

# Reportagem Especial

VIDA SAUDÁVEL

## Descobertas contra o envelhecimento

A Tribuna selecionou 15 novas substâncias que ajudam a deixar o coração mais forte, evitam doenças e melhoram a libido

Leticia Orlandi

Envelher com saúde e viver mais tempo é o sonho de muita gente. Por isso, cada vez mais há novas substâncias que ajudam nessa tarefa e têm comprovação científica.

Com a ajuda de médicos e pes-

quisadores, A Tribuna selecionou 15 novas descobertas que auxiliam a envelhecer com saúde.

Entre elas estão antioxidantes, vitaminas e hormônios que ajudam a deixar o coração mais forte, evitar doenças degenerativas e também melhoram a libido.

As substâncias atuam no combate a fatores que causam o envelhecimento, como a ação dos radicais livres nas células.

De acordo com o geneticista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) Sang Won Han, os radicais livres são moléculas tóxicas liberadas naturalmente pelas células e provocam o envelhecimento e morte celular.

Por isso, segundo ele, as substâncias antioxidantes reduzem os efeitos dos radicais livres, ajudando as células a ficar mais jovens e a viver mais tempo.

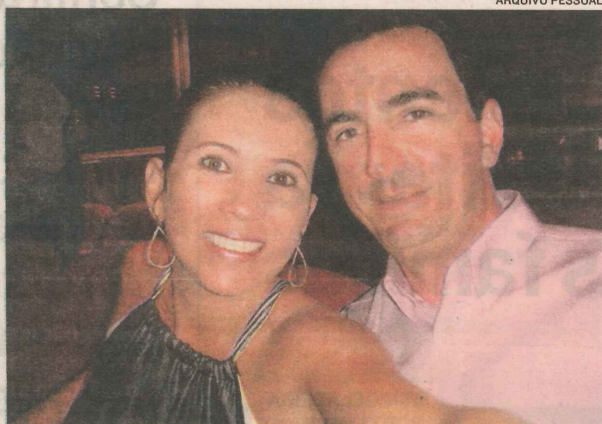
Segundo o nutrólogo que atua também com medicina antienvhecimento Abílio Friques, algumas novidades são os antioxidantes ubiquinol e ácido alfalipoico.

O ubiquinol melhora o funcionamento do sistema vascular e o ácido alfalipoico é importante no combate aos radicais livres, segundo o médico.

De acordo com o reumatologista José Mário Corassa, a medicina antienvhecimento previne as doenças e ajuda o tratamento convencional. "O uso das substâncias faz com que os pacientes usem menos remédios, pois o corpo está mais protegido", disse.

O casal de empresários Valdecir Zancanela, 41, e Maria Helena Schung, 43, faz junto tratamento antienvhecimento e modulação hormonal.

"Não quero ficar tomando remédio para tudo no futuro. Quero também prevenir doenças como o câncer. Quando os hormônios estão equilibrados, tudo melhora: a disposição para sair, reduz o cansaço e melhora o sexo", disse.



ARQUIVO PESSOAL

MARIA HELENA SCHUNG

tem 43 anos e faz com o marido, Valdecir Zancanela, 41, tratamento para retardar o envelhecimento

PREOCUPAÇÃO

MARCELO ANDRADE/AT



### Suplementos e exercícios

Suplementos de vitaminas e antioxidantes, alimentação balanceada e muitos exercícios.

É com essa fórmula que a oficial de Justiça Andrea Costa Alves, 40, espera envelhecer com saúde.

"Tomo exsynutrimint e outros complexos de vitaminas. Desde en-

tão passei a me sentir muito melhor, com mais disposição para tudo. Também ajudou na redução de gordura e aumento da massa magra."

Além disso, Andrea faz musculação com a ajuda de um personal trainer. "Procuro me alimentar da maneira mais saudável", disse.

### AS NOVIDADES

#### 1 Glutathiona

- > O ANTIOXIDANTE ajuda a melhorar o funcionamento fígado.
- > ATUA TAMBÉM na produção de células que fortalecem o sistema imunológico.
- > REDUZ danos nas células que podem gerar várias modalidades de câncer.

#### 2 Ácido alfalipoico

- > É UM ANTIOXIDANTE e anti-inflamatório que atua no combate aos radicais livres, que danificam as células que dão sustentação à pele.

