

Relógio do envelhecimento pode ser atrasado

Exercícios orientados, dieta equilibrada e controle médico ajudam a prolongar a juventude

STELLA GALVÃO

As alterações sofridas pelo corpo ao longo dos anos, a princípio imperceptíveis, podem ser menos devastadoras se forem tomados alguns cuidados. Doenças como osteoporose, hipertensão arterial e do coração podem ser adiadas e até evitadas com tratamentos preventivos, alimentação e o controle da ansiedade. "Saúde duradoura se obtém com controle do que é ingerido e do que desencadeia reações internas", ensina o endocrinologista Cyro Guimarães Jr., professor adjunto da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

O controle do nível de açúcar no sangue, por exemplo, poderia bloquear os efeitos do acúmulo dessa substância — nos Estados Unidos, a glicemia constitui a sétima causa de morte e a primeira causa da cegueira. Vários mecanismos que levam às doenças degenerativas estão relacionados à carga genética, mas lucra mais quem não abusou da máquina humana. Quem tem tendência à fragilidade óssea, sofrerá menos complicações se colocar ossos e articulações em ação. "A perda da massa óssea pode ser combatida com exercícios e dieta", diz o médico Norton Sayeg, presidente da seção paulista da Sociedade Brasileira de Geriatria. Andar com vigor, "sem olhar vitrine", qualquer pessoa pode fazer, lembra.

A perda celular é o principal indutor do envelhecimento inevitável, que começa quando cessa o crescimento, entre a puberdade e a adolescência. Os médicos esclarecem, porém, que essa cronologia é maleável e sujeita a características individuais e sociais. Uma criança que foi mal alimentada na fase de crescimento poderá ter mais desgastes. "A qualidade de vida, em qualquer idade, depende de mobilidade física, atividade mental e capacidade de aprendizado", afirma a reumatologista e clínica Suely Roizenblatt. Cada célula, tecido, órgão, aparelho ou sistema do corpo tem seu relógio de pouso e decadência, insiste Guimarães Jr.

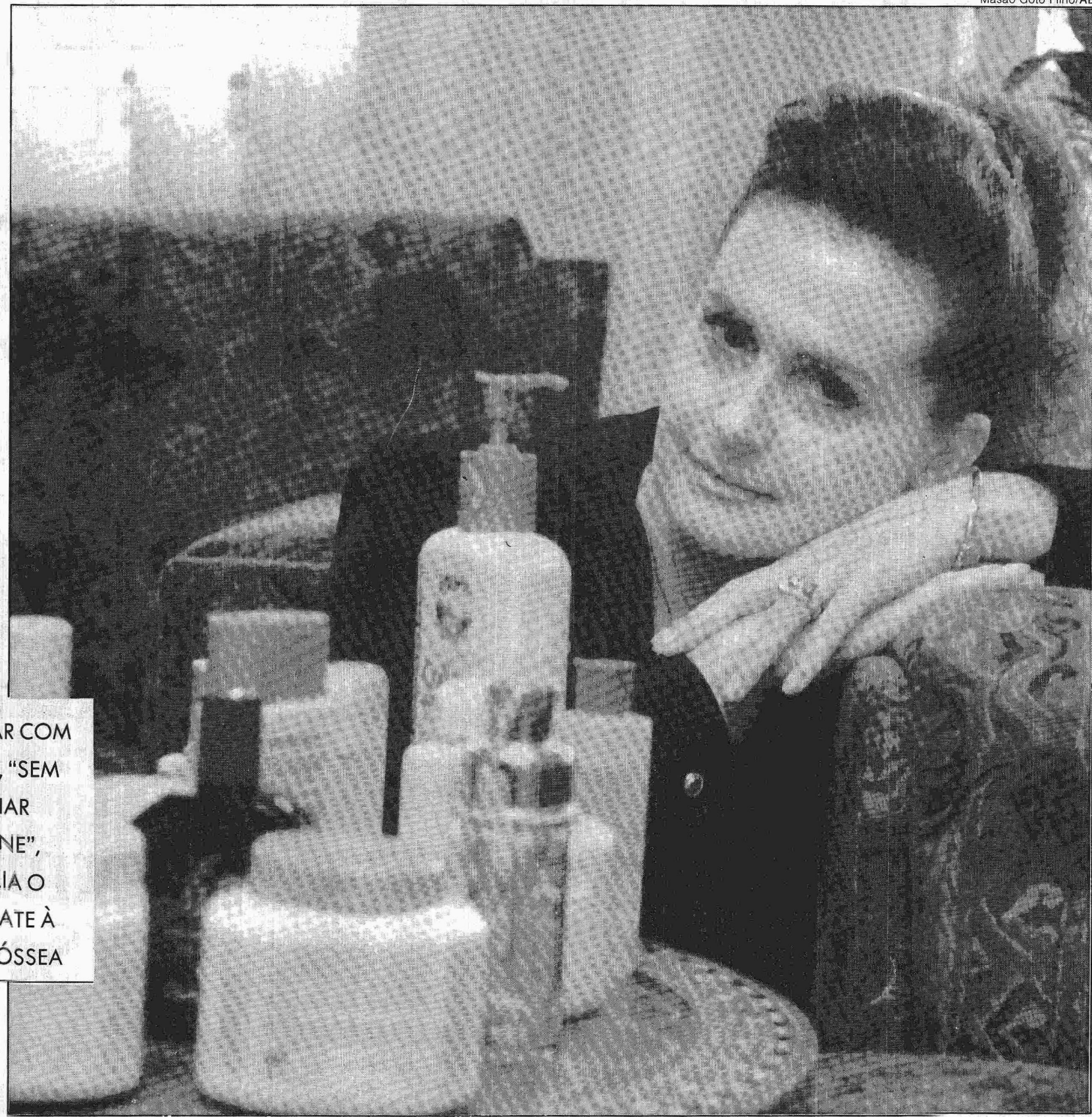
O auge desse processo ocorre aos 65 anos, quando as consequências aparecem claramente no corpo, ainda que sejam cumulativas. "Há degenerações celulares comuns a todos, mas há interferência direta de fatores raciais, ambientais e psicocomportamentais", afirma Guimarães Jr. "Quem tem pele clara está mais predisposto a câncer e outras degenerações na pele sob efeito do sol, quando há abuso. Peles escuras têm na melanina um escudo natural. Mas as pessoas de pele mais escura também têm menor estímulo ambiental à circulação sanguínea porque os vasos encon-

