31,1 anos a mais em relação a 1940. A longevidade feminina é, em média, sete anos acima da dos homens. Entre os estados, a maior expectativa de vida foi em Santa Catarina, com 79,9 anos; 3,3 anos acima da média nacional do país. A menor média por sua vez foi no Maranhão, 71,4 anos e ficando assim, abaixo da média nacional. O pesquisador do IBGE, Fernando Albuquerque, cita que entre as possíveis causas desse resultado para o estado, seria que no censo de 2010, o estado registrou que 37% da população maranhense ainda residia em áreas rurais, e normalmente é onde a mortalidade é mais elevada.

No Brasil, ainda faltam estudos que analisem a relação da alimentação com a longevidade dos indivíduos. Em 2007, um estudo por Patrício *et al*, tentou ampliar o entendimento sobre os possíveis fatores relacionados ao aumento da longevidade humana, por meio do relato e análise de dados oriundos de investigação sobre "o segredo da longevidade", segundo as percepções dos próprios longevos. A pesquisa foi realizada em uma amostra de trinta ex-ferroviários residentes no município de Botucatu (SP) com idade média de 74,8 anos, por meio de uma entrevista. Entre as respostas para "o segredo da longevidade", as mais citadas foram: adotar um estilo de vida saudável e sociável, ter um sono regrado, não ter vícios, ter um hábito alimentar saudável, relacionar-se bem com as pessoas e com a família e controlar a própria saúde. Não existiu um acordo sobre se o meio harmonioso e sem poluição é favorável para a longevidade. Alguns entrevistados também acreditavam que possuir fatores biológicos e genéticos favoráveis ajudariam a levar a uma vida mais longa e saudável, assim como perceber que existem vários fatores associados a isso.

Até 2060, a estimativa do IBGE (2018) é de que a cada quatro brasileiros, um será idoso. Assim, a partir de 2039 haverá mais idosos do que crianças vivendo no Brasil,

indício de uma trajetória de envelhecimento populacional que se percebe mais real a cada ano que passa. Em 2010, a porcentagem da população com 65 anos ou mais não ultrapassava os 7,3%. Em 2034 este número será duplicado, e com o surgimento de novas tecnologias, acesso a informações e educação continuada, novas formas de prevenção e diagnóstico precoce de diversas patologias, a possibilidade desses números se concretizarem é muito maior.

Perante esse cenário, ocorre a preocupação com o impacto dessa dinâmica populacional nos setores de produção de alimentos e insumos, nos serviços de saúde e no setor previdenciário; uma vez que a nutrição do idoso está focada na segurança alimentar e nutricional e na redução da prevalência e da evolução de doenças crônicas não transmissíveis (PEREIRA, 2019).

### 2.2.2 Rio Grande do Sul

Estima-se que o estado do Rio Grande do Sul possui cerca de 11.466.630 (IBGE, 2021) habitantes, sendo o 6º estado mais populoso do Brasil. No entanto, pouco se sabe sobre as características genéticas dessa população associadas às doenças crônicas não transmissíveis e aos padrões genéticos baseados na origem étnica. Fatores como etnia e composição genética, juntamente com a Reforma Sanitária brasileira e com o estilo de vida, podem ter contribuído sobremaneira o aumento da expectativa média de vida ao nascer e da longevidade dos gaúchos (GOTTLIEB *et al*, 2011). De acordo com dados do IBGE (2020), a expectativa de vida na população gaúcha é de 78,5 anos, maior do que a média nacional.

A cidade gaúcha Veranópolis é um dos municípios do estado com maior índice de expectativa de vida (75,29 anos), ele é apresentado desde a década de 90 com o *slogan* “terra da longevidade” e é reconhecido devido a qualidade de vida dos idosos. A cidade é composta principalmente por descendentes de imigrantes italianos. De acordo com um estudo realizado por Bigossi (2013), a importância dada ao trabalho, enquanto atividade empregatícia, e a alimentação baseada na comida típica italiana são mencionadas como as grandes responsáveis pela longevidade dos residentes desta cidade. O fato de residir em um município relativamente pequeno (se comparado aos centros urbanos), com fracos índices de violência, embora haja queixas frequentes de que essa realidade tem mudado nos últimos anos, em que se conhece grande parcela dos residentes do bairro, onde ainda é viável residir em casas e assim conservar o costume de plantar verduras,

frutas e legumes na horta apresentam-se também como fatores que juntos, auxiliam para a longevidade.