#### 3 Biotina

- > É UMA VITAMINA hidrossolúvel, do

JUSSARA MARTINS - 09/03/2011



mesmo grupo do complexo B e conhecida também como vitamina H.

- > É UM poderoso nutriente para a pele e atua na produção de ácidos graxos, enzimas digestivas e anticorpos, aumentando a imunidade.

#### 4 Fosfatidilcolina

- > AUXILIA O CORAÇÃO, pois atua nos tecidos gordurosos, evitando o acúmulo de gordura nas artérias, o que provoca doenças coronarianas.
- > ESTÁ EM ESTUDO também o uso para a estética, para eliminar gordurinhas. Seu uso ainda está sendo verificado.

#### 5 Ubiquinol

- > É UMA SUBSTÂNCIA IMPORTANTE para o sistema vascular, pois aumenta o volume de sangue bombeado pelo coração por meio do sistema

Os antioxidantes mantêm as células mais saudáveis e protegem contra os radicais livres. Por isso duram mais

Ariadne Bassetti, cirurgiã vascular

É preciso ter alimentação equilibrada e fazer exercícios para a suplementação funcionar

Corina Moschen, ginecologista

vascular.

- > TAMBÉM ATUA transformando nutrientes em energia para ser distribuído para o corpo.
- > O NUTRIENTE também é um antioxidante natural.

#### 6 Exsynutrimint

- > É O SILÍCIO ORGÂNICO e promove alta hidratação da pele, aumentando o colágeno e também fortalece os cabelos e unhas.
- > REDUZ os níveis de colesterol total e triglicerídios e potencializa a fixação de cálcio no tecido ósseo.
- > O SILÍCIO TAMBÉM ATUA na manutenção dos vasos sanguíneos e previne a arteriosclerose.

#### 7 Bio-arct

- > É UMA SUBSTÂNCIA bioenergizante e antioxidante, que combate o es-



ANTONIO MOREIRA/AT

trese que envelhece a pele e promove a queda de hormônios. Ajuda a retardar o envelhecimento.

- > ELE PROMOVE um uma renovação de energia e também atua como anti-inflamatório.
- > AJUDA NO RESULTADO dos tratamentos dermatológicos.

#### 8 Glycoxil

- > É UMA SUBSTÂNCIA antioxidante, que ajuda a reverter o envelhecimento da pele e também melhora a energia das células, revitalizando-as.

- > TAMBÉM CONTRIBUI para a redução da pressão arterial e melhora as complicações do diabetes.

- > OUTRA FUNÇÃO é aumentar a atividade locomotora, pois atua no tecido muscular e nervoso.

#### 9 Coenzima Q10

- > A COENZIMA tem efeito como ação antioxidante e anti-inflamatória. Melhora principalmente a qualidade do colesterol e a imunidade.
- > ENTRE OS BENEFÍCIOS está a prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.
- > AUMENTA o desempenho do cérebro.

#### 10 Picnogenol

- > É UM ANTIOXIDANTE extraído do pinheiro usado para reduzir a necessidade do uso de analgésicos e anti-inflamatórios que são característicos em doenças inflamatórias.
- > É IMPORTANTE PARA a saúde das artérias, reduz o risco de infarto e acidente vascular cerebral.
- > TAMBÉM ATUA melhorando a elasticidade da pele e estimula a imunidade.

#### 11 Trans-resveratrol

- > PRINCÍPIO não alcoólico do vinho e é anti-inflamatório. O uso diminui em 40% o risco cardiovascular. Reduz os índices de triglicerídeos e colesterol no sangue. Também protege o cérebro de doenças degenerativas.

## VIDA SAUDÁVEL

# Tratamento começa a partir dos 35 anos

A modulação hormonal, que é uma das principais armas da medicina antienvhecimento, pode começar a ser feita a partir dos 35 anos, quando os níveis dos hormônios que determinam o vigor e a disposição para o dia a dia começam a cair.

De acordo com médicos, são recitados hormônios idênticos aos que o organismo produz. O auge da produção é dos 30 aos 35 anos.

De acordo com a ginecologista que também atua com antienvhecimento Corina Abranches

Moschen, o objetivo é um tratamento preventivo, para que as doenças não apareçam.

“Um dos principais é o GH, hormônio de crescimento que restaura as células e devolve o vigor”, afirma.

