FELICIDADE E LONGEVIDADE:

CORAÇÕES FELIZES VIVEM MAIS

Fernando A. Lucchese

LONGEVIDADE NO BRASIL

IBGE 2013

- Homens: 71,3 anos
- Mulheres: 78,6 anos

74.9 anos

- A sobrevida aumenta 4 meses por ano
- Aumenta 1 ano a cada 3 anos

Verdades sobre longevidade

1. Não fomos programados para a longevidade
2. Não há tratamento para impedir o envelhecimento das nossas 35 trilhões de célula
3. Após 65 anos nosso envelhecimento é 125 vezes mais rápido do que aos 30 anos
4. Nosso coração e nosso sistema vascular morrem antes do que o resto do corpo

O QUE FAZ O CORAÇÃO DURAR MAIS?

O que realmente influi na longevidade?

ESTILO DE VIDA É O BEM-ESTAR

FÍSICO

ALIMENTAÇÃO

PSÍQUICO

LAZER

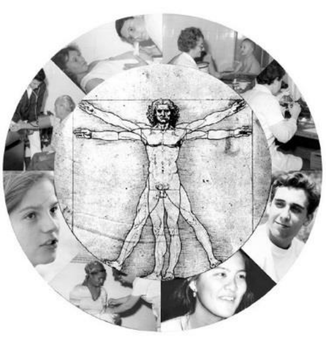
ESTILO DE VIDA = SAÚDE

AMBIENTAL

ESPIRITUAL

EQUAÇÃO DO LUCCHESE

ESTILO DE VIDA

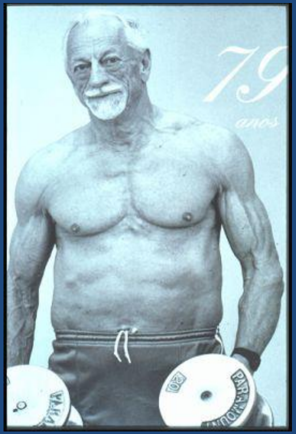


=

SAÚDE

=

FELICIDADE



=

LONGEVIDADE

A longevidade do mundo de hoje

- Aumenta a expectativa de vida, mas não aumenta o tempo de vida saudável.
- Convivência com a doença aumentou para 10% da vida.

Os inimigos da longevidade

- Infarto
- Acidentes Cerebrais
- Câncer

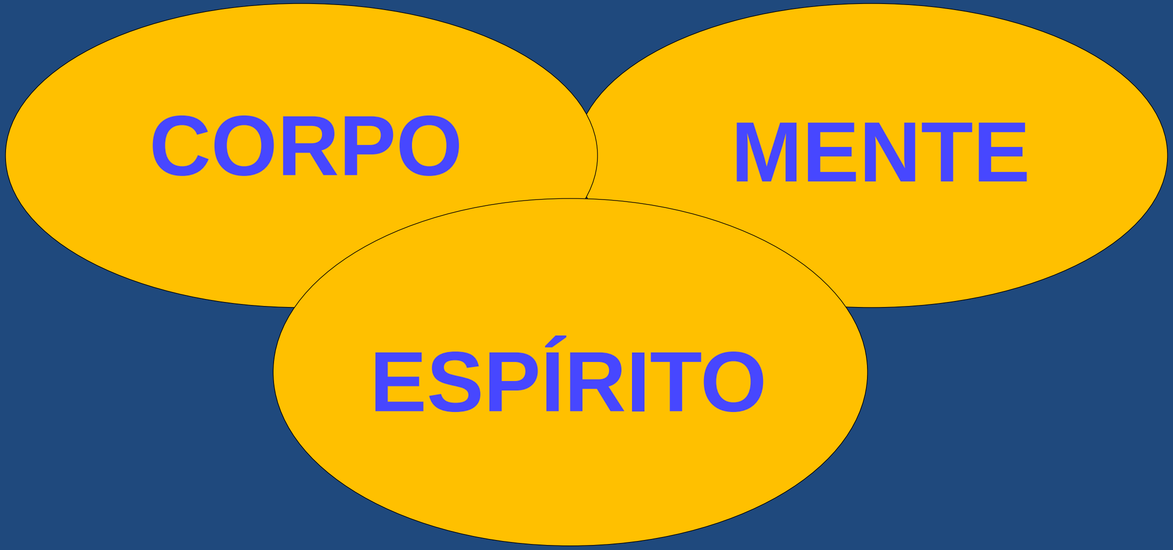
Os inimigos da longevidade

As 3 Epidemias:

Aterosclerose

Depressão

Neurose



CORPO

MENTE

ESPÍRITO

AS PERIGOSAS DOENÇAS DA ALMA

TRISTEZA, RAIVA, INVEJA, MEDO, ÓDIO, DESESPERO, DEPRESSÃO, DESÂNIMO, FRUSTRAÇÃO, CULPA, NÃO PERDOAR

MEDICINA E RELIGIÃO

Pesquisa no Google

65.000.000 *sites*

Para Viver 100 Anos:

