

Regulador do ciclo menstrual, o estrogênio também protege as artérias femininas, reduzindo o risco de doenças cardíacas. Nos homens, o acúmulo de gordura abdominal representa ameaça ao coração

Conservadas no hormônio

» BRUNA SENSEVE

Sobre a longevidade feminina, um fator não tem mistério: elas vivem mais simplesmente porque são mais saudáveis. Mas isso não acontece necessariamente porque se cuidam melhor do que os homens. A maioria das espécies que se reproduzem sexualmente tem padrões diferentes para o envelhecimento. Nos vertebrados, essas distinções são mediadas pelos hormônios sexuais. Essencialmente, o estrogênio garante o ciclo menstrual; e a testosterona, o desenvolvimento dos testículos e da próstata. No entanto, a ação de ambos os esteroides ultrapassa os limites dos órgãos sexuais e interfere em quase todos os processos metabólicos humanos, inclusive na duração da vida. O estrogênio protege as artérias femininas ao mesmo tempo em que a testosterona pode levar a uma pequena redução do sistema de defesa masculino.

O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações hormonais, como a redução do hormônio do crescimento e dos esteroides sexuais e o aumento do cortisol. Isso significa que crescem as chances de perda de músculos e de ganho de tecido adiposo. Um processo inflamatório subclínico que acompanha esse avançar dos anos é a chave para essa questão, mas também define alguns perigos para o sexo masculino. Geralmente, após os 40 anos, os homens sofrem com o aumento da gordura abdominal visceral — muito relacionada com a ampliação do risco cardiovascular. Já as mulheres sentem um acréscimo na subcutânea, principalmente nos quadris e nos membros inferiores.

"O tecido adiposo hoje é próximo a um órgão endócrino. Ele produz várias substâncias inflamatórias e tem receptores hormonais que podem fazer toda a diferença", garante

Clineu de Mello Almada Filho, professor do Departamento de Medicina

da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Segundo ele, uma visão sistematizada interessante dos últimos estudos na área chega à conclusão de que os homens têm um aumento da massa magra de forma geral; e as mulheres, da adiposidade. "Só que neles a adiposidade é mais visceral e hepática. Nelas, subcutânea e periférica", compara.

O tecido visceral e hepático aumenta a resistência à insulina e promove alterações inflamatórias e em receptores importantes, elevando o risco cardiovascular. "Ou seja, o risco dos homens morrerem por doenças cardiovasculares é maior", sintetiza Clineu Filho. A testosterona também pode ter participação nesse cenário. Ela inibe a ação de uma substância responsável por diminuir a sensibilidade à insulina. "As chances dos homens terem complicações cardiovasculares por meio da síndrome metabólica, desenvolvendo o diabetes e outras doenças degenerativas, são maiores", complementa.

Benefícios circulatórios

Não só a testosterona sabota uma vida saudável para os homens, mas o estrogênio também garante proteção a mais às mulheres. Enquanto estão em um período de vida hormonal mais ativa, o hormônio feminino produzido atua principalmente nos vasos sanguíneos, controlando melhor a contratilidade deles, ou seja, ajudando-as a ter uma administração melhor de como essas estruturas reagem às mudanças de pressão. "Enquanto é produzido, até a menopausa, existe esse efeito protetor vascular. Com a queda de produção desse hormônio, o vaso fica mais sujeito a um quadro de rigidez das paredes", explica o geriatra João Bastos Freire Neto, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Essa propensão à rigidez favorece o aumento de pressão arterial e a formação de trombos e embolos. A reposição hormonal,

porém, não apresenta os mesmos efeitos. Isso porque existe diferença entre o hormônio produzido no organismo e aquele administrado. Há hipóteses em torno da existência de receptores específicos que podem não gerar o mesmo efeito, mas ainda não há um esclarecimento definitivo. "Ao repor o hormônio, existem outros prejuízos que se sobrepõem aos benefícios."

Imunossupressão

Outro efeito ruim da testosterona no organismo humano é a redução da eficiência do sistema imunológico, especialmente em adolescentes e crianças. "É uma imunossupressão que, na verdade, não chega a grandes repercussões, a não ser em áreas endêmicas, onde a pessoa pode ter infecções sérias", observa Clineu de Mello Almada Filho, professor do Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). A ocorrência de infecções é mais alta em homens, de um modo geral. O sistema imune das mulheres é mais ativo, apesar de desregulado. Por isso também a maior prevalência de doenças autoimunes entre elas.