A cirurgiã vascular Ariadne Basseti destacou que outro hormônio que cai a partir dos 35 é melatonina, que induz ao sono. À medida que a pessoa envelhece, é a falta desse hormônio que faz a pessoa dormir menos.

“O cortisol é responsável pela

“Com o tratamento, minha disposição ao acordar melhorou muito”

Irene Baldi, que faz o tratamento de modulação hormonal há oito meses

imunidade e prepara a pessoa para o dia a dia. Se estiver em falta, a pessoa vai render pouco e fica mais suscetível às infecções.”

A endocrinologista Geórgia Abelha, que também trabalha com medicina antienvhecimento, disse que a associação da modulação hormonal com a suplementação de vitaminas e antioxidantes incentiva a disposição. “A suplementação melhora muito os sintomas de tristeza e falta de libido”.

A dona de casa Maria Teresa Bedran, 63, faz tratamento antienvhecimento há oito meses e, desde então, já notou uma grande melhora tanto na disposição para o dia a dia como na pele.

“Tomo complexo de vitaminas e outros complexos antienvhecimento e me sinto muito melhor no dia a dia. Além disso, faço também pilates e tento controlar a alimentação”, contou.

A dermatologista Irene Baldi faz o tratamento de modulação hormonal há oito meses. “Com o tratamento, minha disposição ao acordar melhorou muito”, disse.



JULIA TERAYAMA/AT

**MARIA TERESA**

Bedran, 63 anos, é dona de casa e toma cápsulas para garantir a longevidade há oito meses. Ela afirma que sua disposição e a pele melhoraram



ISABEL MARIA de Jesus vai completar 100 anos em julho: disposição

## Cresce número de idosos

Os dados do último Censo realizado no ano passado mostram que o Estado tem 504 pessoas com mais de 100 anos.

Desse total, 362 são mulheres e há apenas 142 homens. Os dados foram passados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Em 2000, o Censo apontava que o número de idosos que tinham mais de 100 anos era de 451.

Já a quantidade dos que tinham entre 80 e 84 anos quase dobrou em 10 anos no Estado.

Em 2000, estavam nessa faixa etária 16.756 pessoas. No ano passado, esse número cresceu para 30.313 idosos.

A aposentada Isabel Maria de Jesus vai completar 100 anos no dia 11 de julho e continua com muita disposição para as atividades do dia a dia.

Ela gosta de costurar colcha de retalhos e a visão está tão boa que consegue passar a linha na agulha.

Sua filha, Luzia Maria de Jesus, 58, conta que a mãe quer até ajudar na hora de cozinhar em casa, mas ela não deixa.

Sobre o segredo de ter chegado com saúde quase aos 100 anos, ela acredita que foi por ter sempre muito trabalho na roça.

“A alimentação dela é muito boa, ela come bastante, principalmente inhame e banana”, disse.

## Números do Censo

Estado tem 115 mil com idades entre 60 e 64 anos

**ESPIRITO SANTO**

IDADE	2000	2010
60 a 64 anos	79.001	115.128
65 a 69 anos	64.158	84.379
70 a 74 anos	47.702	65.646
75 a 79 anos	29.013	47.308
80 a 84 anos	16.756	30.313
85 a 89 anos	8.870	14.236
90 a 94 anos	3.225	5.487
95 a 99 anos	1.020	1.744
100 anos ou mais	451	504

**OS NÚMEROS**
**451**

PESSOAS  
TINHAM 100  
ANOS OU MAIS  
NO ESTADO NO  
ANO 2000

**504**

PESSOAS  
TÊM MAIS DE  
100 ANOS NO  
ESTADO AGORA

**84 MIL**

PESSOAS NO  
ESTADO TÊM  
ENTRE 65 E 69  
ANOS

## AS NOVIDADES

### 12 Modulação hormonal

É UMA DAS maiores novidades na área do antienvhecimento. Entre os 30 e 35 anos, o corpo está no auge da produção de hormônio que contribui para a disposição do dia a dia, libido e também imunidade.

A PARTIR DESSA idade, os hormônios começam a cair de produção e é necessário repor a partir das deficiências da pessoa. Pode ser feito para homens e mulheres.

OS HORMÔNIOS que a pessoa passa a tomar são idênticos aos produzidos pelo organismo, ao contrário dos usados na reposição hormonal que mulheres normalmente fazem uso na época da menopausa, que são hormônios de animais.