Em síntese, mundialmente, podemos afirmar que de acordo com os estudos encontrados sobre a dieta vegetariana, alimentação japonesa e dieta do mediterrâneo, o baixo consumo de carne vermelha e/ou a preferência por pescados indicam menores índices de doenças crônicas não transmissíveis e maior expectativa de vida (ORLICH *et al*, 2013; PAN *et al*, 2012; DEMÉTRIO, 2009; GUIMARÃES, 2006). No Brasil e Rio Grande do Sul, ainda faltam pesquisas que relacionem a longevidade com a alimentação brasileira e gaúcha, mas os números do IBGE apontam que a expectativa de vida no país e no estado vem aumentando com o passar dos anos.

### 3 MÉTODOS

Para o levantamento bibliográfico foram realizadas buscas nas bases de dados “Google Acadêmico”, “Scielo”, “Pubmed”. A escolha dos documentos para a construção deste e-book também foram buscadas em alguns sites, onde foi encontrado informações pertinentes sobre Alimentação e Longevidade. Após a leitura desses documentos foi realizado a construção de um e-book para o público leigo que buscam saber mais sobre a importância da Alimentação para ter mais Longevidade.

Esse e-book trata-se de uma pesquisa bibliográfica que resultou em um material didático e foi desenvolvido a partir das seguintes etapas: a) Escolha do tema; b) Levantamento bibliográfico; c) Organização dos assuntos e desenvolvimento do texto; d) Elaboração de um e-book.



## **4 RESULTADOS**

A pesquisa resultou em um material didático, sob a forma de um e-book, buscando esclarecer os melhores tipos de dieta para se ter mais longevidade.

O e-book foi dividido em 4 tópicos, como segue, e apresentado na íntegra como apêndice neste documento

1. Longevidade
2. Alimentação
3. Tipos de Dieta
  - Vegetarianismo
  - Alimentação Japonesa
  - Dieta do Mediterrâneo
4. Dicas Práticas de Alimentação Visando Longevidade

## 5 DISCUSSÃO

A longevidade e o envelhecimento são dois conceitos parecidos, mas que tem interpretações diferentes. Longevidade é uma característica ou qualidade de longo; duração da vida mais longa que o comum (Dicionário Houaiss), enquanto o envelhecimento é o ato ou efeito de envelhecer; ato ou efeito de tornar-se velho, mais velho, ou de aparentar velhice ou antiguidade.

O problema mais comum relacionado à longevidade são os problemas alimentares, pois uma alimentação errônea e excessiva pode levar à obesidade e a várias outras doenças, reduzindo a expectativa de vida e/ou influenciando negativamente na qualidade de vida (BOTELHO, 2007; GUIMARÃES, 2014).

O vegetarianismo é baseado em uma prática de manter uma alimentação baseada no consumo de alimentos de origem vegetal, define-se como a prática de não comer qualquer tipo de carne animal, com ou sem uso de de laticínios, ovos e seus derivados (Sociedade Vegetariana Brasileira). Um estudo, feito por especialistas da Universidade de Harvard, evidencia que comer carne vermelha aumenta o risco de doenças cardíacas e câncer, outros estudam também já haviam evidenciado que o consumo de carne vermelha é associado a um risco maior de desenvolvimento de doenças crônicas, no entanto, sua relação com a mortalidade ainda permanece incerta (PAN *et al*, 2012); Associação Dietética Americana, 2003).

O Japão tem a maior quantidade de centenários do mundo. A cada 100 mil pessoas, quarenta e oito alcançam um século de vida no país (OMS). Em um estudo recente, uma equipe da Universidade Tohoku, em Sendai, Miyagi, mostrou que em comparação com ratos alimentados com uma dieta americana típica, ratos alimentados com a dieta japonesa apresentaram níveis mais baixos de gordura no abdômen e no sangue, é importante destacar que ambas as dietas continham a mesma quantidade de gordura, proteína e carboidratos (ASANO *et al.*, 2020). Em suma, os benefícios da dieta japonesa para a longevidade podem não estar relacionados apenas às escolhas alimentares, mas também à forma como os alimentos são preparados.