Uma dupla de cientistas escoceses foi responsável por um artigo publicado há alguns anos na revista *Science* ainda mais incisivo nessa direção. De acordo com Kenneth L. Wilson e Sarah Moore, da Universidade de Stirling, mamíferos machos são alvos maiores e mais suculentos para parasitas do que as fêmeas, e essa pode ser a razão pela qual eles têm períodos mais curtos de vida.

"Simplesmente por serem grandes, eles se expõem a mais parasitas", diz Wilson. "Além disso, as defesas masculinas contra doenças podem ser mais frágeis do que as das mulheres." Segundo o cientista, o hormônio testosterona é conhecido por enfraquecer o sistema imunológico, permitindo que bactérias e outros parasitas prosperem mais facilmente pelo corpo.

De câncer a derrame

Um estudo norte-americano chamado WHI (Women Health Initiative) avaliou mais de 160 mil mulheres após a menopausa, com idade entre 50 e 79 anos, entre 1993 e 1998. Elas foram distribuídas aleatoriamente em dois grupos: o primeiro recebeu uma combinação de estrogênio e progesterona em doses mais altas do que as empregadas nos dias de hoje; o segundo recebeu placebo. O trabalho estava planejado para terminar em 2005, mas foi encerrado três anos antes, em virtude de um aumento significativo de casos de câncer de mama, infarto do miocárdio, derrame cerebral e embolia pulmonar nas participantes submetidas à reposição. Ele mostrou, ainda, que a terapia hormonal reduziu o número de fraturas ósseas provocadas por osteoporose e, curiosamente, a incidência de câncer do intestino.

» Leia amanhã: Os fatores sociais que interferem na longevidade feminina

VANTAGEM BIOLÓGICA

Ao longo da vida, a mulher adapta-se às condições de envelhecimento e ultrapassa o homem em determinantes fisiológicos que explicam a longa resistência do organismo feminino

Ciclos hormonais

São duas importantes transformações ligadas à fertilidade:

■ Entre os 8 e os 14 anos, os ovários aumentam a produção dos hormônios sexuais, determinando modificações fisiológicas que se completam por volta dos 18

■ Aos 45 anos, em média, ocorre o processo oposto, com a redução gradativa dos hormônios estrogênio e progesterona, marcando a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo

■ Nesse processo, as mulheres contam com a importante presença do estrogênio, conhecido por protegê-las de doenças cardíacas durante o período fértil

■ A perda sanguínea durante a menstruação também reduz a quantidade de ferro no organismo. Em alta quantidade, esse elemento químico envolve-se em processos oxidativos. A perda mensal e natural dele acaba evitando o problema

Menopausa

O bem-estar feminino depende do equilíbrio de duas forças evolutivas:

■ O impulso constante para passar adiante os genes e reproduzir o máximo possível

■ A necessidade de se manter saudável o suficiente para criar tantos filhos quanto seja possível

A menopausa, segundo o geriatra Thomas Perlis, da Escola de Medicina da Universidade de Harvard (EUA), é capaz de traçar uma linha divisória entre elas, pois:

■ Protege as mais velhas do risco de terem filhos em idade muito avançada

■ Permite que vivam o suficiente para cuidar de filhos e netos

Exército de defesa

■ Um time de cientistas liderado por Katsuiuku Hirokawa, da Universidade Médica e Dental de Tóquio, decidiu buscar a fundo uma explicação para o fato de as mudanças relacionadas à idade no sistema imunológico serem diferentes entre homens e mulheres

■ Eles analisaram amostras do sangue de 356 homens e mulheres, de 20 a 90 anos, medindo os níveis de glóbulos brancos e citosinas — estruturas ligados ao sistema de defesa humano

■ Curiosamente, perceberam que, embora se saiba que o número de glóbulos brancos e citosinas vai diminuindo com a idade, a queda é mais acentuada nos homens

■ Com o passar dos anos, a produção das duas células responsáveis por destruir organismos inimigos aumenta de forma muito mais intensa entre as mulheres