Grupos de células definem transformações orgânicas

A vida celular do corpo humano segue um processo inexorável de ascensão, estabilidade e declínio que pode ser exemplificado pelo comportamento de três grupos de células. As lâbeis regeneram-se mesmo depois de destruídas — é o caso de um corte seguido de cicatrização —; as cíclicas, mesmo se reproduzindo, vão degenerando ao longo do tempo.

Esse processo é bem caracterizado nas transformações por que passa a pele rumo às rugas e na perda da capacidade sanguínea. As células definitivas, caso dos neurônios, uma vez perdidas, não se regeneram.

Quando alguém sofre um traumatismo na coluna vertebral que feta uma sequência neuronal, a paralisia é certa. As células adiposas, cujo número é estável e definido por herança genética, levam ao fracasso muitas dietas. A estrutura celular básica é definida ainda na vida intra-uterina mas, até os 20 anos, prossegue em processo evolutivo que vai determinar o equilíbrio funcional e fisiológico. Aos 2 aos 7 anos, os neurônios se



A gerente hospitalar Heloisa Galvão, de 48 anos, e sua coleção de cremes de beleza: "Gosto da minha imagem no espelho"

tram-se num nível mais profundo.

Beber água é um bom remédio para incentivar a resistência da pele ao processo de perda celular — 96% da hidratação tem fonte hídrica — e a massagem também ativa a microcirculação. A impotência no homem, também, reflete o déficit vascular. Um fantasma comum às mulheres, com o avanço dos anos, é a celulite causada pela baixa irrigação sanguínea nas camadas internas da pele. Tensão e ansiedade são aliadas do envelhecimento, pois implicam a liberação intensa de hormônios como adrenalina, que vão agredir estruturas celulares. Um problema comum à terceira idade, conforme os médicos, é a sensação de inferioridade que contribui para debilitar mais o idoso.

A mulher, ao entrar na menopausa — por volta dos 45 ou 50 anos — apresenta uma queda em seu desempenho orgânico e psicológico. A partir daí, o organismo se equilibra em novas bases. No homem, ao contrário, o período de decadência ocorre de forma abrupta, após os 65 anos, com perda celular e alteração psicossocial.

estruturam de forma definitiva e o aumento de volume das células é incrementado até a adolescência, quando há a diferenciação entre os dois sexos.

É a partir desse momento, segundo o endocrinologista Cyro Guimarães, que "se começa a morrer, no bom sentido". A definição atual de velhice, segundo o geriatra Norton Sayeg, consiste na incapacidade do organismo em se adaptar a mudanças bruscas, especialmente do seu metabolismo".