A dieta mediterrânea tem sido apontada entre os padrões alimentares que reduzem a incidência e mortalidade por doenças cardiovasculares. A base desta dieta é uma grande ingestão de frutas, vegetais, carboidratos complexos ou gorduras monoinsaturadas e, em conjunto, uma baixa ingestão de gordura animal e açúcares. Seu mecanismo preventivo seria apoiado por sua influência positiva no controle da pressão

arterial, peso corporal, controle glicêmico, inflamação vascular ou arteriosclerose, entre outros (RAMÓN-ARBUÉS et al., 2020).

No Brasil e no Rio Grande do Sul ainda não existem muitos estudos que relacionem a alimentação com a expectativa de vida e longevidade dos habitantes.

Muitos são os fatores que podem influenciar na longevidade dos indivíduos, mas em consenso com os estudos citados anteriormente, se pode ter certeza que a alimentação adequada, com baixo consumo de carne, principalmente a vermelha, o alto consumo de frutas e verduras e a prática regular de atividade física são os grandes aliados na busca por uma vida longa e saudável.

## **6 CONCLUSÃO**

O e-book foi criado para pessoas que tenham interesse em saber mais sobre os tipos de dietas que podem influenciar a ter um envelhecimento saudável, assim chegando à longevidade. Algo em comum entre os tipos de dietas alimentares apresentadas, é a importância de manter hábitos saudáveis, com uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas.

## 7 REFERÊNCIAS

- ALVES, J. E. D.; Aumento da longevidade e estancamento da esperança de vida. UFJF, Juiz de Fora, 2012. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/ladem/2012/02/28/aumento-da-longevidade-e-estancamento-da-esperanca-de-vida-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/>>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. ADA. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*. v. 103, p. 745-65, 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1053/jada.2003.50142>> Acesso em: 05 abr. 2021.
- ASANO, M.; NAKANO, F.; NAKATSUKASA, E.; TSUDUKI, T.; The 1975 type Japanese diet improves the gut microbial flora and inhibits visceral fat accumulation in mice. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2020;84(7):1475-1485. Disponível em: <[doi:10.1080/09168451.2020.1747973](https://doi.org/10.1080/09168451.2020.1747973)> Acesso em: 07 mai. 2021.
- BANDEIRA, E. M. F. de S.; PIMENTA, F. A. P.; SOUZA, M. C.; Atenção à saúde do idoso, p186. Belo Horizonte, 2006. Disponível em: <<https://www.vigilanciato.com.br/wp-content/uploads/2016/08/LinhaGuiaSaudeldoso.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- BARBOSA, M. A Importância Da Alimentação Saudável Ao Longo da Vida Refletindo na Saúde do Idoso. UNIJUI, Ijuí, 2012. Disponível em: <<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/1045>> Acesso em: 17 mar. 2021.
- BENDJILALI, N et al. Who Are the Okinawans? Ancestry, Genome Diversity, and Implications for the Genetic Study of Human Longevity From a Geographically Isolated Population, *The Journals of Gerontology: Série A*, 69 (12), 2014, 1474–1484. Disponível em: <<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/69/12/1474/592652>> Acesso em: 13 abr 2021.
- BIGOSSI, F. As cidades da longevidade: estudo antropológico sobre as práticas de durar em Veranópolis - Rio Grande do Sul e Maués - Amazonas (Brasil). UFRGS, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/96221/000915060.pdf?sequence=1>> Acesso em: 09 abr. 2021
- BOTELHO, M. A. Idade avançada - Características biológicas e multimorbilidade. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, [S.l.], v. 23, n. 2, p. 191-5, mar. 2007. Disponível em: <<https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/11126>>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- CRAIG, W.J.; MANGELS, A.R.; ADA. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*. Nova York, v. 109, n. 7, p. 1266-82, 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>> Acesso em: 05 abr 2021.

