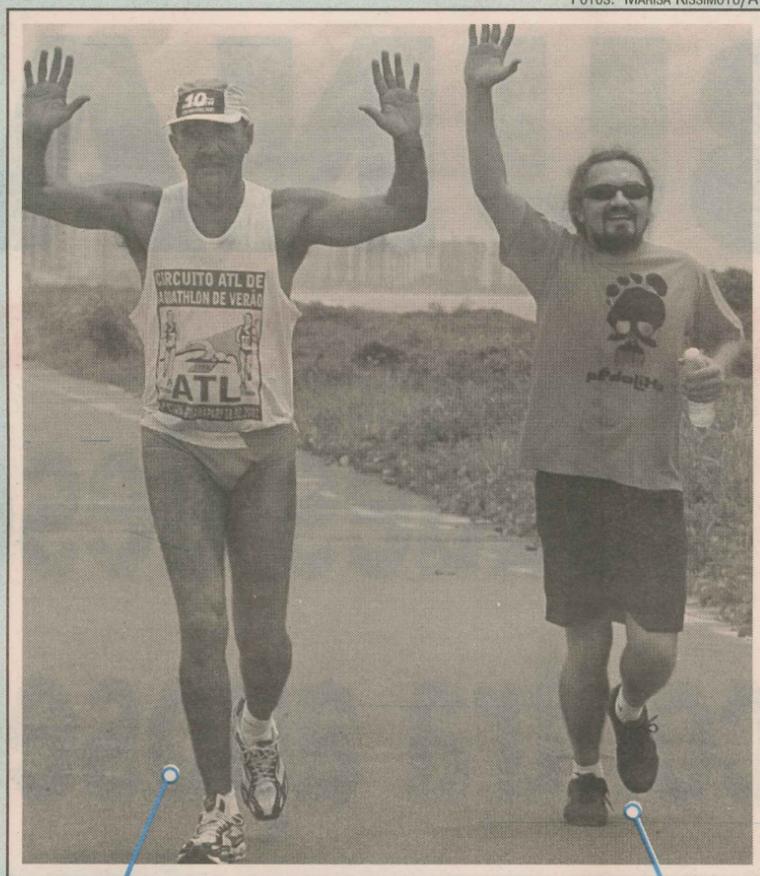


REPORTAGEM ESPECIAL

Desafio para a 3ª idade

A convite de A Tribuna, dois atletas sessentões participaram de competições com jovens

KARINA MENEZES



FOTOS: MARISA KISSIMOTO/AT

ABINER S. DE OLIVEIRA

- **Idade:** 67 anos
- **Profissão:** advogado
- **Onde Nasceu:** Pedreira, Domingo Martins - ES
- **Onde Mora:** Vila Velha
- **Estado Civil:** Casado
- **Filhos:** 4 filhos e 1 neto
- **Atividade Física:** Faz triatlo. Corre cerca de dois quilômetros todos os dias e quando dá nada 1,5 mil metros.
- **A receita da vitalidade:** "O importante é ter uma vida saudável, nunca fumei e só nas sextas-feiras tomo uma tacinha de vinho".

REGINALDO SECUNDO

- **Idade:** 31 anos
- **Profissão:** vocalista da banda de rock Pé do Lixo
- **Onde Nasceu:** Paraíba
- **Onde Mora:** Vitória
- **Estado Civil:** solteiro
- **Filhos:** não tem
- **Atividade Física:** Às vezes faz abdominal, mas anda muito de bicicleta.
- **A receita da vitalidade:** "Não pratico esportes, fumo, bebo e ainda durmo muito tarde. Mas acredito que o segredo está na prática de atividades físicas".

E o "tio" deixou roqueiro para trás

Quatro quilômetros de corrida, dois de ida e mais dois de volta, foi a proposta feita pela reportagem de A Tribuna para o desafio entre o advogado Abiner Simões de Oliveira, de 67 anos, e o vocalista do Pé do Lixo, Reginaldo Secundo, de 31.