Radicais livres, moléculas de oxigênio nascentes que, ligando-se desordenadamente a células, as destroem, são vistos hoje como um dos vilões do envelhecimento. No processo envolvendo os radicais livres, a mortandade das células seria acelerada no momento em que o organismo não tivesse mais condições de acionar as substâncias que neutralizam esse dano. Algumas vitaminas e minerais são apresentadas como elixires antioxidantes, mas a médica Suely Roizenblatt é cética a respeito. "O melhor é alimentar-se bem e de forma variada." (S.G.)

ANDAR COM VIGOR, "SEM OLHAR VITRINE", AUXILIA O COMBATE À PERDA ÓSSEA

Máquina azeitada

Os mandamentos fundamentais para o corpo humano

- **Equilíbrio** — Combata o stress e a tensão, que desencadeiam a liberação de substâncias prejudiciais ao equilíbrio celular
- **Alimentação** — Varie com carne, ovo, leite ou derivados, frutas, legumes, verduras, grãos; evite muito carboidrato (açúcares, farináceos e amido) e alimentos com conservantes
- **Exercícios** — Indispensáveis para manter as articulações e estimular a circulação; o ideal é uma caminhada diária de 30 minutos
- **Peso** — Procure estabilizar o peso proporcionalmente à altura
- **Sol** — Evite exposições exageradas, especialmente se a pele for clara; use protetor solar, óculos escuros e chapéu
- **Água** — Mantenha o equilíbrio hidro-eletrolítico (água e sais minerais) com mínimo de dois litros de água ao dia
- **Fumo e álcool** — Evite cigarro e só tomar álcool em doses mínimas, como aperitivo ou durante as refeições
- **Revisão** — Após os 40 anos, mantenha sob controle e avaliação a taxa de colesterol, a pressão arterial e o nível de glicemia (açúcar) no sangue
- **Alerta mental** — Estimule as sinapses neuronais mantendo a mente ativa com leituras e outras atividades que agucem o raciocínio

Fonte: Endocrinologista Cyro Guimarães Jr. e reumatologista Suely Roizenblatt

Princípio de pane

O corpo humano começa a falhar a partir dos 40 anos

- **Cérebro** — Declínio das funções que podem ir do esquecimento à perda de memória e demência
- **Visão** — Progressiva alteração do campo visual
- **Olfato e paladar** — Queda nos dois sentidos com decréscimo dos sensores
- **Coração e vasos** — Há queda na resistência cardíaca para enfrentar agressões como stress, febres etc
- **Boca** — Diminuição da saliva e perda de dentes
- **Esôfago** — Aparecimento de contrações anormais
- **Estômago** — Queda progressiva da secreção ácida, com diminuição de glândulas levando à atrofia da mucosa gástrica, ou seja, à digestão mais lenta
- **Intestino** — Flacidez da musculatura abdominal, que leva à dificuldade na eliminação das fezes
- **Pulmões** — Diminuição da capacidade total pulmonar e aumento dos resíduos não expirados
- **Pele** — Morte celular associada à má circulação determina o enrugamento
- **Tecido adiposo** — Aumento do teor de gordura por perda da massa muscular e queda no metabolismo geral do organismo
- **Massa óssea** — Perde-se 1 cm por década na altura a partir dos 40 anos, especialmente em sedentários

Fonte: Geriatra Norton Sayeg

Efeitos estéticos só disfarçam sinais da idade

Os médicos que procuram barrear o processo de envelhecimento têm um desafio pela frente. Desmistificar a associação entre cuidados elementares com o corpo, visando maior preservação, e efeitos estéticos imediatos. "A medicina preventiva pode melhorar a vida das pessoas, mas a maioria procura um médico em busca de um milagre, de uma pílula do rejuvenescimento", diz o geriatra Norton Sayeg. O endocrinologista Cyro Guimarães Jr. também relata a busca dos pacientes por um elixir da juventude. "Desconhece-se a existência de um produto que penetre na célula, revigorando-a a ponto de evitar seu decréscimo natural", afirma Cyro Guimarães Jr.

Aos 48 anos, a gerente hospitalar Heloisa Galvão não esconde a alegria de envergar biquínis tão minúsculos quanto o das filhas de 22 e 26 anos. "Gosto da minha imagem no espelho", diz. Conta ser paquerada por jovens de 20 anos.

Mas não foi fácil manter a pele livre de bisturis corretivos e o corpo sem gorduras. Desde o primeiro dos três partos que fez, aos 18 anos, Heloisa aplicou-se com disciplina à ginástica. Ela dança, faz aeróbica, musculação e alongamento duas horas por dia. "Conheço muita mulher até mais nova que está molenga e despencada", espanta-se.

