

Saiba envelhecer com saúde

CEDOC/TONINHO TAVARES/12-06-02

Segundo dados divulgados em abril, pelo IBGE, para cada cem jovens, há 25 idosos no Brasil. O número de brasileiros maiores de 60 anos é de cerca de 17,6 milhões, o que significa dizer que 9,7% da população brasileira é composta por pessoas da terceira idade. O País está na lista dos dez países com maior população de pessoas idosas em termos absolutos do mundo. Segundo o IBGE, o Brasil ocupa a oitava colocação, à frente de Itália e França. Os primeiros do ranking são China, Índia, Estados Unidos, Japão, Rússia, Alemanha e Indonésia. O brasileiro já vive, em média, 71,3 anos.

É necessário estar preparado para envelhecer. "Precisamos nos adaptar a essa nova fase da vida, que pode ser melhor quando temos saúde. À medida em que envelhecemos, nos tornamos mais vulneráveis. Precisamos encarar a nova condição com bom humor e otimismo, afinal de contas, muito ainda está por vir e dependendo do empenho pessoal de cada um, esta etapa da vida pode ser maravilhosa" afirma a endocrinologista e nutróloga, Ellen Simone Paiva, diretora-clínica do Centro Integrado de Terapia Nutricional (Citen).

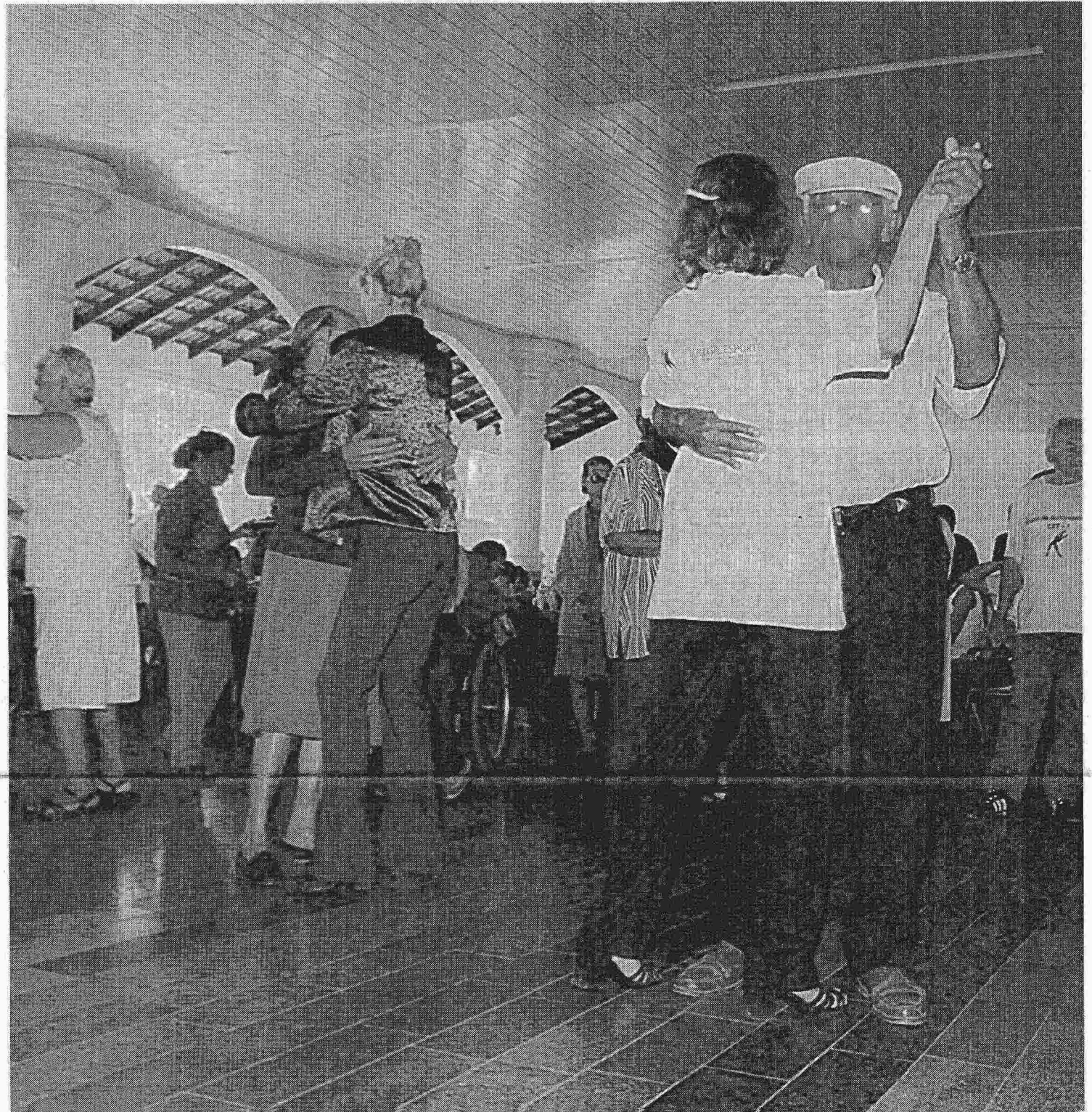
"Quando afirmamos que 'o futuro a Deus pertence', podemos estar transferindo muita responsabilidade a Ele e ao mesmo tempo, nos eximindo da nossa própria responsabilidade", diz a médica. "Na verdade, o futuro nos pertence. É nossa responsabilidade. É nosso o desejo de viver bem a terceira idade, com saúde", defende Ellen Paiva. Grande parte dos males que assolam a humanidade

não são fatalidades, são doenças evitáveis. Aqui, entram o bom senso e a vontade de envelhecer bem. "Nosso estilo de vida, nossos hábitos alimentares e nosso acesso à medicina preventiva fazem diferença na velhice. Muitas doenças podem ser diagnosticadas precocemente e até mesmo evitadas, quando fazemos exames de rotina", explica a especialista.

■ Osteoporose

A osteoporose é outra doença que evolui durante anos sem apresentar sintomas. "Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, a osteoporose não causa dor óssea. Somente quando há microfraturas, que chamam a atenção pela ocorrência de dor, após uma virada brusca ou o simples ato de tossir ou espirrar", destaca Ellen Paiva.

A osteoporose caracteriza-se pela perda progressiva da estrutura de cálcio, que dá a firmeza e a sustentação ao esqueleto. É mais comum nas mulheres na peri-menopausa. "O diagnóstico da doença também é simples. É feito por meio de um exame chamado densitometria óssea, que faz a contagem absoluta da quantidade de cálcio dos ossos, de maneira simples que lembra um exame de raios X", diz a endocrinologista. Esse exame deve ser realizado em várias condições médicas que facilitam a ocorrência de osteoporose e no climatério. "O exame não é somente para diagnóstico, uma vez que antes da osteoporose se instalar, ele já sinaliza a redução da massa óssea: a osteopenia, que pode evoluir para a osteoporose", explica a médica.



■ MEDICINA PREVENTIVA AJUDA PESSOAS DA TERCEIRA IDADE A VIVEREM COM SAÚDE E TEREM MELHOR QUALIDADE DE VIDA APÓS OS 60 ANOS