O objetivo do desafio não era ver quem chegava primeiro e sim o desempenho de cada um. O local escolhido para a prova foi o final da praia de Itaparica, em Vila Velha.

Na última quinta-feira, por volta das 11 horas, assim que foi chegando no local marcado e viu o senhor Abiner, Reginaldo se surpreendeu e soltou a hilaria frase: "O tio tá enteraço, ele vai me dar uma surra".

Já advogado não ficou nada admirado com o porte do adversário, e ainda deixou escapar que já tinha nadado 800 metros no

mar enquanto esperava a reportagem chegar.

Depois de se aquecerem e de alguns alongamentos, foi dada a partida para a corrida. Mas antes o vocalista do Pé do Lixo fez um alerta: "Vou correr com uma garrafa de água e o senhor, 'tio', não acelera muito".

Os dois correram lado a lado, enquanto Reginaldo bebia água e se concentrava no percurso, Abiner não parava de conversar com o músico.

No final dos dois primeiros quilômetros, apesar de afirmar estar com as pernas bambas, o roqueiro até que não fez feio. Mas na volta achou mais seguro ir no carro da reportagem. Enquanto isso, o advogado continuou a corrida sozinho e na chegada comemorou seu desempenho andando sobre as mãos.



O QUE ELES ACHARAM DO DESAFIO

"Foi uma satisfação grande poder correr ao lado do Reginaldo, que é um artista. Além do mais, os jovens sempre têm uma energia muito boa e é muito bom estar perto deles. Ele então nem se fala, foi uma corrida muito agradável.

Para quem tem uma vida agitada como a do Reginaldo, que dorme de madrugada, fuma e ainda bebe, até que ele teve um desempenho legal, nem parece que não faz nenhum exercício.

Quem sabe agora ele anima e começa a praticar algum esporte."

Depoimento do advogado Abiner Simões de Oliveiras, 77 anos, que há seis anos pratica triatlo e já conquistou inúmeros troféus e medalhas.

"Estou com as pernas bambas, mas até que consegui correr os dois primeiros quilômetros bem. Tá certo que o 'tio' me ajudou e não acelerou muito o passo, mas não consigo voltar.

No entanto, achei que não iria conseguir completar nem esse primeiro trecho do percurso. Me animei para começar a correr todos os dias um pouquinho e até dar uma melhorada na minha alimentação.

O 'tio' tem um pique de dar inveja, nem parece que tem 67 anos, até perguntei se ele não estava me enganando."

Depoimento do vocalista da banda Pé do Lixo, Reginaldo Secundo, 31 anos, que participou do desafio proposto por A Tribuna.

Estudante de 19 anos x Dona-de-casa de 62

Dois sets a zero. Esse foi o placar final da disputa de tênis entre a dona-de-casa Yeda Moreira Giestas, de 62 anos, e o universitário Benício Tavares Pereira Neto, de 19 anos, que a convite de A Tribuna toparam participar deste desafio.

E adivinha quem saiu ileso do jogo? Ela mesma, pois ganhou todos os games e venceu os dois sets propostos pela reportagem.

Para participar do desafio, na última quinta-feira, às 9 horas, Yeda e Benício, a convite de A Tribuna, se encontram na academia R. Mattar Tennis Indor, onde o proprietário e professor de tênis, Ricardo Mattar, cedeu o espaço.

Os dois se aqueceram, fizeram alongamento, ensaiaram alguns lances e logo em seguida começaram o jogo. A partida iniciou com um saque da dona-de-casa. O estudante, por sua vez, bem que tentou mas não conseguiu chegar a tempo na bola, perdendo o ponto.

Cerca de 17 minutos depois de ter começado o primeiro set, acabou a partida com seis a zero para Yeda.

Depois de alguns minutos para recuperar o fôlego, os adversários iniciaram o segundo set, que não foi muito diferente do primeiro. Novamente, a dona-de-casa encerrou o jogo invicta. Detalhe: pronta para quantas outras partidas fossem necessárias.

