

Em busca da fonte da juventude

Os 10 mandamentos da longevidade

Alquimistas, médicos, cientistas e espiritualistas. Em todos os tempos, em todas as sociedades, uma questão em comum aflige o homem: o envelhecimento. No intuito de solucionar este grande dilema implacavelmente imposto ao ser humano, fórmulas mágicas já foram "descobertas" e ingeridas com afincos, assim como receitas, simpatias, remédios, cremes... Recentemente, cientistas anunciaram o que pode ser uma importante descoberta nesta área. Mas, até que a ciência não bata o martelo, cada um pode e deve fazer a sua parte. Pois a longevidade, conforme alguns teóricos, está dentro de cada um de nós.

Objetivo é prolongar a vida sem as doenças

Qual o segredo da longevidade? A questão persegue cientistas há séculos. Na Idade Média, por exemplo, os alquimistas dedicaram anos e anos de suas vidas na tentativa de descobrir um elixir para "curar" o envelhecimento. Agora o tema ganhou luz com a descoberta de pesquisadores da Harvard Medical School de Massachusetts (EUA) e do Children's Hospital de Boston (EUA), entre outras instituições. Eles detectaram uma região no cromossomo 4 que traz um conjunto de genes, possivelmente dez, responsáveis pela produção de doenças. Os cientistas acreditam ser esta uma área em comum entre as pessoas pesquisadas - 137.100, com idades entre 91 e 109 anos. Os coordenadores do trabalho, o geriatra Thomas Perls e o geneticista Lou Kunkel, da Howard Hughes Medical Institute, avisam que o objetivo é en-

veredar por caminhos que possibilitem ao ser humano ficar preservado de doenças típicas da velhice e não apenas prolongar a vida.

Em contrapartida, enquanto a ciência não chega à fonte da vida, alguns especialistas desenvolvem teorias para uma vida mais longa e saudável. "Sempre se considerou a vida muito curta para tudo o que se pode usufruir dela. Todos desejam a longevidade, e que ela venha de preferência sem rugas, dores nas costas ou cabelos brancos", diz Helion Póvoa, um dos precursores da medicina ortomolecular no País e especialista na área de nutrição e bioquímica, membro da Academia Nacional de Medicina. "Hoje, o sonho de viver mais tempo só não é maior do que o de ser eternamente jovem", explica ele em "A Chave da Longevidade" (Editora Objetiva, 296 páginas).

Um modelo preventivo para a saúde de todos

Segundo o médico Helion Póvoa, desde que a ação dos radicais livres foi descoberta, o organismo passou a ser tratado sob a ótica da bioquímica e da fisiologia celular. "Estamos construindo um modelo preventivo de saúde, em que o equilíbrio químico de cada indivíduo é a sua principal defesa contra os fatores que provocam o envelhecimento precoce e as doenças." Ele informa que sua teoria não questiona a medicina clássica, pois "são inegáveis os benefícios trazidos por ela para a humanidade".

"Mas é também inegável que o enfoque na cura deixou de lado as práticas preventivas. A doença se tornou mais importante que o doente. Até mesmo as mais elementares regras de alimentação, essenciais para manter a saúde, foram sendo negligenciadas dentro de um modelo médico em que os remédios dão conta de tudo", salienta. Na opinião do médico, a manutenção do bem-estar do corpo e do espírito até o final da vida passa pela prevenção, combatendo os radicais livres e retomando o potencial antioxidante do nosso organismo.

Para entender o processo do envelhecimento, Póvoa verifica que os radicais livres começam a ser produzidos no momento da respiração. Após entrar no organismo, o oxigênio vai para as mitocôndrias (pequenas organelas depositadas no plasma celular) e, dentro delas, passa por mutações até se transformar em água 70% de nosso organismo é composto de água. No entanto, aproximadamente 2% do oxigênio modifica-se em radicais livres.

"Começam aí nossos problemas. Formamos radicais

livres continuamente e, quando em excesso, eles acabam provocando o envelhecimento e as doenças", aponta o especialista. Todas as células humanas, completa, são vulneráveis à ação desses derivados do oxigênio. A ação do radical livre no corpo é extremamente rápida. Póvoa frisa que o tempo de vida de um radical livre é de apenas cerca de dez microssegundos um microssegundo é o milésimo do milésimo do segundo. "Assim, quando não controlada, a reação em cadeia formada pelos radicais livres passa a ser um detonador de problemas no nosso organismo."

