



# Ecco le 25 cose da fare per vivere fino a 100 anni

**Autore:** Redazione

**Data:** 29 Aprile 2016

Pare che quello italiano sia un popolo di **centenari**: il nuovo millennio è stato salutatio da un vero e proprio boom di persone che raggiungono o superano i 100 anni, nonostante l'aspettativa di vita media si attesti intorno agli 80,1 anni per gli uomini e 84,7 per le donne. Non c'è nulla di male ad utilizzare qualche trucchetto per raggiungere questi traguardi in termini di età ed è per questo che il britannico *Mirror* ha elencato ben **25 cose da fare per 25 cose da fare per vivere fino a 100 anni**.

Ecco quali sono.

- 1. Sostituire bevande gassate l'acqua** – "Così facendo – spiega il vicedirettore del centro medico Nuffield Health, Aldric Ratajczak – si tagliano dalla dieta l'equivalente di 7 cucchiaini di zucchero al giorno".
- 2. Fare giardinaggio** – Questo eviterebbe uno stile di vita sedentario, riducendo rischi di infarto e ictus, come ha evidenziato uno studio svedese pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine*.
- 3. Guardare sempre il lato positivo delle cose** – Avere un atteggiamento positivo aumenta l'aspettativa di vita e agisce da cuscinetto contro le malattie.
- 4. Tostare poco il pane** – I cambiamenti chimici degli alimenti si verificano quando la tostatura, la cottura, e la frittura danno luogo alla formazione di acrilamide, una sostanza che si può formare durante la cottura di alcuni cibi che è collegata al cancro.
- 5. Condire gli alimenti con rosmarino** – Secondo uno studio condotto su 300 centenari, il rosmarino potrebbe essere il segreto per vivere a lungo. L'erba aromatica sembra averli anche preservati da malattie cardiache e dal morbo di Alzheimer.
- 6. Camminare a piedi** – "Inserire 30 minuti di camminata nella propria routine quotidiana, cinque giorni a settimana, è l'equivalente di 14 maratone in un anno – spiega il dottor Ratajczak – Questo esercizio può aggiungere tre anni e mezzo all'aspettativa di vita".
- 7. Scegliere una strada panoramica** – Passeggiare lungo le strade principali in città fa male quanto il fumo per via del forte inquinamento atmosferico.
- 8. Aggiungere qualche foglia di spinaci a insalate e panini** – Mangiare spinaci ogni giorno può far ringiovanire il cervello di 11 anni. Secondo i ricercatori della Rush University di Chicago, i pensionati che mangiano spinaci assieme ad altre verdure a foglia verde tendono a rimanere più lucidi nel tempo. Forse per la presenza di vitamina K, acido folico e coloranti naturali come luteina e beta-carotene.

**9. Ridere** – Sembra banale, eppure farsi una risata può essere fondamentale per garantire non solo il benessere mentale ma anche quello fisico. Ridere aumenta le cellule che producono anticorpi, riduce i virus e abbassa i livelli di cortisolo o 'ormone dello stress'.

**10. Bere una tazza di tè al giorno** – Potrebbe ridurre il rischio di infarto e ictus. Uno studio americano condotto su 6.200 persone ritiene che chi beve tè ogni giorno riduce del 30 per cento le probabilità di avere un arresto cardiaco, un ictus o un attacco cardiaco rispetto a quelli che non hanno mai bevuto tè.

**11. Andare regolarmente dal dentista** – Una buona cura dei denti non previene solo la carie ma riduce il rischio di malattie gengivali.

**12. Prendersi cura di se stessi** – Per le donne un esempio potrebbe essere controllare il seno attraverso l'autopalmazione, per gli uomini verificare che non ci siano grumi nei testicoli.

**13. Uscire regolarmente con gli amici** – Le relazioni sociali aumenterebbero la longevità.

**14. Avere un animale domestico** – I proprietari di un cucciolo tendono a non essere depressi. Gli studi dimostrano anche che basta accarezzare o essere vicino a un animale di famiglia per abbassare i livelli di pressione sanguigna, mentre i proprietari di cani, di solito, tendono a essere anche più attivi.

**15. Uscire dal lavoro in tempo** – Lavorare solo un'ora in più al giorno aumenta il rischio di incorrere in un ictus. Chi trascorre ore extra sul posto di lavoro ha maggiori probabilità di sviluppare malattie cardiache. Lo stress può innescare cambiamenti biologici nel corpo che, nel tempo, possono portare a malattie mortali.

**16. Mangiare "come un greco"** – Una dieta mediterranea – a basso contenuto di carne, ricca di verdure, frutta, noci, olio d'oliva e legumi, e moderate quantità di vino rosso – ridurrebbe il rischio complessivo di cancro del 12% e il rischio di diabete dell'83%, secondo uno studio del British Medical Journal.

**17. Avere fede** – Secondo uno studio condotto su persone di età superiore ai 65 anni, coloro che partecipano a funzioni religiose più di una volta a settimana hanno livelli più elevati di una proteina chiave del sistema immunitario rispetto ai coetanei che non ne avevano preso parte.

**18. Controllare il rilevatore di fumo** – Una recente ricerca mostra che si ha più probabilità di morire in un incendio se si vive in una casa senza rilevatori di fumo.

**19. Affrontare lo stress** – Lo stress può contribuire a fare aumentare la pressione sanguigna e il peso corporeo. Uno studio condotto dai ricercatori della Pennsylvania State University ha scoperto che gestire lo stress è di vitale importanza per rimanere in salute a lungo termine e per il proprio benessere.

**20. Fare volontariato** – Non solo incrementa il proprio benessere emotivo e la creazione di legami sociali, ma chi fa volontariato e aiuta gli altri potrebbe vivere più a lungo rispetto a chi non lo fa.

**21. Andare a letto presto** – Mai sottovalutare il potere del sonno. La privazione potrebbe aggravare le condizioni legate all'età come l'obesità e il diabete.

**22. Alzarsi in piedi quando si parla al cellulare** – Uno studio del 2011 ha rilevato che ogni ora trascorsa seduti al cellulare o a guardare la tv per 25 anni equivale a una detrazione di 22 minuti dalla propria aspettativa di vita in generale.

**23. Leggere le etichette** – Controllare, per esempio, la quantità di sale presente negli alimenti che si assumono durante la settimana può ridurre notevolmente il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari e di attacchi cardiaci.

**24. Perdere il 5% del proprio peso** – Secondo uno studio della University College di Londra aumentare di una taglia ogni 10 anni fa aumentare del 33% il rischio di sviluppare il cancro al seno per le donne, mentre guadagnarne due in un decennio aumenta il rischio del 77% .

**25. Trovare uno scopo nella vita** – Avere un motivo per alzarsi la mattina può comportare una vita più lunga e felice.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/cose-da-fare-per-vivere-fino-a-100-anni/>

Generato il 17/06/2026