

Exercícios e dieta mantêm energia dos "jovens"

Alimentos gordurosos, frituras, lanches rápidos, excesso de comida, sedentarismo, stress e pouco sono são os grandes vilões da longevidade. Uma dieta leve, com muitas frutas, legumes e carnes brancas é capaz de preservar a oxigenação dos vasos sanguíneos, garantindo o transporte de oxigênio e nutrientes para todo o corpo. Outro fator fundamental são os exercícios moderados. O ideal é fazer caminhadas diárias de seis quilômetros, de preferência depois das refeições, sugere o fisioterapeuta Juan Pita.

Para o cantor sertanejo Waldomiro de Oliveira, de 65 anos, o *Zé da Estrada*, da dupla Pedro Bento e Zé da Estrada, os conselhos dos especialistas têm sido eficazes. "Viajamos, em um só dia, mais de mil quilômetros de carro pelo interior do País e fazemos quatro shows por semana, exatamente como há 30 anos", conta. "Mas para termos hoje essa energia nos cuidamos desde moços", garante Joel Antunes Leme, de 59 anos, o Pedro Bento. Nenhum dos dois bebe ou fuma. As caminhadas também fazem parte da rotina da dupla. Os dois evitam ovos e carne gordurosa. "Seguimos horários rígidos de sono e alimentação", garantem.

Beleza e juventude — Outro inimigo da aparência jovem e saudável é o Sol, capaz de provocar a desorganização das células. "O ideal é que a pessoa use creme hidratante e protetor solar desde criança", sugere a dermatologista Denise Steiner, diretora da Clínica Stocki de Medicina Estética. Ela estima um crescimento de 50% no movimento das clínicas de rejuvenescimento paulistas nos últimos três anos.

O ácido retinóico é indicado pela médica para o rejuvenescimento e recuperação da maciez e elasticidade da pele. Colágeno, fios de ouro e fios sintéticos são novidades, capazes de eliminar as rugas e manchas. E têm a vantagem de reverter os efeitos do desgaste, em vez de apenas preveni-los. Os tratamentos têm preços que variam de US\$ 200 a US\$ 500.

Nelson Almeida/AE



Zé da Estrada (E) e Pedro Bento: cuidados desde a juventude