Em abril deste ano, o geriatra Luiz Roberto Ramos, da Universidade de São Paulo (USP) levou à Conferência

Internacional sobre Envelhecimento, realizada no Havaí, (EUA) o resultado de uma pesquisa que acompanhou 98 pessoas com uma média de idade de

70 anos. O trabalho de Ramos mostrou que os complexos vitamínicos e de sais minerais são benéficos na terceira idade. Os voluntários ingeriram por um determinado tempo selênio, betacaroteno, vitaminas C e E. Mas, os especialistas avisam que o consumo desorientado destas substâncias pode ser bastante prejudicial à saúde.

O envelhecimento torna-se mais acelerado quando agentes agressores atacam o corpo mais do que deveriam. Isso porque os radicais livres não são absolutamente os vilões da história, eles também agem na defesa do organismo. O ser humano sofre com a ação destes "inimigos" externos, como o cigarro, a bebida, o estresse e a poluição ambiental.



►1 Tenha uma atitude positiva na vida e em relação à idade: não considere sua idade uma limitação. A maneira como uma pessoa se posiciona com relação ao envelhecimento é a chave para a sua capacidade de desenvolver-se.

►2 Conheça e utilize bem o seu potencial genético: a grande maioria das pessoas tem genes que lhes permitem viver pelo menos 85 anos. Tire vantagens destes genes, não os frustrar.

►3 Mexa-se; seu corpo precisa de exercícios: coloque como prioridade manter o peso adequado e um bom preparo físico. A longo prazo é a estratégia mais eficaz para quem quer se tornar um centenário.

►4 Use seu cérebro: crie novos desafios. Mantenha sua mente em constante funcionamento.

►5 Tenha uma alimentação saudável: enfatize as frutas e vegetais na alimentação e diminua o consumo de carne, gorduras saturadas e hidrogenadas, e doces.

►6 Livre-se do estresse: aprenda a lidar com ele. A vivacidade de seu cérebro e sua longevidade vão depender de quão bem você administra suas tensões.

►7 Eleve-se fazendo algo de bom para os outros: dedique-se a dar uma contribuição à sociedade.

►8 Nunca se aposente: mude de carreira, faça alguma coisa diferente, "curta" a vida, mas nunca se aposente. Continue a fazer planos e a se empenhar para realizá-los.

►9 Mantenha viva a sua espiritualidade: a conexão com o espiritual faz parte da essência humana.

►10 Aprenda a perdoar: aprenda a ser tolerante para com o próximo. Todos temos defeitos, problemas e dificuldades. Abra o seu coração para o amor, para as pessoas e para a vida.

Atividade física e mental previne

O cardiologista Jairo Mancilha e o psicanalista Luiz Alberto Py, verificam que a maneira como vivemos também determina como envelhecemos. A genética, dizem, torna-se menos importante e aumenta a influência do meio ambiente. E que um estilo de vida saudável é a base principal para proteger o corpo e a mente. Autores de "O Caminho da Longevidade" (Rocco, 152 páginas), eles ressaltam que os componentes básicos para o envelhecimento saudável são: meios de evitar e prevenir as doenças; engajar-se ativamente com a vida; manter

boa e constante atividade física e mental; alimentar-se adequadamente. "O engajamento com a vida tem duas formas principais: o relacionamento com outras pessoas e a participação em atividades, de alguma maneira, produtivas." No livro, eles destacam que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é definida como bem-estar físico, mental e emocional, e não somente quando há ausência de doença.

Prova disso é o Japão, que já ganhou o título de símbolo da longevidade. Em 1998, o país contabilizava mais de 10

mil pessoas com mais de 100 anos de idade; a expectativa média de vida para os japoneses é de 80 anos no Brasil é de 68,3 anos. A explicação, de acordo com especialistas, está no fato de a população daquele país seguir, de maneira geral, uma alimentação balanceada e de poucas calorias, além de facilitar a presença atuante do idoso na sociedade.

Recentemente, uma pesquisa feita por cientistas americanos do National Institute for Healthcare Research para medir o poder da fé, apontou um dado, no mínimo, impressionante. Das 125

mil pessoas analisadas, as que professavam alguma religião apresentaram uma expectativa de vida 29% superior às demais.

Outra pesquisa, desta vez na Suécia, mostrou que pessoas que têm muitos amigos podem viver mais. É que, segundo constatado, amizade beneficia emoções como o afeto e também a convivência social, características que estimulam as conexões cerebrais. Isso resulta numa maior produção de neurotrofinas (espécie de nutriente natural para o cérebro), que contribuem para a constante a atividade cerebral.