



ENVELHECER COM SAÚDE

*Estratégias eficazes
para manter o corpo
em movimento e a
mente ativa com
o passar dos anos*

ESTADÃO 

ENVELHECER COM SAÚDE

O Estado de S. Paulo
Copyright © 2024

Direção de Jornalismo
Eurípedes Alcântara

Coordenação Editorial
Ana Carolina Sacoman

Edição
Ana Carolina Sacoman e Marcia Pezenti

Editora de Saúde
Thais Manarini

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação
Viviane Jorge

Todos os direitos estão reservados a
O Estado de S. Paulo

CAPA: MONTAGEM SOBRE FOTO ADOBE STOCK

SUMÁRIO

Apresentação	4
Estilo de vida: <i>Cinco hábitos dos superidosos para colocar em prática já</i>	6
Atividade não tem idade: <i>Qual é o melhor exercício físico para quem já passou dos 60?</i>	11
Corpo são, mente sã: <i>Musculação melhora sintomas de depressão e ansiedade em idosos</i>	14
Questão de persistência: <i>Estudo da USP mostra a melhor estratégia para reverter a perda de músculos</i>	19
Fique atento: <i>Conselhos de especialista de Harvard para quem está envelhecendo</i>	23
Para o alto e avante: <i>Subir escadas pode ser a arma secreta para garantir longevidade</i>	27
Suplementação: <i>Whey protein é aliado do envelhecimento saudável</i>	32
Construção de músculos: <i>Creatina traz benefícios importantes com o avançar da idade</i>	37
Blinde seu cérebro: <i>Fazer exercício é hábito protetor contra demência</i>	41
Expectativa de vida: <i>Jogar tênis pode ser uma ‘fonte de juventude’, indica estudo</i>	44
Boa notícia: <i>Entenda o impacto da prática de ioga na memória de idosos</i>	48
Agarre essas dicas: <i>Força das mãos está ligada à longevidade; veja exercícios recomendados</i>	52
Análise: <i>Como envelhecer melhor do que seus pais</i>	56

APRESENTAÇÃO

Caminhos para um envelhecimento autônomo e ativo

ANA CAROLINA SACOMAN

O Brasil alcançou, em 2022, uma marca histórica, segundo o IBGE: mais de 10% da nossa população tinha 65 anos ou mais, o que representa mais de 22 milhões de pessoas. Motivo de sobra para comemorar, mas também alvo de muitas dúvidas: como, afinal, a população brasileira está envelhecendo? Qual a qualidade de vida dos nossos idosos? E, por consequência, como aumentar a expectativa de vida dessas pessoas?

O “combo” da longevidade é mais ou menos conhecido. Exercícios físicos, boa alimentação, uma vida sociável, sono perfeito e mente ativa são alguns dos preceitos difundidos. Neste e-book, focamos em dois desses caminhos para alcançar um envelhecimento autônomo e ativo: os inúmeros benefícios de mexer o corpo e as estratégias para manter a mente sã.

APRESENTAÇÃO

As reportagens que você verá na sequência explicam, por exemplo, qual é a melhor atividade física para reverter a temida sarcopenia - ou perda de massa muscular -, condição que pode causar muitas complicações com o passar da idade. Ou então por que subir escadas pode ser uma bela arma para garantir a longevidade, além de simples e acessível. E ainda como a suplementação pode dar uma mãozinha para os mais velhos, entre outras orientações.

No campo da saúde mental, contamos por que a ioga pode ser uma grande amiga da memória, como a musculação atua para livrar os idosos da depressão e da ansiedade e por que fazer exercício físico pode ser um hábito protetor contra a demência. Por fim, Steven Petrow, colunista do *The Washington Post*, fala, em texto delicioso, como está sendo seu caminho rumo ao envelhecimento e o que ele está fazendo para viver essa fase da vida de um jeito melhor do que seus pais.

Espero que gostem e aproveitem o conteúdo aqui reunido - seja qual for a sua idade. Ótima leitura!

ESTILO DE VIDA

Cinco hábitos dos superidosos para colocar em prática já



**MATTHEW SOLAN**

HARVARD HEALTH PUBLISHING

Indivíduos conhecidos como “superidosos” demonstram que, para alguns, a idade realmente é apenas um número. “Superidosos são conhecidos por manter o ápice da proeza mental bem até os 90 anos e evitar doenças como o Alzheimer e outras demências”, diz Daniel Daneshvar, chefe da Divisão de Reabilitação de Lesões Cerebrais no Spaulding Rehabilitation Hospital, afiliado à Universidade Harvard. “Embora o pensamento geral seja de que a memória declina e as funções cerebrais diminuem conforme envelhecemos, estudos sobre superidosos sugerem que isso não é inevitável, e pode haver maneiras de manter níveis elevados de função cognitiva por muito mais tempo na vida.”

O envelhecimento do cérebro

O cérebro médio diminui em volume e peso cerca de 5% por década após os 40 anos, com um declínio mais acentuado após os 70 anos. A redução do cérebro afeta particularmente as regiões envolvidas com aprendizagem e memória, como o lobo frontal e o hipocampo. Um volume cerebral menor também está ligado a uma comunicação menos robusta entre regiões do cérebro, o que leva a uma velocidade de processamento mais lenta e pode prejudicar outras funções cognitivas.

“Essas mudanças cerebrais relacionadas à idade podem afetar o pensamento e dificultar a recordação de palavras e nomes, o foco em tarefas e o processamento de novas informações”, diz Daneshvar.

ESTILO DE VIDA



O cérebro dos superidosos, porém, encolhe em cerca de metade da taxa média, e suas habilidades de memória e cognição permanecem equiparadas às de um cérebro mais jovem. O que acontece dentro do cérebro dos superidosos que justifica isso? Investigadores de Harvard, em publicação na edição de novembro de 2021 do *Cerebral Cortex*, oferecem uma pista.

Eles recrutaram 40 adultos mais velhos que foram identificados como superidosos. Os superidosos fizeram um teste de memória enquanto seu cérebro era escaneado com imagens de ressonância magnética funcional (fMRI), que mostra a atividade de diferentes áreas cerebrais. Para comparação, os pesquisadores também fizeram o teste de memória e o escaneamento de fMRI em 41 jovens adultos (idade média de 25 anos). Os superidosos tiveram desempenho semelhante ao dos mais jovens nos testes de memória. O fMRI também mostrou que a atividade no córtex visual dos superidosos, a área do cérebro que processa entradas visuais, era semelhante à dos cérebros mais jovens.



Superidosos também tendem a seguir um estilo de vida saudável.”

Daniel Daneshvar

chefe da Divisão de Reabilitação de Lesões Cerebrais no Spaulding Rehabilitation Hospital

O que tem de ‘super’ nos superidosos?

Estudos descobriram que a genética é o componente mais significativo no estado de envelhecimento do cérebro. “A ciência identificou cerca de cem genes comuns entre os superidosos, embora não esteja claro quais deles estão particularmente ligados a benefícios neurológicos”, conta Daneshvar. “Se você ganhar na loteria e nascer com esses genes, tem uma boa chance de se tornar um superidoso.”

Mas, e se sua raspadinha genética não for premiada? Ainda é possível ser um vencedor no superenvelhecimento? “Superidosos também tendem a seguir um estilo de vida saudável, e muitos chegam aos 90 anos livres de problemas como doenças cardíacas, diabetes e pressão arterial alta”, afirma Daneshvar.



>> Veja como os hábitos diários saudáveis de muitos superidosos podem ajudar a proteger seu cérebro.

1 Coma mais “superalimentos”

Muitos superidosos seguem dietas ricas em alimentos com alto teor de antioxidantes, polifenóis e ácidos graxos ômega-3. Esses nutrientes têm sido associados ao combate de inflamação e à proteção do corpo contra danos celulares causadores de doenças. Exemplos incluem frutas vermelhas, grãos integrais (aveia, quinua), peixes gordurosos (salmão, truta), oleaginosas (nozes, amêndoas), azeite de oliva, vegetais crucíferos (brócolis, couve-flor), abacate e chá verde.

Não surpreendentemente, esses alimentos são básicos em muitas dietas à base de plantas ligadas à saúde do cérebro e do coração, como a mediterrânea. Não se sabe ao certo quais dos alimentos ou quantidades são ideais, então foque em refeições que contenham uma variedade deles.

2 Seja mais ativo

Superidosos tendem a se engajar em mais atividades físicas. Exercícios

regulares parecem ajudar a manter o volume cerebral e a função cognitiva, mesmo que você comece mais tarde na vida.

O exercício provoca mudanças fisiológicas no corpo, como a produção de fatores de crescimento — substâncias que aprimoram a função e sobrevivência das células cerebrais e podem realmente estimular a formação de novas dessas células. Muitos estudos sugeriram que as partes do cérebro que controlam o pensamento e a memória são maiores em volume em pessoas que se exercitam do que em sedentários.

Não importa o tipo de exercício que você faz. Pesquisas descobriram que caminhar, nadar, outras atividades aeróbicas (especialmente treinamento intervalado de alta intensidade, ou HIIT), treino com pesos, tai chi e ioga estão todos associados à melhora da memória. Mas a consistência é a chave. “Ser ativo regularmente leva a maiores benefícios cerebrais”, diz Daneshvar.

ESTILO DE VIDA



3 Seja mais sociável

Superidosos tendem a ter mais interações sociais. Estudos mostraram que o engajamento social regular está associado a cérebros mais saudáveis. O oposto também é verdadeiro: o isolamento social está ligado a um volume menor de matéria cinzenta em regiões do cérebro relacionadas à cognição.

4 Desafie-se

Superidosos desafiam o cérebro, e estudos mostraram que aprender coisas novas à medida que você envelhece ajuda na memória. Por exemplo: estude uma segunda língua, aprenda um instrumento musical ou adote um novo hobby.

5 Tenha um bom sono

Superidosos também priorizam o sono – as diretrizes sugerem de sete a nove horas por noite. “Durante o sono, o cérebro elimina resíduos metabólicos que se acumulam no início do desenvolvimento da doença de Alzheimer”, diz Daneshvar.

