

Aumento da expectativa de vida expõe efeitos do envelhecimento

Doença degenerativa estimula pesquisa que ajuda a rejuvenescer

MARIA DE FÁTIMA RODRIGUES
Os cabelos ficam brancos, a memória começa a falhar, a pele perde a elasticidade, as doenças tornam-se mais frequentes, a energia frustra a vontade e os próprios desejos tendem a esmorecer. Os efeitos do envelhecimento atingem um número cada vez maior de homens e mulheres em função da ampliação da expectativa de vida no mundo. Hoje, ao festejar o 65º aniversário, o homem do mundo desenvolvido pode ter pela frente duas décadas de comemorações.

A dilatação do tempo de vida do homem, no entanto, coloca uma questão fundamental: como transformar esses anos extras em verdadeiros bônus. O medo de que a longevidade seja ameaçada por um estado de saúde precário, dependência e incapacidade está assombrando futuros idosos e estimulando cientistas a acelerar as pesquisas sobre rejuvenescimento.

Os pesquisadores acreditam que o homem já nasce com o padrão e a extensão de vida programados por seu código genético. Ao longo da vida, entretanto, o estresse e as agressões químicas, imunológicas e bacteriológicas a que o organismo é submetido provocariam alterações nesse tempo de vida. Se a medicina pudesse coibir as doenças degenerativas — diabetes, Alzheimer, cardiopatias — o homem

poderia viver a vida em toda a sua plenitude, calculada pelos cientistas em 150 anos.

Descobertas recentes, entretanto, prometem para o futuro uma sobrevivência de 250 anos. Uma equipe do Laboratório de Biologia Molecular da Cruz Vermelha Americana descobriu que uma substância chamada interleucina-alfa 1 pode ser responsável pelo bloqueio da reprodução celular. O fibroblasto — uma célula dos tecidos conjuntivos — interrompe seu processo reprodutivo após realizar 60 divisões. Um antídoto para essa interleucina permitiu até 140 divisões e reproduções de fibroblastos humanos *in vitro*, o que permitiria estender a vida de um organismo em até 250 anos.

Na avaliação de Mário Sayeg, 67 anos, coordenador do Núcleo de Estudos sobre Saúde do Idoso da Escola de Saúde Pública da Fiocruz, uma longa vida sem autonomia e independência não tem sentido para a pessoa, a família ou a sociedade. “O idoso tem que ter capacidade física e mental para realizar projetos, decidir sobre sua vida, participar de forma ativa na sociedade”, opina o médico. Por isso, “as pessoas têm que optar por um estilo de vida que favoreça seu código genético”, enfatiza Sayeg.

Na opinião do médico, o homem que leva uma vida produtiva e participativa tem maiores chances de sobrevivência do que aqueles que se entregam a uma existência ociosa. Uma nutrição adequada, exercícios físicos regulares, abstenção do fumo e do álcool, a redução do estresse são fatores que contribuiriam para uma vida longa e saudável.



Renan Cepeda

Exercícios físicos aliviam tensões e previnem o estresse, fatores que aceleram o envelhecimento