Glicose Normal

Pressão Arterial Normal

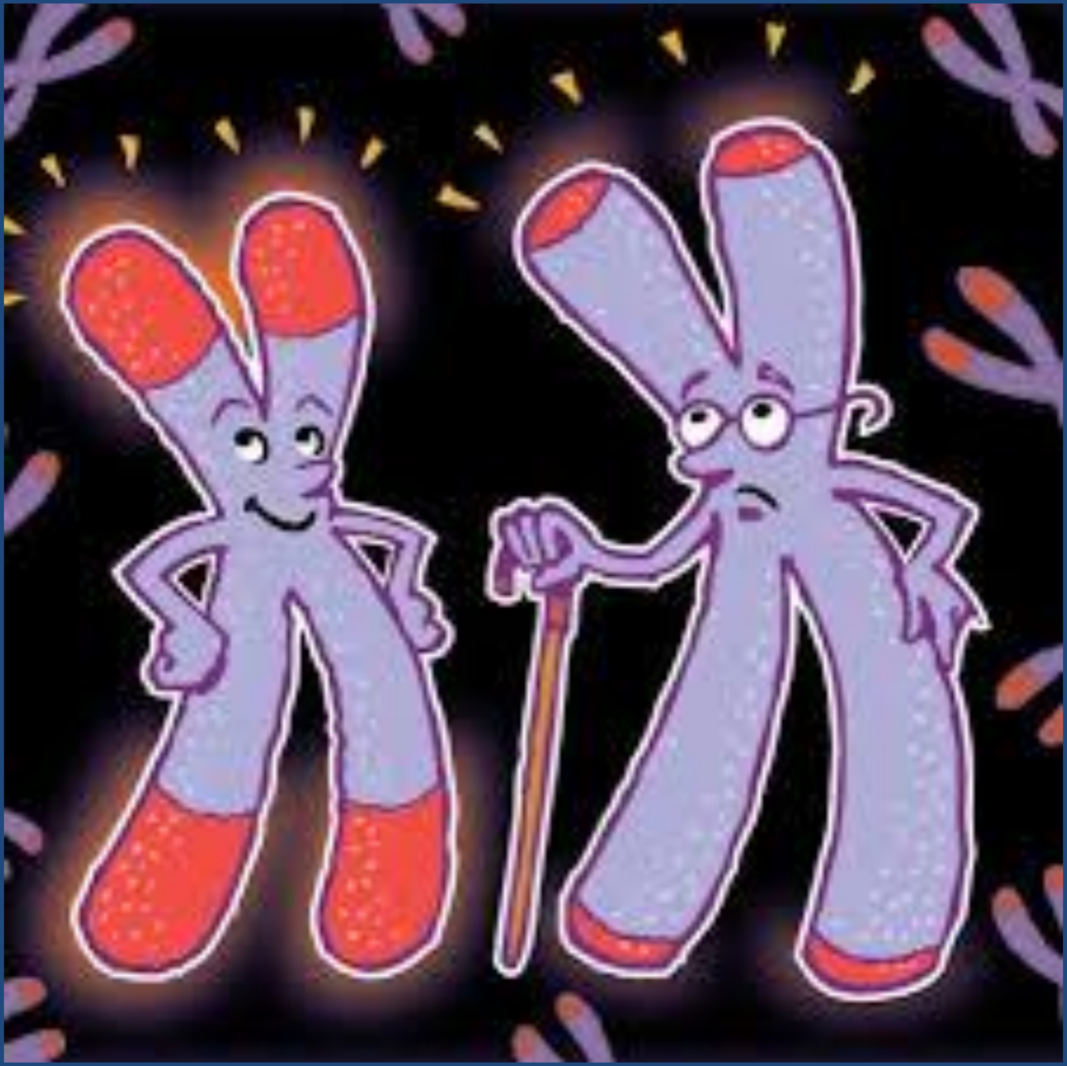
Colesterol Normal

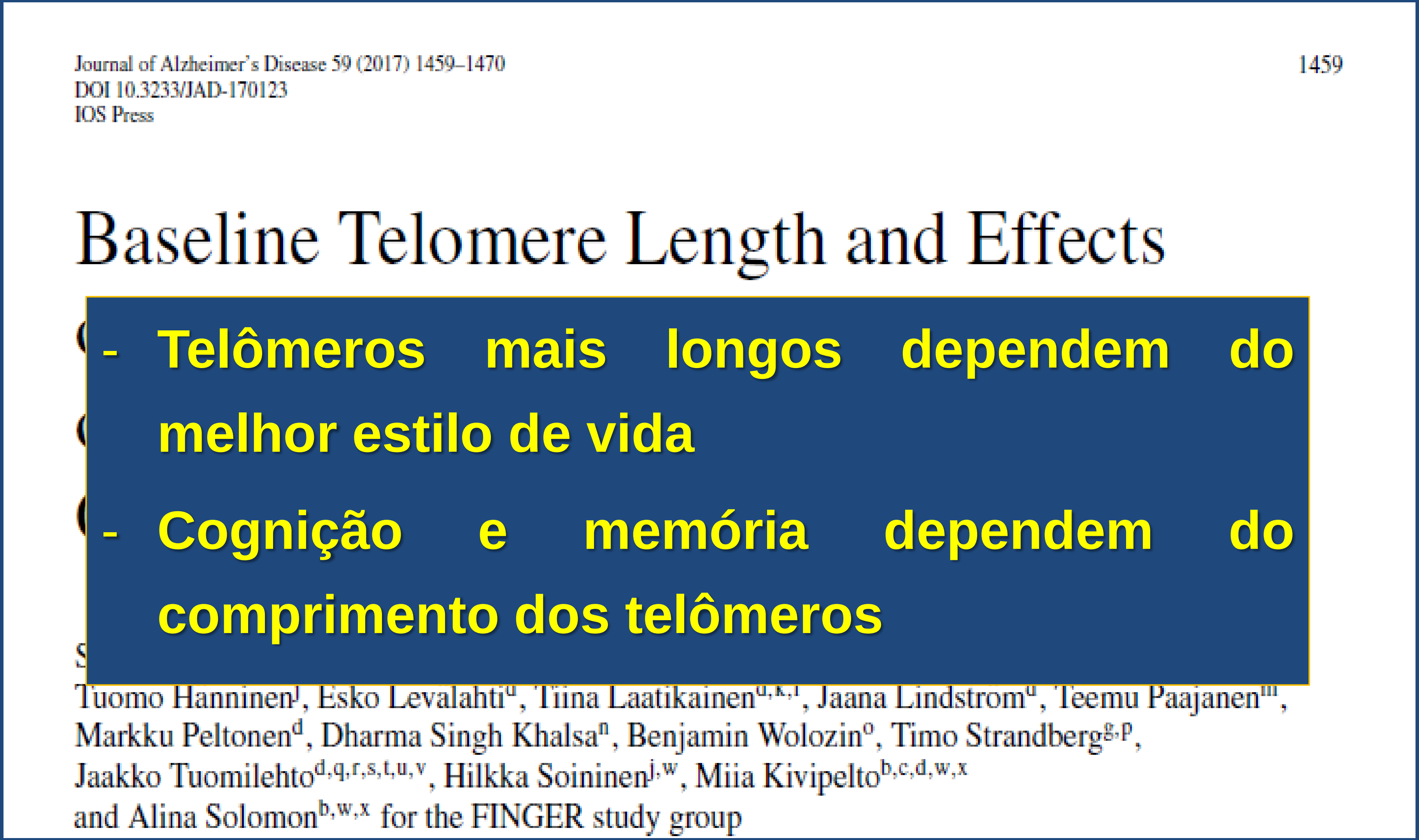
Ser Magro

Exercitar-se

Elizabeth Blackburn

Bióloga, ganhadora do Prêmio Nobel de medicina
EM 2009



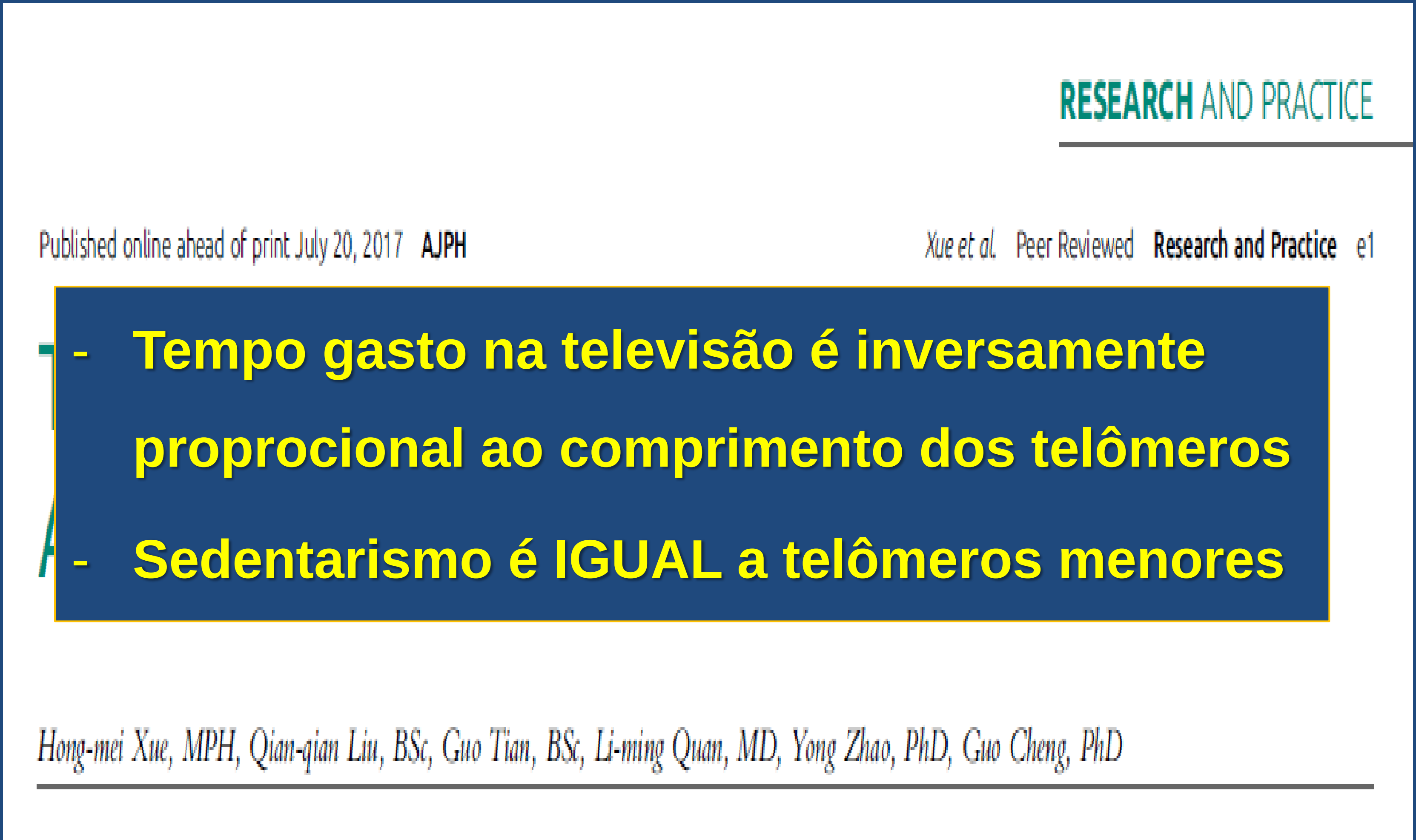


Journal of Alzheimer's Disease 59 (2017) 1459–1470
DOI 10.3233/JAD-170123
IOS Press

Baseline Telomere Length and Effects

- Telômeros mais longos dependem do melhor estilo de vida
- Cognição e memória dependem do comprimento dos telômeros