Um estudo na edição de novembro de 2022 da revista *Sleep* descobriu que ter dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo três ou mais noites por semana durante três meses aumentou o risco de piora da memória em adultos mais velhos.

©COPYRIGHT 2024 BY HARVARD UNIVERSITY. FOR MORE INFORMATION SEE [HTTPS://WWW.HEALTH.HARVARD.EDU/](https://www.health.harvard.edu/) DISTRIBUÍDO POR THE NEW YORK TIMES LICENSING GROUP

ESTE CONTEÚDO FOI TRADUZIDO COM O AUXÍLIO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E REVISADO POR NOSSA EQUIPE EDITORIAL. [SAIBA MAIS EM NOSSA POLÍTICA DE IA.](#)

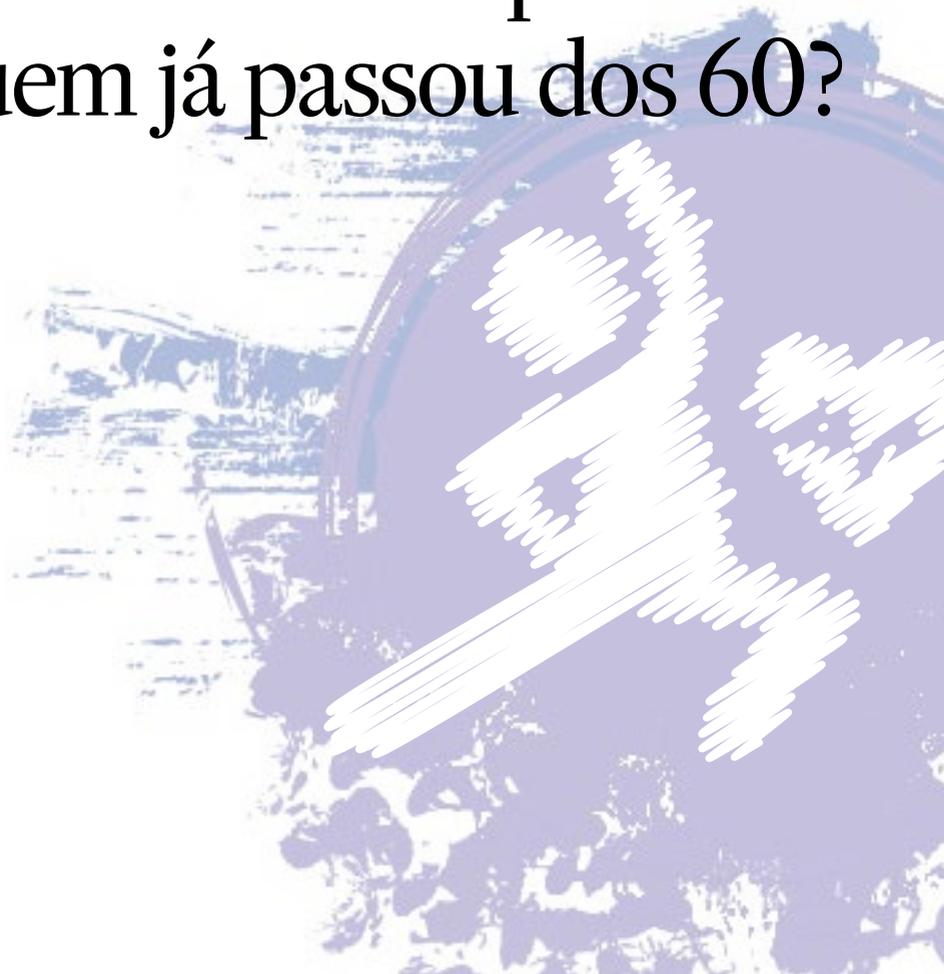
LEIA MAIS

‘Superidosos’: como funciona o cérebro dos velhinhos mais resistentes a doenças neurodegenerativas <https://tinyurl.com/mpad9tru>

Sinais precoces de Alzheimer podem começar pelos olhos, sugere estudo; veja o que isso significa <https://tinyurl.com/2p8ta7ur>

ATIVIDADE NÃO TEM IDADE

Qual é o melhor
exercício físico para
quem já passou dos 60?



ATIVIDADE FÍSICA

ELCIO PADOVEZ

A prática constante de atividade física é benéfica em todas as fases da vida, especialmente para quem já passou dos 60, pois ajuda no controle de doenças crônicas e de fatores de risco para câncer, diabetes e hipertensão, dizem os especialistas. O professor de educação física Marcio Atalla recomenda aos idosos que invistam em fortalecimento muscular, como musculação ou pilates - especialmente depois dos 65 anos. Isso ajuda na resistência das pernas e pode diminuir o risco de quedas e fraturas no fêmur.

“Atividade física é o melhor remédio e economia que você pode fazer para sua vida. Ela vai manter sua autonomia, equilíbrio, condição cardiovascular boa, além de auxiliar na produção de novos neurônios e melhorar a questão emocional”, diz.

O ortopedista Cesar Janovsky, do Hospital Santa Catarina, diz que o fortalecimento muscular é obrigatório para o idoso, por ser o mais simples e efetivo de se praticar. “Doenças ósseo-metabólicas não costumam dar sinais. O paciente cai e pode descobrir que tem sarcopenia, osteoporose, artrite reumatoide. Só o exercício pode ajudar, e é preciso observar as limitações de cada pessoa e fazer acompanhamento de perto na hora da atividade física.”

Cesar aponta que, caso o idoso ou idosa tenha problemas nos joelhos, é preciso fazer fortalecimento muscular em vez de caminhar ou correr - atividades que podem ser boas para o coração, mas péssimas para a saúde das articulações. “Para quem não gosta do ambiente da academia, é possível experimentar pilates, eletroestimulação de corpo inteiro. Para quem gosta de treinos aeróbicos, pode pedalar, fazer natação, hidroginástica ou dança, que estimulam a sociabilidade, outro fator importante para uma vida longa e saudável.”

ATIVIDADE FÍSICA

>> Veja a seguir algumas opções para começar a malhar e escolha a que mais combina com você. Só não vale ficar parado.

Como começar a se exercitar?

>> Treinos de força

- **Musculação:** Fortalece a musculatura, as articulações do corpo e melhora a condição cardiorrespiratória. Trabalha a coordenação motora e autonomia.
- **Pilates:** Fortalece a musculatura e as articulações do corpo, assim como melhora a condição cardiorrespiratória. Estimula a elasticidade, flexibilidade e a respiração correta.
- **Eletroestimulação:** Fortalece a musculatura, a condição cardiorrespiratória e sobrecarrega

pouco as articulações. Trabalha a coordenação motora e autonomia.

>> Treinos aeróbicos

- **Caminhada:** Ajuda no fortalecimento de ossos e articulações, além de melhorar a condição cardiorrespiratória.
- **Hidroginástica:** Aumenta a capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e trabalha o equilíbrio e coordenação motora.
- **Dança:** Trabalha o condicionamento físico e mental, além de estimular a sociabilidade. Melhora a qualidade de sono, do humor e do equilíbrio.

LEIA MAIS

Nunca é tarde para levantar pesos: corpos mais velhos ainda podem construir músculos <https://tinyurl.com/ye2x6mhn>

O avançar da idade pode exigir adaptações nos exercícios físicos; veja as principais <https://tinyurl.com/4x3thv9w>

CORPO SÃO, MENTE SÃ

Musculação melhora
sintomas de depressão
e ansiedade em idosos



MUSCULAÇÃO

MARIA FERNANDA ZIEGLER

AGÊNCIA FAPESP

A prática da musculação por idosos pode promover a diminuição da gordura corporal e o ganho de força e massa muscular, contribuindo para a autonomia funcional e a redução do número de quedas, lesões e fraturas. Além disso, estudos recentes têm demonstrado que o treino de força pode beneficiar também a saúde mental da população idosa, sobretudo no caso de indivíduos que já apresentam transtornos de ansiedade e depressão.

Esses benefícios foram confirmados por um estudo publicado na revista *Psychiatry Research*, no qual foram revisados sistematicamente mais de 200 artigos sobre o tema. A análise foi conduzida por Paolo Cunha, bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) de pós-doutorado no Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (Iiepa).

“O exercício resistido tem se mostrado uma das melhores estratégias não farmacológicas para um envelhecimento saudável, promovendo inúmeros benefícios à saúde de uma forma geral, incluindo a melhoria da saúde mental”, afirma Cunha.

Segundo o pesquisador, os resultados encontrados são bastante promissores. Além de melhorar os sintomas de depressão e ansiedade na população em geral, a musculação parece ter um efeito maior nas pessoas que apresentam diagnóstico confirmado de transtornos de ansiedade e depressão.

MUSCULAÇÃO



“Estudos epidemiológicos têm revelado que a redução da força e da massa muscular, eventos naturais associados ao envelhecimento, pode estar associada ao aumento de problemas de saúde mental, visto que existem diversos mecanismos fisiológicos que provocam mudanças funcionais e estruturais e que são comandados pelo cérebro”, aponta Cunha.

O pesquisador destaca ainda outro benefício importante para a saúde mental: quando realizada em grupo, a musculação permite maior interação social entre os praticantes.

Treino indicado

A investigação também revelou quais seriam as melhores formas de estruturar o treinamento para a melhora da saúde mental.

“O modo como o treino é realizado parece influenciar os resultados alcançados. As informações produzidas até o momento sugerem que o ideal para esse público e essa finalidade é praticar musculação três vezes por semana, com três séries de cada exercício e sessões não muito longas – seis exercícios aparentemente são o suficiente. Faça menos, mas faça bem-feito: uma série curta traz mais resultados. Essas informações são bastante relevantes, uma vez que ainda não existe uma diretriz com recomendações específicas de treino resistido com foco em parâmetros de saúde mental”, conta Cunha.

Embora haja muitas possibilidades de variação na forma de prescrever programas de treinamento resistido para a saúde, autonomia e qualidade de vida do idoso, a



O modo como o treino é realizado parece influenciar os resultados alcançados. (...) Faça menos, mas faça bem-feito: uma série curta traz mais resultados.”

