

□ **Coração** — Aumenta ligeiramente de tamanho. Nos homens, a capacidade do coração de bombear oxigênio durante exercícios físicos cai de 5% a 10% em cada década da vida adulta. Nas mulheres, esse declínio é de 7,5%. As mulheres tendem a desenvolver doenças coronarianas e hipertensão arterial mais tarde do que os homens, embora sejam mais propensas a ataques de angina. Os homens, por sua vez, estão mais sujeitos a ataques cardíacos.

□ **Pressão sanguínea** — O tamanho dos vasos diminui. A pressão sanguínea sistólica (quando o músculo do coração se contrai) se eleva em 15% entre 35 e 70 anos. A pressão sistólica normal é de 120 enquanto a diastólica (quando o músculo se dilata) é de 80. Normalmente a mulher tem pressão sanguínea ligeiramente inferior à do homem e os números são afetados por fatores como idade, atividade, peso e estado geral de saúde.

□ **Pulmões** — A capacidade respiratória máxima cai 40% entre 20 e 70 anos.

□ **Visão** — A presbiopia (vista cansada) ataca por volta dos 40 anos. A habilidade para dis-

tinguir detalhes mínimos declina a partir dos 70 anos.

□ **Paladar** — O paladar fica menos apurado com a idade e a distinção entre temperos sutis fica comprometida.

□ **Olfato** — Declina lentamente a partir dos 45 anos e mais acentuadamente depois dos 65, dificultando ao idoso a detecção de fragâncias mais delicadas.

□ **Audição** — O idoso tem dificuldade em captar sons altos. A perda auditiva manifesta-se mais rapidamente nas mulheres do que nos homens.

□ **Pele** — Perde a elasticidade em função da diminuição do colágeno — tecido conjuntivo. Fatores ambientais como a luz solar e o vento contribuem para a secura da pele.

□ **Cabelo** — À medida que as pessoas envelhecem, o organismo produz menos pigmento da cor, desencadeando o processo de embranquecimento capilar.

□ **Nervos** — Diminui a produção de neurotransmissores — mensageiros químicos que carregam impulsos através do cérebro. A perda de nervos periféricos embota o sentido do tato, a sensação de dor e a sensibilidade ao calor e ao frio.

Transformações nos nervos do ouvido interno podem provocar tonteiras, tornando difícil a manutenção do equilíbrio.

□ **Memória** — Enfraquece ligeiramente. As mulheres excedem os homens na lembrança de palavras enquanto estes sobrepõem as mulheres na recordação de números.

□ **Personalidade** — Não há registro de mudanças a não ser em caso de doenças como o mal de Alzheimer que afeta a memória e o humor.

□ **Sistema reprodutivo masculino** — Há uma menor produção de hormônio masculino, a testosterona. Alterações na quantidade de hormônio podem provocar um aumento da glândula prostática, que produz o líquido seminal.

□ **Sistema reprodutivo feminino** — Há uma diminuição dos hormônios femininos — estrogênio e progesterona — depois dos 50 anos. Essa queda na produção de hormônio pode acelerar o processo de perda de massa óssea nas mulheres, o que pode desencadear, por sua vez, a osteoporose e aumentar o risco de fraturas.

□ **Função sexual** — De um modo geral, a atividade sexual dos homens diminui com a idade.

Entretanto, os homens mais ativos sexualmente durante a mocidade podem manter esse ritmo após os 40 anos. Para as mulheres, o envelhecimento tem pouco efeito sobre o prazer sexual, apesar de o desejo e a frequência de orgasmo declinarem com a idade.

□ **Rins e vesícula** — A redução gradual do fluxo sanguíneo para os rins mina a habilidade do órgão de extrair resíduos do sangue. A capacidade da vesícula também diminui. Nas mulheres, a perda de força muscular pode causar incontinência urinária.

□ **Tecido gorduroso** — As mulheres têm mais tecido gorduroso do que os homens e armazenam a gordura na área entre os quadris e a coxa. Os homens acumulam gordura na região abdominal. Com a idade, o corpo não perde gordura normalmente mas a redistribui para partes mais profundas do organismo.

□ **Dentes e gengivas** — A frequência de gengivite — inflamação das gengivas — e periodon-

tite — inflamação dos tecidos que sustentam os dentes — aumenta com a idade.

□ **Músculos** — A massa muscular diminui entre 20 e 40% com a falta de exercício.

□ **Ossos** — Homens e mulheres começam a perder massa óssea depois dos 40 anos.

□ **Altura** — Tanto homens como mulheres tendem a encolher com o passar dos anos. A diminuição na altura se deve a alterações na estrutura óssea e no tecido muscular. A transformação é mais acentuada nas mulheres.

□ **Sistema digestivo** — O esôfago, estômago, intestino grosso e delgado perdem tônus muscular com a idade. As contrações regulares que impulsionam os alimentos através do sistema se tornam menos frequente, levando o estômago a demorar mais para processar a comida. A vesícula biliar também diminui a sua atividade, liberando bile no intestino delgado e elevando a probabilidade de cálculo biliar. O fígado também encolhe.

