

Come Vivere Più a Lungo (Fonte: <https://www.wikihow.it/>)

In questo Articolo:

[Vivere uno Stile di Vita Sano](#)

[Alimentarsi in Modo Sano](#)

[Ridurre lo Stress](#)

[Articoli Correlati](#)

[Riferimenti](#)

Vuoi essere annoverato tra i futuri centenari? Se così fosse, la cosa migliore da fare è iniziare da subito a prenderti cura della tua salute fisica e mentale. Così facendo, non solo riuscirai ad allungare le tue aspettative di vita, ma il tuo stato di salute ti consentirà di godere pienamente di ogni giorno a tua disposizione.

Parte 1

Vivere uno Stile di Vita Sano



1

Prepara il tuo corpo a vivere a lungo attraverso l'attività fisica. Il movimento apporta benefici fisici e mentali. L'attività fisica rinforza il corpo, ti aiuta a tenere sotto controllo il peso e migliora l'equilibrio e la coordinazione. Inoltre, consente il rilascio delle endorfine, sostanze chimiche responsabili del senso di rilassamento e benessere.

- Combina l'allenamento aerobico a quello di sviluppo della forza muscolare.
 - L'attività aerobica incrementa il ritmo del battito cardiaco e migliora la resistenza.
- Tra le attività aerobiche possiamo includere: correre, camminare a passo rapido,

nuotare e molti altri sport. Cerca di fare attività aerobica per circa 75-150 minuti alla settimana.

- L'allenamento per la forza muscolare, come il sollevamento pesi, migliora la densità ossea e favorisce lo sviluppo dei muscoli. Cerca di eseguire due allenamenti settimanali.



2

Sii tempestivo nell'identificare e trattare i problemi di salute. Saltare i controlli medici preventivi aumenta le probabilità di non riuscire a individuare una patologia per tempo. Ciò potrebbe portare a eventuali complicazioni e implicare cure più drastiche.[\[1\]](#)[\[2\]](#)

- Sottoponiti a un checkup annuale. Se il tuo medico ti consiglia di sottoporsi a degli esami più approfonditi, accogli i suoi suggerimenti.
- Se soffri di una qualche malattia cronica, parlane con il tuo medico per sapere come curarla al meglio o prevenire che peggiori.
- Informati in merito alle possibili malattie ereditarie che derivano dalla tua famiglia e sottoponiti a degli esami regolari.



3

Non correre dei rischi inutili che potrebbero metterti in pericolo di vita. Gli incidenti, inclusi quelli sportivi o automobilistici, sono una frequente causa di traumi cranici e lesioni del midollo spinale.

- Guida con prudenza, allaccia sempre la cintura di sicurezza e rispetta i limiti di velocità imposti dalla legge.[\[3\]](#)
- Nelle vesti di pedone, attraversa sempre la strada con attenzione. Guarda da entrambe le direzioni per assicurarti che non ci siano veicoli in avvicinamento.
- Se pratichi uno sport rischioso, tra cui per esempio football americano, equitazione, arrampicata, bungee jumping, paracadutismo, sci e snowboard, indossa sempre le protezioni appropriate.



4

Stai lontano dalle sostanze tossiche che possono causare lo sviluppo di malattie. Le più pericolose includono: inquinanti, pesticidi, vapori chimici e amianto.



5

Non abusare degli alcolici. Se ogni tanto vuoi concederti un drink, ricorda che la quantità raccomandata dai medici è di uno al giorno per le donne e di uno o due al giorno per gli uomini. [\[4\]](#)

- Bere alcool in piccole quantità potrebbe essere ammissibile, a patto però che tu sia in buona salute e che non tenda ad abusarne.
- Un abuso di alcool può esporti a un maggior rischio di sviluppare patologie anche gravi, tra cui un cancro agli organi dell'apparato digerente, problemi cardiaci, ictus, ipertensione, malattie renali e infortuni in caso di incidente. [\[5\]](#)

- Se scegli di assumere alcolici, fai attenzione a non accostarli ai medicinali, inclusi quelli da banco.
- Non guidare dopo aver bevuto.