Paolo Cunha

bolsista da Fapesp de pós-doutorado no Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein

MUSCULAÇÃO

maior parte desses programas resulta em melhoria dos sintomas de ansiedade e depressão, de forma direta ou indireta, independentemente da intensidade e do volume aplicado ao treinamento, sublinha Edilson Cyrino, professor da Universidade Estadual de Londrina (UEL), pesquisador responsável pelo estudo e coordenador do Active Aging Longitudinal Study, um projeto iniciado em 2012 com o intuito de analisar o impacto do treinamento resistido sobre parâmetros relacionados à saúde de mulheres idosas.

Outro ponto observado pelos pesquisadores foi que o uso de equipamentos de musculação parece ser mais benéfico para a saúde mental do que métodos de exercício resistido que envolvem o uso de faixas elásticas ou do peso do próprio corpo, por exemplo. “Embora não haja dados estatísticos comparando os dois tipos de treinamento, a prescrição do exercício resistido com o uso de equipamentos se mostrou mais indicada, conferindo um melhor resultado sobre a saúde mental dos idosos, tendo em vista que é possível controlar melhor a intensidade e o volume do exercício”, afirma Cunha.

No artigo, os pesquisadores ressaltam que existem ainda importantes lacunas a serem preenchidas. “No geral, a maioria dos estudos tem sido feita com poucos voluntários, o que dificulta a compreensão de como ocorre esse fenômeno e quais seriam os principais mecanismos envolvidos. Portanto, essa é uma área de pesquisa que vem ganhando espaço nos últimos anos e que tem muito a avançar ainda”, conclui Cunha.

LEIA MAIS

Como o exercício muda o cérebro (para melhor)? Qual modalidade é mais vantajosa? Entenda <https://tinyurl.com/3s9fu3re>

Há vários tipos de ansiedade; confira algumas dicas para enfrentá-los <https://tinyurl.com/mrmxr3u9>

MUSCULAÇÃO



>> Independentemente do quanto a pessoa já está acostumada a se exercitar, há alguns cuidados relevantes na terceira idade para garantir que a malhação seja segura e só traga benefícios, como destacado pelo Ministério da Saúde. Confira:

- Procure fazer atividade física em ambientes seguros e iluminados;
- Se tiver alguma lesão prévia ou sentir um desconforto fora do normal, procure um médico;
- Verifique se os seus pés apresentam ferimentos antes ou após a prática de atividade física. Observe se as meias ou os calçados têm manchas que podem indicar alguma lesão. Bolhas ou marcas vermelhas podem exigir cuidados especiais;
- Quando estiver sentado ou deitado, levante-se devagar, o que ajuda a prevenir tonturas, desequilíbrios e quedas;
- Quem usa óculos, aparelhos auditivos ou muletas não deve se esquecer de recorrer a eles também durante a atividade física;
- O grupo que sofre com pressão alta, diabetes, asma ou está muito acima do peso deve ter o aval do médico para começar a prática e respeitar seus limites, aumentando a intensidade gradativamente.
- É importante ter em mente que o sono e a alimentação adequada são parte do sucesso da prática de exercícios.

QUESTÃO DE PERSISTÊNCIA

Estudo da USP
mostra a melhor
estratégia para
reverter a perda
de músculos

PERSISTÊNCIA

THAIS SZEGÖ

Estudo feito na Universidade de São Paulo (USP) sugere que adicionar séries aos exercícios de força ajuda a elevar a massa magra em idosos.

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores da Escola de Educação Física e Esporte da USP selecionaram 85 voluntários com mais de 60 anos de ambos os sexos clinicamente saudáveis – ou seja, sem histórico de diabetes do tipo 1 ou doenças cardíacas, pressão arterial controlada, sem lesões ou doenças musculoesqueléticas e índice de massa corporal (IMC) normal.

Entre os participantes, 40% eram responsivos aos treinos de força, o que significa que apresentam ganhos expressivos de massa muscular com a prática desse tipo de exercício. Os outros 60% foram considerados não-responsivos, pois tinham um aumento insignificante da musculatura a partir dos exercícios.

Os voluntários se exercitaram durante dez semanas com dois treinos semanais em cadeiras extensoras de forma unilateral, movimentando apenas uma das pernas por vez, sendo que uma delas realizou uma única série com 8 a 15 repetições e a outra, quatro séries com 8 a 15 repetições cada, com as cargas ajustadas para cada indivíduo.

Antes e depois do experimento todos os participantes foram submetidos a um exame de ressonância magnética do quadríceps femural - grupo muscular que fica na parte anterior da coxa - para quantificar as alterações de tamanho e a um teste de força máximo, com o objetivo de avaliar os ganhos de força muscular nos membros inferiores.

Os resultados mostraram que os treinos com mais séries trouxeram melhores resultados nos dois grupos. No caso dos não-responsivos, 80% passaram a res-

PERSISTÊNCIA

ponder melhor aos exercícios quando o volume foi elevado. Nos responsivos, 47% aumentaram mais a massa muscular em função do maior volume de treino.

“Nosso trabalho demonstrou que a elevação do número de séries parece ser uma forma eficaz de amenizar a dificuldade de aumentar a massa muscular nos não-responsivos”, resume Manoel Lixandrão, autor do trabalho, que foi publicado no periódico científico *Journal of Applied Physiology*. “A variação da responsividade está presente em todas as idades e ainda não tem uma explicação clara, mas a ciência aponta que diversos fatores estão relacionados, como genética, alimentação, sono e nível de atividade física diária”, explica.

Segundo a educadora física Nádia Souza Lima da Silva, pesquisadora do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), que coordena o Grupo de Estudos sobre Exercício e Saúde do Idoso, um fator que pode explicar a responsividade ao treino de força é o tipo de fibra muscular predominante no indivíduo, o que é determinado geneticamente. “Temos vários tipos de fibras, algumas mais adequadas ao treinamento de alta intensidade e outras, ao de resistência. Portanto, com estímulos adequados e respeitando a individualidade biológica, podemos melhorar as respostas do indivíduo à atividade física, mas tudo dentro dos limites da genética”, diz.

Treino individualizado

As conclusões apresentadas pela pesquisa são promissoras e apontam um caminho interessante para elevar o ganho de massa muscular em idosos, mas é preciso ter



A variação da responsividade está presente em todas as idades e ainda não tem uma explicação clara, mas a ciência aponta que diversos fatores estão relacionados, como genética, sono, e outros”

Manoel Lixandrão
pesquisador da USP

PERSISTÊNCIA



cuidado: “É importante ressaltar que esses achados não significam que aumentos descontrolados no volume de treinamento resultem em melhores resultados indefinidamente. A quantidade de estímulo deve ser planejada e supervisionada individualmente por um profissional capacitado”, alerta Lixandrão.

Além disso, é essencial levar em consideração que a melhor forma de obter resultados para esse fim ainda é uma questão controversa justamente por causa da individualidade biológica.

“Quando se trata de pessoas idosas, essas diferenças individuais são ainda mais acentuadas, pois o processo de envelhecimento é experimentado de forma muito particular por cada pessoa”, diz Nádia. “Por isso, não podemos afirmar que existe uma melhor combinação das variáveis que compõem o treinamento físico (tipo de exercício, frequência do treino, intensidade, volume, etc), mas a melhor combinação para um determinado indivíduo.”

Nádia resalta ainda que a variação de estímulos também é importante para a responsividade, já que evita que o estímulo entre em um platô, estagnando a evolução.

“Ainda é crucial pensarmos na questão da adesão do indivíduo ao exercício físico proposto, pois nem sempre o ‘melhor treinamento’ é o mais atrativo para todos, e hoje já sabemos que o que mais importa é que a pessoa permaneça fisicamente ativa por mais tempo, levando a melhores resultados”, conclui.

LEIA MAIS

Perda de músculos começa naturalmente aos 40 anos e afeta a expectativa de vida; veja como reverter <https://tinyurl.com/2p63tf49>

Quando começamos a ficar velhos? Estudo mostra como cada geração percebe o início da terceira idade <https://tinyurl.com/3xemucaw>

FIQUE ATENTO

Conselhos de
especialista de
Harvard para
quem está
envelhecendo



FIQUE ATENTO



JULIE CORLISS

HARVARD HEALTH PUBLISHING

Você é uma daquelas pessoas que não apenas atende, mas rotineiramente supera a quantidade recomendada de exercícios na maioria dos dias? As diretrizes recomendam pelo menos 150 minutos de exercícios de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades de intensidade vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo aqueles com 65 anos ou mais. Mas algumas pessoas passam muito mais tempo se exercitando, com corridas diárias de uma hora ou treinos na academia, muitas vezes acompanhados de mais atividade física nos fins de semana – jogando tênis, andando de bicicleta ou fazendo caminhadas, por exemplo.

Em geral, lesões relacionadas ao exercício nas articulações, nos tendões e nos músculos se tornam mais comuns com a idade, principalmente por causa de declínios naturais na massa muscular e na flexibilidade. A prevalência de doenças cardíacas também aumenta com a idade. Como o exercício – especialmente em quantidades acima da média – afeta esse risco?

Sem dúvida, o exercício é o melhor “remédio” para o seu coração. “A atividade física melhora profundamente sua saúde cardiovascular e longevidade”, diz Meagan Wasfy, cardiologista no Hospital Geral de Massachusetts, afiliado à Universidade Harvard. E, ela observa, existem pessoas que, por virtude de uma combinação de ótimos hábitos de vida e bons genes, podem continuar a se exercitar em altos níveis bem além dos 60 anos.

FIQUE ATENTO



Mais é sempre melhor?

Ainda assim, não assuma que quanto mais exercício você fizer, melhor, diz Wasfy. Os benefícios mais impressionantes ocorrem quando uma pessoa que tem sido inativa começa a fazer exercícios regulares de intensidade moderada. Fazer mais oferece alguns benefícios adicionais, mas apenas até certo ponto.

Um estudo acompanhou a relação entre exercício e longevidade entre mais de 660 mil pessoas por, em média, 14 anos. Os pesquisadores descobriram que até mesmo as pessoas que fizeram menos do que a quantidade mínima de exercício recomendada pelas diretrizes tiveram uma redução de 20% no risco de morrer em comparação com pessoas inativas. Aqueles que fizeram o dobro da quantidade mínima reduziram seu risco em 31%, e aqueles que fizeram de três a cinco vezes o mínimo tiveram um risco 39% menor. Além disso, mais exercícios não garantiram quaisquer benefícios adicionais de sobrevivência. No entanto, não houve evidências de qualquer desvantagem, mesmo em níveis 10 vezes maiores do que o mínimo.