Já o universitário, bastante suado e com a respiração ofegante, dava sinais de que não agüentaria jogar outra partida.

O QUE ELES ACHARAM DO DESAFIO

"Pra falar a verdade, estou um pouco cansado. Acho que agora não agüentaria uma outra partida. Confesso que pensei que ia conseguir dar até um pouco mais de mim.

É aí que a gente vê que o preparo físico faz falta. Mas foi muito bom participar de um desafio como esse, mesmo perdendo.

A dona Yeda é um verdadeiro exemplo de vida e de disposição, quero chegar na idade dela desse jeito. Ela é ótima. Tem um pique fora do sério! cobrando."

Depoimento do universitário, Benício Tavares Pereira Neto, 19 anos, que jogou tênis durante um ano e três meses, mas há cinco meses parou.

"Estou me sentindo ótima. Jogaria mais algumas partidas numa boa. Dá para eu ir caminhando até Camburi. Nas competições de verdade a gente chega a ficar cerca de 1h30 jogando.

Sobre o jogo com o Benício, não foi difícil, até porque ele está um pouco fora de forma. No entanto, ele deu uns golpes bons. Se ele investir e se empenhar, logo vai estar jogando bem.

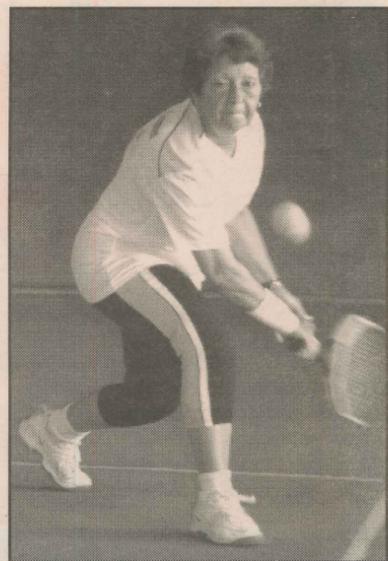
Mas, no geral, foi muito bom participar desse desafio e ter como adversário um jovem."

Depoimento da tenista Yeda Moreira Giestas, 62 anos, que começou a jogar quando tinha 33 anos. Hoje, ela coleciona medalhas e troféus.



BENÍCIO T. PEREIRA NETO

- **Idade:** 19 anos
- **Profissão:** universitário
- **Onde nasceu:** Vitória
- **Onde mora:** Vitória
- **Estado civil:** solteiro
- **Atividade física:** Jogou tênis durante um ano e três meses, mas há cinco meses parou para fazer jiu-jitsu.
- **A receita da vitalidade:** "Estou um pouco fora de forma e também não tenho uma alimentação muito balanceada. Estou precisando malhar. Acho que o grande segredo está nos exercícios e na boa alimentação".



YEDA MOREIRA GIESTAS

- **Idade:** 62 anos
- **Profissão:** dona-de-casa
- **Onde nasceu:** Vitória - ES
- **Onde mora:** Vitória - ES
- **Estado civil:** Viúva
- **Filhos:** quatro filhos e sete netos
- **Atividade física:** joga tênis há quase 30 anos. Ela treina três vezes por semana, durante uma hora.
- **A receita da vitalidade:** "O importante é procurar ter uma vida feliz, comer e dormir bem. Fazer algum exercício também é importante, apesar de só ter começado a me exercitar aos 33 anos".

Elas correm, pedalam, nadam, dançam, velejam, jogam tênis e ainda saltam de pára-quadras! Está enganado quem pensa que se trata de algum grupo de jovens atletas. Uma turma que já passou dos 60 anos mostra que a idade chegou, sim, mas com muito vigor e alegria.

Para ver se eles estão com tudo mesmo, A Tribuna fez um desafio entre dois desses atletas da terceira idade e dois jovens.

A primeira disputa foi numa quadra de tênis. Os competidores foram a dona-de-casa Yeda Moreira Giestas, de 62 anos, que pratica o esporte há mais de 30 anos, e o universitário Benício Tavares Pereira Neto, de 19 anos, que também tem habilidades com o tênis, mas está parado há cinco meses.

