Segredos da longevidade

Quanto mais velha for a pessoa, menos reservas terá para reagir às doenças. Por isso é que o segredo de uma velhice longa e saudável consiste em detetar as doenças e tratá-las desde o início.

“Isso não quer dizer que a pessoa conseguirá impedir que as doenças surjam, porque a maioria delas é geneticamente determinada”, alerta Luiz Roberto Ramos.

“Mas a prevenção poderá adiar, até por décadas, o seu surgimento e evitará as complicações. Quanto menos doenças, menor será o estresse imposto ao organismo e mais longa a vida”, ressalta Ramos.

Os médicos contam com uma série de recursos para fazer o diagnóstico precoce das doenças comuns na velhice. Além do exame clínico, lançam mão de testes com aparelhos (ergometria, cintilogra-

fia) e exames laboratoriais.

Minhoca — “Há duas formas de envelhecer: a senescência, que é o envelhecimento fisiológico normal, sem doenças, e a senilidade, que é o envelhecimento patológico, associado às enfermidades:”

“A pessoa pode escolher de que maneira quer envelhecer”, diz Almada Filho.

“Em vez de preocupar-se com a duração da vida, as pessoas deveriam cuidar da qualidade de sua saúde”, aconselha Ramos. “Porque é o bom funcionamento do organismo que vai determinar o tempo de vida”.

Existe alguma forma de barrar o envelhecimento? “Já descobriram o gene do envelhecimento na minhoca.

Pode ser que, no futuro, descubram esse gene no homem”, diz Almada Filho.

DICAS

As recomendações para manter a saúde na velhice são singelas, dependem muito do bom senso.

⊙ que você deve fazer:

Ir ao médico ao menos uma vez por ano.

Procurar ter uma nutrição balanceada, com carboidratos (encontrados nas frutas), gorduras vegetais (óleos, margarina, abacate, amêndoas) e proteínas (carne, ovos, leite e derivados).

Ter uma atividade física. Caminhe três vezes por semana

durante, pelo menos, 30 minutos. Não se trata de um passeio. Você deve usar um calçado adequado e imprimir um ritmo mais rápido as passadas, coordenando a respiração. Antes de começar a exercitar-se, é imprescindível consultar o médico.

Evitar hábitos que, comprovadamente, causam dano à saúde, como fumar e beber em excesso.

Evitar a automedicação. Com o passar dos anos, você torna-se mais vulnerável aos efeitos colaterais dos medicamentos.