# **La lista de los mejores trucos para vivir muchos más años**

[**http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-11-10/16-sencillos-trucos-para-vivir-mas-anos-y-ser-mas-feliz\_435646/**](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-11-10/16-sencillos-trucos-para-vivir-mas-anos-y-ser-mas-feliz_435646/)

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra salud y estado de ánimo y vivir más años? Aquí tienes unas sencillas pautas que puedes realizar en tu día a día



**10.11.2014** – 05:00 H. - ACTUALIZADO: 11.11.2014 - 16:00H.

A menudo nos preguntamos qué podemos hacer para mejorar nuestra salud y estado de ánimo para **llegar a viejos en las mejores condiciones**. Eso sí, en general, cruzamos los dedos para que estos “trucos” sean sencillos de realizar.

**Linda Melone** [**plantea**](http://www.health.com/health/gallery/0,,20866009,00.html) en *Health* unas cuantas pautas que podemos realizar en nuestro día a día para **vivir más años**. Pero nadie quiere alargar su longevidad para estar triste y deprimido, así que todos estos consejos están además relacionados con ser más felices: ahora y después.

Sencillos hábitos y estilos modos de vida cuya máxima es **mantener nuestra salud en plena forma acompañada de felicidad**. Después de leernos, casi que sólo te quedará preguntarte hasta qué edad te gustaría llegar.

**1. Adopta una mascota**

Además de ofrecernos la mejor “amistad” y la máxima fidelidad, un perro o un gato puede ayudarnos a alargar nuestra vida.

**Tener de dos a tres orgasmos a la semana consigue mejores beneficios para la salud**

Tener una mascota **nos mantiene más activos**, reduce los niveles de estrés con lo que **reducirás el riesgo de padecer enfermedades del corazón**.¡Podrías vivir más años sólo por pasear a tu perro a diario! Y, sin lugar a dudas, su compañía te ayudará a sentirte más feliz.

**2. Práctica más sexo**

Diferentes estudios sugieren que existe una relación directa entre la [**cantidad de orgasmos y la longevidad**](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-10-31/el-gran-beneficio-para-la-salud-de-hacer-el-amor-con-mas-de-20-mujeres_426824/). Al fin y al cabo, **no deja de tratarse de ejercicio**, por lo que mantener relaciones sexuales ayuda a mantener nuestro cuerpo en forma y mejora nuestra salud. Además, reduce los niveles de estrés y ayuda a controlar el apetito.

El doctor **Eric A. Goedereis** de la Universidad de Webster asegura que “tener **de dos a tres orgasmos a la semana** consigue mejores beneficios para la salud”. Son órdenes del médico.

**3. Usa hilo dental a diario**

La salud bucodental es, en muchas ocasiones, el reflejo de nuestro estado de salud. De ahí que mantener nuestra dentadura sana y cuidada pueda ayudarnos a vivir más años.

Si te lavas a fondo los dientes todos los días y acompañas la limpieza de hilo dental, **eliminarás la película de bacterias que forman la placa dental**que puede derivar en enfermedades periodontales como la gingivitis. A medio y largo plazo, ésta puede desencadenar una inflamación de bajo grado “que **aumenta el riesgo de ataques al corazón y de derrames cerebrales tempranos**”, explica Melone. Además de vivir más años, lucirás una sonrisa blanca y sana.

**4. Mantén una actitud positiva**

Sonreír, además de “gratis”, es de lo más saludable. Así lo demostró un estudio elaborado por científicos de la Escuela de Medicina de Einstein en el Bronx, Nueva York, quienes evaluaron las personalidades de 243 centenarios llegando a la conclusión de que la mayor parte de ellos tenían una visión positiva de la vida y eran generalmente tolerantes, optimistas y reían mucho.

**Las personas con relaciones sociales más fuertes tienen un 50% más de probabilidades de vivir más años**

La doctora **Elizabeth Lombardo** explica en su libro *Better than Perfect: 7 Strategies to Crush Your Inner Critic and Create a Life You Love* (Seal Press) que “**la risa disminuye la presión arterial**, reduce el azúcar en sangre y ayuda a evitar el estrés, por lo que sonreír puede hacer que nuestro cuerpo esté más sano”.

**5. Sociabilízate**

Según un estudio realizado por la Universidad de Brigham Young, “las **personas con relaciones sociales más fuertes tienen un 50% más de probabilidades de vivir más años** en comparación con los que tienen relaciones más débiles”, explica Lombardo. Además, no relacionarnos con otras personas y estar en soledad puede debilitar nuestro sistema inmunológico haciendo que nos resulte más difícil combatir posibles enfermedades. Haz amigos y vivirás más.

