

Prevenção à velhice deve começar aos 30

Ana Maria Mandim
Da equipe do Correio

São Paulo — A velhice deixou de ser assunto só de velhos. Quem quiser ter vida longa e saudável, dizem os geriatras, deve começar a cuidar-se aos 30 anos, quando o organismo dá os primeiros sinais de perda de vigor.

Alguns preconceitos terão que ficar para trás. O mais arraigado deles é o de que velhice é sinônimo de doença.

Quantas vezes não dizemos “coitado, é assim mesmo, ele está velho” para expressar simpatia pelo comportamento excêntrico ou pelos problemas de saúde de algum parente idoso?

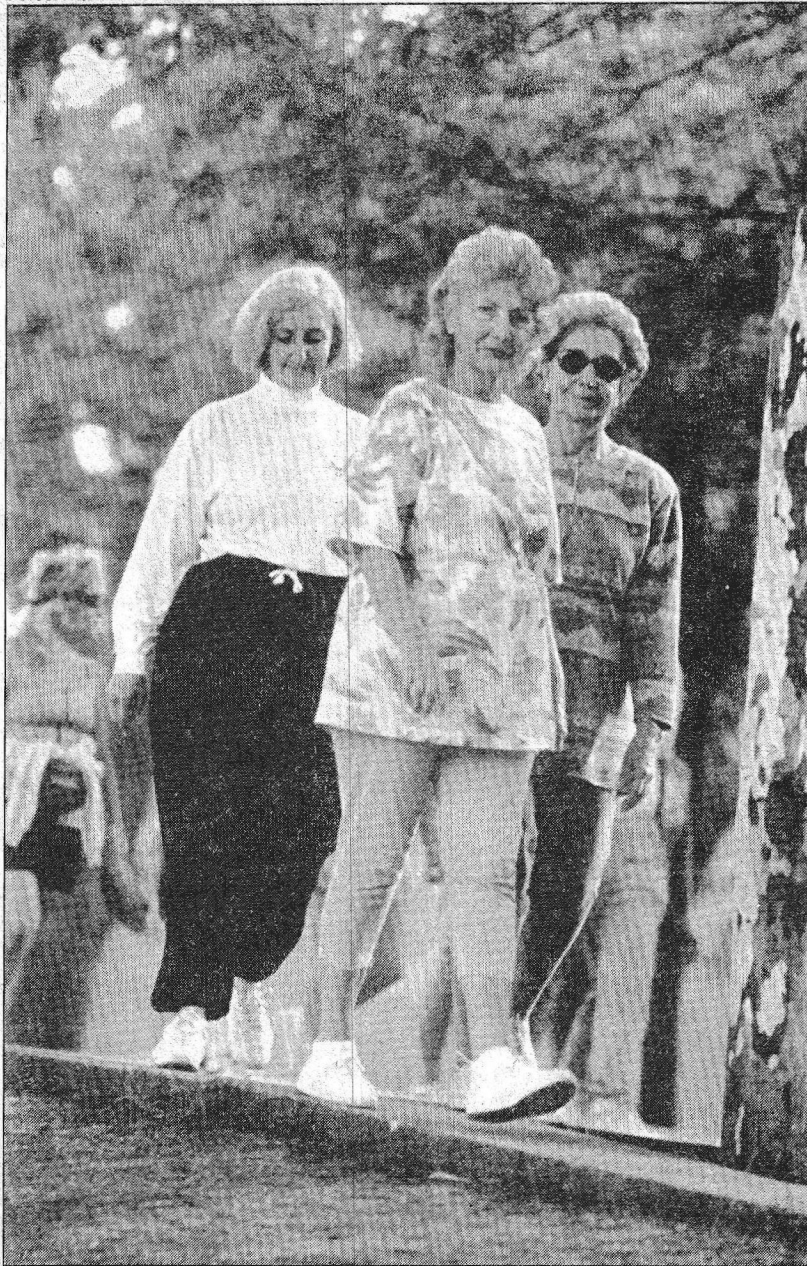
O hábito de associar doença à velhice faz com que o próprio velho e as pessoas próximas a ele tomem como “normais” sintomas de doenças graves, que exigem tratamento. Não tratar significa contribuir para encurtar o tempo de vida.

Exercícios — Outro preconceito é achar que velhice requer apenas repouso. Os médicos consideram o exercício físico adequado às aptidões individuais o recurso mais poderoso para aumentar as chances de prolongar a vida.

É possível evitar o envelhecimento, impedir as complicações de saúde na velhice? Para a primeira parte da pergunta, a resposta é negativa. “Ainda não apareceu a fórmula da juventude eterna”, diz Clineu Alma-da Filho, 34 anos, geriatra da Escola Paulista de Medicina.

Quanto à segunda parte, os especialistas não têm mais dúvidas de que não somente é possível adiar, até por décadas, o surgimento de doenças, como prevenir suas complicações. Um velho com a saúde em dia pode “viver” plenamente da vida até o fim.

Fotos: Marcos Fernandes



Helena, Anna e Leny sentem falta do exercício quando deixam de fazê-lo