Tuomo Hanninen[j], Esko Levalahti[d], Tiina Laatikainen[d,k,l], Jaana Lindstrom[d], Teemu Paajanen[m],
Markku Peltonen[d], Dharma Singh Khalsa[n], Benjamin Wolozin[o], Timo Strandberg[g,p],
Jaakko Tuomilehto[d,q,r,s,t,u,v], Hilkka Soininen[j,w], Miia Kivipelto[b,c,d,w,x]
and Alina Solomon[b,w,x] for the FINGER study group



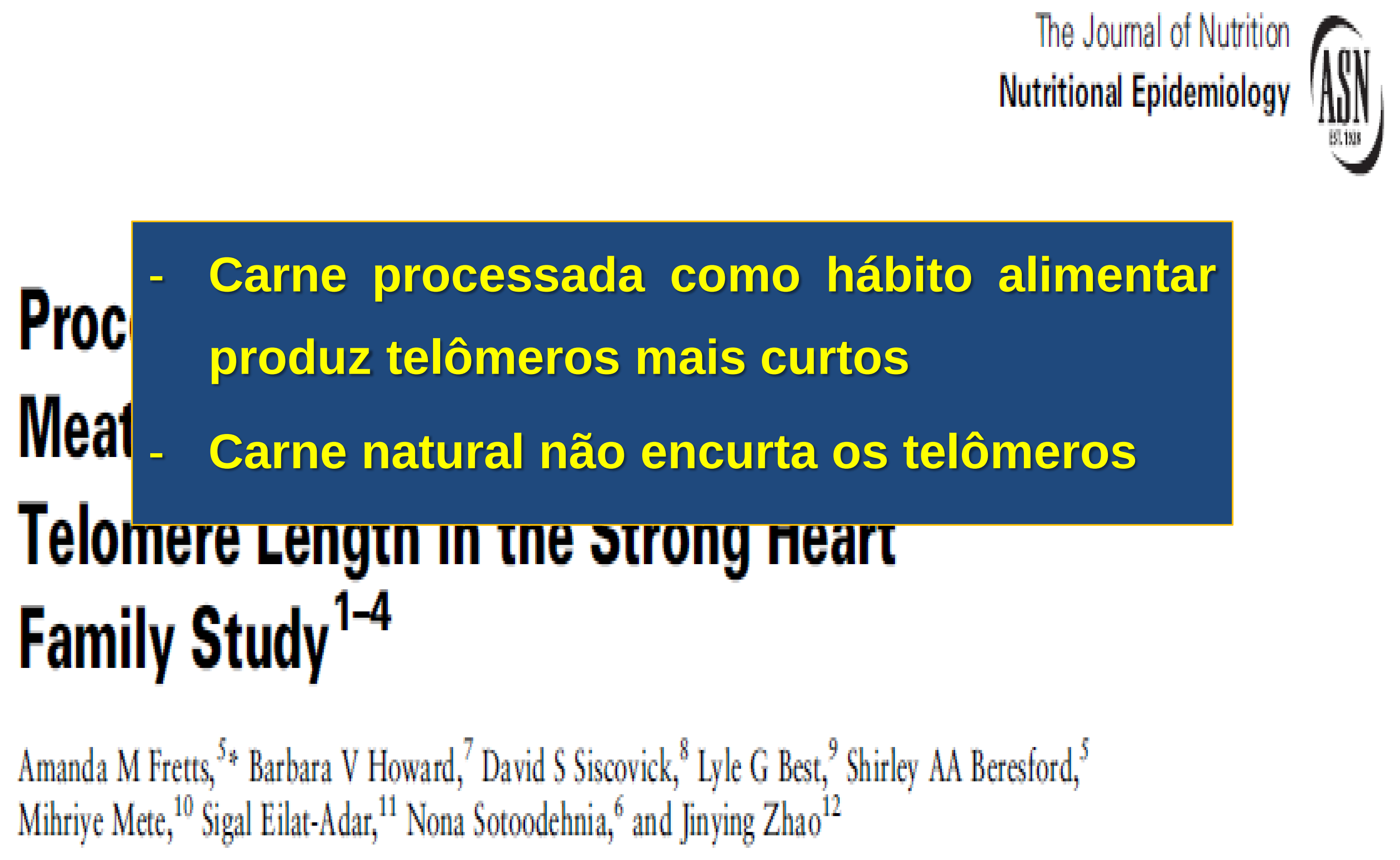
RESEARCH AND PRACTICE

Published online ahead of print July 20, 2017 **AJPH**

Xue et al. Peer Reviewed **Research and Practice** e1

- Tempo gasto na televisão é inversamente proprocional ao comprimento dos telômeros
- Sedentarismo é IGUAL a telômeros menores

Hong-mei Xue, MPH, Qian-qian Liu, BSc, Guo Tian, BSc, Li-ming Quan, MD, Yong Zhao, PhD, Guo Cheng, PhD



The Journal of Nutrition
Nutritional Epidemiology

Proc
Meat
Telomere Length in the Strong Heart Family Study[1-4]

Amanda M Fretts,[5]* Barbara V Howard,[7] David S Siscovick,[8] Lyle G Best,[9] Shirley AA Beresford,[5] Mihriye Mete,[10] Sigal Eilat-Adar,[11] Nona Sotoodehnia,[6] and Jinying Zhao[12]

- **Carne processada como hábito alimentar produz telômeros mais curtos**
- **Carne natural não encurta os telômeros**

Exercício físico prolonga os telômeros

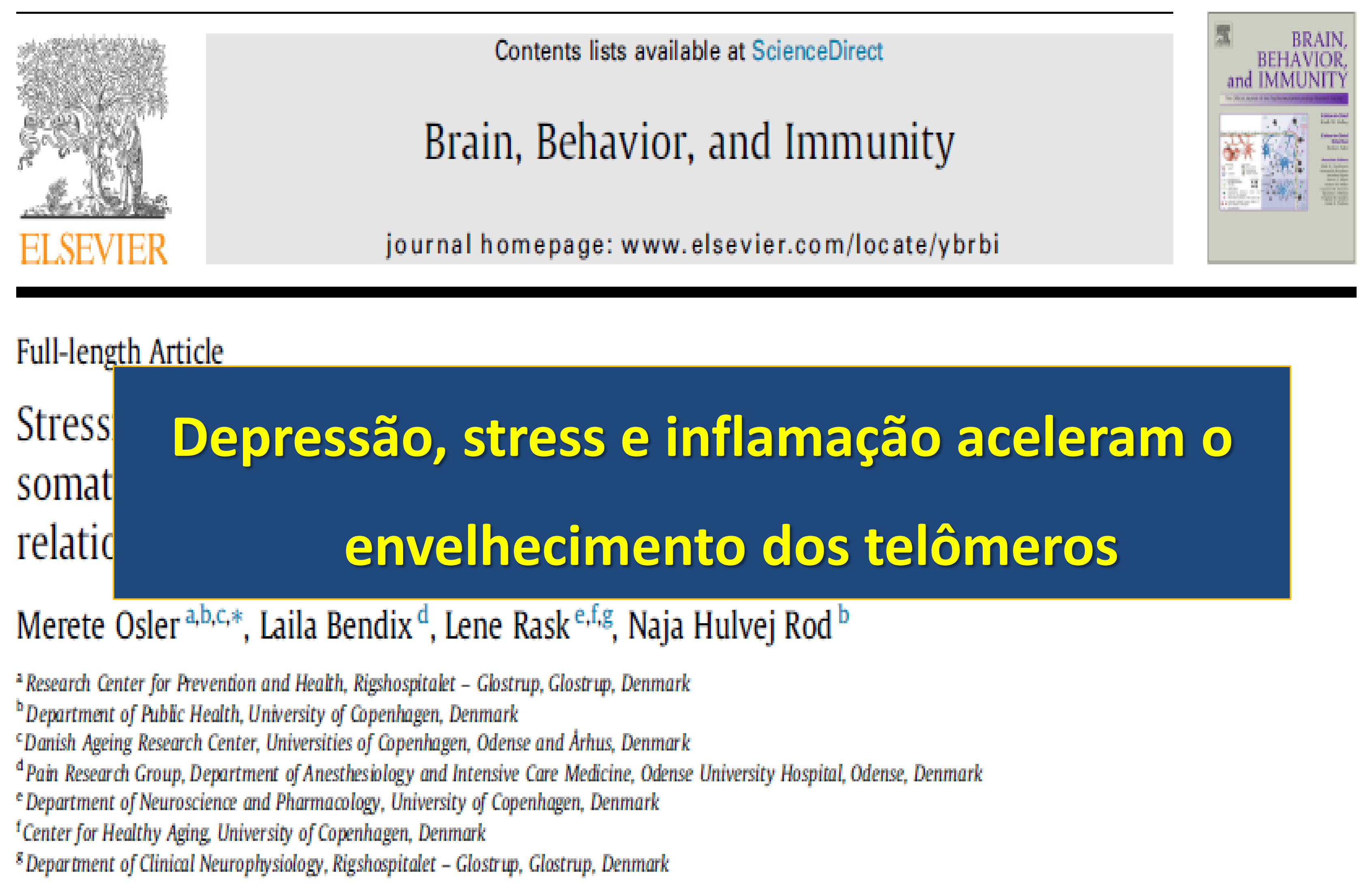
ELSE

Preventive Medicine

Volume 100, July 2017, Pages 145-151

Physical activity and telomere length in U.S. men and women: An NHANES investigation