Já a segunda competição ocorreu entre o advogado Abiner Simões de Oliveira, de 67 anos, que é praticante ativo do triatlo, e o vocalista da banda de rock Pé do Lixo, Reginaldo Secundo, de 31 anos, que gosta de dar suas pedaladas, mas sem nenhum compromisso.

A professora aposentada Rosa Helena Schorling, de 85 anos, primeira mulher a saltar de pára-quadras no Brasil e a quinta no mundo, afirma que ainda não deu o último pulo.

A precursora do balé clássico no Espírito Santo, Lenira Borges, 81 anos, avisa que só vai deixar a dança de lado no dia em que suas pernas e seu corpo não responderem mais aos seus comandos, o que parece estar longe de acontecer.

Enquanto isso, o operador de máquinas aposentado, João Batista, de 75 anos, que começou a correr há 11 anos, continua firme nas competições. Hoje, possui mais de 50 troféus e 130 medalhas. Ele assegurou que ainda correrá por muito tempo.

Que o esporte faz bem à saúde, ninguém discute. No entanto, os médicos alertam que antes de praticar qualquer exercício, principalmente no caso da turma da terceira idade, é fundamental passar por uma avaliação física.

"Antes de qualquer exercício é necessário fazer um bom aquecimento, começando com um alongamento. As atividades de impacto, como aeróbica e corrida, não são recomendáveis para as pessoas mais velhas", alertou o ortopedista Jorge Kriger.



LEONARDO BICALHO/AT

Rosa: "Costumo falar que não existe o último salto. O último é sempre o penúltimo"

ROSA HELENA SCHORLING

• **Idade:** 85 anos | • **Profissão:** professora aposentada | • **Onde nasceu:** Cariacica | • **Onde mora:** Domingo Martins | • **Estado civil:** viúva | • **Filhos:** Teve uma filha, que já morreu | • **A receita da vitalidade:** "Acho que o grande segredo é fazer sempre o que gosta e procurar ter uma vida saudável, com exercícios e boa alimentação."

"Só vou parar quando morrer"

Uma alimentação balanceada, exercício físico e amor ao esporte é a receita da vitalidade do jornalista aposentado Fernando Jakes Teubner, o Jakaré, de 74 anos.

Apesar da idade, a disposição de encarar o vento e o mar agitado no comando do seu barco à vela durante as competições parece mais a de um rapaz de 20 anos. O detalhe é que ele não deixa a desejar em nada para os garotões e manda ver, garantindo muitas medalhas e troféus.

Segundo Jakaré, como é conhecido entre os amigos, ele já coleciona 377 troféus e 30 placas de honra ao mérito.

"Quando comecei a velejar meu barco era muito velho e sem-

pre acabava chegando em último e o pessoal acabou me apelidando de Jakaré, depois disso acabei ficando conhecido entre o pessoal da vela com esse nome", contou.

O amor pelo esporte e pelo mar surgiu quando ele tinha apenas 10 anos, e saiu de Santa Leopoldina, no interior do Estado, para morar em Vitória.

"Vi o mar pela primeira vez aos 10 anos, fiquei apaixonado. Em 1942, construí um barco junto com um amigo e velejei pela primeira vez na baía de Santo Antônio. Foi maravilhoso, fiquei encantado com a sensação e nunca mais parei. Acho que só vou parar quando morrer mesmo", garantiu o esportista.

