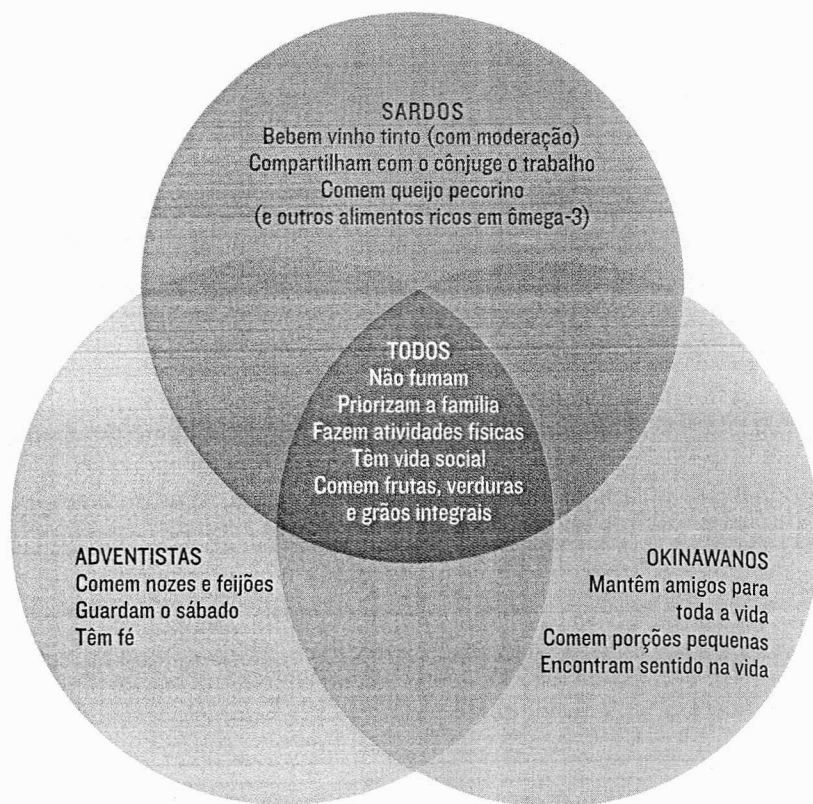


Você sabe que pode acrescentar dez anos à sua vida?

Uma existência longa e saudável não acontece por acaso. Pesquisadores admitem que, se você tiver bons genes e adotar um estilo de vida correto, tem chances de viver até dez anos mais. Os cientistas têm viajado pelo mundo para descobrir os segredos da longa vida. Com financiamento do Instituto Nacional do Envelhecimento, dos Estados Unidos, eles visitaram regiões cuja população tem uma vida significativamente mais duradoura, como na **Sardenha, Itália**, onde os homens chegam aos 100 anos numa proporção espantosa. Nas ilhas de **Okinawa, Japão**, uma equipe examinou outra receita de vida extensa e feliz. E em **Loma Linda, Califórnia**, foi estudado um grupo de adventistas do sétimo dia que estão entre os campeões da longevidade na América do Norte. Os habitantes desses três locais produzem centenários em proporção mais alta e sofrem apenas uma fração das doenças mortais que ocorrem em outras partes do mundo desenvolvido. Em suma, esses idosos oferecem opções de “melhores práticas” que todos nós podemos imitar. Agora é com você.

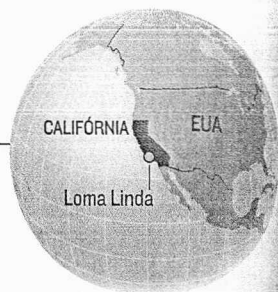


COMO ELES CONSEGUEM VIVER TANTO

Os superidosos dessas três regiões do globo têm em comum diversos hábitos importantes, apesar das muitas diferenças entre suas crenças e tradições.

- Pessoas que vão à igreja chegam a viver dois anos mais do que os que não a freqüentam.