Benefícios além da saúde do coração

Então, se você está acostumado a fazer muito exercício, manter o ritmo à medida que envelhece parece ser seguro do ponto de vista cardiovascular. “Como uma pessoa altamente ativa, reconheço que existem outros motivos para se exercitar além de melhorar a saúde do coração e a longevidade”, diz Wasfy. O exercício ajuda as pessoas a manterem um peso saudável e também a domar o estresse, especialmente quando você pratica com outras pessoas.

Mas está tudo bem se você decidir reduzir sua rotina para um nível mais moderado. Um regime de treino menos intenso pode protegê-lo de lesões, mas também beneficiar sua saúde cardiovascular.

Ainda assim, só porque as pessoas são fisicamente ativas não significa que estão imunes a problemas cardíacos. Aqui estão mais conselhos de Wasfy:

● **Faça checkups de rotina e fique de olho em fatores de risco relacionados ao coração:**

“Às vezes me preocupo que os médicos possam estar inclinados a tratar menos os fatores de risco como pressão alta ou colesterol alto em pessoas que parecem muito aptas e saudáveis”, diz Wasfy.

Outro problema que ela encontra: praticantes ávidos de exercícios muitas vezes são relutantes em tomar medicamentos porque sentem que podem controlar seus riscos apenas com mudanças no estilo de vida. Mas você não pode fugir de níveis perigosamente elevados de colesterol LDL, que devem ser tratados com medicamento.

● **Não assuma que você pode comer o que quiser:**

Pessoas que se exercitam muito certamente podem consumir mais do que seus colegas sedentários, porque seus treinos queimam muitas calorias. Isso não significa que dá para ignorar os conselhos clássicos para uma dieta saudável para o coração. Você ainda precisa limitar alimentos

que promovem o estreitamento das artérias do coração (aterosclerose), diz Wasfy. Muita gordura saturada e carboidratos altamente processados (como bolachas, batatas fritas e biscoitos), além de guloseimas açucaradas podem expulsar alimentos mais saudáveis como frutas, vegetais e grãos integrais da rotina.

● **Preste atenção aos sintomas relacionados ao coração:**

Em geral, pessoas altamente ativas tendem a ser bons pacientes nesse sentido porque estão sintonizadas com seus corpos, diz Wasfy. “Quando as pessoas estão acostumadas a correr em certo ritmo, elas notam se estão indo mais devagar do que o normal”, exemplifica.

Se não houver uma explicação razoável – por exemplo, eles tiraram um tempo ou estão se recuperando de uma lesão –, essa pode ser uma razão para consultar um médico, diz ela. Às vezes, o primeiro sintoma de aterosclerose ou uma perturbação do ritmo cardíaco pode ser uma redução sutil na capacidade de exercício, ensina Wasfy.

©COPYRIGHT 2024 BY HARVARD UNIVERSITY. FOR MORE INFORMATION SEE [HTTPS://WWW.HEALTH.HARVARD.EDU/](https://www.health.harvard.edu/) DISTRIBUÍDO POR THE NEW YORK TIMES LICENSING GROUP

ESTE CONTEÚDO FOI TRADUZIDO COM O AUXÍLIO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E REVISADO POR NOSSA EQUIPE EDITORIAL. [SAIBA MAIS EM NOSSA POLÍTICA DE IA.](#)

LEIA MAIS

É possível manter uma rotina intensa de exercícios físicos depois dos 50? Elas provam que sim <https://tinyurl.com/3s6wxrh6>

Exercício físico depois dos 50 anos: dicas para mulheres que querem começar a treinar <https://tinyurl.com/bdfws858>

PARA O ALTO E AVANTE

Subir escadas pode ser a arma secreta para garantir longevidade



PARA O ALTO

**KELLS MCPHILLIPS**

FORTUNE

Escolar as escadas em vez do elevador tem sido considerado um conselho sábio por anos, mas novas pesquisas respaldam essa dica de saúde. Uma meta-análise apresentada em uma conferência da Sociedade Europeia de Cardiologia recentemente descobriu que pessoas que rotineiramente sobem escadas apresentavam 39% menos chances de morrer de doenças cardíacas em comparação àquelas que não cultivavam esse hábito. Elas também tinham um menor risco de derrame e ataque cardíaco.

“Fiquei surpresa que uma forma tão simples de exercício pode reduzir a mortalidade por todas as causas”, disse a autora do estudo, Sophie Paddock, da Universidade de East Anglia e do Norfolk and Norwich University Hospital Foundation Trust no Reino Unido, à NPR.

Sua equipe revisou dados de cerca de 480 mil participantes, analisando o risco de doenças cardíacas com base em aspectos como pressão arterial, histórico de fumo, colesterol e fatores de risco genéticos. Os participantes, com idades entre 30 e 80 anos, também responderam a perguntas sobre seus hábitos de vida e exercícios. Quem usava escadas ficou mais protegido de doenças cardíacas ao longo de 12 anos.

Quantos lances de escada você deve subir?

Um estudo de 2023, publicado na revista *Atherosclerosis*, analisou exatamente quantos lances de escada você precisa subir diariamente para melhorar a saúde do seu coração. A resposta curta? Subir apenas cinco lances por dia poderia reduzir seu risco de doença cardiovascular em 20%.

PARA O ALTO



“Pesquisadores descobriram uma redução de risco relativo de 19% de doenças cardíacas em participantes que regularmente subiam cinco lances de escadas por dia”, reforça a médica Yvonne Covin. “Infelizmente, aqueles que inicialmente subiam escadas, mas depois pararam, apresentaram um risco 32% maior de doenças cardíacas se comparados àqueles que não se exercitavam de forma alguma.”

Como toda pesquisa, esse estudo tem suas limitações, de acordo com Robert Harrington, um cardiologista e decano da Weill Cornell Medicine. “O estudo foi feito usando dados do UK Biobank, um grande estudo observacional/epidemiológico que tem sido extensivamente usado para fins de pesquisa”, diz ele. Por ser observacional, não pôde estabelecer uma relação de causa e efeito (como em “subir mais escadas equivale a menos eventos cardíacos”); em vez disso, o estudo está apenas apontando associações entre essa atividade e a saúde do coração.

Por que subir escadas é tão bom

Doenças cardíacas representam uma em cinco mortes nos Estados Unidos a cada ano, matando cerca de 695 mil pessoas anualmente. Subir escadas se enquadra na categoria de exercício aeróbico, ou movimento que aumenta sua frequência cardíaca e níveis de oxigênio usando atividade repetitiva. De modo geral, exercício aeróbico reduz seu risco de pressão alta, colesterol alto, e, sim, doenças cardíacas.

“Subir escadas é semelhante a muitas atividades, como caminhar, correr e andar de bicicleta, que estão associadas à melhora no risco cardiovascular, como uma redução



Subir escadas é semelhante a muitas atividades, como caminhar, correr e andar de bicicleta, que estão associadas à melhora no risco cardiovascular, como uma redução em ataques cardíacos”

Robert Harrington
cardiologista e decano da Weill
Cornell Medicine

PARA O ALTO



em ataques cardíacos”, diz Harrington. “Subir escadas pode ser um pouco mais exigente que simplesmente caminhar, e também requer um pouco de equilíbrio e força, capazes de combater problemas como fragilidade e fraqueza muscular.”

Subir algumas dezenas de degraus antes de se sentar à mesa o dia todo também pode contribuir para a longevidade. “À medida que envelhecemos, subir escadas pode melhorar a força das pernas e das costas, e isso pode ajudar a prevenir quedas”, descreve Covin. Especificamente, mulheres na pós-menopausa que sobem escadas têm apresentado maior densidade óssea.

Como começar a subir escadas para melhorar a saúde do coração

Para começar a melhorar a saúde do seu coração hoje, Harrington recomenda incorporar alguma forma de atividade aeróbica — que pode incluir subir escadas — no seu regime de exercícios. “De acordo com as recomendações da Associação Americana do Coração, eu peço aos pacientes que visem 150 minutos por semana de exercício moderado (30 minutos, cinco dias por semana). Na maioria das vezes, isso significa caminhar em um ritmo moderado e fazer levantamento de peso leve para manter a força três vezes por semana”, indica.

Subir escadas é considerado “exercício moderado” porque queima cerca de oito a 11 calorias por minuto.

PARA O ALTO



Três treinos de escada para experimentar

Enquanto uma simples caminhada pelas escadas oferece tantos benefícios, você também pode tentar aumentar a intensidade com treinos de escada perto de você, ou na escada rolante na sua academia.

- **Treino intervalado de escadas:**

Alterne subindo um lance de escadas em um ritmo controlado e um em um ritmo um pouco mais rápido (mas ainda seguro e controlado). Repita de três a cinco vezes, dependendo de quão confortável você está. Faça uma pausa e repita o treino mais uma ou duas vezes.

- **Subida de escadas e calistenia:**

Desenhe um treino em circuito para

você mesmo que inclua subir alguns lances de escadas em um ritmo moderado e, então, desça ao chão para um treino de força, fazendo flexões ou abdominais. Por exemplo: você pode subir três conjuntos de escadas, fazer 10 agachamentos e descansar por um minuto antes de repetir todo o circuito.

- **Subida de escadas por tempo:**

Para um treino direto, simplesmente ajuste seu relógio ou cronômetro do telefone para 10 minutos e caminhe com um esforço lento e constante pelas escadas ou pela escada rolante da academia. Faça uma pausa de cinco minutos no final dos 10 minutos antes de retornar para outro esforço de 10 minutos.