Larry A. Tucker



Contents lists available at ScienceDirect

Brain, Behavior, and Immunity

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ybrbi

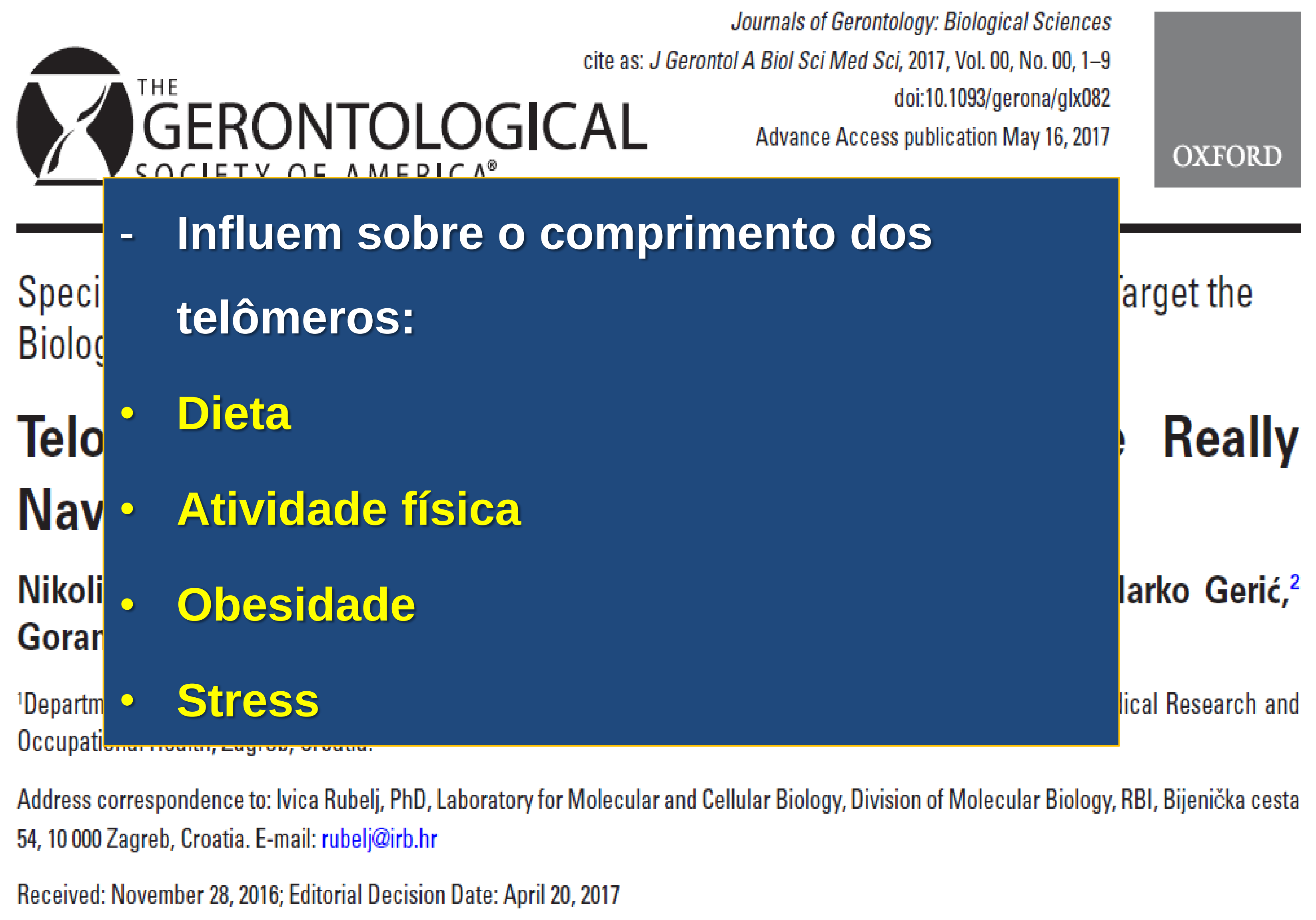
Full-length Article

Stress
somat
relatic

Depressão, stress e inflamação aceleram o envelhecimento dos telômeros

Merete Osler[a,b,c,*], Laila Bendix[d], Lene Rask[e,f,g], Naja Hulvej Rod[b]

[a] Research Center for Prevention and Health, Rigshospitalet – Glostrup, Glostrup, Denmark
[b] Department of Public Health, University of Copenhagen, Denmark
[c] Danish Ageing Research Center, Universities of Copenhagen, Odense and Århus, Denmark
[d] Pain Research Group, Department of Anesthesiology and Intensive Care Medicine, Odense University Hospital, Odense, Denmark
[e] Department of Neuroscience and Pharmacology, University of Copenhagen, Denmark
[f] Center for Healthy Aging, University of Copenhagen, Denmark
[g] Department of Clinical Neurophysiology, Rigshospitalet – Glostrup, Glostrup, Denmark



Journals of Gerontology: Biological Sciences
cite as: *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2017, Vol. 00, No. 00, 1–9
doi:10.1093/gerona/glx082
Advance Access publication May 16, 2017

Speci arget the
Biolog

Telo Really
Nav

Nikoli larko Gerić,[2]
Goran

[1]Departm lical Research and
Occupati

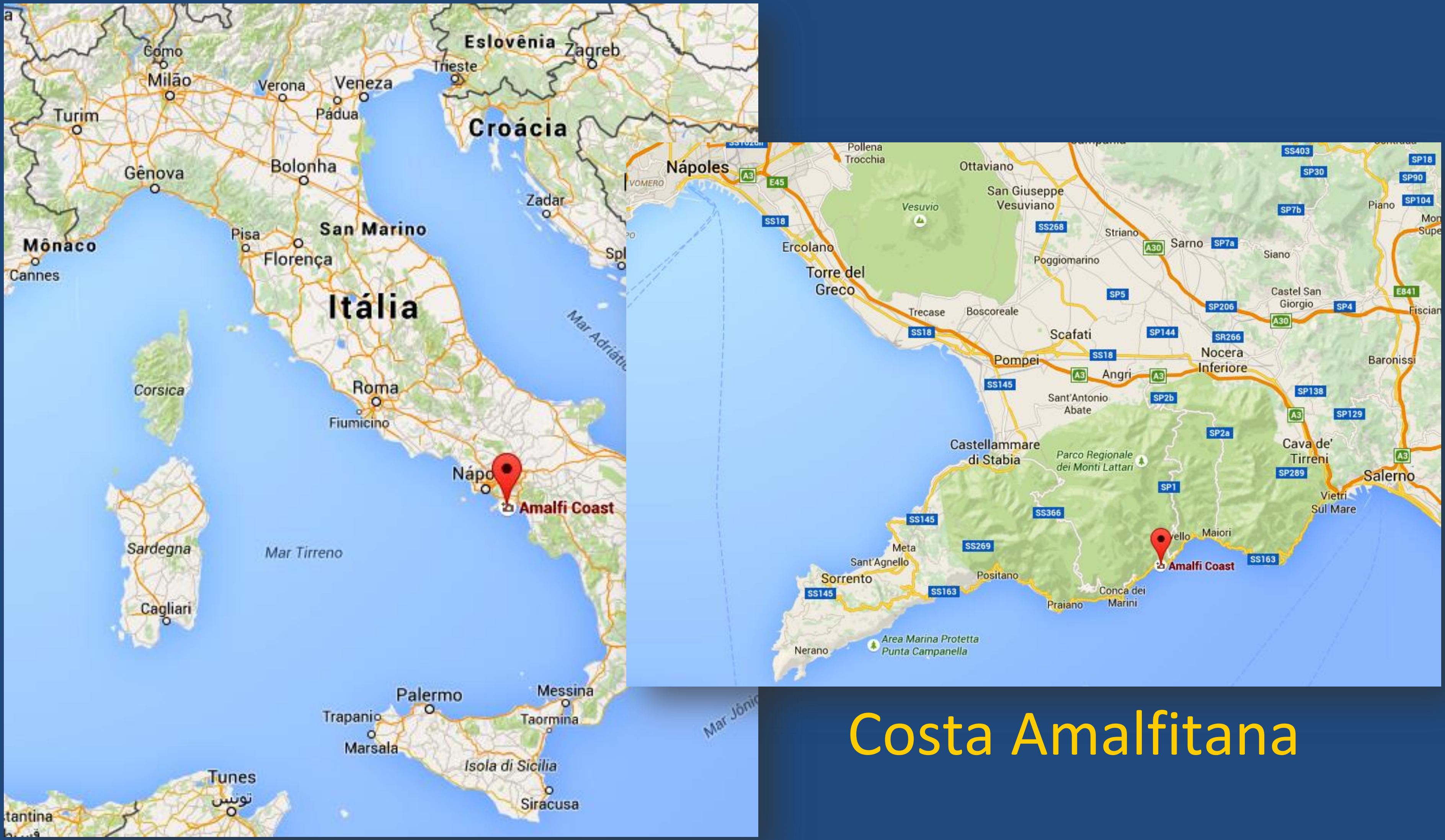
Address correspondence to: Ivica Rubelj, PhD, Laboratory for Molecular and Cellular Biology, Division of Molecular Biology, RBI, Bijenička cesta 54, 10 000 Zagreb, Croatia. E-mail: rubelj@irb.hr