Adventistas



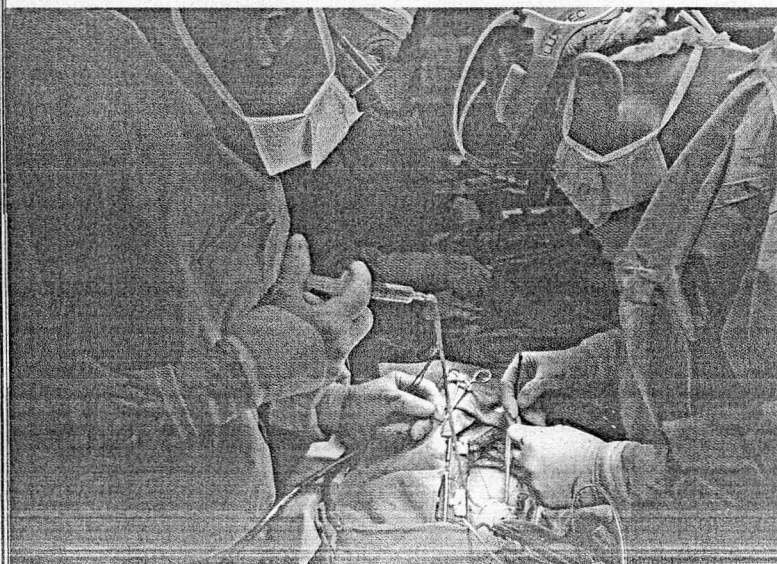
Ter fé

Batizando um fiel (página oposta), o pastor Scott Smith afirma que a saúde espiritual e a saúde física andam de mãos dadas. "Aceitar Cristo significa ser livre, e isso reduz o estresse." Diz o médico Ellsworth Wareham, que, aos 91 anos, auxilia em uma cirurgia cardíaca (à esquerda na foto abaixo): "Deus orienta e protege".

É sexta-feira de manhã, e Marge Jetton segue em alta velocidade pela estrada San Bernardino no seu Cadillac Seville lilás. Com seus óculos escuros, ela examina a estrada com a cabeça mal aparecendo por cima do volante. Marge, que fez 101 anos em setembro, está atrasada para um de seus vários compromissos com grupos de voluntários, e acelera ainda mais. Nessa manhã ela já caminhou 1 quilômetro e meio, levantou pesos e comeu seu mingau. "Não sei por que Deus me deu o privilégio de viver tanto", diz ela, apontando para si mesma. "Mas olhe só o que Ele fez."

Deus talvez tenha a ver com a vitalidade de Marge e talvez não tenha; mas a religião dela decerto tem. Marge é adventista do sétimo dia. Estamos em Loma Linda, Califórnia, a meio caminho entre Palm Springs e Los Angeles. Ali, em meio a laranjais, vive uma comunidade, já muito estudada, de adventistas do sétimo dia.

A Igreja Adventista nasceu na mesma época das reformas na saúde no século 19 que difundiram o vegetarianismo organizado, a bolacha integral tipo graham e os cereais matinais – John Harvey Kellogg era um adventista quando começou a fabricar flocos de trigo. Assim, os adventistas sempre pregaram e praticaram a saúde. Sua igreja proíbe fumar, consumir álcool e comer alimentos que a *Bíblia* considera impuros, tais como carne de porco. Também tenta desestimular o consumo de outras carnes, alimentos muito gordurosos, bebidas com cafeína e condimentos e temperos considerados "estimulantes". "Cereais, frutas, verduras



Ter tempo para o lazer

A família Rawson, de Colton, Califórnia, relaxa nos fins de semana. Eles vão à igreja no sábado – o dia santo para os adventistas –, fazem uma caminhada à tarde e, no domingo, dão uma volta de motocicleta. É assim que respeitam o quarto mandamento divino: guardar e santificar o sábado. “Se o dia não fosse especial”, diz Tim, o pai, “eu estaria só aparando a grama do quintal.”



e nozes constituem a alimentação escolhida para nós pelo Criador”, escreveu Ellen White, uma das figuras que ajudaram a formar a Igreja Adventista. Os religiosos também guardam o descanso no sábado, dia em que socializam com outros membros da igreja e desfrutam de um período de descanso. A maioria dos adventistas segue esse estilo de vida prescrito – demonstrando, talvez, o poder de combinar saúde com religião.