- DEMETRIO, A. A. et al. Culinária japonesa: alimentação saudável. UFRPE, Pernambuco, 2009. Disponível em: <<http://www.eventosufrpe.com.br/jepex2009/cd/resumos/r0625-3.pdf>> Acesso em: 07 abr 2021.
- GOTTLIEB, M. G. V. et al. Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online]. 2011, v. 14, n. 2, pp. 365-380. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000200016>> Acesso em: 08 abr 2021.
- GUIMARÃES, L. M.; OLIVEIRA, D. S. Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. *Interciência & sociedade*. 3(2), Mogi Guaçu, 2014. Disponível em: <<https://revista.francomontoro.com.br/intercienciaesociedade/article/view/68>>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- HAMER, M et al. Dietary patterns, assessed from a weighed food record, and survival among elderly participants from the United Kingdom. *European journal of clinical nutrition* vol. 64(8), 2010, 853-61. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1038%2Fejcn.2010.93>> Acesso em: 07 abr 2021.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://censo2022.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6-anos-em-2019.html>> Acesso em: 08 abr 2021.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <<https://censos.ibge.gov.br/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047.html>> Acesso em: 08 abr 2021.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades e Estados. População Estimada 2021. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/rs.html>> Acesso em: 07 set 2021.
- KALACHE, A.; Respondendo à revolução da longevidade. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.02362012>> Acesso em: 07 set 2021.
- MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. United States, v. 116, n.12, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>>. Acesso em: 05 abr 2021.
- MESSINA, V. K., BURKLE, K. I. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.*, 1997. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(97\)00314-3](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(97)00314-3)>. Acesso em: 06 abr 2021.
- NIEDDU, Alessandra et al. Dietary Habits, Anthropometric Features and Daily Performance in Two Independent Long-Lived Populations from Nicoya peninsula (Costa Rica) and Ogliastra (Sardinia). *Nutrients* vol. 12(6) 1621, 2020. Disponível

em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7352961/#B47-nutrients-12-01621>>. Acesso em: 15 abr 2021.

NOGUEIRA, L. R. et al. Avaliação Qualitativa da Alimentação de Idosos e suas Percepções de Hábitos Alimentares Saudáveis. *Journal of Health Science* 18, 163-170, 2016. Disponível em: <<https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/3119>> Acesso em: 09 jun. 2021.

ORLICH, M.J. et al. Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med.* 2013;173(13):1230–1238. Disponível em: <<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1710093>> Acesso em: 06 abr 2021.

PAFFENBARGER, R. J.; LEE, I.; Physical activity and fitness for health and longevity. *Res Q Exerc Sport*, 67:11-28, 1996. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10608850>>. Acesso em: 05 mai 2021.

PAN, A. et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies. *Arch Intern Med.* 2012;172(7):555–563. Disponível em: <<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1134845>>. Acesso em: 14 abr 2021.

PATRÍCIO, K.P. et al. O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos. *Rev. Ciên. Saúde Col.*;13(4):1189-98, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000400015>>. Acesso em: 08 abr 2021.

Pereira R.J. Nutrição e envelhecimento populacional: desafios e perspectivas. *Journal Health NPEPS.* 4(1):1-5, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3714>> Acesso em: 09 abr 2021

RAMÓN-ARBUÉS, ENRIQUE ET AL. Association between adherence to the Mediterranean diet and the prevalence of cardiovascular risk factors. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2020, v. 28. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.3904.3295>>. Acesso em: 07 abr 2021.

REPETTO, G.; RIZZOLLI, J.; BONATTO, C. Prevalência, Riscos e Soluções na Obesidade e Sobrepeso: Here, There, and Everywhere. *Arq Bras Endocrinol Metab*, vol 47; nº 6, 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-27302003000600001>>. Acesso em: 17 mar. 2021.

REZENDE, A. B. M. A. Dieta Mediterrânea- Características e aspectos gastronômicos. Curso de especialização em gastronomia e segurança alimentar, Universidade de Brasília, 2006. Disponível em: <[https://bdm.unb.br/bitstream/10483/497/1/2006\\_AnaBeatrizMontaniniAlvesRezen de.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/497/1/2006_AnaBeatrizMontaniniAlvesRezen de.pdf)> Acesso em: 07 abr 2021.

ROSERO-BIXBY, L.; DOW, W.H.; REHKOPF, D.H. The Nicoya region of Costa Rica: a high longevity island for elderly males. *Vienna Yearb Popul Res.* 2013;11:109-136. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241350/>>. Acesso em: 04 mai 2021.

