



Gilberto Ururahy

Especialista em medicina preventiva

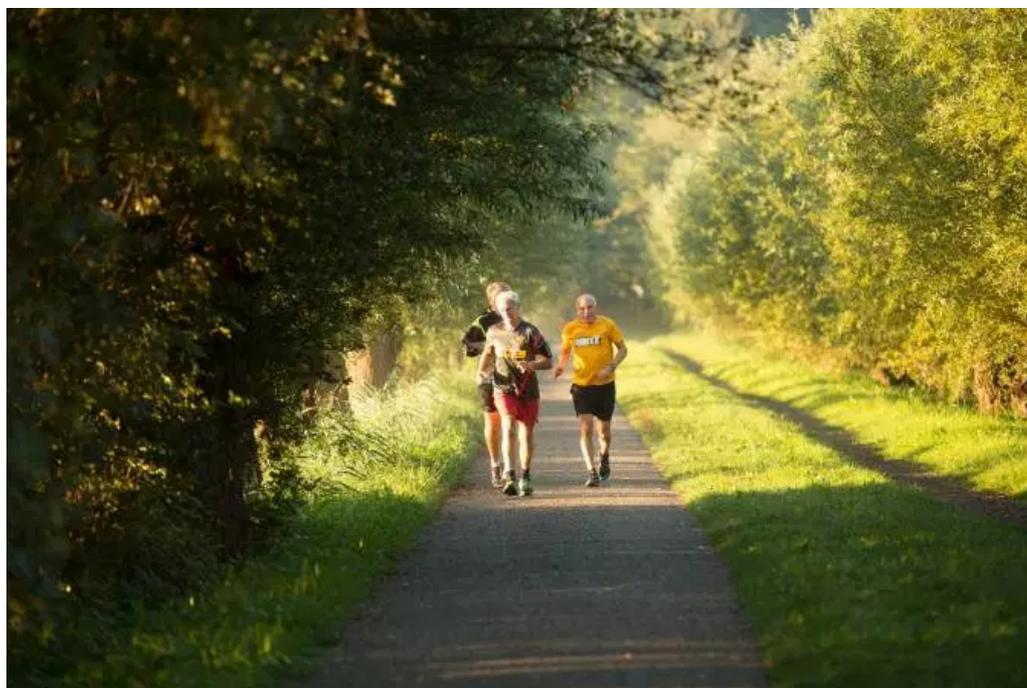
Os “jovens idosos” brasileiros

A nova geração de idosos está aproveitando para conquistar a vida com mais saúde

Por **Gilberto Ururahy**

access_time 30 jul 2018, 19h14 - Publicado em 30 jul 2018, 19h03

chat_ ~~line~~ more_horiz



(Reprodução/Reprodução)

Um novo perfil de “jovens idosos” começa a chamar a atenção dos médicos e especialistas. Segundo o IBGE, o número de brasileiros com mais de 60 anos superou os 30 milhões em 2017. A tendência é que o envelhecimento da população acelere de forma a, em 2031, o número de idosos superar o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos no Brasil. Em 2017, a população com 60 anos ou mais somou 30,2 milhões. Um ano antes, eram 29,56 milhões e, em 2012, 25,4 milhões – ou seja, em 5 anos, o país ganhou 4,8 milhões de idosos, um acréscimo de 19%.

Esta “nova” parcela da população não tem nada a ver com aquela velha imagem que temos dos idosos. Além de muita disposição e

boa saúde, apresenta bons hábitos de vida: se alimentam equilibradamente, praticam exercícios físicos com regularidade, realizam check-up médico periodicamente, corrigindo os fatores de risco para sua saúde quando estes se apresentam no momento dos exames, e estão sempre em busca de motivação.

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 os de indivíduos bem mais jovens, que estão na casa dos 40 e 50 anos e muitas vezes são hipertensos, sedentários, diabéticos e obesos.

Conforme o Relatório Mundial de Saúde e Envelhecimento, o número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil deverá crescer muito mais rápido do que a média internacional. Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará em nosso país.

A nova geração de idosos está aproveitando para conquistar a vida com mais saúde. São pessoas mais ativas, com vida sexual e intelectual, que adotaram novos hábitos porque querem viver mais e melhor.

E você, leitor, com que estilo de vida está caminhando para a sua terceira idade?

Gilberto Ururahy é médico há 39 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).