Received: November 28, 2016; Editorial Decision Date: April 20, 2017

- **Influem sobre o comprimento dos telômeros:**

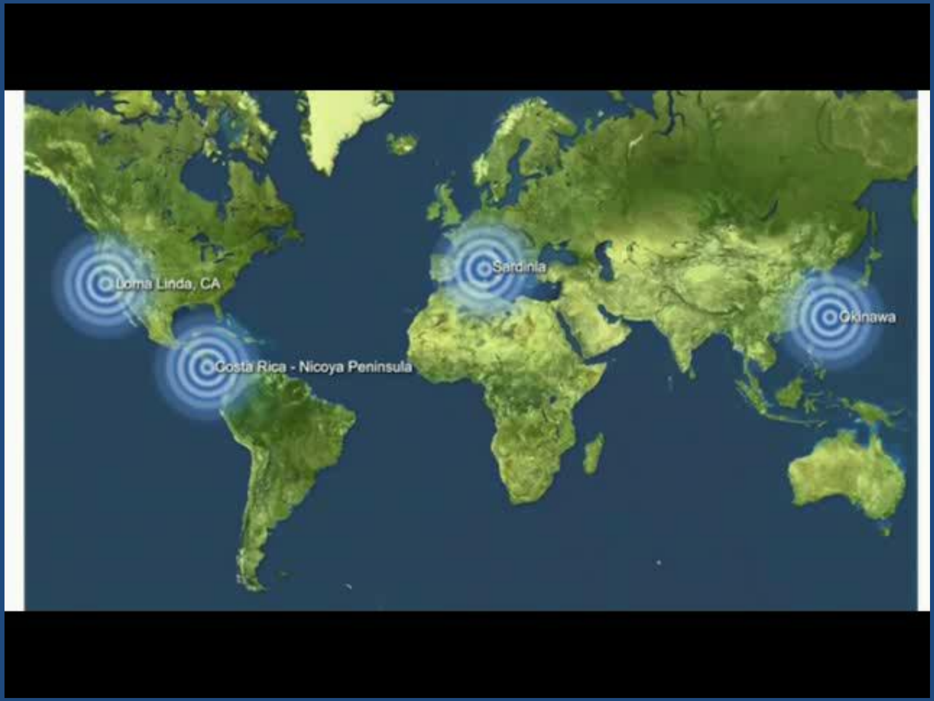
- **Dieta**
- **Atividade física**
- **Obesidade**
- **Stress**

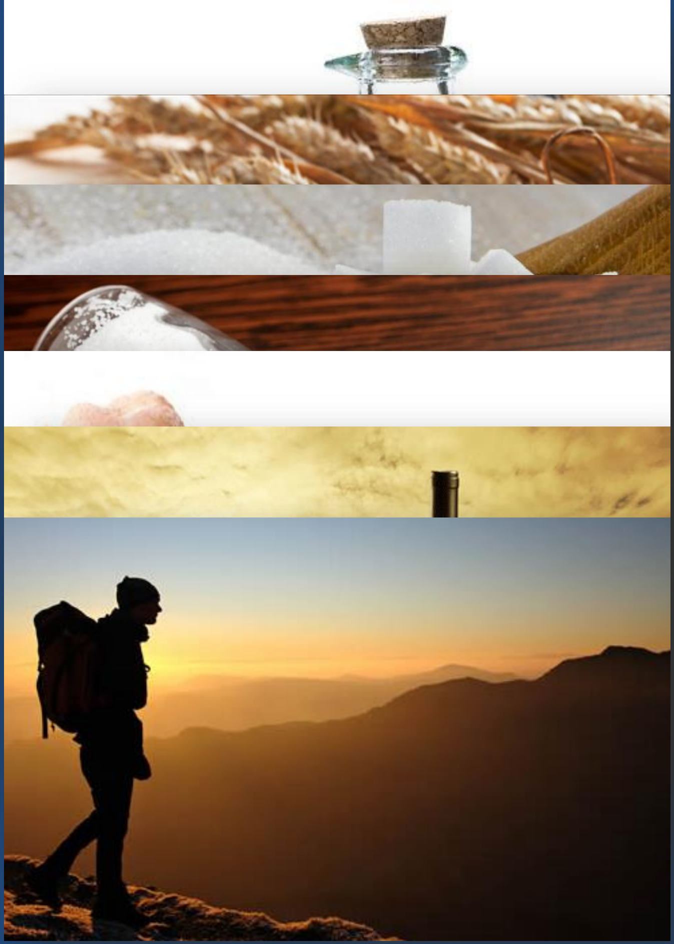
Onde a busca da longevidade começou


Eslovênia
Zagreb
Como
Milão
Trieste
Verona
Veneza
Pádua
Turim
Croácia
Gênova
Bolonha
Zadar
San Marino
Mônaco
Pisa
Florença
Cannes
Itália
Mar Adriático
Corsica
Roma
Fiumicino
Nápoles
Amalfi Coast
Sardegna
Mar Tirreno
Cagliari
Palermo
Messina
Trapani
Taormina
Marsala
Isola di Sicilia
Siracusa
Tunes
تونس
Mar Jônio
Pollena Trocchia
Ottaviano
San Giuseppe Vesuviano
Vesuvio
Vomero
Ercolano
Torre del Greco
Striano
Sarno
Poggiomarino
Siano
Piano
Trecase
Boscoreale
Castel San Giorgio
Scafati
Pompei
Nocera Inferiore
Angri
Baronissi
Sant'Antonio Abate
Castellammare di Stabia
Parco Regionale dei Monti Lattari
Cava de' Tirreni
Salerno
Vietri Sul Mare
Meta
Sant'Agnello
Sorrento
Positano
Maiori
Conca dei Marini
Praiano
Nerano
Area Marina Protetta Punta Campanella
A3
E45
A30
E841
SS18
SS145
SS163
SS268
SS269
SS366
SS403
SP1
SP2a
SP2b
SP4
SP5
SP7a
SP7b
SP18
SP30
SP90
SP104
SP129
SP138
SP144
SP206
SP289
SR266