- SHIMIZU K., et al. Dietary patterns and further survival in Japanese centenarians. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 49(2):133-138, 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.3177/jnsv.49.133>>. Acesso em: 07 abr 2021.
- SILVA, L.G.; GOLDENBERG, M. A. mastigação no processo de envelhecimento. *Rev CEFAC - Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica*, 2001. Disponível em: <<https://www.yumpu.com/pt/document/read/4687497/a-mastigacao-no-processo-de-envelhecimento-cefac>> Acesso em: 17 mar. 2021.
- SILVA, S. C., et al. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, 2015. Disponível em: <<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%c3%a7%c3%a3o-para-uma-Alimenta%c3%a7%c3%a3o-Vegetariana-Saud%c3%a1vel.pdf>>. Acesso em: 05 abr 2021.
- SIQUEIRA, F.V. et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. *Cad. Saude Publica*, 25(1):203-13, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/QHDdBpjWnvbjsYkWmkbZDKc/?lang=pt#>>. Acesso em: 05 abr 2021.
- Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1>>. Acesso em: 10 abr 2021.
- TRAMONTINO, V.S.; NUÑEZ, J.M.C.; TAKAHASHI, J.M.F.K.; DAROZ-SANTOS, C.B.; BARBOSA-RIZZATTI, C.M. Nutrição Para Idosos. *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo*. São Paulo. 21(3): 258-67. set-dez. 2009. Disponível em: <<https://publicacoes.unid.edu.br/index.php/revistadaodontologia/article/view/465>>. Acesso em: 17 mar. 2021.
- TRICHOPOULOU, A. et al. Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population. *N Eng J Med* 2003; 348 (26): 2599-2608. Disponível em: <<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa025039>>. Acesso em: 29 abr 2021.
- WENZEL, U. Nutrition, sirtuins and aging. *Genes Nutr*. 1(2):85-93, 2006. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3454685/>>. Acesso em: 27 abr 2021.
- WILLCOX, D.C.; SCAPAGNINI, G.; WILLCOX, B.J. Healthy aging diets other than the Mediterranean: a focus on the Okinawan diet. *Mech Ageing Dev*. 2014;136-137:148-162. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5403516/>> Acesso em: 17 mar. 2021.



## 8. APÊNDICE: E-BOOK: ALIMENTAÇÃO E LONGEVIDADE

# TIPOS DE DIETA PARA TER MAIS LONGEVIDADE



Textos e Pesquisas  
**Maiara C. de Lima**

Orientação e Revisão  
**Tatiana Lehen**

## **Aqui você vai saber sobre:**

---

### **1. Longevidade**

### **2. Alimentação**

### **3. Tipos de Dieta**

- Vegetarianismo
- Alimentação Japonesa
- Dieta do Mediterrâneo

### **4. Dicas Práticas de Alimentação Visando Longevidade**



# LONGEVIDADE



A longevidade e o envelhecimento são dois conceitos parecidos, mas que tem interpretações diferentes.

**Longevidade:**

característica ou qualidade de longo; duração da vida mais longa que o comum (Dicionário Houaiss).

**Envelhecimento:**

ato ou efeito de envelhecer; ato ou efeito de tornar-se velho, mais velho, ou de aparentar velhice ou antiguidade.

Muitos fatores podem influenciar na longevidade dos indivíduos, como fatores biológicos e genéticos e também os hábitos adquiridos durante a vida como ter um sono regrado e não ter vícios (fumar, beber, etc.).

Em consenso com vários estudos já feitos, se pode ter certeza que a alimentação adequada e a prática regular de atividade física são os grandes aliados na busca por uma vida longa e saudável.



## ALIMENTAÇÃO



*A alimentação adequada ocorre em função do consumo de alimentos e não de nutrientes (OMS).*

*A dieta alimentar tanto pode ajudar a acelerar quanto retardar o envelhecimento.*

Mudanças nos hábitos alimentares podem ter grande influência em relação a qualidade e a expectativa de vida da população, diminuindo ou adiando doenças que aparecem com a idade.