A coleção de cremes da empresária é constantemente enriquecida com novidades. Na praia, jamais expõe a pele diretamente ao sol. Os cuidados se estendem à mesa, com alimentos crus, pouca carne, fritura e doce, e à massagista em dose dupla semanal. "É para relaxar", diz.

Beirando os 40, como gosta de anunciar, o cineasta Odorico Mendes sentiu o alarme do corpo há cinco anos, quando, com 30 quilos acima do seu peso, sedentário, trabalhando e comendo sanduíche como nunca, sentiu a pressão ir às alturas. Foi ao médico, controlou o apetite, investiu em alimentação integral e voltou à ginástica. O cineasta, fã confesso da chamada junkie-food, aprendeu a dosar os sanduíches. "O problema é encher-se todo dia de bauri e substituir as refeições por isso", diz.

BREVES

Estudo diz que prematuros exigem reforço na escola

LONDRES — As crianças nascidas prematuras costumam exigir mais reforço escolar do que aquelas que tiveram o período completo de gestação, segundo uma pesquisa dessa semana na revista inglesa *The Lancet*. A pesquisa foi feita com 813 meninos holandeses prematuros que nasceram em 1983 com um peso inferior a 3 quilos. "Até 32% desses meninos demonstraram um rendimento inferior ao esperado para a sua idade na escola, comparado com 10% dos meninos de 9 anos que nasceram no devido tempo", concluiu o estudo. Cerca de 60% dos prematuros necessitaram de aulas particulares para ter um nível médio. Os médicos suspeitam que essa diferença é resultante do desenvolvimento neuronal.

Teste melhora diagnóstico de tumores de próstata

WASHINGTON — Um exame de sangue, que mede as taxas de uma determinada proteína, dobra a eficácia do diagnóstico de tumores na próstata, segundo um estudo divulgado pela revista da Associação Médica dos Estados Unidos. O exame realizado em mais de 10 mil homens norte-americanos por uma equipe chefiada pelo médico William Catalona, da Universidade de Washington, mede os níveis de um antígeno específico da próstata — uma proteína apontada somente na presença do tumor. O teste é mais confiável do que o exame físico normalmente realizado pelos médicos, diz a revista. A mesma publicação refuta a eficácia de um teste semelhante para detectar a presença de tumor no intestino.

Casais hostis têm menor resistência imunológica

NOVA YORK — Um estudo apresentado no encontro anual da Associação Americana de Psicologia em Toronto, no Canadá, mostrou que os casais que costumam ter um relacionamento agressivo, em que os parceiros se tratam com sarcasmo e desagrado, sofrem de um enfraquecimento do sistema imunológico. Os pesquisadores observaram o batimento cardíaco, pressão sanguínea e retiraram amostras de sangue de 90 casais enquanto discutiam seus problemas. Descobriram que aqueles que tinham uma atitude hostil apresentavam uma queda de glóbulos brancos e aumento da pressão, ou seja, sintomas de menor resistência imunológica.

Técnica da angioplastia é usada em tenossinovite

NOVA YORK — Uma nova técnica baseada no tratamento para arteriosclerose está sendo usada contra a síndrome de túnel carpal ou tenossinovite nos Estados Unidos. A síndrome ocorre quando o movimento repetitivo, causado principalmente pelo uso do computador, provoca inflamação nos pulsos. A inflamação pressiona os nervos existentes embaixo do canal conhecido como túnel carpal, provocando dores. O cirurgião Lee Berger desenhou um balão parecido com aquele usado na angioplastia para desobstruir as artérias e aliviar a pressão nos nervos.

Segundo relatou, Berger, que é da Universidade de Seton Hall, em New Jersey, teve bons resultados no tratamento de 25 pacientes.

Pesquisas sugerem que raça influi na reação ao enfarte

BOSTON — Dois estudos realizados nos Estados Unidos concluíram que os negros têm mais probabilidade de morrer durante um enfarte do que os brancos. Esses estudos foram publicados essa semana no *New England Journal of Medicine* e já está provocando polêmica. "Eles apontam para a conclusão de que a raça influencia as decisões sobre tratamento médico", diz o especialista John Ayanian, do Hospital de Mulheres de Brigham, em Boston. Outro estudo, realizado com 428.300 pacientes mostrou que, mesmo levando em conta a idade, região e outros problemas de saúde, os brancos recebem duas vezes mais marca-passos do que os negros. O outro, com 6.451 cardíacos, provou que os negros têm a metade das chances dos brancos de sobrevivência.