**6. Come frutos secos**

Los frutos secos son muy ricos en antioxidantes, fibra y ácidos grasos insaturados, por lo que **comerlos a menudo reduce el riesgo de padecer enfermedades de corazón**. Tanto es así que, según un estudio elaborado por el *New England Journal of Medicine*, “las personas que comían frutos secos varias veces a la semana tenían un menor riesgo de mortalidad en comparación con los que comían frutos secos con menos frecuencia (o en absoluto)”. Además, las **nueces** son un alimento muy bueno para **mejorar nuestra memoria y reducir el colesterol**. ¿A qué esperas para aderezar tus ensaladas y yogures?

**7. Ponte metas vitales**

Tener un objetivo en la vida es fundamental para que queramos vivir al menos el tiempo suficiente para alcanzarlo. Así lo demostró un estudio de la Universidad de Rochester, Nueva York, en el que, tras analizar a 6.000 personas durante 14 años, demostraron que “**las personas que tenían un propósito vital eran menos propensas a morir** durante los años que duró el estudio que aquellos que estaban menos enfocados a conseguir un objetivo”. Tener una meta nos vuelve más activos y, generalmente, deriva en que cuidemos más de nuestra salud para poder vivir más años.

**8. Toma café (con medida)**

La nutricionista **Keri Gans** explica que “beber café puede **reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares y la enfermedad de Alzheimer**”.

**Las personas que tenían un propósito vital eran menos propensas a morir**

Eso sí, abusar nunca es bueno ya que consumir demasiada cafeína puede derivar en insomnio o ansiedad. **Encuentra el equilibrio** en las cantidades que tomes pero no renuncies al café, ¡vivirás más años!

**9. Duerme a pierna suelta**

Dormir es uno de los tres placeres vitales y, como tal, hacerlo bien y disfrutarlo será de lo más saludable. Numerosos estudios han relacionado la **falta de sueño con un mayor riesgo de muerte** y, actualmente, también se ha demostrado que puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2.

Aunque depende de cada persona, “las investigaciones sugieren que **dormir siete horas** es suficiente para llevar una vida saludable”, explica Goedereis. Mantén una rutina en tu tiempo de descanso y haz que tus horas de sueño sean sagradas para vivir más años.

**10. Evita la depresión y la negatividad**

Como decíamos en el punto cuatro, tener una actitud positiva mejora nuestra salud y nos ayuda a ser más felices. La **depresión y el pesimismo**, como explica Lombardo “tienden a causar una reacción de estrés en el cuerpo, lo cual puede **debilitar el sistema inmunológico**”. Tratar de **ver el vaso medio lleno** te ayudará a ser más feliz durante más años.

**11. ¡Viva el vino! Un poquito todos los días**

Beber alrededor de un vaso de vino al día está vinculado con unas **menores tasas de muerte por accidentes cardiovasculares**. De hecho, un estudio holandés, asoció un consumo ligero de alcohol con un 34% menos de posibilidades de tener una muerte cardiovascular. Lamentablemente para los cerveceros: no se encontraron los mismos resultados en el consumo de otros tipos de alcohol.

**12.** **Corre 5 minutos al día**

“El deporte es salud”, y practicarlo a diario nos ayudará a vivir más años.

**Un consumo ligero de alcohol deriva en un 34% menos de posibilidades de tener una muerte cardiovascular**

Con sólo **cinco minutos de carrera** diaria, el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas se reduce en un 58% y, como explica Melone, “**el riesgo global de muerte baja alrededor de un 28%**”. Al mantener nuestros pulmones y corazón sanos y en forma, podemos vivir una media de seis años más.

**13. Come gran cantidad de pescado**

Una dieta que incluya alimentos ricos en omega-3 nos ayuda a prevenir las enfermedades de corazón, por lo que los expertos nutricionistas recomiendan al menos dos porciones de pescado a la semana para mantener la dosis idónea. Salmón, atún blanco, caballa, trucha… ¡Tienes una amplia variedad para componer el menú para vivir más años!

**14. Ponte de pie: no estés sentado tantas horas**

Según un estudio publicado en la revista *British Journal of Sports Medicine*, estar más horas de pie al día que sentado aumenta la longevidad. Parece que estando más tiempo de pie, la longitud de los telómeros mejora y con ella la calidad de los cromosomas de las células rojas, relacionadas con la longevidad. Además se mejora la postura y se ejercitan los músculos de piernas y espalda.

**15. Hazte voluntario o colabora en algún proyecto social**

Ayudar a los demás y contribuir a su felicidad **reduce las posibilidades de caer en depresión** o mostrarnos negativos. Sentirnos útiles y activos mejora también nuestro estado de **salud física y mental**, ya que nos involucramos con otras personas, **sociabilizamos y nos sentimos positivos**. Casi engloba las anteriores pautas. Sólo nos falta acompañar esta actividad de un vasito de vino o ir con nuestra mascota, y tendremos el “pleno al quince”.