C.2024 FORTUNE MEDIA IL LIMITED / DISTRIBUÍDO POR THE NEW YORK TIMES LICENSING GROUP

ESTE CONTEÚDO FOI TRADUZIDO COM O AUXÍLIO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E REVISADO POR NOSSA EQUIPE EDITORIAL. [SAIBA MAIS EM NOSSA POLÍTICA DE IA.](#)

LEIA MAIS

Afinal, quantos passos por dia garantem longevidade? Revisão de estudos responde

<https://tinyurl.com/yfhy89ft>

Existe uma hora do dia melhor para se exercitar? A ciência começa a mostrar que sim

<https://tinyurl.com/4j3nb4tu>

SUPLEMENTAÇÃO

Whey protein
é aliado do
envelhecimento
saudável



SUPLEMENTAÇÃO



JÉSSICA LOPEZ

Quando se fala em suplementos alimentares, com destaque para o whey protein, é muito comum pensarmos em uma sala de musculação e em indivíduos com bíceps e tríceps exuberantes. Ocorre que esse produto pode ser um grande aliado para quem quer envelhecer bem. É que, ao auxiliar no aumento de massa muscular, o suplemento desempenha um papel importante para quem está chegando à casa dos 60 - e deseja viver muito mais, com força e autonomia. Mas, atenção: vale buscar um profissional de saúde para indicar a melhor forma de uso, que pode variar de acordo com cada pessoa.

O que é o whey protein

Trata-se da proteína obtida a partir do soro do leite, que é de rápida absorção e digestão. Mas não só: ela oferece todos os aminoácidos essenciais de que o corpo precisa e não é capaz de produzir sozinho. Um destaque vai para a leucina, que desempenha papel crucial no crescimento e na reparação dos músculos. Além disso, o whey é fonte de cálcio e vitaminas do complexo B.

De acordo com a nutricionista Liziane da Rosa Camargo, mestre em gerontologia biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), é muito fácil preparar e consumir o whey - outro atrativo se pensarmos em envelhecimento. “Com o passar do tempo, o consumo de alimentos proteicos acaba diminuindo bastante, seja por causa da dificuldade de mastigar, da perda de apetite, de problemas de saúde ou até do uso de medicamentos. Dessa forma, o whey se torna um ótimo componente para suprir as necessidades proteicas dos idosos”, justifica Liziane.

SUPLEMENTAÇÃO



A perda de massa muscular, que começa a partir dos 30, 40 anos, é um processo natural. Mas essa condição se agrava mesmo mais para frente, até chegar à sarcopenia.

O que é a sarcopenia?

A sarcopenia é marcada pelo processo de perda de massa e função muscular. É uma condição comum, que afeta até 20% das pessoas com 65 anos e mais de 50% daqueles com mais de 80 anos.

Segundo a nutricionista Myrian Najas, professora de Geriatria e Gerontologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), existem dois tipos de sarcopenia. “A primeira diz respeito à perda de massa muscular, uma condição fisiológica pela qual todos nós passaremos, e ela vai piorando conforme envelhecemos. Existe ainda a sarcopenia secundária, que normalmente acontece em decorrência de alguma doença ou de algum fator estressor que causa a perda de músculo, como uma queda ou cirurgia”, descreve.

Não tratar a sarcopenia pode prejudicar significativamente a qualidade de vida do idoso. Afinal, atividades cotidianas, como subir escadas, carregar objetos e até se locomover são mais difíceis de realizar.

“A sarcopenia pode aumentar o risco de quedas, fraturas e outras condições médicas, como doenças cardíacas, diabetes e demência. As causas não são totalmente compreendidas, mas acredita-se que tenha a ver com uma combinação de fatores, incluindo o próprio envelhecimento natural, a inatividade física, problemas de saúde crônicos e uso de medicamentos”, diz a nutricionista Liziane.



A sarcopenia pode aumentar o risco de quedas, fraturas e outras condições médicas, como doenças cardíacas, diabetes e demência.”

Liziane da Rosa Camargo
nutricionista

SUPLEMENTAÇÃO



O papel do whey contra a sarcopenia

O whey é um componente relevante nesse cenário, já que ele facilita a ingestão de proteínas - nutrientes essenciais para a formação e manutenção dos músculos. “Ele tem ainda propriedades anti-inflamatórias, o que é importante, considerando que a inflamação crônica também está associada à perda muscular”, acrescenta Liziane. “Mas, apesar de o suplemento ser uma ferramenta valiosa, a prevenção da sarcopenia também está associada a outros fatores, como a prática regular de exercícios físicos, especialmente no treinamento de resistência.”

A nutricionista Cynthia Lima, mestre em nutrição humana pela Universidade Federal de Alagoas (Ufal), ressalta a importância da combinação do suplemento com uma rotina de treinos. “A associação do whey protein com exercícios físicos é o

cenário perfeito para que a gente consiga proporcionar a melhora do desempenho muscular, facilitando a síntese proteica, que é a tão sonhada hipertrofia. O paciente ganha força, autonomia e disposição, tudo aquilo que ele perde com o passar do tempo e com a diminuição da ingestão de proteína.”

Para pessoas que já têm sarcopenia, o whey também pode ser benéfico, pois auxilia na construção e no crescimento de massa muscular, preservando a fibra já existente - mas, de novo, é fundamental incluir uma atividade física na rotina. Se o idoso não puder se exercitar por recomendação médica, o suplemento ainda tem sua validade, ajudando a cumprir a meta diária de ingestão proteica.



A associação do whey protein com exercícios físicos é o cenário perfeito para que a gente consiga proporcionar a melhora do desempenho muscular, facilitando a síntese proteica, que é a tão sonhada hipertrofia.”

Cynthia Lima
nutricionista

SUPLEMENTAÇÃO



Cuidados e orientação especializada

Apesar de todas as vantagens, os especialistas recomendam cautela na hora colocar o whey na rotina. O ideal é contar com o apoio de um profissional de saúde.

Atualmente, há várias marcas no mercado - e de todos os tipos. Tem o whey concentrado, o isolado e o hidrolisado, com variações na concentração de proteínas e presença de outros compostos. Dá para encontrar ainda versões com ou sem sabor, por exemplo. Assim, fica mais fácil utilizar o produto em receitas, como panquecas, bolos, muffins, mousses, sorvetes e até em iogurte com frutas, sucos e misturado ao leite. Um especialista pode auxiliar na escolha certa de acordo com o perfil de cada pessoa.

Além disso, o profissional ensina como é o consumo adequado. “É preciso ter cuidado com o uso indiscriminado. O excesso de proteínas também está envolvido com algumas desordens, como doenças renais. Nem todos os idosos podem fazer uso dessa suplementação. Então, é importante a avaliação médica e nutricional ampla e cuidadosa desse paciente, para entender a dose adequada e o tempo correto de uso”, alerta a geriatra Ronny Roseli Domingos, membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

LEIA MAIS

Comer menos pode ajudar você a viver mais?

<https://tinyurl.com/fv87623h>

O que comer no pré-treino? É a melhor hora para usar suplementos?

<https://tinyurl.com/mr9tz4ae>

CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS

Creatina traz benefícios importantes com o avançar da idade

CREATINA



THAIS SZEGÖ

A ciência tem apresentado diversas evidências de que combinar o uso de creatina à prática de exercícios é uma ótima opção para o combate da perda acentuada de massa muscular e de força decorrentes principalmente do envelhecimento - principais características da sarcopenia. A patologia, que atinge entre 6% e 12% da população com mais de 60 anos e prejudica a realização de atividades do cotidiano, como caminhar ou levantar-se da cama, ainda desacelera o metabolismo, o que pode levar ao aumento de peso, complicando ainda mais a situação.

Um dos trabalhos que apresentaram essa conclusão foi feito na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Ele mostrou que a dobradinha fez os voluntários experimentarem ganhos significativos em termos de força muscular, especialmente quando os treinos duraram ao menos 24 semanas.

Já uma revisão de estudos científicos de 2019 a 2023 feita na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) confirmou que a ingestão de creatina paralelamente à prática de exercícios de força ajuda no tratamento da sarcopenia. O mesmo não aconteceu quando a suplementação foi feita isoladamente - ou seja, sem o apoio da atividade física.

Como a creatina funciona

A creatina pode ser ingerida na dieta e na forma de suplemento. “Ela fica estocada nos músculos, no coração e no sistema nervoso central e tem um papel importante no fornecimento de energia para o corpo, pois regenera moléculas conhecidas como ATP, que são fundamentais para que as células consigam realizar suas atividades”, descreve Antonio Herbert Lancha Junior, educador físico e professor titular de nutrição pela Universidade de São Paulo (USP).

CREATINA



Para que o suplemento serve

A creatina é aliada de quem quer (ou precisa) aumentar a força dos músculos. Segundo Serena del Favero, nutricionista do check-up esportivo do Espaço Einstein, unidade de esporte e reabilitação do Hospital Israelita Albert Einstein, é justamente por isso que ela tem ação benéfica na prevenção e atenuação da sarcopenia. Ela acrescenta ainda que a substância pode ajudar na recuperação de massa muscular após incidentes, como uma lesão.

Para quem aposta na musculação como treino de força, a creatina permite, na prática, que ocorram contrações mais intensas dos músculos e por um tempo maior. “Com isso, a pessoa consegue aumentar o número de repetições nas séries com uma carga mais alta e, em médio e longo prazo, isso ajuda a preservar o tecido muscular e melhorar sua força e resistência”, explica Lancha Junior.

Como a substância tem ação rápida, também é aliada de quem faz exercícios curtos e de alta intensidade. “Alguns exemplos são tiros de corrida, esportes coletivos e de raquetes, que envolvem deslocamentos rápidos”, cita Serena.

A importância de ter o apoio de um profissional de saúde

É fundamental que a recomendação do uso da substância seja feita por um nutricionista, que será capaz de analisar a alimentação do indivíduo e sua real necessidade de suplementação.

“Existem estudos apontando que vegetarianos e veganos precisam mais da creatina do que o resto da população. E, em todos os casos, é importante que a pessoa consuma o suplemento todos os dias, mesmo naqueles em que não for treinar”, diz a nutricionista Desire Coelho, colunista do **Estadão**.

Outro ponto importante sobre a creatina é que ela pode levar a um discreto aumen-



Existem estudos apontando que vegetarianos e veganos precisam mais da creatina do que o resto da população. E, em todos os casos, é importante que a pessoa consuma o suplemento todos os dias.”