NORMALMENTE são usados o hormônio do crescimento, que é responsável pela disposição e vigor, melatonina, que induz ao sono, e a modulação melhora a insônia, entre outros.

### 13 Privação calórica

ESTUDOS MOSTRAM que comer muito menos do que o mínimo de calorias exigido por dia prolonga a vida.

ANIMAIS de laboratório submetidos a esse tipo de dieta viveram um terço a mais do que os outros. Nos seres humanos a prática livra de doenças

relacionadas ao envelhecimento.

### 14 Terapia gênica

PODE SER USADA para retardar o aparecimento de doenças. As caracte-

terísticas do código genético descobertas pode dar ao ser humano a capacidade de “desligar” doenças.

É POSSÍVEL também retardar o aparecimento de doenças, deixando as células mais saudáveis com a manipulação. A engenharia genética também consegue prolongar a vida das células.

ESTUDOS COM ANIMAIS mostram que com essa reprogramação é possível ganhar mais 50% do tempo de vida. Assim, o ser humano poderia viver em média até os 130 anos.

### 15 Revolução nanotecnológica

AINDA ESTÁ EM FASE de estudos pelos cientistas, mas a previsão é que se possa reconstruir o corpo humano com nanorrobôs, microchips que possam substituir neurônios e células.

O OBJETIVO é substituir neurônios e células para destruir infecções, corrigir uma cegueira ou doenças degenerativas.

Fonte: geneticista da Universidade Federal de São Paulo Sang Won Han, ginecologista Corina Moschen, reumatologista José Mário Corassa, cirurgiã vascular Ariadne Basseti, endocrinologista Geórgia Abelha, nutrólogo Abílio Friques, dermatologista Marcelo Lourega, farmacêutica Jaqueline Stöckl e nutricionista Leticia Matrak.



“A suplementação dá suporte ao organismo para se proteger contra doenças”

Geórgia Abelha, endocrinologista

Reportagem Especial

VIDA SAUDÁVEL

11 03580-3

# Pensamento não ajuda a viver mais

**Estudo americano feito durante 80 anos mostrou que pensar positivo e trabalhar menos não interferem na longevidade**

**T**er pensamento positivo e trabalhar menos, ao contrário do que se pensa, não ajuda a prolongar a vida.

Isso foi o que concluiu um estudo norte-americano que durou 80 anos, descrito no livro "Projeto da Longevidade".

Os professores de Psicologia da Universidade da Califórnia Howard Friedman e Leslie Martin estudaram os dados de 1.500 pessoas que participaram da pesquisa,

que foi iniciada por um professor da Universidade de Stanford.

Eles revisaram todos os dados sobre personalidade, estilo de vida, estado de saúde e causa de morte dessas pessoas. E separaram as características prevalentes entre os mais longevos.

Quem se preocupa, pelo contrário, toma mais cuidado com a saúde e quem se dedicou ao trabalho e teve sucesso também viveu mais, pois era mais responsável e seus comportamentos não levavam ao estresse, segundo eles.

De acordo com os psicólogos, os que viveram mais não tinham hábitos como comer vegetais, fazer exames médicos ou caminhadas.

"Suas personalidades, trajetórias de carreira e vida social provaram ter maior relevância na saúde e vida longa", disseram no livro.

"SEMPRE COMI DE TUDO"



## Ela chegou aos 101 só cuidando da casa

Aos 101 anos, a aposentada Maria Gonçalves André ainda tem muita disposição, mesmo com uma pequena dificuldade de locomoção.

Quem sempre ajuda e está com ela é sua neta Jussara Rossoni, 54 anos.

"Sempre comi de tudo e nunca trabalhei fora, só cuidei de casa e dos filhos. Gosto muito do contato com a família", contou dona Maria.

Um dos mitos da longevidade é fazer exercícios três vezes por semana, por exemplo.

Sobre isso, ela contou que nunca fez exercício e mesmo assim chegou com saúde aos 101 anos. "Só cuidava da casa", disse.

Ela teve quatro filhos, 31 netos, 61 bisnetos e 18 tataranetos. No total, a família tem cerca de 160 pessoas.

### OS MITOS DA VIDA LONGA

#### 1 Os bons morrem cedo e os maus morrem tarde

> OS PESQUISADORES concluíram que as pessoas consideradas boas levam melhor a vida e se cuidam mais, por isso, não morrem cedo, ao contrário das más, que se cuidam menos.