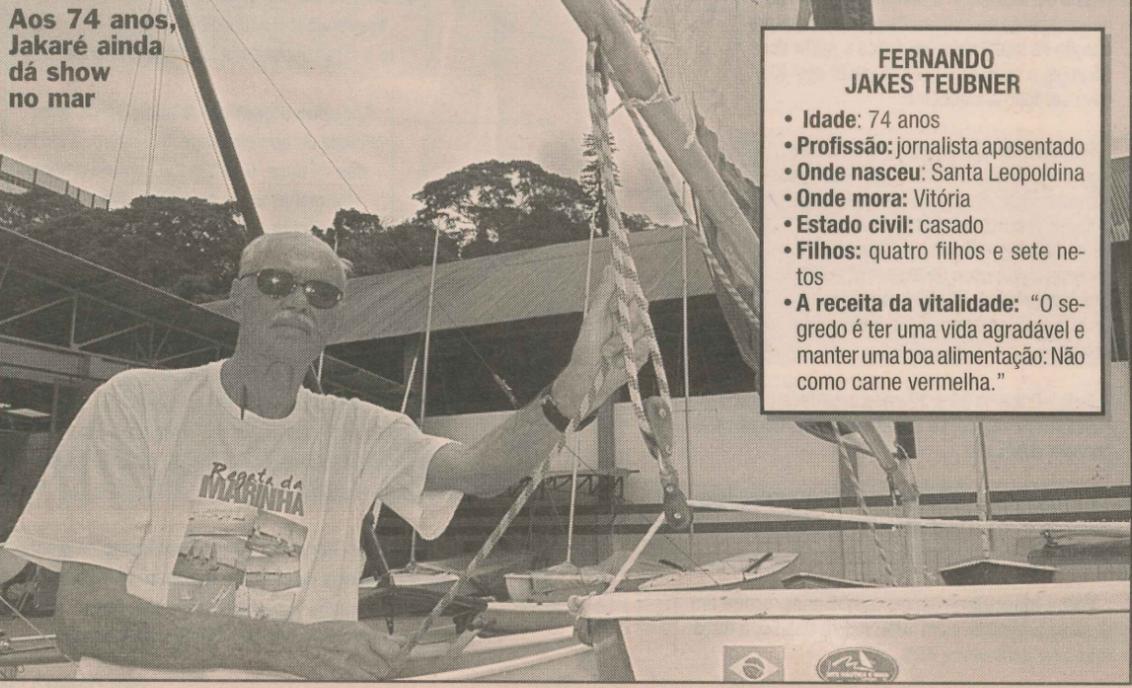
Para ajudar a manter a for-

ma e conseguir ter força para segurar a vela e fazer as manobras com segurança, Jakaré contou que corre três vezes por semana e ainda faz exercícios aeróbicos para as pernas e os braços.

"Além dos exercícios, mantenho uma alimentação balanceada. Não como carne vermelha e todo dia tomo um pouco de mel e abuso das verduras. Acho também que o fato de ter tido uma vida sempre ligada ao esporte me ajudou a chegar nessa idade com tanta disposição. Hoje, continuo participando de campeonatos e como não há muitas pessoas da minha idade, acabo competindo com jovens e não fico para trás", ressaltou.

MARCOS SALLES/AT

Aos 74 anos, Jakaré ainda dá show no mar



FERNANDO JAKES TEUBNER

• **Idade:** 74 anos
• **Profissão:** jornalista aposentado
• **Onde nasceu:** Santa Leopoldina
• **Onde mora:** Vitória
• **Estado civil:** casado
• **Filhos:** quatro filhos e sete netos
• **A receita da vitalidade:** "O segredo é ter uma vida agradável e manter uma boa alimentação: Não como carne vermelha."

"Com certeza, ainda não dei o último salto"

Rosa Schorling deu seu primeiro salto de pára-quedas em 1940. Hoje, aos 85 anos, costuma ir ao aeroclube da Barra do Jucu voar

Numa época em que os homens eram considerados os heróis dos esportes radicais e as mulheres ainda tinham como tradição cuidar da casa e dos filhos, uma capixaba surpreendeu meio mundo ao embarcar num avião e se tornar a primeira mulher a saltar de pára-quedas no País.

Rosa Helena Schorling, que mora em Domingos Martins e hoje está com 85 anos, realizou a façanha no dia 8 de novembro de 1940. Embora o tempo tenha passado, ela ainda guarda na lembrança o exato momento do salto. "Foi uma sensação maravilhosa".

