

Quando Eos, deusa do amanhecer, se apaixonou por Titono, irmão mais velho do rei de Troia, não teve dúvida: pediu a Zeus que concedesse a ele a imortalidade dos deuses. No entanto, Eos cometeu um erro grave: esqueceu de pedir eterna juventude. Assim, Titono viveu por anos a fio, definhando e esquecido, inclusive, por Eos, que o trancou em um quarto escuro. Então tornou-se uma cigarra.

Milênios depois, meios de retardar o envelhecimento já ganhou contornos científicos. Nos Estados Unidos, laboratórios como o Instituto Buck, o Calico e o Unity Biotechnology têm objetivos explícitos: combater os efeitos do envelhecimento, quiçá resolver a nossa mortalidade. Por trás das pesquisas, financiamentos de bilionários como Jeff Bezos, da Amazon; Peter Thiel, do PayPal; e Sergey Brin, um dos fundadores do Google.

Cientistas desses locais tratam o corpo como uma máquina. Trocando algumas peças, no caso pertencentes ao processo de envelhecimento conhecidos hoje, nossos problemas acabariam tão facilmente quanto aplicar e remover um filtro do aplicativo “FaceApp”, que tornou-se, aliás, febre recentemente. Ele faz uma simulação fotográfica da aparência que teremos quando velhos.

Mas, afinal, por que envelhecemos? “Ao longo do tempo ocorrem mudanças morfofuncionais em nosso organismo que progressivamente comprometem a nossa funcionalidade. Tais mudanças instalam-se gradualmente. Próprias do nosso corpo, elas são universais, ou seja, todos da nossa espécie apresentam essas mudanças graduais”, afirmou a médica geriatra Luciana Dorneles, do hospital viValle, de São José dos Campos.

Seria possível retardá-lo? Para a profissional, a resposta é não. “Não existe uma pílula da juventude nem fórmula mágica”, cravou. “O que é possível é obter um envelhecimento saudável, por meio da prática de atividade física regular, nutrição equilibrada e horas de sono suficientes. Além disso, é necessário acompanhamento médico regular, para avaliação preventiva primária, para a prevenção do aparecimento de doenças ou para diagnóstico precoce delas”, disse.

Para Tarso Lameri Mosci, geriatra da So-

SAIBAM QUAIS SÃO AS DOENÇAS QUE MAIS AATINGEM A ‘TERCEIRA IDADE’

• DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Infarto, Angina, Insuficiência Cardíaca
Prevenção: pratique atividade física de forma sistemática, não fume e controle o peso, o colesterol e a diabetes.

• DERRAMES (ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL – AVC)

Prevenção: pratique atividade física de forma regular e sistemática, não fume, controle a pressão arterial, o peso e o colesterol.

• CÂNCER

Prevenção: consulte o médico pelo menos uma vez por ano para fazer exames preventivos, evite exposição ao sol em excesso e não fume.

• PNEUMONIA

Prevenção: pratique atividade física de forma regular e sistemática, tenha boa alimentação, vacine-se contra a gripe e pneumonia.

• ENFIZEMA E BRONQUITE CRÔNICA

Prevenção: pare de fumar, mantenha a casa ventilada e aberta ao sol.

• DIABETES

Prevenção: controlar o peso e a taxa de açúcar no sangue.

• OSTEOPOROSE

Prevenção: pratique atividade física de forma regular e sistemática, não fumar, comer alimentos ricos em cálcio

Fonte: Hospital viValle

cidade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o envelhecimento é uma conquista recente da humanidade. Pois até há pouco tempo, tínhamos uma expectativa de vida ao nascer de metade da atual. “Com a melhoria dos hábitos e condições de vida e da qualidade assistência em saúde, experimentamos uma queda significativa na mortalidade infantil e, conseqüentemente, mais pessoas passaram a atingir a idade adulta”, afirmou ele em artigo publicado no site da SBGG.

“Sob o ponto de vista do indivíduo, o processo de envelhecimento pode ser compreendido pelo acúmulo de mudanças que nossos órgãos e sistemas sofrem ao longo das décadas, e que resultam em redução progressiva da nossa capacidade de enfrentar e resistir aos desafios impostos ao curso de nossas vidas, sejam eles externos (ex.: ambientais, socioeconômicos) ou internos (ex.: doenças)”, continuou.

Para ambos médicos, o envelhecimento deve ser encarado de forma natural: “Al-

22%

da população total do planeta será idosa em 2050, segundo projeção da Organização das Nações Unidas. Atualmente, existem 850 milhões de idosos no mundo

14,3%

dos brasileiros são idosos, segundo dados apresentados pelo Ministério da Saúde. O percentual corresponde a 29,3 milhões de pessoas