

ENVELHECENDO COM SAÚDE



Envelhecer com saúde

Imagine a representação de uma avó ou avô de uma ou duas gerações passadas: cadeira de balanço, cochilando e o tempo passando. Há tempos a chamada terceira idade ganhou um outro enfoque. A chegada dos cabelos brancos já não significa apenas sabedoria, mas também uma nova etapa cheia de possibilidades.

Se você não é essa pessoa ativa com netos ou até bisnetos, certamente conhece alguém assim.

Grande parte das pessoas quer viver por muitos anos, não é mesmo? Para isso, não faz mais sentido ter qualidade de vida para seguir desfrutando e colaborando com o mundo?

A ciência, sobretudo a gerontologia, acompanha a evolução dessa expectativa. De qualquer forma, poucos cuidados precoces já costumam fazer a diferença nesta questão.

Vamos entender o que pode ser feito para envelhecer com saúde? Leia abaixo!



O tripé da longevidade: alimentação saudável, vida ativa e descanso

Pode não ser nenhum segredo, mas não dá pra começar qualquer conversa sobre saúde deixando de citar alimentação equilibrada, corpo e mente ativos e sono reparador. Essa disciplina que mantém o organismo funcionando em harmonia é o medicamento natural de que todos precisamos.

Se você reconhecer e praticar ao menos seis dos seguintes hábitos, seguramente está no caminho certo para envelhecer com saúde:

- Hidratação constante e nutrição balanceada
- Exercícios físicos regulares com acompanhamento e alongamentos
- Meditação e yoga

- Leitura, palavras-cruzadas e outras atividades desafiadoras de raciocínio lógico, além de ter uma ocupação
- Reservar tempo para o lazer, estar com a família e contato com a Natureza
- Rir muito e observar o lado bom das coisas: afasta angústias e ajuda a resolver problemas

O perigo silencioso do diabetes, hipertensão e colesterol

As três doenças acima, geralmente causadas pela rotina de maus hábitos, podem comprometer seriamente a saúde e a qualidade de vida de qualquer pessoa, sobretudo aquelas mais idosas. Ainda que todas possam ser resultado de características hereditárias, há muito que pode ser feito para controlá-las ou mesmo não desenvolvê-las, a exemplo do tripé da longevidade. Os danos para o sistema cardíaco, mobilidade e outros problemas decorrentes são muito severos para não lidar com seriedade com esses riscos. Para tanto, a medicina preventiva deve se fazer presente. Visitas regulares ao médico (no momento, utilize a telemedicina sempre que possível) e exames periódicos auxiliam na manutenção da saúde e controle destas e outras doenças.

Jamais se automedique, prefira a opinião de um especialista.

Sedentarismo: passividade não é a resposta

Você se alimenta bem, não fuma, tem um sono de boa qualidade e vez ou outra dá uma volta pelo quarteirão. Está fazendo o bastante pela saúde? Talvez.

Então fugir dos excessos de qualquer tipo não funciona?

Gostaria de reforçar que passar o dia literalmente parado e conformar-se com as limitações da idade pode ser também muito prejudicial.

Obviamente, evitar fumar ou moderar o consumo de alimentos e bebidas nocivas é excelente. Mas não é suficiente. Nossos corpos foram feitos para o movimento, e aquele mantra: mens sana in corpore sano (mente e corpo saudáveis) é realmente uma lição para a vida toda. Uma mente afiada consegue buscar aquele ânimo extra para tomar as melhores decisões e comandar o corpo para estar em constante atividade. Aqui vai mais uma dica muito valiosa.

Pesquisadores da UFRJ vincularam um hormônio liberado durante a prática de exercícios físicos chamado irisina ao afastamento da doença de Alzheimer. Inclusive, pode ser responsável pela prevenção de outras doenças degenerativas, uma vez que essa substância faz a proteção e restauração das conexões neurais. Ter espírito jovem não é ilusão nem utopia. É uma questão de regularidade. Como está a sua atitude para seguir ou manter esse objetivo de vida?