Desire Coelho

nutricionista e colunista do Estadão

CREATINA



to de peso corporal, já que provoca acúmulo de água dentro do tecido muscular - o ganho seria de mais ou menos um quilo. “Esse efeito pode ter impacto ruim para algumas pessoas, como um nadador, que terá mais volume corporal submerso, mudando a mecânica do movimento. Por isso, é crucial que fatores como quantidade e momento de consumo sejam avaliados por um profissional capacitado”, afirma Lancha Junior.

“A suplementação também pode levar a um desconforto no trato gastrointestinal, mais um aspecto que deve ser considerado na hora da recomendação do produto”, acrescenta Serena del Favero.

Compra segura

Segundo os especialistas, não existem evidências de efeitos adversos provocados pelo uso da creatina. “Antigamente se falava muito sobre a relação entre a substância e função renal, mas muitos estudos, inclusive um no qual fui coautora, mostraram que esse é um suplemento seguro. A não ser que a pessoa tenha uma doença nos rins muito importante, o que faz com que seja essencial consultar um médico antes de dar início ao consumo”, diz Desire.

Mas, para que a suplementação de fato não ofereça riscos, é essencial que o produto seja produzido por uma marca confiável e comprado em lojas sérias, já que existem muitos itens adulterados no mercado. O mais indicado é pedir a ajuda de um nutricionista e checar se há número de registro da Anvisa estampado na embalagem, que pode ser conferido no portal da agência. “Outra dica é optar sempre pela versão monohidratada, que é mais bem absorvida pelo organismo”, indica Desire.

LEIA MAIS

Creatina: um guia rápido para curiosos sobre o suplemento da vez

<https://tinyurl.com/2u5ftr9d>

Sete passos fáceis para criar o hábito de fazer exercícios

<https://tinyurl.com/4px7hces>

BLINDE SEU CÉREBRO

Fazer exercício é
hábito protetor
contra demência



BLINDE SEU CÉREBRO



GABRIELA CUPANI

AGÊNCIA EINSTEIN

Uma nova pesquisa da Universidade de Washington, nos Estados Unidos, revela que a prática regular de atividade física pode estar associada a um maior volume cerebral, o que se somaria a evidências do efeito benéfico dos exercícios para prevenção do declínio mental.

Para chegar a essa conclusão, os autores avaliaram exames de ressonância magnética de mais de 10 mil pessoas que tinham, em média, 52 anos de idade, feitos em centros de diagnóstico por imagem parceiros da pesquisa. Depois, cruzaram esses resultados com dados sobre prática de atividade física dos pacientes, incluindo caminhada, corrida e outros esportes.

Eles constataram, então, que aqueles que eram praticantes regulares de atividades de intensidade moderada ou vigorosa tinham maior volume em regiões como o hipocampo, área do cérebro associada à memória e ao aprendizado.

No entanto, os autores reconhecem que o estudo apenas apontou essa associação, ou seja, ainda não é possível concluir que os exercícios de fato foram os responsáveis por esse aumento.

Além disso, segundo especialistas, ainda não há estudos conclusivos demonstrando claramente que um hipocampo maior levaria a mais capacidade de memória ou aprendizagem, já que há outras estruturas relacionadas à função cognitiva.

“O estudo teve um número importante de participantes, e os achados também têm significância científica forte, porém, são necessárias mais pesquisas para confirmar esses resultados e se eles teriam alguma correlação com proteção para doenças neurodegenerativas”, ressalta o neurologista Marco Túlio Pedatella, do

BLINDE SEU CÉREBRO

Hospital Israelita Albert Einstein, em Goiânia (GO).

A mesma equipe de cientistas já havia constatado uma associação entre gordura corporal e volume cerebral em outro estudo. “A gordura visceral (*que se acumula na barriga*) tem correlação com alguns marcadores inflamatórios que podem provocar dano cerebral, além de estar relacionada a outras doenças, como hipertensão, diabetes e doença aterosclerótica (*acúmulo de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias*), que também aumentam o risco de lesões cerebrais”, diz Pedatella.

Nesse sentido, explica o neurologista, a atividade física é fundamental para controlar fatores de risco que podem contribuir para as alterações cerebrais.

“Hábitos de vida mais saudáveis, incluindo alimentação e controle do peso, são extremamente importantes para proteger o cérebro de boa parte das doenças neurodegenerativas, principalmente o Alzheimer. Além disso, a atividade física também traz benefícios em outras áreas, como a saúde cardiovascular”, diz o especialista.

O neurologista ressalta que a prevenção da degeneração do cérebro envolve estímulos intelectuais, controle de fatores de risco (como hipertensão, diabetes e tabagismo), além de atividade física regular e relacionamentos sociais, entre outros. “Quanto maior a reserva cognitiva que cultivamos ao longo dos anos, maior a proteção no futuro”, conclui o médico do Einstein.

LEIA MAIS

Colocar em prática 12 hábitos evitaria cerca de 50% dos casos de demência; veja quais são <https://tinyurl.com/y47dzxth>

Estudo identifica 15 fatores de risco para a demência precoce; veja quais são e como preveni-los <https://tinyurl.com/29zpdyjd>

EXPECTATIVA DE VIDA

Jogar tênis pode ser uma 'fonte de juventude', indica estudo



EXPECTATIVA DE VIDA

GIOVANNA CASTRO

Se você gosta de jogar tênis, pode comemorar: o esporte é um dos melhores para garantir um envelhecimento saudável, conforme mostra um estudo desenvolvido por pesquisadores da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR). Isso porque ele trabalha o equilíbrio, o que ajuda os idosos a levar uma vida com mais autonomia, além de proteger contra quedas, acidentes que são a terceira maior causa de morte entre pessoas com mais de 65 anos no Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde.

A pesquisa, publicada na revista científica internacional *Journal of Science in Sport and Exercise*, comparou o equilíbrio de um grupo de pessoas na faixa dos 20 anos, sem considerar o estilo de vida delas, com outro de pessoas com mais de 65 anos que praticavam tênis semanalmente há pelo menos um ano. O resultado foi surpreendente: expostos a um mesmo estímulo que gera desequilíbrio, não houve diferença entre os dois em relação ao tempo de resposta muscular.

Para chegar à conclusão, os pesquisadores do programa de pós-graduação em Tecnologia em Saúde da PUC-PR usaram uma plataforma digital e eletrodos para medir o tempo de reação da musculatura da perna dos participantes a uma descarga de peso (usada para gerar desequilíbrio). Esse tipo de medição, chamada eletromiografia, permite obter dados de tempo de resposta precisos, de milissegundos.

“Os estudos sobre equilíbrio consideram um marco de 200 milissegundos de resposta muscular. Quando a resposta acontece em menos de 200 milissegundos, nós a consideramos um reflexo: o sistema nervoso conseguiu reagir automaticamente, sem a necessidade de mandar um comando ao cérebro”, explica Eduardo Mendonça Scheeren, professor e pesquisador da PUC-PR à frente do estudo.

“Depois desse período, quer dizer que o reflexo não aconteceu, e a pessoa precisou pen-

EXPECTATIVA DE VIDA

sar para dar o comando de reação”, diz o professor. Este é, na maioria das vezes, o resultado medido em idosos, especialmente aqueles que são sedentários.

Mas, no caso dos idosos tenistas, assim como nos jovens, o tempo de reação da musculatura ao estímulo do teste foi inferior ou igual a 200 milissegundos. Ou seja, compatível com um reflexo.

Combinadas ao resultado numérico, a observação e a análise dos pesquisadores mostraram que há, no entanto, uma diferença notável entre os jovens e os idosos: enquanto os jovens mantêm-se relaxados e reagem apenas ao impulso de desequilíbrio, os idosos praticantes de tênis demonstram uma estratégia motora para manter a postura, ativando a musculatura com maior intensidade antes da perturbação do equilíbrio.

O pesquisador compara essa estratégia motora a “manter o botão do afogador acionado”, estratégia usada por motoristas para fazer com que um carro, mesmo com um motor mais fraco, dê partida rapidamente. “Eles (*os idosos*) não exatamente mantêm a mesma resposta corporal ao longo do tempo, mas adaptam suas respostas para manter o equilíbrio”, explica Scheeren.

As vantagens do tênis

Já é sabido que a musculação e outras atividades físicas que promovem ganho de massa muscular ajudam na prevenção de quedas e no ganho de qualidade de vida. A diferença para o tênis se dá, no entanto, no trabalho específico do equilíbrio, combinado ao ganho muscular.

“Quem joga tênis sabe que tem muito deslocamento para frente e para trás; para um lado e para o outro. É o que a gente chama de deslocamento lateral, um movimento ideal para treinar o equilíbrio”, afirma Scheeren. A necessidade de atenção e resposta rápida à bola, exigida pelo esporte, também é um ponto forte a favor do desenvolvimento do equilíbrio.



Quem joga tênis sabe que tem muito deslocamento para frente e para trás; para um lado e para o outro. É o que a gente chama de deslocamento lateral, um movimento ideal para treinar o equilíbrio”

Eduardo Mendonça Scheeren
professor e pesquisador da PUC-PR

EXPECTATIVA DE VIDA

“O tênis é muito empolgante, um desafio a cada jogo - não em relação ao outro, mas com nós mesmos. Exige raciocínio rápido e conexão forte entre corpo e cabeça”, diz Arlete Maria Veiga, de 73 anos. “Jogo duas vezes por semana e, traçando um paralelo com outras mulheres da minha idade, diria que sou privilegiada. Claro que tem a alimentação também, entre outros fatores, mas devo muito ao tênis.”

A falta de equilíbrio é um dos fatores que levam idosos à dependência, minando a autoestima e resultando em mais quedas - que podem até ser fatais. Segundo o Ministério da Saúde, as quedas são a terceira maior causa de mortalidade entre pessoas com mais de 65 anos no Brasil - por sangramento, agravamento de condição preexistente ou má recuperação pós-cirurgia. Por isso, Scheeren acredita que praticar tênis pelo menos duas vezes por semana pode, sim, aumentar a expectativa de vida.

