

Pequenas mudanças na rotina como praticar atividade física, ingerir alimentos frescos e orgânicos, passar mais tempo ao ar livre e realizar atividades em grupo podem ter um grande impacto na qualidade de vida na terceira idade

Uma pesquisa publicada recentemente no periódico científico Lancet mostrou que, apesar de todos os avanços da ciência, da medicina e da tecnologia, a qualidade de vida do ser humano continua baixa. O novo estudo, que teve duração de 23 anos e foi feito em 188 países, mostrou que enquanto a expectativa de vida aumentou seis anos desde 1990, a saúde e a qualidade de vida estão em declínio.

Isso porque, de acordo com o estudo, a maioria das pessoas que vive nos países com as maiores expectativas de vida está passando esses anos adicionais de vida doente ou hospitalizada. De acordo com os autores, as principais causas que contribuem com o maior grau de perda de saúde são doenças cardiovasculares, infecções respiratórias e problemas psiquiátricos, como depressão. Segundo eles, todas poderiam ser prevenidas com a adoção de um estilo de vida mais saudável.

De acordo com o ranking, Japão, Cingapura, Andorra e Islândia foram alguns dos países classificados com as maiores expectativas de vida. Enquanto os piores ficaram com Reino do Lesoto, Suazilândia, República Centro-Africana e Guiné-Bissau, todos no continente africano.

Entretanto, de acordo com informações do site de notícias americano Fox News, mesmo entre os "top 10" do ranking, apenas dois países - Japão e Itália - tem cidades consideradas "zonas azuis" (tradução livre do inglês "blue zones") por um projeto da National Geographic. As zonas azuis são áreas onde a longevidade, a saúde e a qualidade de vida convergem.

Os resultados fizeram emergir uma série de opiniões sobre porque, apesar de todos os avanços da vida moderna, as qualidades de vida e de saúde continuam baixas. Nos países com as maiores expectativas de vida, ocorre uma maior prática de atividade física, além da ingestão de alimentos frescos e cultivados localmente. As pessoas que vivem nestes locais também têm o hábito de andar a pé quando precisam ir a algum lugar, praticam jardinagem e voluntariado e cuidam de membros da família. A vida é vivida em um ritmo muito mais lento e as conexões familiares e comunitárias são muito mais fortes do que em outras partes do mundo.

Já os lugares com expectativas de vida mais baixas são marcados pela predominância de empregos sedentários, isolamento social, disparidades socioeconômicas, stress crônico, dietas ricas em alimentos processados e de baixo valor nutricional e vida sedentária.

