

1. Comer pouco e mastigar muito prolonga a vida



Este é o ensinamento transmitido por japonês de 103 anos, citado em matéria publicada pelo Globo repórter, assinada por Roberto Kovalick, de Okazaki, Nara e Tóquio – Japão, no dia 4/12/2009. Na segunda maior economia do planeta, a alimentação é um dos trunfos da longevidade. A matéria assinala que o Japão é uma terra de mulheres magras e elegantes, que, há 21 anos, têm um título imbatível: ninguém no planeta vive tanto quanto elas. São 85,5 anos em média. O país é a segunda maior economia do mundo, construída com o esforço de uma gente

trabalhadora e obcecada pela perfeição, principalmente quando se trata de alimentação e qualidade de vida. Outra matéria, intitulada “A dieta para chegar aos 100 anos”, aponta que o segredo da longevidade está em comer menos, sem descuidar dos nutrientes essenciais. A matéria é assinada por Christiana Martins (www.expresso.pt). Segundo esta notícia, a restrição da ingestão das calorias é um dos segredos para uma vida mais longa. Pelo menos, de acordo com estudos desenvolvidos por Michael Smith-Wheelock, investigador do centro Geriátrico da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos. Em todas as espécies de animais em que as experiências foram feitas, ficou provado que a restrição de calorias é benéfica. Mas como ninguém gosta de passar fome, os laboratórios começaram a pesquisar de que forma pode-se comer a mesma quantidade de alimentos de forma a conseguir o resultado desejado. Leia em:

<http://g1.globo.com/globoreporter/0,,MUL1403937-16619,00-COMER+POUCO+E+MASTIGAR+MUITO+PROLONGA+A+VIDA.html>
<http://aeiou.expresso.pt/a-dieta-para-chegar-aos-100-anos=f553397>
<http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=38272&op=all>
<http://www.pantanalnews.com.br/contents.php?CID=45580>

2. Reflexões sobre os avanços da ciência no tempo do impossível

Interessante reflexão de Stevens Rehen, publicada em 24/12/2009, em seu blog, na qual ele assinala que muitos avanços biotecnológicos que hoje fazem parte de nosso cotidiano foram considerados, em algum momento, desejos impossíveis. Diz que alcançar a imortalidade habita o imaginário coletivo desde o início dos tempos. E é desejo antigo, cantado mais recentemente pela Escola de Samba Unidos da Tijuca em desfile. Leia a matéria em:

<http://www.sidneyrezende.com/noticia/68353+pedro+bial+e+a+busca+pela+eterna+juventude+reflexoes+sobre+os+avancos+da+ciencia+no+tempo+do+impossivel>

3. Gaúcha comemora 105 anos em Cidreira



Juliana Bublitz, de Cidreira escreve como foi a festa: rodeada de filhos, netos, bisnetos e tataranetos, a aposentada Maria Francisca da Rosa comemorou um recorde pessoal, em Cidreira, na praia de Nazaré. Lúcida e cheia de energia, ela completou 105 anos de vida. Testemunha de duas guerras mundiais, de ditaduras e democracias, dona Maria festejou a data ao lado de seu maior patrimônio: a família. Diante dos descendentes, lembrou histórias de sua longa trajetória - inclusive das

viagens que fazia rumo ao Litoral Norte, quando tinha apenas dez anos, sobre as rodas de uma carreta. Confira:

<http://zerohora.clicrbs.com.br/zerohora/jsp/default.jsp?uf=1&local=1§ion=Geral&newsID=a2780091.xml>