6

Non accorciare la tua aspettativa di vita fumando. Anche se sei stato un fumatore per diversi anni, smettere di fumare ti consentirà di migliorare il tuo stato di salute e ti aiuterà a vivere più a lungo. Il fumo accresce notevolmente il rischio di sviluppare una patologia grave come: [\[6\]](#)

- Malattie polmonari, incluso il cancro;
- Cancro all'esofago, alla laringe, alla gola, alla bocca, alla vescica, al pancreas, ai reni o alla cervice;
- Attacco cardiaco;
- Ictus;
- Diabete;
- Malattie oculari come la cataratta;
- Infezioni respiratorie;
- Disturbi gengivali.



7

Non mettere a rischio la tua salute fisica e mentale con le droghe. Le droghe sono pericolose per numerose ragioni, sia assunte da sole sia in combinazione con altre sostanze nocive. I rischi per la salute includono:[\[7\]](#)

- Disidratazione;
- Stato mentale confusionale;
- Perdita della memoria;
- Psicosi;
- Crisi epilettiche;
- Coma;
- Danni cerebrali;
- Morte.



1

Sostieni le naturali capacità curative del tuo corpo assumendo una quantità sufficiente di proteine. Il corpo umano usa le proteine per creare nuove cellule. Questo significa che sono essenziali per consentire il ripristino dei tessuti danneggiati.[\[8\]](#)

- Sebbene la carne e i prodotti di origine animale siano le fonti più comuni di proteine, anche i vegetali ti consentono di far fronte al tuo fabbisogno proteico quotidiano.
- Le proteine sono contenute in: carne, latte, pesce, uova, soia, legumi e frutta secca.
- Gli adulti dovrebbero assumere ogni giorno dalle 2 alle 3 porzioni di alimenti altamente proteici. Il fabbisogno giornaliero dei bambini varia in base all'età.



2

Mantieni alto il tuo livello di energia assumendo un'ampia varietà di frutta e verdura. I frutti sono il prodotto dei fiori delle piante, mentre le verdure originano dai gambi, dalle foglie, dai germogli e dalle radici del mondo vegetale. Entrambi sono fonti eccellenti di vitamine e minerali di cui il corpo necessita per mantenersi a lungo in buona salute.[\[9\]](#)

- I frutti includono: frutti di bosco, legumi, mais, cetrioli, cereali, frutta secca, olive, peperoni, zucca, semi di girasole e pomodori. Le verdure includono: sedano, lattuga, spinaci, cavolfiore, broccoli, barbabietole, carote e patate.
- Frutti e verdure sono ipocalorici e poveri di grassi, ma ricchi di fibre e di vitamine. Una dieta che contiene molta frutta e verdura può ridurre il rischio di sviluppare gravi patologie quali cancro, cardiopatie, ipertensione, ictus e diabete.
- Prova a mangiare 4 porzioni giornaliere di frutta e 5 porzioni di verdura.



3

Infondi energia al tuo corpo con i carboidrati per consentirgli di vivere a lungo. La categoria dei carboidrati comprende: zuccheri, amidi e fibre. Il corpo umano trae energia dalla scomposizione di questi elementi. Gli zuccheri semplici vengono digeriti più rapidamente di quelli complessi. [\[10\]](#)

- Gli zuccheri semplici sono contenuti nella frutta, nel latte, nei latticini, nelle verdure e nei dolci confezionati.
- I carboidrati complessi si trovano in: legumi, arachidi, patate, mais, pastinaca e cereali integrali.
- Circa la metà delle calorie assunte quotidianamente dovrebbero derivare dai carboidrati e in particolar modo da quelli complessi anziché dagli zuccheri semplici.



