

ALTERNATIVA

Estar de bem com a vida, escolher os alimentos certos e praticar exercícios ainda são a verdadeira fonte da juventude

A BELEZA ESTÁ NA NATUREZA

Márcia Vitória
Da equipe do Correio

Envelhecer não significa necessariamente perda de forças, funções ou vitalidade. Muito menos é sinônimo de decadência. Na busca por melhores condições de vida, o homem tem pesquisado e encontrado formas de prolongar o bem-estar e manter a disposição ainda aos 60 anos de idade. Enquanto as indústrias de cosméticos e a cirurgia plástica investe em técnicas cada vez mais sofisticadas de rejuvenescimento, geriatras teimam em dizer que as razões do envelhecimento são desconhecidas e continuam apostando na trilogia alimentação-prática de exercício-alto astral como única receita eficaz na manutenção da juventude.

“O envelhecimento humano ainda não está esclarecido. O que se sabe é que a base genética é determinante. Além disso, quantidade elevada de radicais livres podem danificar o funcionamento das células. Isso leva ao envelhecimento”, explica Renato Maia, chefe da Geriatria do Hospital Universitário de Brasília (HUB).

Presentes no corpo humano, os radicais livres se tornam vilões no processo de envelhecimento quando são produzidos de forma descontrolada. Nesse caso, além de provocarem rugas, são os responsáveis por doenças degenerativas como diabetes e arteriosclerose.

Mas o que são radicais livres? “São moléculas que têm um elétron ímpar em sua órbita externa. Por estarem desemparelhadas e instáveis, são altamente reativas. Geralmente reagem agressivamente com outras moléculas, provocando reações em ‘cascata’ no organismo, verdadeiro processo radioativo. A presença em grande escala de radicais livres no organismo causa doença”, explica a nutricionista Soraya Vidya Terra, 40 anos, que trabalha há quatro no Serviço de Medicina Natural da Fundação Hospitalar.

Autora do livro *Nutrição vital*, lançado em abril de 1999, Soraya Vidya enumera os principais causadores de desequilíbrio no

Jefferson Rudy 20-1-99



PRATICAR EXERCÍCIOS É TÃO IMPORTANTE QUANTO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO. MAS EM EXCESSO É PREJUDICIAL

“A PESSOA DEVE QUERER E GOSTAR DE VIVER. PRECISA PARTICIPAR DA VIDA DE FORMA ATUANTE. A FONTE DA JUVENTUDE EXISTE E ESTÁ DENTRO DE CADA UM”

RICARDO MAIA,
geriatra

organismo. Aditivos artificiais como corantes, conservantes, acidulantes e aromatizantes se transformam em milhares de radicais livres. Carne vermelha em excesso, óleos refinados — a única exceção são os extraídos a frio como os de gergelim e azeite de oliva extra-virgem — e gorduras como margarina, manteiga e maionese são fontes inesgotáveis de radicais.

Os adeptos do suco de laranja devem tomar cuidado. Principalmente aqueles que acham mais fácil comprar o suco em caixa, para evitar o trabalho de ter que espremer a fruta. “A vitamina C do suco de laranja em caixa já vem oxidada. Por isso o gosto estranho e amargo. Todo radical livre é formado a partir da oxidação”, explica. A laranja deve ser sempre fresca.

Além dos cuidados com a alimentação, quem quiser ter uma aparência saudável e boa dispo-

sição com o passar dos anos deve praticar exercícios corretamente e procurar estar de bem com a vida, mesmo que isso custe intermináveis sessões de psicanálise. Insatisfação emocional e problemas cardiovasculares são duas das queixas mais frequentes no consultório do geriatra Ricardo Maia. “As mulheres tendem a se queixar mais de problemas emocionais e os homens apresentam maior índice de hipertensão”, avalia o médico. Nos dois casos, ele aconselha: “A pessoa deve querer e gostar de viver. Precisa participar da vida de forma atuante. A fonte da juventude existe e está dentro de cada um”.