O modo de vida saudável é capaz de alterar a trajetória natural e, por consequência, mudar o ritmo do envelhecimento do organismo (BANDEIRA, 2012).



A nutrição equilibrada é essencial para promover a saúde, manutenção e recuperação do ser humano (SILVA, 2001).

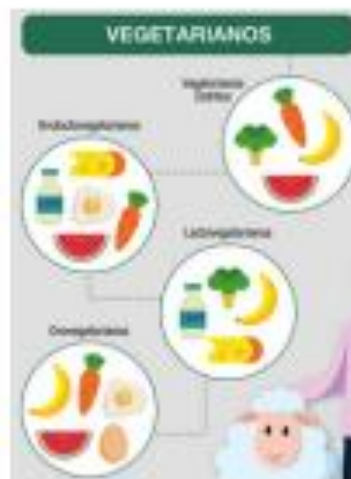
## TIPOS DE DIETAS



*A alimentação deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural.*

### Vegetariana

O vegetarianismo é baseado em uma prática de manter uma alimentação baseada no consumo de alimentos de origem vegetal.



Define-se como o costume de não comer qualquer tipo de carne animal, com ou sem uso de laticínios, ovos e seus derivados.

### Alimentação Japonesa

Comer menos para viver mais, já está enraizado na tradição japonesa, aliado a isso uma dieta formada basicamente de peixe e frutos do mar, arroz, legumes folhosos, derivados de soja e algas marinhas.



No Japão, a razão para a menor taxa de mortalidade de idosos por doenças cardíacas é o baixo consumo de gordura saturada - abundante na carne vermelha, nos laticínios e na manteiga.

### Dieta do Mediterrâneo

A dieta do mediterrâneo é complexa e rica, com variedades de cores e sabores, e vem atraindo cada vez mais seguidores.



Se baseia em alto consumo de frutas, verduras, legumes, grãos, azeite de oliva extra virgem, vinho, cereais, oleaginosas (nozes, castanhas...), peixes, leite e derivados, e com moderada ingestão dos demais produtos de origem animal, produtos industrializados e doces.

# DIETA VEGETARIANA



Vários estudos científicos apontam benefícios significativos no estilo de vida vegetariano relacionados a diminuição de doenças crônicas e degenerativas, como as cardiovasculares (do coração), obesidade, diabetes, osteoporose e alguns tipos de câncer, bem como apresenta um aumento da longevidade (CRAIG *et al*, 2009; SILVA *et al*, 2015; MELINA *et al*, 2016).

A escolha de uma alimentação vegetariana ou vegana durante a terceira idade contribui para a prevenção da maioria das doenças características desta fase da vida. Por outro lado, o consumo de carne vermelha tem sido associado a um risco aumentado de doenças crônicas, no entanto, sua relação com a mortalidade ainda permanece incerta (Associação Dietética Americana).



De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, o grande motivo para a escolha de seguir o vegetarianismo é a ética, seguido da motivação de saúde e, em menor relevância, outras motivações.



# ALIMENTAÇÃO JAPONESA



O Japão é um dos países com maior número de idosos do mundo, apresentando o maior número de habitantes com 100 anos ou mais e é o país com maior média de expectativa de vida, tendo mais de um quarto da população formada por idosos (OMS).

O principal fator para a longevidade dos japoneses é a alimentação tradicional do país, que é pobre em gorduras e repleta de vegetais ricos em fibras e antioxidantes.



Japão possui uma das Blue Zones: Okinawa, um arquipélago pertencente ao país, que consiste em cerca de 170 ilhas no Mar da China Oriental entre Taiwan e Japão continental. Um de seus habitantes fez parte do livro dos recordes no ano de 1979, com 115 anos; Shigechiyo Izumi foi considerado, na época, o homem mais velho do mundo.

## DIETA DO MEDITERRÂNEO



É notável o aumento das doenças crônicas não transmissíveis em resposta ao progresso da tecnologia e industrialização. Neste cenário, o homem tornou-se mais sedentário e dotado de uma alimentação abundante. Essa situação não é vista frequentemente no Mediterrâneo.

A cultura do mediterrâneo integra uma dieta saudável, prática regular de exercícios físicos e outros hábitos saudáveis (REZENDE, 2006). Este "combo" favorece menores índices de doenças crônicas não transmissíveis e altas taxas de expectativa de vida (GUIMARÃES, 2006).