4

Limita le quantità di grassi assunte. Il tuo corpo necessita di una limitata quantità di grassi per favorire l'assorbimento delle vitamine liposolubili, tenere sotto controllo le infiammazioni, coagulare il sangue e garantire una sana funzionalità cerebrale, ma un eccesso di grassi non è sano.[\[11\]](#)

- Le fonti di grassi più comuni sono: burro, formaggio, latte intero, panna, carne e oli vegetali.
- Assumere un quantitativo di grassi eccessivo aumenta le probabilità di essere affetti da colesterolo alto, patologie cardiache e ictus. Puoi tenere sotto controllo le quantità di grassi optando per tagli di carne magri, pollame, pesce e latte scremato.[\[12\]](#)
- Nelle cucine di molti ristoranti burro, panna e latte intero vengono usati per dare maggiore sapore e consistenza ai piatti. Preparando tu stesso i tuoi pasti, potrai tenere sotto controllo le quantità di grassi assunti.



5

Fai il pieno di minerali e vitamine attraverso un'alimentazione sana. Se segui una dieta equilibrata, sei molto probabilmente in grado di far fronte al tuo fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali. Tali sostanze sono vitali per il corretto funzionamento del corpo e lo aiutano a ripararsi e a crescere sano. [\[13\]](#)

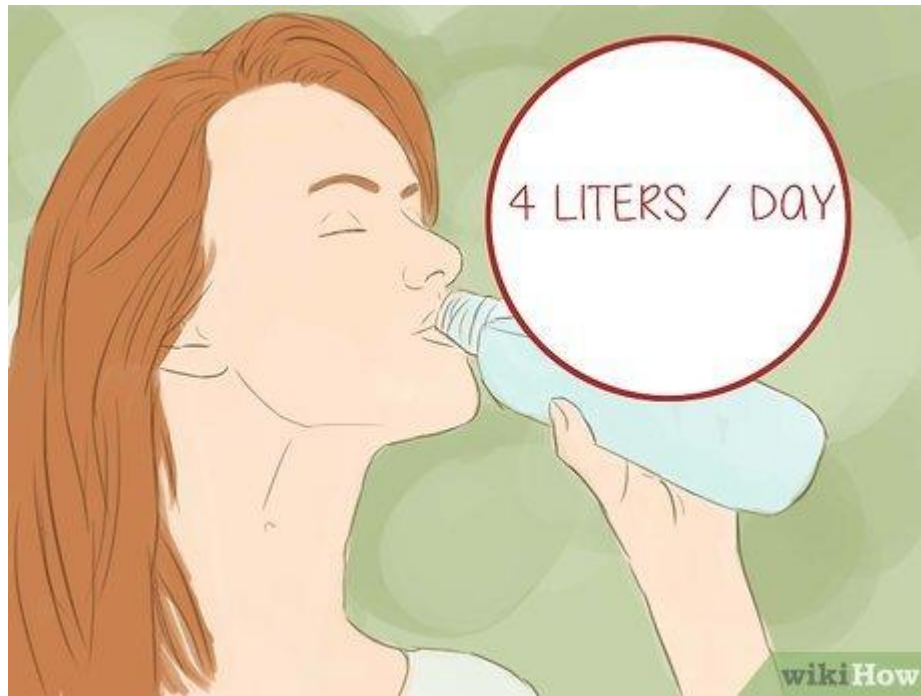
- Vitamine e minerali sono naturalmente presenti in molti cibi, e in special modo in frutta, verdura, cereali integrali, carni e latticini.
- Se temi di non assumerne una quantità sufficiente, chiedi consiglio al tuo medico, potrebbe suggerirti l'uso di un integratore multivitaminico o multiminerale.
- I bisogni dei bambini e delle donne in stato di gravidanza possono essere differenti, il consiglio è quello di consultare un medico.



6

Opta per una dieta povera di sale. Sebbene il corpo abbia bisogno del sale per mantenere sane e attive le funzioni muscolari e nervose e per gestire il volume e la pressione del sangue, un eccesso di sale protratto nel tempo può essere nocivo per la salute.[\[14\]](#)

- Troppo sale può causare l'ipertensione e aggravare i disturbi cardiaci, epatici o renali.
- La maggior parte dei cibi contengono naturalmente delle piccole quantità di sale e molti ne sono stati addizionati per incrementarne il sapore.
- Una persona adulta non dovrebbe assumere più di un cucchiaino circa di sale al giorno. Se soffri di particolari patologie, potresti doverne limitare ulteriormente l'assunzione.
- Evita i fast food. Non solo servono cibi ricchi di grassi, normalmente usano abbondanti quantità di sale in ogni loro ricetta.