Distantes da ortodoxia milenar da ciência, dos remédios modernos e poderosos, dos coquetéis de vitaminas e dos ácidos disponíveis em bisnagas, técnicas alternativas tentam prolongar os anos de juventude e afastar os sinais de envelhecimento.

RESULTADO QUE VEM DE DENTRO

ANCESTRAL SEGREDO DA JUVENTUDE

Baseado na medicina tibetana, o método regula a velocidade dos chakras, centros de energia do corpo. “Com a idade, a velocidade dos chakras começa a ficar desregulada. A intenção dessa técnica é devolver o ritmo normal de cada ponto”, explica Suami prem prabhu, que há nove anos ensina o método na cidade. Partindo do princípio de que cada chakra está associado a uma glândula endócrina e a órgãos específicos, é fundamental que todos estejam em equilíbrio. Praticada nos mosteiros do Himalaia há milhares de anos, a técnica chegou ao Ocidente na década de 30. São cinco exercícios que devem ser praticados todos os dias. Informações: 326-8218.

TAI-CHI-CHUAN

Ao mesmo tempo que relaxa, dá flexibilidade. Os movimentos são suaves, mas é necessário força para executá-los. No Tai-Chi-chuan, arte marcial meditativa, equilíbrio, postura e disciplina pessoal são os aspectos mais trabalhados. As vantagens do Tai-Chi estão na ênfase sobre a calma e delicadeza ausentes na correria da vida moderna. A técnica relaxa o corpo, ajuda na digestão, equilibra o sistema nervoso, melhora a circulação da pele.

KIBERON

Método natural de emagrecimento. As sessões demoram 25 minutos. Primeiro o paciente passa por uma avaliação. O tecido gorduroso é então trabalhado profundamente. Criado por Felinto Franco há 20 anos para eliminar pneumas abdominais, o método apresenta resultados após a terceira aplicação. Se o problema for obesidade, o tratamento vai longe. Informações: 345-5938.

SOENA

Sistema Oriental de Emagrecimento Natural e Alternativo, mais conhecido pela sigla Soena, dispensa regimes, medicamentos, injeções e cortes. Disponível

na cidade há quatro anos, o método procura inovar no combate à obesidade reunindo técnicas orientais como Do-in, massagem bioenergética e Reiki. Intercaladas com ginástica pliométrica — em que cada movimento corresponde a três abdominais — e aplicação de toalhas quentes, atua sobre as gorduras localizadas e promete reduzir flacidez, culote e celulite. Durante 30 minutos, tempo que dura cada sessão, o paciente passa por vários processos. “Se a pessoa chega muito cansada, nervosa e agitada, começo com o Reiki. Em seguida, trato de estimular pontos específicos do corpo que ajudam a combater ansiedade e só então inicio a ginástica e a aplicação de toalhas”, explica Wanda Damasceno, que há oito anos e meio trabalha com métodos naturais de combate à obesidade. Informações: 323-2399 e 314-1415.

MEDICINA ORTOMOLECULAR

Sem reconhecimento do Conselho Federal de Medicina, os tratamentos ortomoleculares têm como objetivo corrigir o desequilíbrio do organismo por meio de reposição de sais minerais e oligoelementos encontrados em pequena parte na natureza e no corpo, como o zinco, selênio, magnésio. Para combater a produção de radicais livres faz uso de antioxidantes. “A quantidade de antioxidantes presente nos alimentos não é suficiente para combater os radicais”, explica o médico Alexandre Misurini, 46 anos. Quando o desequilíbrio do organismo é muito grande, pode ser detectado pelo aspecto da pele. Mas em geral, os especialistas pedem vários exames para detectar os níveis de minerais, hormônios e colesterol. A partir dos resultados, estabelecem um plano alimentar e indicam o uso de medicamentos naturais. O tratamento pode durar toda a vida e não é época ideal para começar. Homeopatia, florais, acupuntura também são usados no tratamento para ajudar a repor a energia. Informações: Clínica Unipele — 365-3135 e 365-1456.