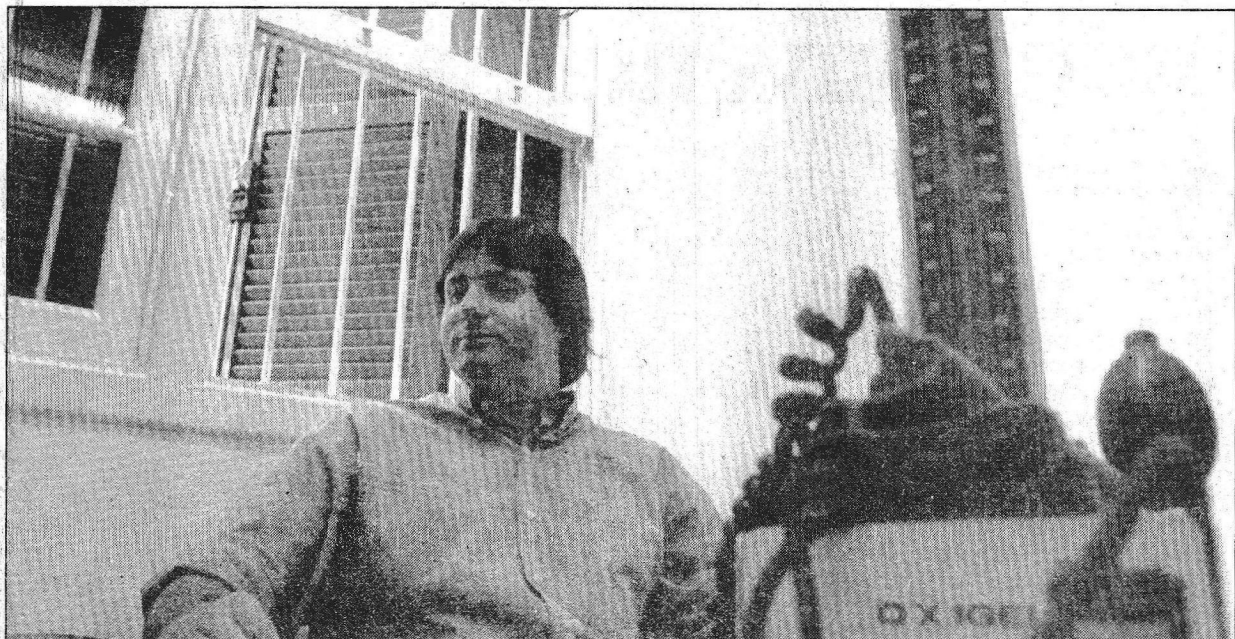




Almada Filho: “Nosso organismo é um tanque cheio de combustível, que por volta dos 35 anos começa a esvaziar”

Muita vitamina pode ser prejudicial

O geriatra Almada Filho compara o organismo humano a um tanque cheio de combustível. “São as nossas reservas. Nascemos com o tanque cheio. Por volta dos 35 anos, ele começa a esvaziar bem devagar. As doenças aceleram a perda”.

É possível repor essas reservas? O assunto é superdiscutido. A teoria mais recente sobre o envelhecimento diz que ele é causado pelos “oxidantes”, partículas produzidas pelo próprio organismo no processo de oxigenação.

A respiração nos mantém vivos, mas gera os oxidantes. Uma parte deles é neutralizada pelo corpo, a outra danifica células e proteínas, abrindo

caminho para as doenças.

Intervenção — “O grande charme dessa teoria é que ela nos permite tentar intervir no processo de envelhecimento: contra os oxidantes podemos usar os *antioxidantes*”, diz Luiz Roberto Ramos, 42 anos, doutor em gerontologia pela Universidade de Londres e colega de Almada Filho na Escola Paulista de Medicina.

A esperança de retardar o envelhecimento provocou o extraordinário aumento do consumo dos antioxidantes mais conhecidos, as vitaminas E, C e betacaroteno (A).

“O problema é que essa teoria nunca foi comprovada em seres humanos e o excesso de ingestão de vi-

taminas também pode causar doenças”, observa Almada Filho.

“Os laboratórios odeiam ouvir isso, mas todas as vitaminas de que precisamos para preservar a saúde encontram-se em uma dieta equilibrada de alimentos naturais constituída por 50% de açúcares (carboidratos), 30% de gorduras vegetais e 20% de proteínas”.

O envelhecimento das artérias é considerado a principal causa da decadência do organismo. As placas de gorduras coladas nas paredes dos vasos diminuem o fluxo sanguíneo, o que resulta em menos oxigênio e nutrição para os tecidos.