

SISMON, Deise. A relação entre alimentação saudável e longevidade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

A utilização de determinados alimentos e produtos na alimentação com o propósito de diminuir o risco de algumas doenças, não é uma consideração atual, e sim, de milhares de anos atrás. Porém a busca por uma alimentação saudável, exercícios físicos e o aumento da longevidade são assuntos bem recentes na história de vida dos seres humanos. A longevidade é um assunto que vem sendo abordado mundialmente, as pessoas estão cada vez mais buscando um estilo de vida mais saudável, afim de aumentar a expectativa de vida. Através de revisão bibliográfica este trabalho teve como objetivo buscar as relações entre uma alimentação saudável e a longevidade humana. Para que o objetivo deste trabalho fosse concluído, a princípio definiu-se a longevidade e os possíveis nutrientes e outros fatores que podem favorecê-la. Em seguida foi realizada uma contextualização, sobre alimentação saudável e os diferentes grupos de alimentos presentes na pirâmide alimentar. Pode-se observar que a alimentação saudável está totalmente ligada à longevidade, promovendo a saúde, bem estar e qualidade de vida.