Não só o tênis

Apesar de o estudo da PUC-PR focar na prática de tênis associada ao desenvolvimento do equilíbrio, Scheeren garante que esse não é o único esporte com tal poder. De acordo com ele, esportes que envolvem bola e resposta rápida, em geral, têm esse efeito. Vôlei, futebol e handebol são alguns exemplos.

“Existe um aparelho também, muito comum em estações de atividade física de praças e parques, que é focado em equilíbrio. É aquele em que você coloca os dois pés, um ao lado do outro, e ele faz um movimento lateral, forçando a pessoa a se equilibrar”, diz o professor. Apostar em modalidades de esportes na areia também é uma boa pedida para intensificar o treino de equilíbrio e o ganho muscular. Neste sentido, o vôlei de praia ganha destaque.

LEIA MAIS

Qual o equilíbrio certo entre o treinamento de força e o cardio na academia

<https://tinyurl.com/5xpm6rvy>

Quedas de idosos sobem no pós-pandemia; veja se sua casa está preparada para evitá-las

<https://tinyurl.com/3ufbfvkv>

BOA NOTÍCIA

Entenda o impacto da prática de ioga na memória de idosos





GABRIELA CUPANI
AGÊNCIA EINSTEIN

A prática de uma modalidade de ioga chamada kundalini – que combina posturas, exercícios de respiração, mantras e meditação – pode trazer benefícios para a memória de idosos, mostra um novo estudo publicado na *Nature*, feito por cientistas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos.

Para chegar a essa conclusão, os autores compararam os efeitos desse estilo de ioga com técnicas de treinamento de memória em 79 mulheres na pós-menopausa. Todas tinham condições que aumentavam o risco cardíaco, como histórico de infarto, diabetes, hipertensão (conhecidos fatores de risco também para a demência), e haviam reportado problemas de memória e declínio cognitivo.

As voluntárias foram divididas em dois grupos, sendo que 40 foram encaminhadas para a chamada kundalini ioga. Elas tiveram uma aula semanal com um instrutor e orientações gravadas para praticar todos os dias sozinhas.

As demais tiveram um treinamento de estímulo da memória que consistia em tarefas diárias com técnicas de associação verbal, estratégias organizacionais, como categorizar itens de uma lista, e dicas de associação visual para lembrar faces e nomes, entre outras.

Antes de começar o programa, as pacientes foram submetidas a testes de cognição e memória. Depois, foram avaliadas ao final de 12 semanas e após seis meses. Os pesquisadores também colheram amostras de sangue para dosar as substâncias inflamatórias associadas ao declínio cognitivo.

BOA NOTÍCIA



Todas apresentaram ganhos na memória e nenhuma teve declínio cognitivo. No entanto, o grupo que praticou ioga também teve melhoras nas taxas de marcadores inflamatórios e, após seis meses, reportou menos queixas nos lapsos de memória do que as demais mulheres.

Para Maria Ester Azevedo Massola, coordenadora da equipe de medicina integrativa do Hospital Israelita Albert Einstein, a prática de ioga exerce efeitos positivos na memória por diversos mecanismos neurobiológicos e fisiológicos. “Um dos motivos é a redução do estresse. Ao promover o relaxamento, a prática reduz a produção de substâncias inflamatórias desencadeadas pelo estresse”, explica a especialista, que ressalta que a inflamação crônica está associada a condições neurodegenerativas, como o Alzheimer.

A prática também promove o estímulo cognitivo, já que as posturas testam a coordenação, o equilíbrio e a concentração. “Esses desafios podem estimular o cérebro e promover a plasticidade cerebral, contribuindo para a melhoria da memória e outras funções cognitivas”, diz. A especialista lembra que esses benefícios também podem ser obtidos com outros tipos de ioga, como o hatha ioga, mais comum no Brasil.

“Esses achados sugerem que a ioga pode ser uma intervenção valiosa, não invasiva e não medicamentosa, eficiente em termos de custo para promover a saúde cerebral e cognitiva em idosos. A prática regular pode oferecer benefícios físicos e mentais, ajudando a manter a função cognitiva e a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”, diz a especialista do Einstein.

A prática não é indicada para todos

Embora seja considerada segura para a maioria das pessoas, a prática de ioga não é recomendada nos seguintes casos:

- **Pessoas com lesões agudas ou recentes**
- **Problemas cardíacos não controlados**
- **Pressão alta não controlada**
- **Glaucoma não controlado**
- **Casos de labirintite**

BOA NOTÍCIA



>> Cuidados antes de começar

Especialmente os mais velhos devem observar alguns cuidados e precauções para garantir uma prática segura. São eles:

- Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se tiver condições médicas preexistentes, lesões, limitações físicas ou se estiver tomando medicamentos;
- Escolha o tipo de ioga adequado para você. Há diferentes estilos e alguns podem ser mais intensos do que outros. Para iniciantes e idosos, é recomendável começar com estilos mais suaves e acessíveis, como hatha ioga e ioga restaurativa;
- Comunique-se com o instrutor: ao participar das aulas, certifique-se de

informá-lo sobre quaisquer condições médicas, lesões ou preocupação que você tenha para que ele possa adaptar as posturas e os exercícios às suas necessidades e limitações;

- Respeite seus limites, não force o corpo além do que é confortável. Preste atenção nas sensações de dor, desconforto e tensão e ajuste as posturas conforme o necessário. Lembre-se que o objetivo é promover o relaxamento e o bem-estar. Não é para sentir dor;
- Use o equipamento adequado: certifique-se de usar roupas confortáveis, bem como o tapete antiderrapante, para garantir estabilidade e segurança ao executar as posturas.

LEIA MAIS

Já ouviu falar em ioga nidra? Prática ajuda a melhorar a memória e o sono, sugere estudo <https://tinyurl.com/yc4zu8xz>

Hábitos de vida podem proteger o cérebro mesmo quando já existem sinais de demência; veja quais <https://tinyurl.com/mumuhxt>

AGARRE ESSAS DICAS

Força das mãos está ligada à longevidade; veja exercícios recomendados



AGARRE ESSAS DICAS

CONNIE CHANG

THE NEW YORK TIMES

Conseguir agarrar as coisas com firmeza é uma grande vantagem ao praticar esportes ou realizar tarefas domésticas - mas também vem sendo associado a uma vida mais longa e saudável. Em parte, isso ocorre porque pessoas com mãos fortes tendem a ser mais ativas fisicamente, o que, por sua vez, está ligado à longevidade. Mas a força de preensão também é importante para tarefas diárias que vão ficando mais difíceis à medida que envelhecemos - seja abrir um frasco ou nos segurarmos para evitar uma queda. Apesar disso, não é algo que leva muitas pessoas à academia ou em que elas pensem muito.

“As mãos são uma parte importante do corpo, mas não estão no nosso radar de exercícios”, disse Katy Bowman, cinesiologista e apresentadora do podcast Move Your DNA.

Além desse problema, as mãos das pessoas estão ficando mais fracas em geral, possivelmente pela forma como usamos smartphones e telas sensíveis ao toque, disse Erin Nance, cirurgiã de mão em Nova York. Para reverter esse quadro é preciso exercitar mais do que apenas os pequenos músculos das nossas mãos, acrescentou ela, mas também aqueles que correm ao longo dos antebraços, bem como os músculos dos braços, ombros e core. Como disse Bowman: “Eles trabalham juntos como uma unidade funcional”.

Para avaliar a força da sua mão, ela sugeriu primeiro segurar alguma coisa pesada, como uma panela de ferro fundido, e girá-la como se estivesse despejando seu conteúdo. Em seguida, veja se você consegue suportar seu peso com as mãos e os pulsos. Se for difícil sustentar o peso por alguns segundos, você poderá se beneficiar com um treinamento específico.

AGARRE ESSAS DICAS



Aqui estão alguns exercícios que os especialistas recomendam para aumentar a força das mãos; eles podem ser incorporados à sua rotina de exercícios ou feitos separadamente.

Adicione exercícios funcionais ao seu treino atual

Os especialistas dizem que os exercícios que fortalecem as mãos enquanto envolvem outros músculos são os mais eficazes, porque imitam os movimentos da vida diária. Por exemplo: carregar um objeto pesado em cada mão e caminhar alguns passos trabalha tanto a pegada quanto o core, os braços, os ombros e as costas.

Comece com kettlebells ou halteres de 4,5 quilos, ou “escolha um peso que seja pesado o suficiente para fazer você andar mais rápido”, disse Rachel Lovitt, personal trainer em Redmond, Washington.

Pete McCall, diretor de educação das academias EOS Fitness, também recomendou ficar com o corpo pendurado em suspensão, ou seja, a posição inicial de uma barra. “É preciso ter força de preensão para controlar o peso do corpo, o que é bom para os ombros, a parte superior das costas e o core”, disse McCall. Os iniciantes devem começar com sessões de dez segundos e tentar aumentar até um minuto.

A chamada caminhada do urso - andar de quatro apoios no chão - é outra forma de fortalecer as mãos junto com outros músculos, disse Jarlo Ilano, fisioterapeuta e cofundador do programa de exercícios online GMB Fitness. “Você empurra o chão - usando mãos, dedos e pulsos - para impulsionar todo o corpo para a frente”, disse. Ele recomendou quatro séries de dois minutos, separadas por dois minutos de descanso.

Ajuste os exercícios que você já faz

A maneira mais simples de fortalecer as mãos é modificando os exercícios que você já faz. McCall recomendou substituir o cabo de uma máquina de remo por uma toalha ou corda. “Você tem de segurar com mais força, então todos os músculos da mão são forçados a trabalhar muito mais”, disse ele.

Ilano sugeriu abandonar as luvas de levantamento de peso - que facilitam a aderência - para fazer exercícios em máquinas como o pulldown. “Talvez seja necessário reduzir o peso, mas vai ajudar a melhorar sua pegada.”

Exercícios com pesos livres - usando barras, halteres ou kettlebells - são outra oportu-

AGARRE ESSAS DICAS



nidade de praticar exercícios para as mãos. “Quando faço uma rosca direta para bíceps, aperto o haltere para trabalhar meus antebraços e também meus bíceps”, disse Lovitt.