#### 2 Fique casado e viva mais

> NO CASO das mulheres a afirmação se mostrou um mito, pois a pesquisa revelou que o estado civil não importa para o tempo de vida da mulher. Já a solidão do homem depois da separação prejudicou a saúde.

#### 3 Não trabalhe tanto e você ficará saudável

> PELO CONTRÁRIO, a pesquisa mostrou que quem se dedicou muito e teve sucesso viveu mais do que quem mudou muito de emprego. Os responsáveis viveram mais pois não sofriam muito com o estresse.

#### 4 Pensamento positivo reduz o estresse

> O ESTUDO mostrou que os otimistas viveram menos. De acordo com os psicólogos, uma postura relaxada induz ao pensamento de que nada vai acontecer e, por isso, há mais risco de acidentes.

#### 5 Preocupação faz mal

> PELO CONTRÁRIO, faz bem por deixar as pessoas mais atentas, disse o estudo. Os preocupados cuidam melhor da saúde.

#### 6 Pessoas religiosas vivem mais

> O ESTUDO mostrou que não vale ser religioso só em casa, diante da televisão. O que vale para ultrapassar os 90 anos é fazer parte de uma igreja, o que estimula as relações sociais.

#### 7 Ter jardinagem e culinária como hobbies é ideal

> HÁ HOJE um culto a hobbies como jardinagem e culinária para ocupar o tempo. Mas, segundo os pesquisadores, qualquer atividade que dê prazer melhora a saúde.

#### 8 Sentir-se amado é o caminho da boa saúde

> SEGUNDO OS PESQUISADORES, somente ser querido por alguém não influencia. O benefício maior é de estar envolvido com outras pessoas.

#### 9 Faça exercícios três vezes por semana

> A RECOMENDAÇÃO do exercício diário ou três vezes por semana não surte efeito, segundo a pesquisa. O que funciona é ter uma atividade que dê satisfação para manter a prática.



#### 10 Faça seu filho ser espontâneo e alegre

> ACHAVA-SE que crianças alegres viviam mais. Mas o estudo mostrou que viveram menos do que as mais sérias. Uma explicação é o fato que as mais alegres tendem a assumir mais riscos ao longo da vida.

## Médicos defendem prática de exercícios e alimentação

Médicos discordaram de pontos da pesquisa norte-americana que derrubou mitos da longevidade. Especialistas do Estado defendem a prática de atividades físicas e a alimentação saudável.

Além disso, de acordo com a geriatra Alda Lucia Furtado, que participou de um estudo sobre longevidade no Rio Grande do Sul, pessoas mais espiritualizadas viveram

mais, ao contrário do que diz pesquisa dos Estados Unidos.

Os idosos do Sul têm uma característica em comum com a pesquisa: não faziam exercícios físicos três vezes por semana, e sim caminhavam como meio de locomoção, pois muitos não tinham carro. A alimentação não era saudável.

"Um dos fatores que mais influenciam para viver mais e com qualidade é a simplicidade, por isso esses idosos do Sul viveram mais. É ser feliz com o que você tem", disse Alda.

A presidente da Sociedade de Geriatria e Gerontologia do Espírito Santo, Regina Mesquita, também comentou a pesquisa norte-americana.

"Acredito na sabedoria que a experiência de vida proporciona, o que pode resultar em viver e envelhecer melhor. Infelizmente não são todos que se apropriam desta ferramenta - a sabedoria", ponderou a médica.

FERNANDO RIBEIRO/AT



REGINA: "Acredito na sabedoria"

## Preparo para aposentadoria

Uma das maiores dificuldades de quem vai se aposentar é saber o que vai fazer depois que tiver tempo de sobra para ficar em casa e com a família.

Para evitar esse problema, a vice-presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida, Cecília Shibuya, dá dicas e fala sobre a importância de preparar o idoso para enfrentar essa nova etapa da vida.

De acordo com ela, muitas empresas também estão se preocu-

pando com o funcionário que está se aposentando.

"É preciso preparar o funcionário para as perdas financeiras, pois muitos se aposentam e continuam trabalhando, acumulando as rendas", disse.

Nos programas também é trabalhada a parte de relacionamento com a família e amigos. "Muitos ficaram só focados no trabalho e perderam o contato com as pessoas próximas. É importante que retomem os relacionamentos."