Muita gente, segundo ela, chegou a defini-la como extremamente ousada para a época. "Mas eu não estava nem aí. Era um sonho que realizei com todo o apoio do meu pai", frisou.

Ousadia para Rosa, que saltou pela primeira vez de pára-quedas no Rio de Janeiro, é pouco. Um ano antes, em 1939, com apenas 19 anos, ela tirou a licença e pilotou pela primeira vez um avião, tornando-se a oitava mulher a comandar uma aeronave no Brasil e a primeira no Espírito Santo.

"Em 1932, vi passar um avião, que na época era chamado de charuto. Na mesma hora falei: vou aprender a voar. Nesse mesmo dia disse para meu pai que queria fazer o curso de piloto e ele disse que concordava, desde que eu me formasse primeiro em professora. Me formei e fui para o Rio de Janeiro, onde tirei minha licença e pude fazer meu primeiro vôo. Estar no ar me dá uma sensação de liberdade maravilhosa", relatou.

Agora, quem pensa que a idade fez com que Rosa aposentasse o pára-quedas ou a sua licença de vôo, está enganado.

Segundo ela, para matar a saudade de vez em quando vai ao Aeroclube na Barra do Jucu, em Vila Velha, onde ainda realiza alguns vôos. Já saltar, ela por enquanto não está podendo devido a uma lesão que teve no joelho por causa de uma queda. No entanto, garantiu que ainda não parou.

"Costumo falar que não existe o último salto. O último é sempre o penúltimo. Ainda irei dar outros saltos, mas por enquanto, não posso. Mas, com certeza, ainda não dei meu último salto", frisou.

De sapatilha, aos 81 anos

Já se passaram 72 anos desde que ela calçou pela primeira vez as sapatilhas, mas a paixão e a disposição pelo balé não ficaram perdidas no tempo. A precursora da dança clássica no Estado, Lenira Borges, 81, permanece firme e forte em seu ofício.

Apasionada por essa arte desde pequena, Lenira, que nasceu em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, e veio para o Espírito Santo há 43 anos, pode ser considerada a "mãe" do balé clássico em terras capixabas.

"Plantei a sementinha do balé aqui. Fundei minha academia há 43 anos aqui, onde fui muito bem recebida, e nunca mais parei. Não dou mais aula como antigamente, mas estou sempre lá. Quando falta algum professor, eu o substituo", ressaltou a professora.

Para manter a boa forma física e ajudar a aumentar o pique, três vezes na semana Lenira faz aulas de ginástica e ainda costuma caminhar.



Lenira: "Quando falta algum professor, eu o substituo"

MILTON SAMPAIO/AT

LENIRA BORGES

• **Idade:** 81 anos
• **Profissão:** bailarina
• **Onde nasceu:** Porto Alegre (RS)
• **Onde mora:** Vitória
• **Estado civil:** Casada
• **Filhos:** uma filha e uma neta
• **A receita da vitalidade:** "Sempre tive uma vida ligada ao balé. Acho que isso ajuda a chegar nesta idade com tanta disposição."

Lá vem o garotão!

João Batista começou a correr aos 64 anos de idade. Hoje, aos 75, já coleciona 50 troféus e 130 medalhas

Setenta e cinco anos, mais de 130 medalhas e 50 troféus na coleção. Há 11 anos, o operador de máquinas aposentado João Batista se transformou em um vovô esportista, bem-humorado e com um preparo físico de causar inveja em muitos jovens.

Três vezes por semana ele sai de sua casa, em Serra Dourada I, na Serra, e corre cerca de 12 quilômetros.

“Comecei a correr quando tinha 64 anos, mas era de brincadeira. Depois passei a correr de

verdade e nunca mais parei. Só vou parar quando realmente não agüentar mais. Acho que vai demorar um pouco isso acontecer, pois me sinto um garotão”, frisou o corredor.

O que começou como uma brincadeira trouxe boas conseqüências para a saúde de João Batista. Ele ressaltou que antes de correr tinha problema de pressão alta e estava sempre indisposto e cansado.

