|  |  |
| --- | --- |
| Live Long | Viver mais |
| What really extends lifespan? | O que realmente prolonga o tempo de vida? |
|  |  |
| STRENGTH OF SCIENCE | FORÇA DA CIÊNCIA |
| Suggestive | Sugestiva |
| Good | Boa |
| Strong | Forte |
|  |  |
| male / female specific | Específico masculino / feminino |
|  |  |
| -10 | -10 |
| -5 | -5 |
| YEARS | ANOS |
| +5 | +5 |
| +10 | +10 |
| +15 | +15 |
| +20 | +20 |
|  |  |
|  |  |
| Sleep too much | Dormir demais |
| Be optimistic | Ser otimista |
| *Women with highest levels of cynical hostility are 16% more likely to die earlier* | *Mulheres com maiores níveis de hostilidade cínica têm 16% mais probabilidade de morrer mais cedo* |
| Get promoted | Ser promovido |
| *Managers & those with more professional responsibility live longer than those with more ‘routine’ work* | *Os gerentes e aqueles com mais responsabilidade profissional vivem mais tempo do que aqueles com um trabalho mais “rotineiro”* |
| Live in a city | Viver em uma cidade |
| Live in the country | Viver no campo |
| Eat less food | Consumir menos alimentos |
| *Seen 10–20% lifespan boost in rats & monkeys…not yet proved in humans* | *10-20% de aumento da expectativa de vida em ratos e macacos... ainda não comprovado em humanos* |
| Have a long-lived maternal grandfather | Ter um avô materno que teve uma vida longa |
| Hang out with women – a lot! | Sair com mulheres - bastante! |
| *Men who spend a lot of time with women in their formative years* | *Homens que passam muito tempo com mulheres nos seus anos de formação* |
| Be conscientious | Ser consciente |
| *Includes reliability, non-impulsivity & being neat & orderly* | *Inclui confiabilidade, não impulsividade, ser limpo e ordenado* |
| Have more orgasms | Ter mais orgasmos |
| *Shoot for 350 a year!* | *Mire em 350 por ano!* |
| With close friends | Com amigos próximos |
| *Loneliness equivalent to smoking 15 cigarettes a day* | *A solidão equivale a fumar 15 cigarros por dia* |
| Be polygamous, maybe | Ser polígamo, talvez |
| *Men with more than one wife live 12% longer* | *Homens com mais de uma esposa vivem 12% a mais* |
| Go to church regularly | Frequentar a igreja regularmente |
| Sit down | Permanecer sentado |
| *No matter how much you exercise, sitting too much raises your risk of death* | *Não importa o quanto você se exercite, permanecer muito tempo sentado aumenta o risco de morte* |
| More pets | Mais animais de estimação |
| *Cat owners are 30% less likely to have a heart attack, especially in the elderly* | *Os donos de gatos têm 30% menos probabilidades de ter um ataque cardíaco, sobretudo idosos* |
| Eat red meat | Consumir carne vermelha |
| Avoid cancer | Evitar o câncer |
| Avoid heart disease | Evitar doenças cardíacas |
| Be alcoholic | Consumir bebidas alcoólicas |
| Get health checks | Fazer exames de saúde |
| *When aged 30–49 years* | *Aos 30-49 anos de idade* |
| Get married! | Casar-se! |
| Be rich | Ser rico |
| *Poorer people die 5–10 years earlier than their privileged peers* | *Pessoas mais carentes morrem 5-10 anos antes que os seus pares privilegiados* |
| Be a woman | Ser mulher |
| Suffer severe mental illness | Sofrer de doenças mentais graves |
| *25 years shorter life expectancy* | *25 anos de expectativa de vida mais curta* |
| Become obese | Tornar-se obeso |
| Keep smoking | Continuar a fumar |
| Quit smoking | Parar de fumar |
| *10 years gained if you quit age 25; 5 years gained if you quit between 45–59* | *10 anos ganhos se você parar aos 25 anos; 5 anos ganhos se você parar entre 45-59* |
| Eat healthy | Ter uma alimentação saudável |
| *Mediterranean- & Japanese-style diets* | *Dietas de estilo mediterrâneo e japonês* |
| Live healthily | Viver de forma saudável |
| *Obviously, combine diet & exercise* | *Obviamente, associar dieta e exercício* |
| Have a long-lived sibling | Ter um irmão que teve uma vida longa |
| *If your siblings are long-lived, you probably will be too* | *Se os seus irmãos viveram bastante, provavelmente você também viverá* |
| Exercise more | Praticar mais exercícios físicos |
| *150+ mins brisk walking per week* | *+150 minutos de caminhada rápida por semana* |
| Live at a high altitude | Viver em alta altitude |
|  |  |
| ULTIMATE RECIPE | RECEITA FINAL |
| Married happy-go-lucky outdoors-loving sex-mad hippy party-girl in senior management with a cat | Casar-se com uma mulher hippie, que adora viver ao ar livre, é amante de sexo e festeira, trabalha na gerência sênior e tem um gato de estimação |
|  |  |
| Sources: Khaw KT (2008), Marmot M (2005), Kern et al (2008), Perlman RL (2008), BBC News, New York Times, New Scientist, The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health, | Fontes: Khaw KT (2008), Marmot M (2005), Kern *et al.* (2008), Perlman RL (2008), BBC News, New York Times, New Scientist, The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health, |
|  |  |
| Data: bit.ly/IIB-Livelong | Dados: bit.ly/IIB-Livelong |
|  |  |
| David McCandless | David McCandless |
| informationisbeautiful.net | informationisbeautiful.net |