

Секреты кубинского долголетия: сигары, кофе, секс

Кубинские долгожители говорят, что секрет долголетия заключается в том, чтобы не пить алкоголь, но не отказывать себе в кофе, сигарах и сексе.

К такому выводу пришли исследователи, изучив образ жизни 54 из более чем 100 перешагнувших вековой рубеж долгожителей провинции Вилья Клара.

У более чем 60% опрошенных родители также были долгожителями.

На 11,2 миллиона кубинцев приходится около 3 тысяч людей, достигших 100-летнего возраста.

Результаты исследования были обнародованы на национальном семинаре геронтологов в городе Санта Клара, сообщила кубинская газета "Хувентуд ребелде" (Juventud Rebelde).

Согласно ученым, долгожители Кубы ведут жизнь строгую, но не аскетичную.

Они не увлекаются алкоголем, однако любят кофе и сигары, употребляя их в больших количествах.

По словам руководителя исследования Нэнси Непомучено, долгожители также проявляют здоровый интерес к различным видам деятельности, в том числе и к сексу.

Большинство долгожителей были в здравом уме, вели полноценный образ жизни и занимались физическим трудом.

Все они живут в сельской местности и питаются соответственно: рыба, яйца, молоко, белое мясо, овощи, мало соли - такая вот у них диета.

Средняя продолжительность жизни на Кубе - 76 лет, однако в провинции Вилья Клара, где проводилось исследование, люди живут на два года дольше, чем в целом по стране.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)