“Acho que rejuvenesci uns bons anos. Sinto-me um verdadeiro garotão. Nunca mais tive problema de pressão alta e nem indisposição. E devo isso tudo ao

esporte”, disse o atleta.

A corrida ajudou também o esportista a superar a morte da sua mulher, que há três anos morreu de câncer no pulmão. “Apoiei-me no esporte para superar a perda dela”.

A paixão pela corrida já fez com João Batista percorresse vários pontos do Brasil, em competição. Até em Tóquio, no Japão, ele correu e também fez bonito por lá, divulgando o nome não só do Brasil, mas também o do Espírito Santo.

“Fui para Tóquio a convite do meu filho. Quando cheguei lá, fiquei sabendo que ia ter uma corrida. Não agüentei e acabei participando da competição. Venci na minha categoria, levando para casa mais um troféu. Só não participo mais de campeonatos por falta de patrocinador, pois nas corridas que participei já deixei muito garotão para trás. Disposição é uma coisa que não me falta”, afirmou o atleta.



JOÃO BATISTA

- **Idade:** 75 anos
- **Profissão:** operador de máquinas aposentado
- **Onde nasceu:** Aimorés (MG)
- **Onde mora:** Serra (ES)
- **Estado civil:** viúvo
- **Filhos:** seis filhos e cinco netos
- **A receita da vitalidade:** “A minha receita é a força de vontade. Comecei a correr com 64 anos e me sinto superdisposto hoje. Parece que tenho menos de 50.”

Médicos dão receitas de saúde

Uma boa alimentação, prática regular de atividade física e cumprimento dos horários de sono são algumas das dicas dos especialistas para que se possa alcançar a terceira idade com muito vigor e saúde.

O geriatra Carlos Orlando Rocha Varejão ressaltou que quanto mais cedo se procura um médico, principalmente se tem caso de doença crônica na família, mas fácil fica conseguir passar dos 60, 70 anos com vitalidade.

“As pessoas não devem esperar ficar doente para passar por uma avaliação médica. A idéia é trabalhar com prevenção, aliada a uma boa alimentação e exercícios físicos. Não tem nada que impeça uma pessoa passar dos 70 anos com saúde e muito vigor, mas é preciso ter alguns cuida-

dos”, frisou o especialista.

Varejão disse, ainda, que não existe uma idade preestabelecida para procurar um médico e se prevenir de doenças que costumam parecer com o avanço da idade. Ele já teve em seu consultório paciente de até 19 anos.

“Uma vez, uma mãe de 50 anos e a filha de 19 se consultaram comigo. No final, a filha estava com o colesterol bem mais alto do que o da mãe e precisou de uma atenção especial”, lembrou.

A médica paulista Maria Lúcia dos Santos, que lançou o livro “Idade Biológica – Comportamento e Renovação Celular” (Editora Senac), destaca em seu livro que a idade do corpo é mutável e pode ser recuperada por meio de tratamento.

“Vivemos em uma época agres-

siva, com hábitos errados, estresse, poluição e alimentação errada. Por isso, normalmente a idade biológica do corpo é maior do que a cronológica”, explicou a médica.

Segundo ela, é possível diminuir a idade biológica a ponto de se tornar menor que a cronológica. No entanto, isso implica alguns cuidados com a saúde.

“Reduzir a idade biológica implica aumento de qualidade de vida, já que isso significa recuperar o equilíbrio do organismo. Essa mudança depende de fatores como a reeducação alimentar, a prática regular de exercícios físicos. Comer bem não é comer produtos caros, mas saber combinar bem os alimentos para extrair o melhor deles”, orientou.

Estevão Ribeiro/Editoria de Arte

Vovós viajam 4 mil quilômetros

As vovós aventureiras, que também são exemplos de alegria e muita vitalidade, estão de volta. Depois de um mês viajando sozinhas em seu Santana, Laurita Calmon Dessaune, de 90 anos, e Aurita Calmon, 81, chegam amanhã a Vitória.