Costa Amalfitana

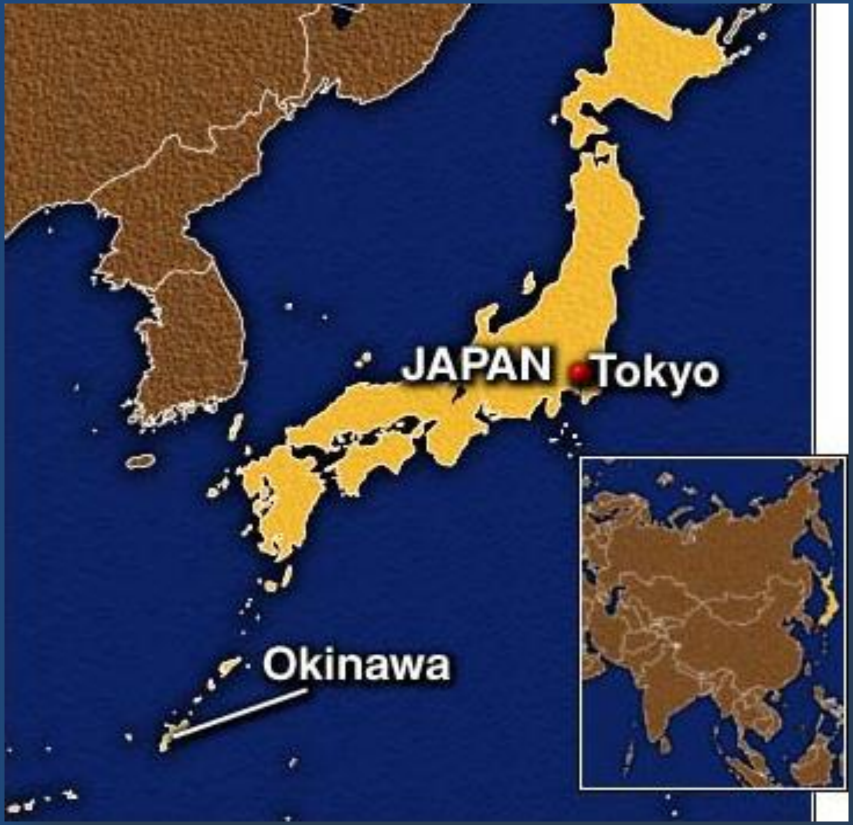
Zonas Azuis


Loma Linda, CA
Sardinia
Okinawa
Costa Rica - Nicoya Peninsula



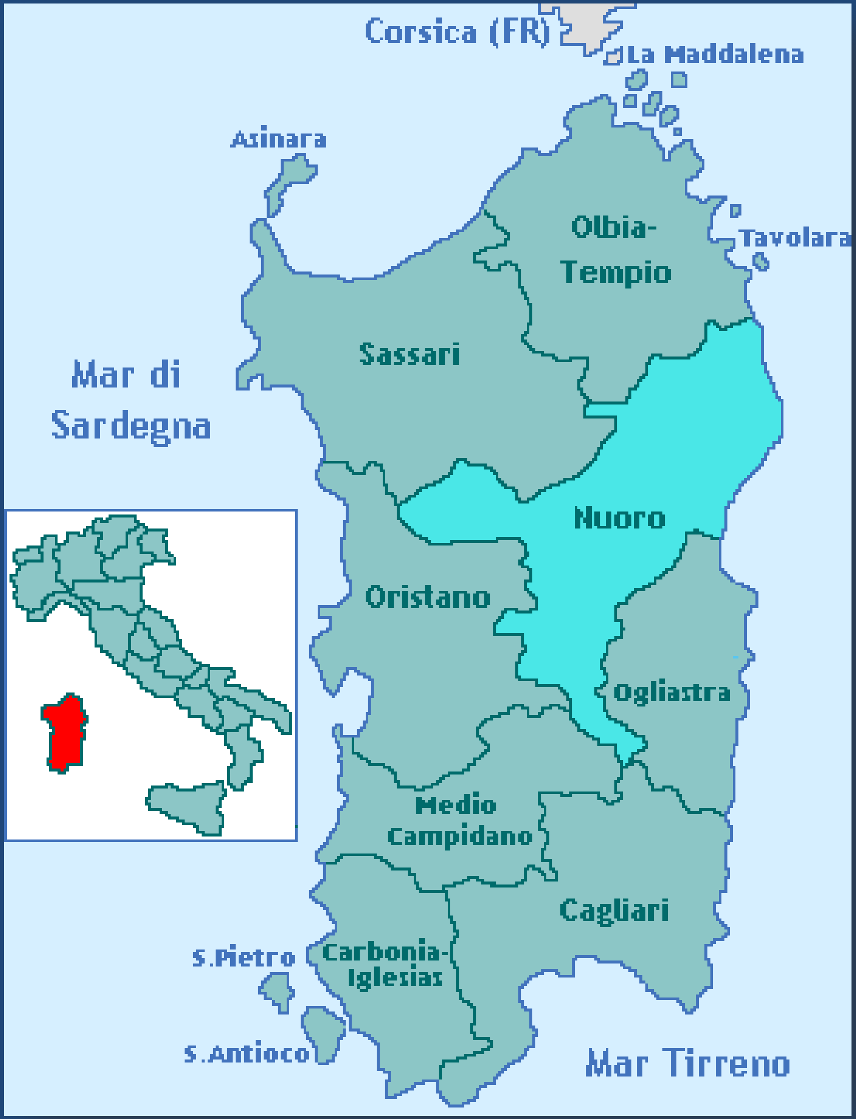
Costa Amalfitana

OKINAWA - JAPÃO

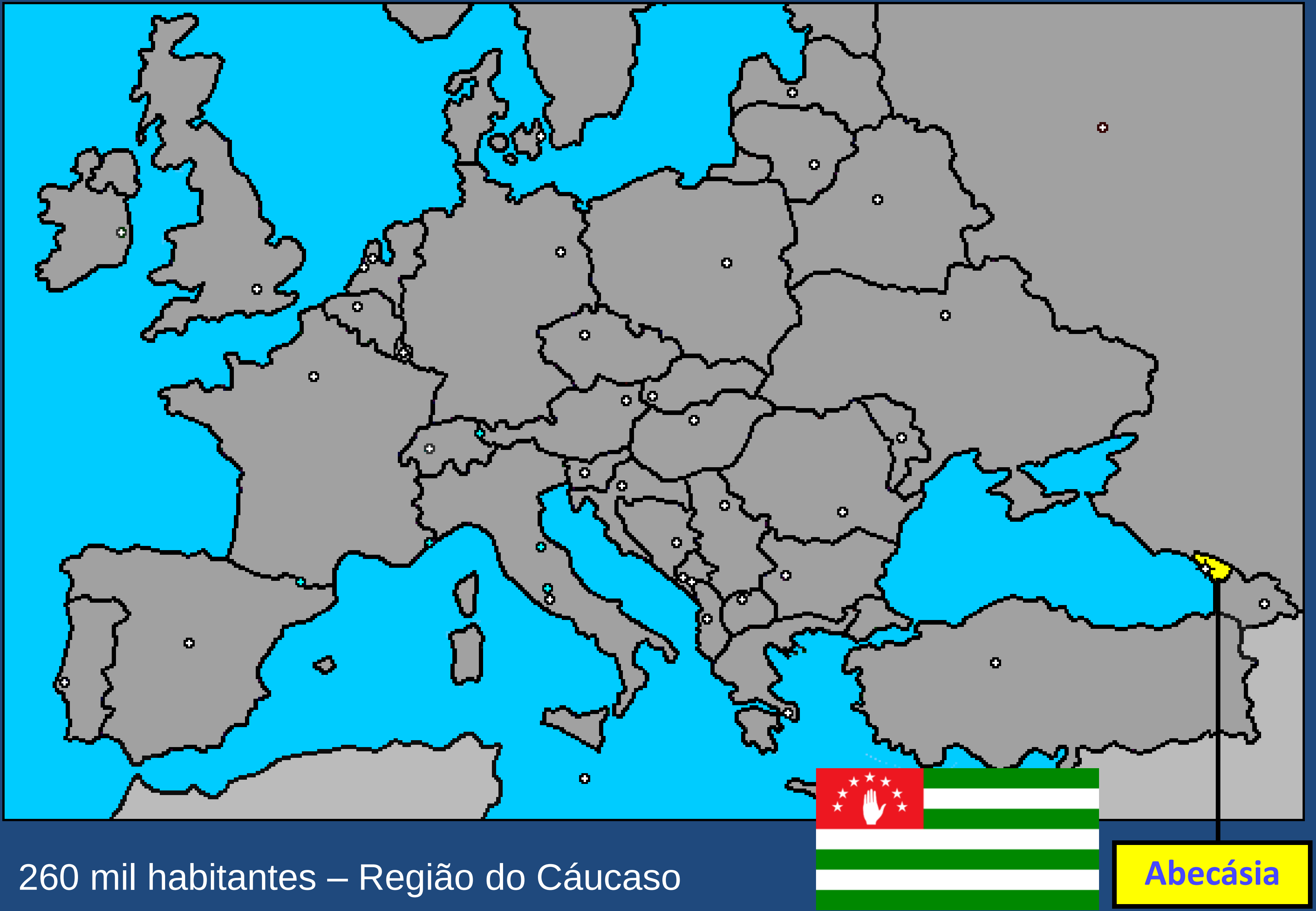

JAPAN
Tokyo
Okinawa

Província mais ao sul do Japão; possui 1.392.503 habitantes

SARDENHA


Corsica (FR)
La Maddalena
Asinara
Tavolara
Olbia-Tempio
Sassari
Mar di Sardegna
Nuoro
Oristano
Ogliastra
Medio Campidano
Cagliari
S.Pietro
Carbonia-Iglesias
S.Antioco
Mar Tirreno

ABECÁSIA – LESTE EUROPEU



260 mil habitantes – Região do Cáucaso

CARACTERÍSTICAS COMUNS DOS POVOS DE VIDA LONGA

- Convivência social: amigos
- Espiritualidade
- Valorização dos idosos
- Atividade física natural
- Alto índice de felicidade

Provérbio catalão

Pouca cama, pouca mesa, muita sola.

