

Os verdadeiros jovens

Não são raros os casos de idosos que apresentam em seus exames resultados melhores do que o de indivíduos bem mais jovens

POR **GILBERTO URURAHY**

06/04/2015 0:00

Pouco antes das 7h da última quarta-feira, morreu no Japão aquela que era considerada pelo “Livro Guinness dos Recordes” a pessoa mais velha do mundo. Aos 117 anos, Misao Okawa até recentemente vivia de forma independente e ativa, cercada pela família e por amigos. A notícia rapidamente foi divulgada em todo o mundo. O que parece ser exceção, no entanto, vem se tornando cada dia mais comum. Um novo perfil de “jovens” começa a chamar a atenção de médicos e especialistas. Além de muita disposição e boa saúde, são indivíduos permanentemente em busca de motivação, a mola da vida. A sociedade caminha rapidamente para os 100 anos de idade com mais cuidados e energia. Para cada ano vivido pela humanidade, o homem ganha três meses em expectativa de vida. Brevemente, seremos centenários. Não são raros os casos de idosos que chegam às nossas clínicas e apresentam em seus exames resultados melhores do que o de indivíduos bem mais jovens (40/50 anos), hipertensos, sedentários, diabéticos e obesos. Eles curtem mais as suas vidas.

PUBLICIDADE

▼ PUBLICIDADE ▼



De acordo com o IBGE, a população com 60 anos ou mais representa um contingente de quase 24 milhões de pessoas — cerca de 11% dos brasileiros. Nos próximos 20 anos, o percentual de idosos no Brasil poderá ultrapassar os 47 milhões de pessoas e deverá representar quase 21% da população. Com bons hábitos adquiridos ao longo dos anos, eles aprenderam a se alimentar melhor, a praticar exercícios físicos, têm tempo para se dedicar ao que realmente gostam de fazer e sabem lidar mais sabiamente com o estresse. Praticam a prevenção. Exemplos que não têm sido seguidos pelos mais jovens. Uma pesquisa com base nos mais de 80 mil check-ups que já realizamos ao longo de quase 25 anos mostra que cerca de 70% dos executivos examinados sofrem com altos níveis de estresse, mal que pode levar a problemas de saúde, de acordo com as individualidades, como depressão, AVC e infarto agudo do miocárdio. Além disso, 60% se alimentam mal, 50% bebem regularmente, 50% têm o HDL-colesterol abaixo do ideal, 50% são sedentários, 45% têm excesso de peso corporal, 25% sofrem com insônia e 20% são hipertensos. Destaque-se que um executivo estressado tem a capacidade de contaminar toda a sua equipe.

A ciência tem feito a sua parte. Quais serão os limites de nossas idades? Com o avanço das novas tecnologias, já conseguimos reduzir o tempo de cura e cicatrização de cirurgias. O aumento do conhecimento da biologia molecular nos possibilita criar órgãos artificiais a partir de células-tronco. Sem falar na nanotecnologia: motores e receptores implantados nas células de pacientes, conectados a modernos computadores. Além de intensificar dessa forma o monitoramento da saúde do paciente, a tecnologia pode fazer com que o corpo responda muito melhor aos tratamentos, que são cada vez mais pontuais e customizados.

Os exames preventivos realizados periodicamente representam ferramenta fundamental para a conquista da longevidade com autonomia. Com a prática, podemos evitar o aparecimento de novas doenças e também melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Conhecer, a partir desses exames, os fatores de

risco para saúde e combatê-los, a partir de programas de promoção à saúde, é o primeiro passo.

Estudos da Universidade de Stanford demonstram que 17% das mortes no mundo estão ligadas à genética. Na verdade, cerca de 80% estão associadas ao estilo de vida de cada um, turbinado pelo estresse crônico do cotidiano. Condição em que os idosos parecem levar larga vantagem. A questão sobre a qual devemos nos debruçar atualmente talvez seja: como estará a saúde dos executivos hoje na faixa dos 30, 40 anos quando chegarem aos 80? A resposta pode estar justamente na “jovem” japonesa de 117 anos que faleceu semana passada. Ela costumava dizer a quem perguntasse três de seus segredos para ter uma existência tão longa: comer pouco, andar muito e dormir bem.

Gilberto Ururahy é médico

Smart Insights Membership

Access the Latest Expert Insights Upgrade to Expert Membership Now

● ○

ANTERIOR

<

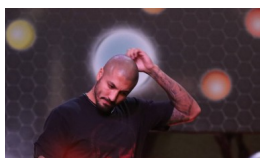
Não desistir dos jovens

PRÓXIMA

Autocrítica de 'O Globo' em 04, 05 e 06 de abril

>

MAIS POPULARES



CULTURA

'Não estou namorando, estou comigo mesmo', diz Fernando, do 'BBB...'

BLOG

Elegância e design em hotel vintage no centro de Roma



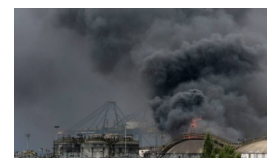
BRASIL

Filho de Lula vai à Justiça contra políticos que o acusam de ser...



ECONOMIA

Starbucks vai oferecer universidade gratuita aos seus...



BRASIL

Bombeiros continuam no combate ao incêndio que já dura seis dias...