Em 33 dias, elas percorreram 4 mil quilômetros. Em entrevista por telefone, elas afirmaram que estão ótimas. “Estou me sentindo muito bem, a viagem está sendo ótima. Temos viajado de dia e sempre paramos para dormir. Se tudo der certo, na segunda-feira (amanhã) estaremos em Vitória”, relatou Laurita.

As duas vovós viajaram no dia 18 de dezembro do ano passado, com destino ao Rio Grande do Sul. O objetivo era conhecer o famoso “Natal Luz” de Gramado. Lá, elas passaram também o Réveillon.

Durante o percurso para o Sul, pararam em Aparecida, interior de São Paulo, onde assistiram à missa e pagaram promessa pela cura de Laurita, que chegou a ficar cinco meses em uma cadeira de rodas, vítima de um tombo em casa.

Elas chegaram a Gramado, no dia 23 de dezembro, onde ficaram até o dia 2 de janeiro, quando seguiram para a pequena cidade de São Joaquim, antes fizeram uma breve visita a Porto Alegre, onde foram recebidas com festa e homenagens pela população.

De lá, rumaram para Santa Catarina, onde visitaram Florianópolis, Brusque, Blumenau. Depois, seguiram direto para Embu, em São Paulo, onde passaram uma noite, e de lá partiram direto para o Rio de Janeiro e agora estão vindo para Vitória.

Divulgação



Laurita, 90, e Aurita, 81, estão viajando desde 18 de dezembro

A IDADE DO CORPO

Cabelos - Depois dos 20 anos, o organismo diminui a produção do hormônio melanina. O decréscimo mais acentuado é verificado aos 40 e 50 anos.

Audição - Entre os 50 e 60 anos, a percepção para os sons agudos diminui.

Mama - O envelhecimento das células da mama e a exposição a hormônios levam ao aparecimento do câncer. Os exames para prevenção do mal devem ser feitos a partir dos 35 anos, a cada dois anos. A partir dos 40, deve ser feito anualmente.

Fertilidade - O número de óvulos das mulheres diminui bastante. Ao nascer, possui um milhão. Na primeira menstruação, 400 mil. A partir daí, começa a perder cerca de 100 mil óvulos a cada mês. Nos homens a produção de espermatozoides praticamente não diminui com a idade. Os possíveis problemas são relativos à ereção.

Pele - Entre os 25 e 30 anos, acontece o início do envelhecimento, com a modificação das fibras colágenas e elásticas.

Cólo do útero - O exame preventivo deve ser feito anualmente, a partir do início da vida sexual da mulher.

Força muscular - Depois dos 30 anos, ocorre um declínio progressivo em 16%. Acima dos 65, a força muscular diminui até 45%.

Memória - O cérebro perde 100 mil neurônios por dia. Há médicos que apontam que, aos 40 anos, começam a aparecer mais as falhas na memória.

Prevenção: Leituras, jogos (xadrez e dama) e ginástica cerebral.

Visão - O envelhecimento começa entre os 38 e 40 anos. É a presbiopia, o chamado “olho velho”.
Prevenção: É aconselhável visitar anualmente o oftalmologista, a partir dos 35 anos.

Aparelho digestivo - O aumento da sensibilidade do aparelho digestivo ocorre a partir dos 40 anos. O estômago começa a secretar menos ácido clorídrico, que auxilia na digestão.

Desempenho sexual - Entre os 55 e 60 anos, verifica-se queda do desempenho sexual masculino decorrente da queda de produção hormonal. Após os 60, 65% dos homens apresentam problemas de disfunção erétil (impotência).

Prevenção: A partir dos 40, é recomendável medir as taxas hormonais e certificar-se que não há problemas na próstata.

Próstata - Por conta do envelhecimento da próstata, a incidência de câncer é maior em indivíduos com mais de 50 anos. A partir dessa idade, devem ser feitos anualmente exames de toque e de sangue.

Fonte: Pesquisa A Tribuna