

Super idosos: como chegar à longevidade com mais saúde e ativo

De acordo com especialistas, atividades físicas regulares, alimentação balanceada, boas relações sociais e familiares contribuem para uma vida mais longa e saudável

Eles já passaram dos 80 anos, têm saúde de sobra, uma vida ativa e muita vitalidade. São os “superidosos”, ou “*super-agers*” - termo usado em inglês. No momento em que o mundo passa por uma importante transição demográfica, com o envelhecimento crescente da população, esse grupo especial vem chamando a atenção. Os “super idosos” não apresentam doenças crônicas nem fazem uso regular de medicamentos. Possuem memória, raciocínio lógico e capacidade cognitiva comparável ao de um adulto de meia idade, na faixa dos 50 anos

Neste **Dia Mundial da Saúde, 5 de agosto**, quando se busca conscientizar a população sobre a importância da Saúde, os “super idosos” surgem como exemplos a serem seguidos. Mas qual o segredo para tamanha longevidade? O que fazer para garantir uma boa saúde ao longo dos anos? Quais os diferenciais desse grupo? Conforme estudiosos, as respostas a essas perguntas passam por fatores essenciais que garantem o envelhecimento saudável, como a prática de atividades físicas regulares, alimentação balanceada, boas relações familiares e sociais e uma postura positiva diante das adversidades da vida.

Para quem planeja chegar à longevidade como um super idoso, o Diretor Técnico do Laboratório Lustosa, Adriano Basques, diz que é preciso seguir algumas recomendações. A primeira delas é manter um estilo de vida ativo. “Isso inclui, obrigatoriamente, a prática regular de atividade física, que resulta no aumento do consumo de oxigênio, o que ajuda seu corpo a ter um desempenho ideal. O exercício ajuda o coração e os exercícios de fortalecimento muscular reduzem especificamente o risco de quedas”, aponta.

Ainda segundo ele, o exercício regular também ajuda a manter um peso saudável, o que é essencial para a boa saúde. “O risco de desenvolver Alzheimer, por exemplo, triplica em indivíduos com índice de massa corporal (IMC) acima de 30. Se você se exercitar pelo menos duas vezes na semana já ajudará a diminuir suas chances de contrair a doença mais tarde na vida”, afirma. Fundamental também é manter uma alimentação balanceada, pobre em gorduras e açúcares, com mais frutas, verduras e fibras.

Entre outras recomendações, não menos importante é, à medida que envelhece, continuar a desafiar-se. “A atividade mental é tão importante quanto a atividade física. Procure atividades que estimulem o raciocínio. Tente ler sobre um assunto com o qual você não esteja familiarizado ou faça aulas que o coloquem fora de sua zona de conforto. Isso ajudará a estimular e a envolver o cérebro de novas maneiras”, orienta.

Para ser um super idoso, os especialistas ainda recomendam fortalecer as relações sociais e a convivência com os outros, já que isso estimula a região da atenção do cérebro. Essa região está repleta de neurônios grandes e finos, que, acredita-se, desempenham um papel no processamento e na consciência.

E os segredos não param por aí. Adriano ressalta que os super idosos também são pessoas que se permitem os prazeres da vida, com moderação, permanecem otimistas diante das adversidades, lamentam menos e agradecem mais.

Estudo

De acordo com Adriano, a importância dos super idosos também chegou à genética clínica. “Cada vez é mais frequente encontrarmos publicações científicas onde esse estrato da população é investigado para sugerir abordagens clínicas preventivas ou tentar auxiliar na identificação de variantes que podem estar ou não associadas a uma determinada condição clínica, como o câncer”, explica.

No Brasil, complementa Adriano, existe um banco de dados populacionais genéticos exclusivo de idosos, o Arquivo Brasileiro Online de Mutações (ABRAOM), composto por uma amostra da cidade de São Paulo.