

## • Saúde

**Chegar novo a velho**

Numa altura em que a esperança média de vida atinge os 80 anos, Manuel Pinto Coelho, especialista em medicina antienvhecimento, dá a conhecer estratégias que podem garantir um corpo e uma mente saudáveis por mais tempo

Sara Raquel Silva

“**N**ão há motivo para olhar para o envelhecimento como uma fatalidade; hoje em dia temos estratégias que nos permitem inverter o processo e viver com saúde até mais tarde”, defende Pinto Coelho, especialista em medicina antienvhecimento, autor do livro *Chegar Novo a Velho*.

E é bom sabê-lo, já que a esperança média de vida não tem parado de aumentar – era de 79,8 anos, em 2011, contra 66,8, há 40 anos, pelo que a população idosa é já 15% da total. No entanto, nunca foi tão literata, bem preparada profissionalmente e teve tanto acesso aos cuidados básicos de saúde. Resultado: 23 mil septuagenários continuam a auferir salário e a tendência é para a manutenção da vida ativa até mais tarde. Curiosamente, floresce o culto pela juventude e, para muitos, o medo de envelhecer torna-se mais assustador do que o da própria morte.

O primeiro segredo que permite prolongar a longevidade com saúde consiste em, segundo Pinto Coelho, seguir a lei de Hipócrates: “Fazer da alimentação o nosso medicamento”. A regra número um é simples! Banir os açúcares artificiais. “Pela primeira vez, presume-se que os nossos filhos vivam menos que nós devido à diabetes causada pelo consumo de açúcar”, alerta o médico.

Na opinião deste especialista, devíamos comer “o mais parecido possível como os nossos ancestrais do Paleolítico”. A tendência tem



vindo a ganhar adeptos por todo o mundo e já chegou a Hollywood – Jessica Biel e Matthew McConaughey são acérrimos defensores. Quem seguir esta dieta, ou estilo de vida, deverá ingerir sobretudo carne, peixe, ovos, legumes, sementes, gorduras saudáveis como a do abacate e do azeite e alguma fruta fresca, além de frutos secos. O pão, cereais, leguminosas e processados são abolidos. Loren Cordain, professor e autor do livro *A Dieta do Paleolítico* – o livro que revelou o poder da alimentação ancestral –, explica: “Estamos geneticamente adaptados para ingerir o que os caçadores-recoletores comiam e muitos dos nossos problemas de saúde atuais são o resultado direto do que comemos”.

Apesar de manter uma alimentação saudável, alerta Pinto Coelho, podem detetar-se, ainda assim, insuficiências ao nível dos micronutrientes no organismo (conferíveis através de exames clínicos “normais”) e não são os multivitamínicos que as vão colmatar. “O médico é que tem de analisar as necessidades de cada paciente – seja de vitaminas, ácidos gordos essenciais, sais minerais ou oligoelementos – e prescrever os suplementos nas quantidades mais indicadas”, assegura.

Depois de bem alimentados, devemos estar atentos, principalmente a partir dos 35 anos, à produção hormonal. A partir dos 30

dá-se um decréscimo de cerca de um por cento ao ano, pelo que é conveniente pedir um perfil hormonal – participado pelo Sistema Nacional de Saúde – para avaliar eventuais necessidades de restauração.

“A reposição hormonal está associada ao aparecimento de cancro, o que é compreensível, por vezes utilizam-se hormonas sintéticas”, alerta o médico. “Mas se forem prescritas hormonas bioidênticas não há qualquer problema”. E, garante, é possível chegar aos 50 com o brilho dos 30.

De acordo com a Harvard Medical School, os níveis de atividade elevados proporcionaram um aumento de 3,2 anos sem doença cardiovascular para os homens e de 3,3 anos para as mulheres. Além disso, oferecem mais 3,7 anos de vida para os homens e 3,5 anos para as mulheres. O exercício também ajuda a prevenir a osteoporose, manter o peso e facilita a interação social, entre tantos benefícios. Ao libertar endorfinas, melhora ainda a disposição. E não menospreze a forma como se olha para a vida, pois esta pode fazer milagres pela saúde. Em qualquer idade. “Tudo passa pela cabeça”.