7

Disintossica il corpo bevendo molta acqua. L'acqua consente di liberare il corpo dalle tossine, ne supporta la normale funzionalità e mantiene i reni in salute.[\[15\]](#)

- Un adulto potrebbe dover bere fino a 4 litri di acqua al giorno. La quantità necessaria varia in base al peso corporeo, al livello di attività fisica e al clima.
- Il modo migliore per mantenere il corpo correttamente idratato è bere una quantità di acqua che ti consenta di non sentirti mai assetato.
- Se fai un uso del bagno poco frequente o noti che le tue urine sono torbide o scure, è molto probabile che tu non beva abbastanza acqua.



1

Proteggi il tuo stato di benessere psicologico mantenendo dei rapporti personali sani. Amici e familiari apportano divertimento e relax quando le cose vanno bene e possono fornirti il sostegno e le distrazioni necessarie nei momenti difficili. [\[16\]](#)

- Mantieni vivi i tuoi rapporti sociali scrivendo, telefonando o magari organizzando degli incontri in prima persona. Anche i social media ti aiuteranno a rimanere connesso con le persone care.
- Interagire regolarmente con gli altri ti aiuta a rilassarti e a distrarti dallo stress e dalle preoccupazioni quotidiane.
- Se ti senti solo, valuta di rivolgerti a un gruppo di supporto o a un terapeuta.



2

Rafforza il tuo livello di resilienza garantendoti la giusta quantità di sonno. Quando non dormi abbastanza aggravi le comuni fonti di stress quotidiane, aggiungendo stanchezza fisica a quella psicologica.^[17]

- Durante il sonno il corpo ha la possibilità di concentrarsi a guarire e combattere le infezioni.
- Cerca di dormire almeno 7-8 ore per notte. Alcune persone potrebbero necessitare di una quantità di sonno ancora maggiore.



3

Mantieni viva la passione per la vita attraverso gli hobby. I tuoi interessi ti motiveranno a guardare avanti, impedendoti al contempo di rimuginare sulle preoccupazioni.

- Scegli un hobby poco costoso, che possa essere praticato tutto l'anno. Le possibilità a tua disposizione includono: lettura, musica, arte, fotografia, sport e attività manuali.[\[18\]](#)
- Evita le attività competitive, non farebbero che sottoporti a ulteriori tensioni.



4

Trova il modo di rilassarti. Puoi scegliere di pianificare semplicemente un po' di tempo libero o di dedicarti alla pratica di qualche tecnica di rilassamento. Nel secondo caso, il consiglio è quello di sperimentarne diverse per scoprire quale si addice meglio alle tue esigenze:[\[19\]](#)[\[20\]](#)

- Visualizzazione di immagini rilassanti
- Rilassamento muscolare progressivo nel quale concentrarti sul porre in tensione e poi rilassare un gruppo muscolare del corpo alla volta
- Meditazione
- Yoga
- Massaggio
- Tai chi
- Musicoterapia o arteterapia
- Respirazione profonda



5

Alimenta la tua felicità. Trova il tempo di goderti la vita e di fare le cose che ti piacciono e ti fanno sentire appagato.

- Dedicati a quelle attività che ti fanno sentire utile e produttivo. Molte persone amano fare volontariato nel proprio tempo libero.
- Stimola intellettualmente il tuo cervello per nutrirlo. Sia che derivi da amici, familiari, corsi o attività manuali, l'apprendimento ti aiuterà a mantenere alto l'entusiasmo nei confronti del mondo che ti circonda.
- Entra in connessione con gli altri. Alcune persone preferiranno mantenere forti i legami con la propria famiglia o con i propri amici, altri per esempio con la propria comunità od organizzazione religiosa. Qualsiasi sia la tua scelta, le persone che ti sono vicine ti aiuteranno a sentirti giovane e felice a lungo.