DIETAS DOS POVOS DE VIDA LONGA ONDE OS CORAÇÕES DURAM MAIS

- Origem vegetal = 90%
- Origem animal = 10%

Sem sal, açúcar e produtos industrializados.

PESQUISA DA YALE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH – DRA. BECCA LEVY

- Pessoas de meia idade foram entrevistadas seis vezes ao longo de 20 anos
- Pergunta: “Concorda com a afirmação de que à medida que você envelhece torna-se menos útil?”
- Resultado: pessoas com imagem positiva da sua velhice viveram em média 7,5 anos a mais

A percepção positiva sobre a velhice tem grande impacto sobre a longevidade

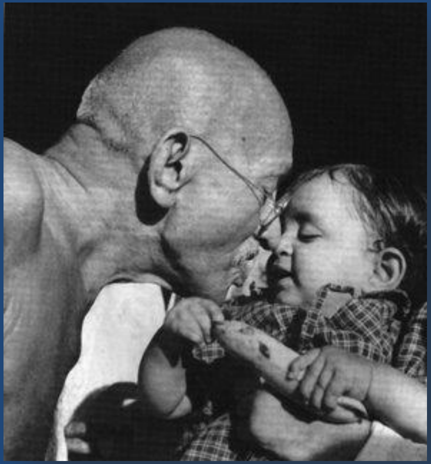
mais do que controlar a pressão sanguínea, o nível de colesterol,

o hábito de fumar e o exercício.

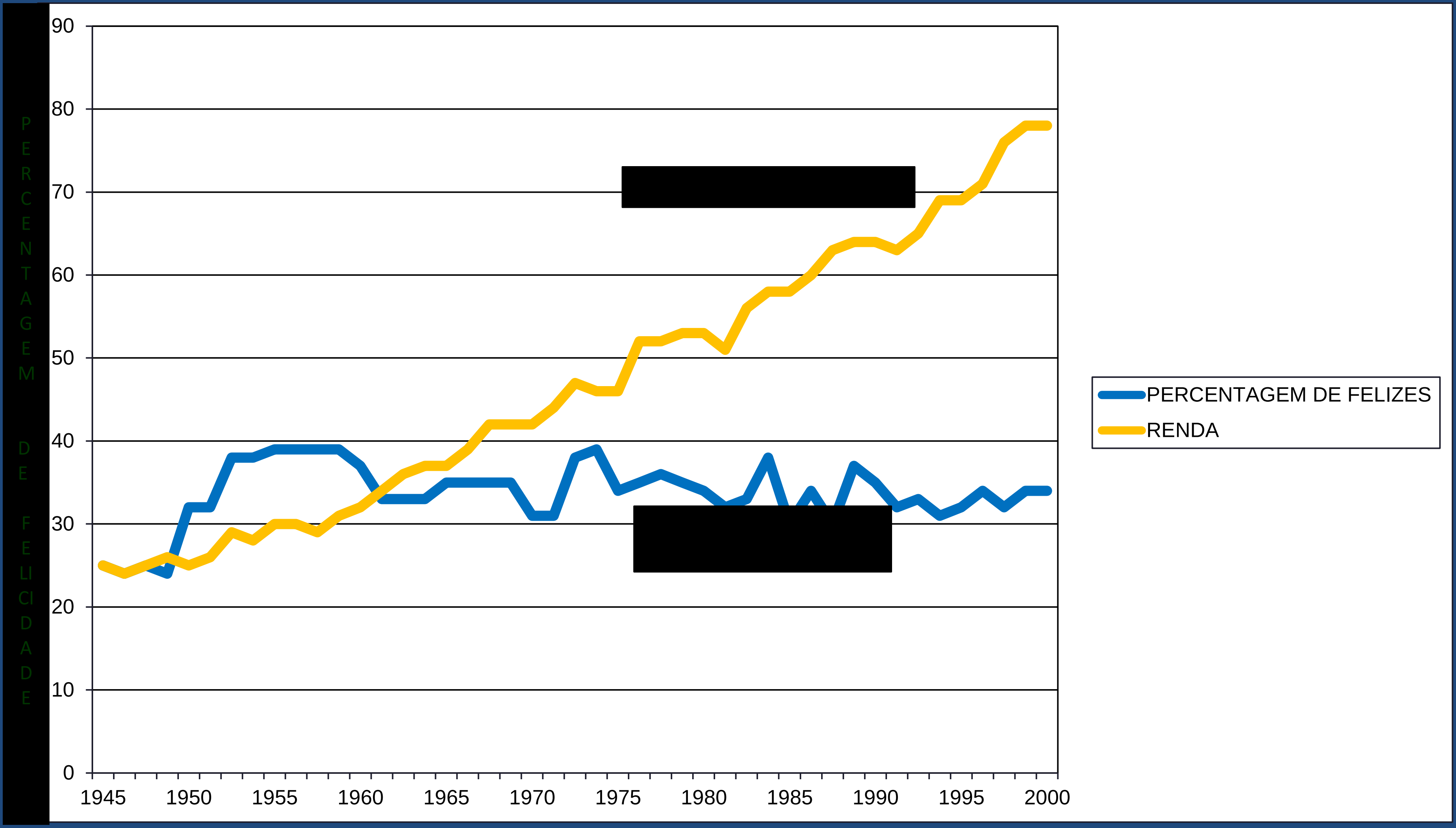
As leis da felicidade

Felicidade é ter muitos amigos confiáveis.

SÓ QUEM SE PREOCUPA EM FAZER A FELICIDADE DOS OUTROS ALCANÇA A SUA PRÓPRIA FELICIDADE!



RENDA X FELICIDADE NOS E.U.A.



[redacted]

[redacted]