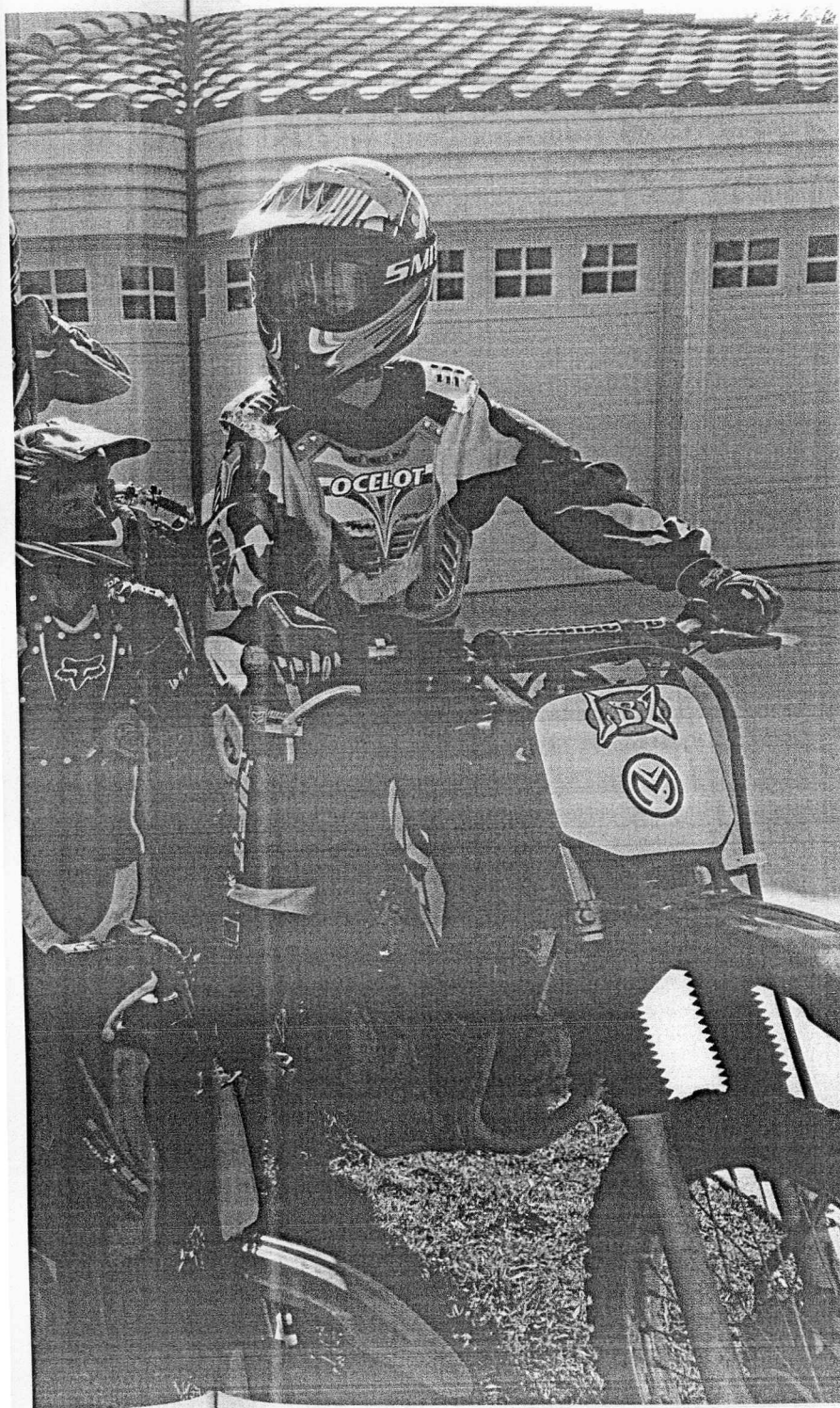
De 1976 a 1988, os Institutos Nacionais de Saúde americanos financiaram um estudo com 34 mil adventistas da Califórnia para

saber se seu estilo de vida saudável afetava sua expectativa de vida e o risco de contrair cânceres e doenças cardíacas. O estudo concluiu que o hábito deles de consumir feijão, leite de soja, tomate e frutas diminuía o perigo de desenvolver certos tipos de câncer. O estudo também sugeriu que comer pão de trigo integral, tomar cinco copos de água por dia e consumir quatro porções de nozes por semana reduz as probalidades de doenças cardíacas. E concluiu que não comer carne vermelha ajuda a evitar cânceres e doenças cardíacas. “O adventista médio vivia de quatro a dez anos mais que o californiano médio”, diz Gary Fraser da Universidade de Loma Linda.

Encontrei Marge no Plaza Place, um salão de beleza em Redlands onde há 20 anos ela tem hora marcada todas as sextas, às 8 da manhã, com a cabelereira Bárbara Miller. Quando chego, Marge está folheando um exemplar de *Seleções* enquanto Bárbara lhe penteia o cabelo grisalho. “Você está atrasado!”, grita ela. Atrás de Marge, várias cabeleireiras penteiam outras cabeleiras em vários tons de prata. “Somos um bando de dinossauros”, cochicha Bárbara para mim. “Você pode ser”, responde Marge. “Eu não!”

Meia hora depois, com o cabelo transformado num tufo de algodão, Marge me leva ao seu carro, arrastando os pés num passinho rápido. “Entre”, ordena ela. “Você pode ajudar.” Vamos até um centro de serviços para adultos de Loma Linda que dá atendimento diário aos idosos. Ela abre o porta-malas e tira quatro maços de revistas que juntou. “Os velhinhos gostam de ler e recortar as figuras para fazer trabalhos manuais”, explica Marge. “Velhinhos”?