Experimente exercícios específicos de vez em quando

Especialistas dizem que a maioria das pessoas não precisa de exercícios específicos para as mãos, a menos que estejam se recuperando de uma lesão ou treinando para um esporte como golfe ou tênis. Eles sugeriram limitá-los a uma vez por semana, a menos que haja uma recomendação diferente do fisioterapeuta.

Kristin Valdes, terapeuta ocupacional da Universidade Touro, em Nevada, sugeriu apertar uma bola de tênis por cinco segundos de cada vez, dez vezes seguidas, e repetir isso por três séries. Exercícios isométricos como este, em que os músculos se contraem mas não há movimento, “são mais seguros para pessoas com artrite e outros problemas articulares”, disse ela.

Outro exercício simples que trabalha os pulsos e antebraços é torcer uma toalha. “Molhe uma toalha de mão e a torça até que não tenha mais água”, disse Travis Haywood, treinador-chefe da academia F45 Training em Pompano Beach, Flórida.

Repita de três a cinco vezes, mudando a direção da torção na metade do exercício. Ou, se você tiver acesso a pesos, ele sugeriu a rosca punho: na posição sentada, segure halteres leves (não mais do que um quilo para começar) e descanse os antebraços nas coxas. Traga os pulsos para cima e depois para baixo, com as palmas voltadas para cima. (TRADUÇÃO DE RENATO PRELORENTZOU)

ESTE ARTIGO FOI ORIGINALMENTE PUBLICADO EM THE NEW YORK TIMES.

LEIA MAIS

Dedos formigando e coceira nas mãos podem ser sinais de síndrome do túnel do carpo; entenda condição <https://tinyurl.com/yktttdk8p>

Capacidade funcional garante independência e autonomia ao envelhecer; faça testes e avalie a sua <https://tinyurl.com/yu676t8v>

ANÁLISE

Como envelhecer melhor do que seus pais

STEVEN PETROW*

Há 15 anos, então com cerca de 50, comecei a manter minha lista de “coisas estúpidas que não farei quando envelhecer”. Ano após ano, essa lista se tornava mais e mais longa conforme eu registrava todas as coisas que meus pais estavam fazendo errado (na minha humilde opinião). Eu jurava nunca fazer nenhuma delas. Eu iria envelhecer de maneira mais inteligente e com mais graça. À medida que os anos passavam, a recusa dos meus pais em reconhecer seu estado físico e mental diminuído estava no topo da minha lista.

Meu pai sabia quão perigosas as quedas poderiam ser, porque ambos os seus pais (meus avós) morreram como resultado de complicações decorrentes de tombos e tropeções. No entanto, ele se recusava a usar uma bengala, até que precisou de um andador. Então, ele recusou o andador. Ele caiu tantas vezes que eu perdi as contas. Aí veio o dia em que ele caiu seriamente, quebrando quatro costelas, o que o levou para a UTI. Duas semanas depois, meus irmãos e eu nos despedimos dele enquanto ele estava moribundo em casa. Eu tinha 59 anos na época.

ANÁLISE

Mesmo tendo testemunhado a intransigência fatal do meu pai (e do meu avô), eu não senti a necessidade de seguir meu próprio conselho. Como eles, eu tinha medidas iguais de negação e arrogância. Velho era para o amanhã; velho era para outras pessoas.

No entanto, poucos meses depois de completar 60 anos, fiz minha primeira coisa realmente estúpida. Precisava de um livro em uma prateleira alta, mas fui pegar a escada? Não. De meias, subi na mesa em vez disso. Com um pé lá e o outro em uma cadeira, ainda assim não consegui alcançar. Quando tentei pular para agarrá-lo, finalmente ouvi uma voz na minha cabeça me repreendendo pela “coisa estúpida” que estava fazendo. Desisti da minha posição precária e busquei a escada. Livro recuperado. Sem quedas – pelo menos ainda não.

Naquele momento, pulando como um jack russell terrier, perguntei-me: “Estou me tornando meu pai?” Lembrei-me dele em sua última década: desafiador, negando e com medo de perder sua independência. E tive uma revelação: envelhecer de maneira mais inteligente não é tão fácil.

Todos nós já ouvimos que “a maçã não cai longe da árvore”. Como um amigo que também viu pais lutando com novos déficits e medos me lembrou, “não importa quanto nos digamos que não seremos como nossos pais, não importa o quanto corramos na direção oposta: nos tornamos eles”. Isso me aterrorizou. Mas o que eu poderia fazer de diferente?

Muitos da minha geração – boomers – associam o envelhecimento a doença, solidão e incapacidade. Mas não precisa ser assim. Como Deborah Carr, socióloga, escreveu em seu livro de 2023, *Aging in America*, mudanças econômicas, tecnológicas e culturais poderosas nas últimas décadas significam que os adultos mais velhos

O MUNDO SOCIAL
DOS MEUS PAIS
ENCOLHEU À
MEDIDA QUE
ENVELHECIAM.
TENTO EXPANDIR
O MEU E INCLUIR
JOVENS

ANÁLISE

em 2050 estarão levando vidas muito diferentes daqueles que estão na idade de aposentadoria hoje.

Descobri que minha lista de coisas estúpidas que não faria era realmente um meio de criar promessas a mim mesmo sobre como envelhecer de maneira mais inteligente. Ao escrevê-las, esperava me responsabilizar; ao compartilhá-las, esperava que outros pudessem chegar a uma maior consciência do que pensamos que é ser velho e como podemos fazer escolhas novas e melhores.

“NÃO SOMOS
REFÉNS DO NOSSO
DESTINO”. ESCREVI
ESSA FRASE EM UM
POST-IT E GRUDEI
NO ESPELHO DO
BANHEIRO

Estudos mostraram que compromissos de saúde podem incentivar as pessoas a fazer as pequenas etapas mais fáceis que podem levar a melhorias significativas na saúde.

Uma vez que alguém começa a se imaginar desmoronando, doente ou velho, é fácil cair na armadilha das expectativas negativas de si mesmo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata que adultos mais velhos sujeitos ao etarismo vivem, em média, 7,5 anos a menos do que pessoas com visões positivas sobre o envelhecimento.

Becca Levy, professora de saúde pública e psicologia em Yale e autora de *Breaking the Age Code: How Your Beliefs About Aging Determine How Long and Well You Live* escreveu: “Estudo após estudo que conduzi, descobri que pessoas mais velhas com percepções mais positivas sobre o envelhecimento tiveram um desempenho melhor física e cognitivamente do que aqueles com percepções mais negativas; eles eram mais propensos a se recuperar de uma deficiência grave, lembravam melhor, caminhavam mais rápido e até viviam mais”.

ANÁLISE

Então, diferentemente dos meus pais, estou me esforçando para melhor apreciar os presentes da idade e comecei a tomar pequenas medidas em um esforço para viver melhor. Aí vão:

- **Use aparelhos auditivos quando necessário.**

Fiz meu teste de audição; embora não seja perfeita, minha audiologista diz que estou bem por pelo menos alguns anos. Em contraste, meu pai evitou buscar ajuda para sua audição, o que o deixou isolado. Estou determinado a obter aparelhos auditivos quando precisar deles, e conhecendo-me, provavelmente escreverei sobre isso. Sem estigma.

- **Mantenha-se socialmente engajado.** O mundo social dos meus pais encolheu à medida que envelheciam. Tenho tentado expandir o meu, especialmente para incluir pessoas mais jovens. Estudos mostram que amizades intergeracionais fornecem valor tanto para os mais jovens quanto para os mais velhos, com impactos positivos na saúde e no bem-estar psicológico.

- **Mantenha-se em movimento.** Especialistas em saúde deixam claro que permanecer ativo é importante à medida que você envelhece. Enquanto eu puder, é isso que estou fazendo, diferentemente da minha mãe, que se tornou cada vez mais sedentária e solitária. Voltei para a pista de dança agora que podemos balançar e suar juntos novamente conforme a pandemia diminui. Não apenas há um aumento de endorfina, mas, como Kelly McGonigal, autora de *The Joy of Movement*, escreveu, “ação coletiva nos lembra do que fazemos parte, e se mover em comunidade nos lembra onde pertencemos”.

- **Faça um esforço para sorrir.** Eu sorrio muito para aqueles que conheço (até para o meu cachorro) e para aqueles que não conheço, porque sorrir desencadeia uma reação química no cérebro, liberando dopamina e serotonina (que aumentam a felicidade e diminuem o estresse, respectivamente).

ANÁLISE

● **Não suba em coisas.** Peça ajuda quando algo estiver fora de alcance. Se o seu equilíbrio se tornar um problema, use uma bengala ou um andador. Não deixe a negação levá-lo a escolhas imprudentes. E deixe sua casa à prova de quedas - livre-se de tapetes e obstáculos.

Tudo isso não é fácil e requer prática. No final, senti que meus pais fizeram o quanto puderam. Mas lembro do que Andrew Weil, autor de *Healthy Aging*, argumentou: “Não somos reféns do nosso destino”, o que significa que as pessoas podem fazer escolhas mais inteligentes que irão melhorar seus anos posteriores.

Na verdade, escrevi essa frase em um post-it azul e grudei no espelho do meu banheiro para eu avaliar todas as manhãs – enquanto escovo os dentes, primeiro apenas no pé esquerdo e, depois, no direito, o que ajuda com o equilíbrio. Quero acabar com o legado familiar de quedas fatais. Desejem-me sorte.

* É COLUNISTA COLABORADOR DO WASHINGTON POST E AUTOR DO LIVRO STUPID THINGS I WON'T DO WHEN I GET OLDER: A HIGHLY JUDGMENTAL, UNAPOLOGETICALLY HONEST ACCOUNTING OF ALL THE THINGS OUR ELDERS ARE DOING WRONG (AINDA SEM VERSÃO EM PORTUGUÊS)

ESTE CONTEÚDO FOI TRADUZIDO COM O AUXÍLIO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E REVISADO POR NOSSA EQUIPE EDITORIAL. [SAIBA MAIS EM NOSSA POLÍTICA DE IA.](#)

LEIA MAIS

Uso de aparelho auditivo pode garantir mais anos de vida, indica estudo

<https://tinyurl.com/2et9yjx4>

As 7 chaves – simples – para a longevidade, segundo geriatras

<https://tinyurl.com/k9tesfaf>