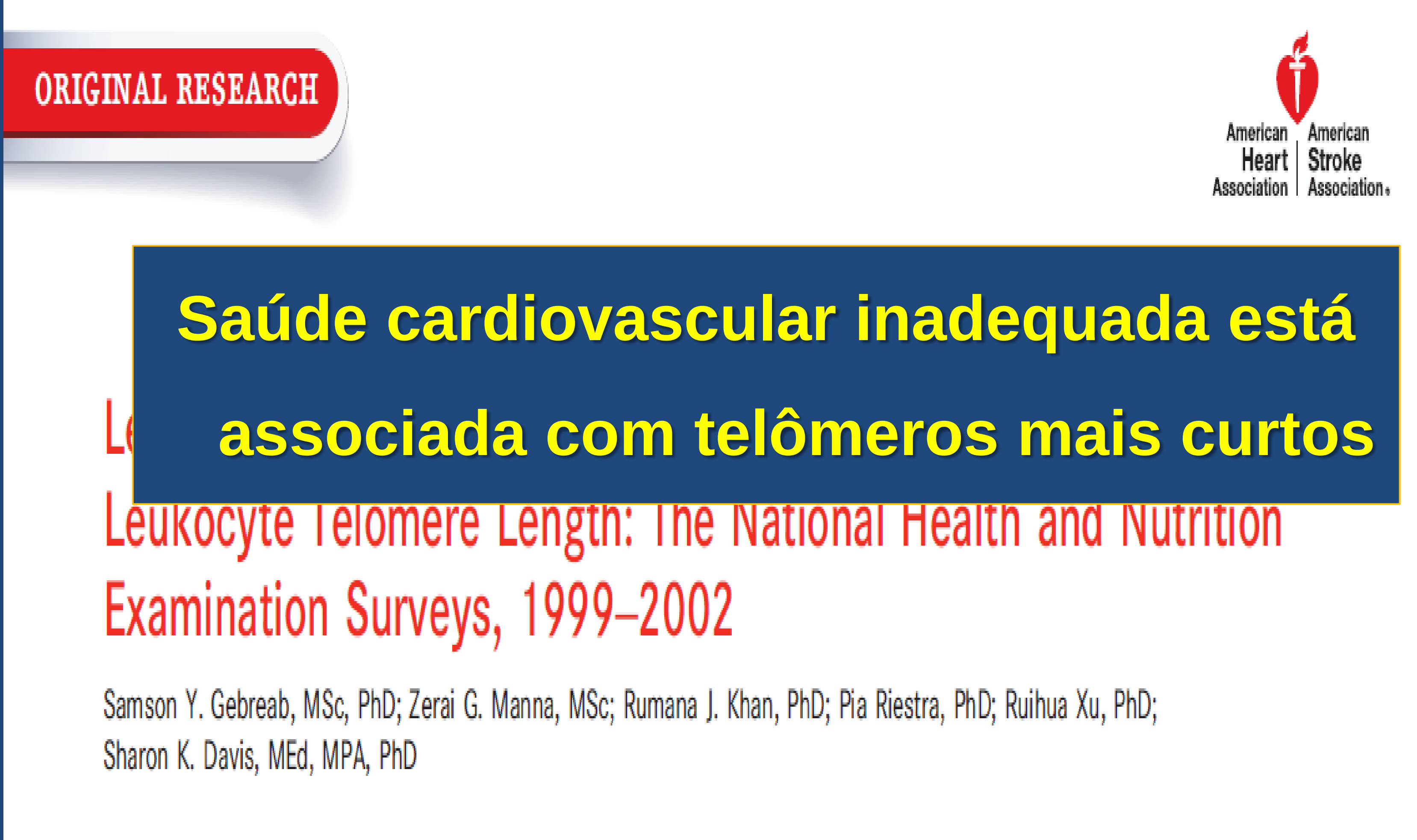
CORAÇÕES FELIZES DURAM MAIS

PARA FAZER SEUS CORAÇÕES DURAREM MAIS BUSQUEM A FELICIDADE

A busca da felicidade e da longevidade são os únicos compromissos do ser humano com a vida.

Prolongam os telômeros:

- **Antineurose**
- **Extroversão**
- **Aberto para novas experiências (Open Mind)**
- **Fácil convivência (Easy going)**



ORIGINAL RESEARCH

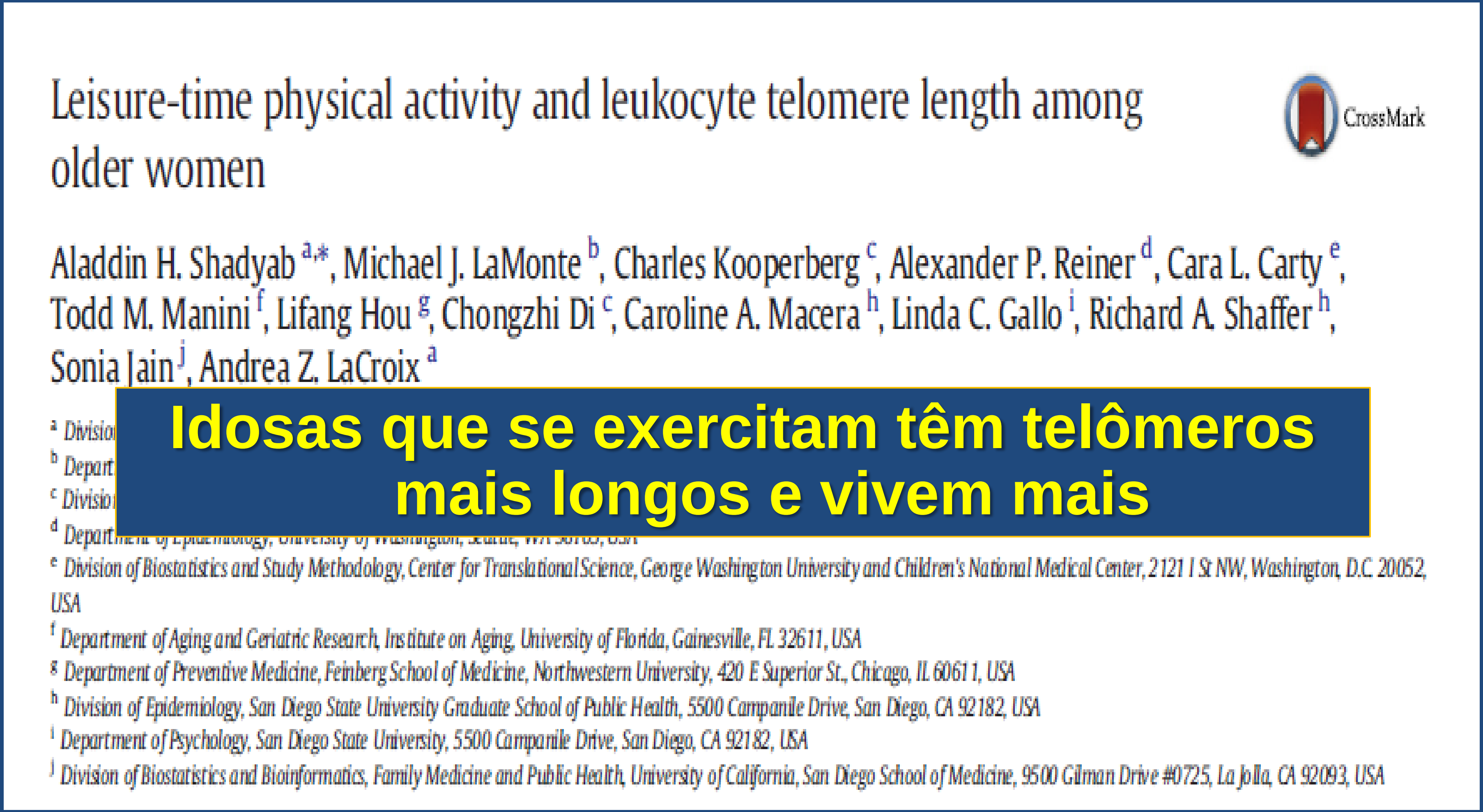
American Heart Association | American Stroke Association

Saúde cardiovascular inadequada está associada com telômeros mais curtos

L

Leukocyte Telomere Length: The National Health and Nutrition Examination Surveys, 1999–2002

Samson Y. Gebreab, MSc, PhD; Zerai G. Manna, MSc; Rumana J. Khan, PhD; Pia Riestra, PhD; Ruihua Xu, PhD;
Sharon K. Davis, MEd, MPA, PhD



Leisure-time physical activity and leukocyte telomere length among older women

Aladdin H. Shadyab [a,*], Michael J. LaMonte [b], Charles Kooperberg [c], Alexander P. Reiner [d], Cara L. Carty [e], Todd M. Manini [f], Lifang Hou [g], Chongzhi Di [c], Caroline A. Macera [h], Linda C. Gallo [i], Richard A. Shaffer [h], Sonia Jain [j], Andrea Z. LaCroix [a]

[a] Divisio
[b] Depart
[c] Divisio
[d] Depart
[e] Division of Biostatistics and Study Methodology, Center for Translational Science, George Washington University and Children's National Medical Center, 2121 I St NW, Washington, D.C. 20052, USA
[f] Department of Aging and Geriatric Research, Institute on Aging, University of Florida, Gainesville, FL 32611, USA
[g] Department of Preventive Medicine, Feinberg School of Medicine, Northwestern University, 420 E Superior St., Chicago, IL 60611, USA
[h] Division of Epidemiology, San Diego State University Graduate School of Public Health, 5500 Campanile Drive, San Diego, CA 92182, USA
[i] Department of Psychology, San Diego State University, 5500 Campanile Drive, San Diego, CA 92182, USA
[j] Division of Biostatistics and Bioinformatics, Family Medicine and Public Health, University of California, San Diego School of Medicine, 9500 Gilman Drive #0725, La Jolla, CA 92093, USA

Idosas que se exercitam têm telômeros mais longos e vivem mais