Próxima parada: entregar garrafas recicláveis a uma senhora que poderá depois trocá-las pelo dinheiro do depósito. No caminho, Marge me conta que nasceu



Festejar a vida

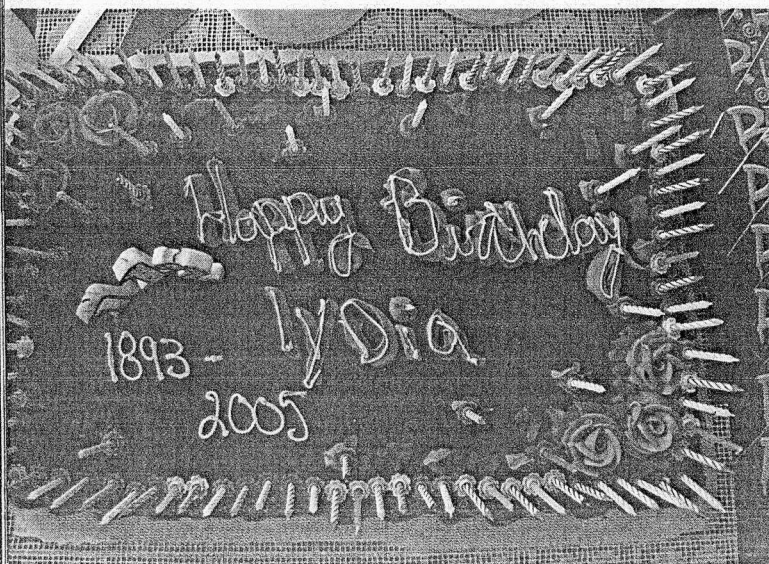
"A Bíblia manda não comer carne de porco", diz Lygia Newton (página oposta), que prefere pão, queijo, feijão e seu bolo de aniversário (abaixo). Lygia, 112 anos, está entre as 20 pessoas mais idosas do mundo, com três anos menos que o primeiro lugar da lista. Os centenários estão redefinindo até quando podemos viver, e com saúde. "O melhor momento do dia", diz Lygia, "é o da soneca."

pobre; seu pai criava mulas e a mãe era uma dona-de-casa de Yuba City, Califórnia. Ela se lembra do terremoto de San Francisco de 1906, quando tinha 3 anos. Trabalhou como enfermeira, sustentou o marido durante seus estudos de medicina e criou dois filhos como esposa de médico. O marido, James, morreu dois dias antes de comemorarem 77 anos de casamento. "É claro que me sinto sozinha de vez em quando, mas para mim isso sempre foi sinal de que é hora de me levantar e sair para ajudar alguém."

Tal como muitos adventistas, Marge passa a maior parte do tempo em convívio com seus companheiros de igreja. Essa convivência com pessoas de costumes iguais acaba reforçando seus hábitos saudáveis. "É difícil ter amigos que não sejam adventistas", diz ela. "Onde eu iria encontrá-los? Nós não fazemos as mesmas atividades. Eu não vou ao cinema nem a bailes."

Ao meio-dia, de volta a Linda Valley Villa, a comunidade de adventistas aposentados onde Marge reside, ela me convida para almoçar. Nós nos sentamos sozinhos a uma mesa, mas logo chega uma sucessão de vizinhos para cumprimentá-la. Enquanto comemos salada verde e cozido de tofu, peço a Marge que conte o segredo da sua longevidade. "Faz 50 anos que não como carne, e nunca como nada entre as refeições", confessa ela, dando umas batidinhas em seus dentes perfeitos. "Veja, são todos meus!" Seu trabalho de voluntária ajuda-a a evitar a solidão que encurta a vida e aflige tantos cidadãos idosos. Também lhe dá um sentido na vida, um propósito que permeia a existência dos centenários de sucesso. "Percebi há muito tempo que eu tinha de sair para o mundo", diz ela. "Não é o mundo que virá me procurar."

Faço uma última pergunta a Marge. Depois de entrevistar mais de 50 centenários em três continentes, achei todos eles absolutamente simpáticos; nenhum deles azedo ou mal-humorado. Qual é o segredo de um século de simpatia? "Bem, eu gosto de conversar com as pessoas", diz ela. "Para mim, os estranhos são apenas amigos que eu ainda não conheço." Ela faz uma pausa para repensar sua resposta. "Aposto que muita gente olha pra mim e pensa: 'Por que essa mulher não fica de boca fechada?'" □



LONGEVIDADE INTERATIVA

O repórter Dan Buettner e um time de especialistas voltarão a Okinawa para pesquisar os segredos da longa vida. Assim, de 31 de outubro a 11 de novembro, acesse www.ngm.com/longevity e dê o seu voto para direcionar a equipe. Acompanhe a evolução da pesquisa nos vídeos enviados pelos repórteres em campo e participe da discussão: qual a relação entre estilo de vida e longevidade? E aprecie as imagens do fotógrafo David McLain em www.nationalgeographicBR.com.br/0511