Manter e perseguir objetivos de vida realistas, desenvolver boas características de personalidade e viver sem rancores são, diz, o santo graal da eterna juventude. ■

**ESPELHO MEU**

## • Ser e Parecer

A consultora de imagem Alexandra Lopes sugere algumas dicas sobre como deixar transparecer beleza e saúde na terceira e quarta etapas da vida:

**Para as mulheres:**

- Aposte em maquilhagem discreta, evitando exagerar na quantidade de pó no rosto e dando preferência a sombras de olhos sem brilhos. Desta forma, não evidenciará as rugas que pretende disfarçar. Não depile as sobrancelhas em demasia: sobrancelhas muito finas envelhecem o rosto.

- Atualize o corte de cabelo de acordo com o formato de rosto, e considere cobrir os cabelos brancos.

**Para os homens:**

- Caso use barba, mantenha-a sempre bem aparada e cuidada. Se fizer a barba diariamente, aplique um produto específico com efeito calmante, para evitar irritações de pele.

- Evite cortes de cabelo desalinados, irão resultar numa aparência envelhecida e cansada. Caso seja calvo, considere rapar o cabelo: proporcionar-lhe-á uma aparência mais jovem do que apresentando falhas ou entradas.

**Para ambos:**

- Evite roupas demasiado largas ou justas, preferindo peças fluídas e confortáveis, com cortes e padrões atuais, de acordo com o seu formato de corpo.

- Não abuse do preto: em demasia, irá envelhecê-lo e dar-lhe um ar pesado. Opte por combinar o preto com cores mais vivas, de acordo com o tom de pele, cor de olhos e de cabelo.

- Invista em jeans, de preferência com cortes a direito e de lavagens escuras, são mais elegantes e sofisticados.

- Siga uma rotina de cuidados diários da pele do rosto, com proteção solar e anti-idade, de acordo com o seu tipo de pele.

- Não descure o sorriso: mantenha os dentes saudáveis e aposte num branqueamento, se necessário. Um sorriso cuidado vale muito mais que mil palavras!

[www.facebook.com/Alexandra.Lopes.Consultora.Imagem](http://www.facebook.com/Alexandra.Lopes.Consultora.Imagem)



Escova de dentes eléctrica, Lidl, €17,99

**Os cinco magníficos da longevidade**

Nos últimos anos, várias equipas de investigadores constataram que as pessoas que vivem na Sardenha (Itália), Okinawa (Japão), Loma Linda (Califórnia), Icária (Grécia) e na Península de Nicóia (Costa Rica) apresentam uma taxa surpreendente de habitantes maiores de 90. Esses locais foram definidos como “Zonas Azuis”:



ISTOCK © INABELLA

Em **Icária**, os investigadores salientaram o hábito de fazer a sesta aliado a uma alimentação rica em peixe, café fervido, legumes e azeite. A ilha grega possui dez vezes mais nonagenários do que o resto da Europa e doenças como a hipertensão, colesterol e diabetes surgem aí mais tarde comparativamente ao resto do continente. Além do estilo de vida, a suavidade do clima e a luz ajudam a manter uma taxa de depressão muito baixa. Já em **Okinawa** existem cerca de 50 centenários para cada 100 mil pessoas, enquanto a proporção na maioria dos países desenvolvidos é de 10 a vinte. A maioria da população não fuma nem bebe bebidas alcoólicas e a sua dieta é pouco calórica, rica em verduras, legumes, frutas, fibras naturais e



ISTOCK © FERTING

gorduras benéficas provenientes do peixe (ómega 3). Os habitantes desta região são bastante ativos, fazem jardinagem, caminhadas diárias e danças típicas. Em **Loma Linda**, os idosos vivem até dez anos mais do que a média dos americanos e chegam à velhice com melhor saúde. Contribui para o facto a sua estreita relação com a religião. São adventistas que não fumam nem bebem e consomem pouco sal. Encaram o corpo como o “templo do espírito santo”, pelo que o tratam com grande respeito, além de que fomentam fortes laços sociais. Na **Sardenha** também conta a importância da rede social, além da dieta rica em vegetais, pão e massa fresca caseira, vinho tinto, queijo peccorino e leite de cabra. Por fim, em **Nicóia**, cuja

população, mesmo sem grandes cuidados de saúde, tem sete vezes mais probabilidades de chegar aos 100 que um japonês, conta o estilo de vida descontraído, convívio social e genética privilegiada. Parece que estes porto-riquenhos desconhecem a palavra stress, alimentam-se de frutas tropicais, legumes orgânicos e peixe.



ISTOCK © ANCHIY