Os benefícios da dieta de estilo mediterrâneo são mais fortes entre as mulheres, embora entre os homens a dieta "tradicional" seja um fator de risco para mortalidade (HAMER et al, 2010).



## DICAS PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO VISANDO LONGEVIDADE

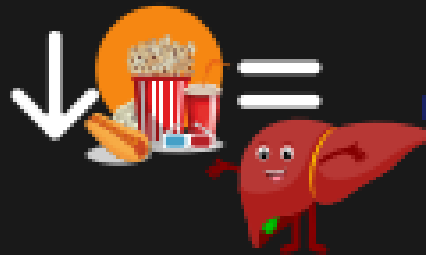


Reduzir o consumo da carne vermelha para no máximo 3x por semana pode ajudar no controle do colesterol, assim como diminuir o risco de desenvolvimento de certas doenças crônicas.

Uma alimentação rica em peixes e frutos do mar, aliada a cereais e hortaliças, compõem uma alimentação saudável e, portanto, pode auxiliar na promoção de uma população com maior longevidade.



Evite alimentos industrializados, processados e embutidos. Estes produtos estão cheios de substâncias químicas que são prejudiciais para o organismo. O mais afetado por estes alimentos é o fígado, que se esforça muito mais para neutralizar estas substâncias, assim sobrecarregando mais o órgão.



Diminua o uso do sal, o uso do sal em excesso eleva o teor de sódio no nosso organismo (está relacionado a pressão alta e retenção de líquidos). Evite o uso de temperos prontos pois são ricos em sódio, prefira temperos naturais como ervas e especiarias.



## DICAS PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO VISANDO LONGEVIDADE



Beba água, A Organização Mundial da Saúde recomenda beber pelo menos 2 litros de água por dia. Além de hidratar o corpo, a água ajuda na eliminação das toxinas do organismo e regula a função intestinal. A água também pode auxiliar a longevidade contribuindo com o metabolismo, tornando a pele mais bonita e evitando o envelhecimento precoce.

O exercício físico regular é essencial para complementar a alimentação saudável, a prática é capaz de controlar a pressão arterial, fortalecer a imunidade, melhorar o condicionamento físico e reduzir o risco de infarto e diabetes, contribuindo assim para a longevidade.



Para evitar a desnutrição em idosos, é importante fortalecer o consumo de frutas, verduras e legumes ricos em nutrientes, vitaminas e sais minerais.

Reforçar o cuidado com os nutrientes, também pode prevenir a osteoporose, artrite e artrose.

## Referências

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. ADA. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*. v. 103, p. 745-65, 2003.

BANDEIRA, E. M. F. de S.; PIMENTA, F. A. P.; SOUZA, M. C.; *Atenção à saúde do idoso*, p186. Belo Horizonte, 2006.

CRAIG, W.J.; MANGELS, A.R.; ADA. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*. Nova York, v. 109, n. 7, p. 1266-82, 2009.

DEMETRIO, A. A. et al. *Culinária japonesa: alimentação saudável*. UFRPE, Pernambuco, 2009.

GUIMARÃES, L. M.; OLIVEIRA, D. S. Influência de uma alimentação saudável para longevidade e prevenção de doenças. *Interciência & sociedade*. 3(2), Mogi Guaçu, 2014.

HAMER, M et al. Dietary patterns, assessed from a weighed food record, and survival among elderly participants from the United Kingdom. *European journal of clinical nutrition* vol. 64(8), 2010, 853-61.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S. *Dicionário Houaiss de Língua Portuguesa*. Elaborado pelo Instituto Antônio Houaiss de Lexicografia e Banco de Dados da Língua Portuguesa S/C Ltda. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. United States, v. 116, n.12, 2016.

REZENDE, A. B. M. A. *Dieta Mediterrânea- Características e aspectos gastronômicos*. Curso de especialização em gastronomia e segurança alimentar, Universidade de Brasília, 2006.

SILVA, L.G.; GOLDENBERG, M. A. mastigação no processo de envelhecimento. *Rev CEFAC - Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica*, 2001.

SILVA, S. C., et al. *Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, 2015.