

It's never too late to feel good: how to age actively

Andrea Juste

There are around 21 million people over the age of 60 in Brazil. For this growing population to be healthy, we need to promote active ageing – exactly what the ‘Action Plan to Combat Chronic Non-Communicable Diseases’, presented in August by the Ministry of Health, aims to achieve.

Experts confirm that by adopting a few healthy habits on a daily basis, such as physical exercise and a balanced diet, it is possible to make a difference in health throughout life. According to geriatrician Rodrigo Ribeiro dos Santos, there is no ‘magic formula’ to prevent ageing, as it is part of a process and therefore requires preparation, if possible, from childhood. As well as suggesting a diet rich in vegetables and fruit, the doctor recommends avoiding fat and sweets, as they are linked to obesity, diabetes, high blood pressure and heart disease, among other health issues. “Individuals need to avoid external agents (cigarettes, excess alcohol, drugs), which accelerate the ageing process of the organs,” he advises.

Yet, adopting new habits isn't easy, so you need willpower, says Gilberto Simeone, coordinator of the nutrition programme at the Federal University of Minas Gerais (UFMG). Although getting older is inevitable, says Simeone, “it's never too late to feel good”. Convinced that she wants to live well and for a long time to be with her family, real estate agent Sonia Maria de Lima Torres, 56, has brought physical activity and a good diet into her daily life. “I look at my granddaughters and it's really nice. I want to live longer, with quality, and my lifestyle will provide that,” she says.

The positive results are visible: “When I go for my regular check-ups, everything is fine. We see many people at this age with complications,” says the realtor, who has been going on a running routine for four years, which helps to strengthen her bones.

Housewife Anna Chimelli, 84, is also an example of someone who is keeping fit throughout the years. “I exercise twice a week and avoid fatty foods, and I eat more fruit. If I feel anything, I go to the doctor,” she says. According to personal trainer Julia Sanna, Anna has improved a lot in a year. “She used to have balance difficulties, and now she does exercises on one foot,” she adds. For the specialist, the activities favour even simple day-to-day activities, such as sitting down and standing up. “Everything a person invests in physical exercise saves them money on medication,” she explains.

Brazilians over 65 make up 7.4 per cent of the total population, according to the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE - 2010 Census). In 2000, this figure was 5.9 per cent.

Keep a healthy brain

Just like the body, the mind ages progressively. That is why it's essential to maintain intellectual activity at all ages, warns geriatrician Rodrigo Ribeiro dos Santos. “Cognitive processes are

affected and tend to slow down,” he explains and suggests reading and exercises such as crossword puzzles. Genetics has a direct influence on ageing, but how we look out for our health speaks volumes. “If someone’s grandparents lived to be over 90, the next two generations will tend to reach those ages. But healthy lifestyles are a determining factor,” he says. The emotional state also influences the quality of life in old age, warns geriatrician Cláudia Caciquinho. “The World Health Organization (WHO) says that health is not the absence of disease, but a state of well-being,” she recalls. **(AJ)**

Older people participate in the economy

Promoting lifelong health is important even for the country’s productivity. According to endocrinologist Idílio Miragaia Dias, a specialist in preventive medicine, the ageing of the population is a global and worrying reality. “If people have more time to be productive in society, any country will benefit,” says Dias, coordinator of the Healthy Longevity group, which will be organising the 1st Latin American Congress of the World Society of Anti-Aging Medicine and the 5th International Symposium on Hormonal Physiology and Longevity, from 7 to 9 October in São Paulo. **(AJ)**

Longevidade. Alimentação balanceada e exercícios físicos favorecem a mente e o corpo ao longo da vida

Nunca é tarde para se sentir bem: envelheça de forma ativa

Mudança de hábito é a principal forma de se prevenirem várias doenças

■ ANDRÉA JUSTE

Existem cerca de 21 milhões de pessoas acima de 60 anos no Brasil. Para que essa crescente população tenha saúde, é preciso promover o envelhecimento ativo – objetivo do “Plano de Ações de Enfrentamento às Doenças Crônicas Não Transmissíveis”, apresentado em agosto pelo Ministério da Saúde. Especialistas confirmam que, com a adoção de alguns hábitos no dia a dia, como exercícios físicos e alimentação balanceada, é possível fazer a diferença na saúde ao longo da vida.

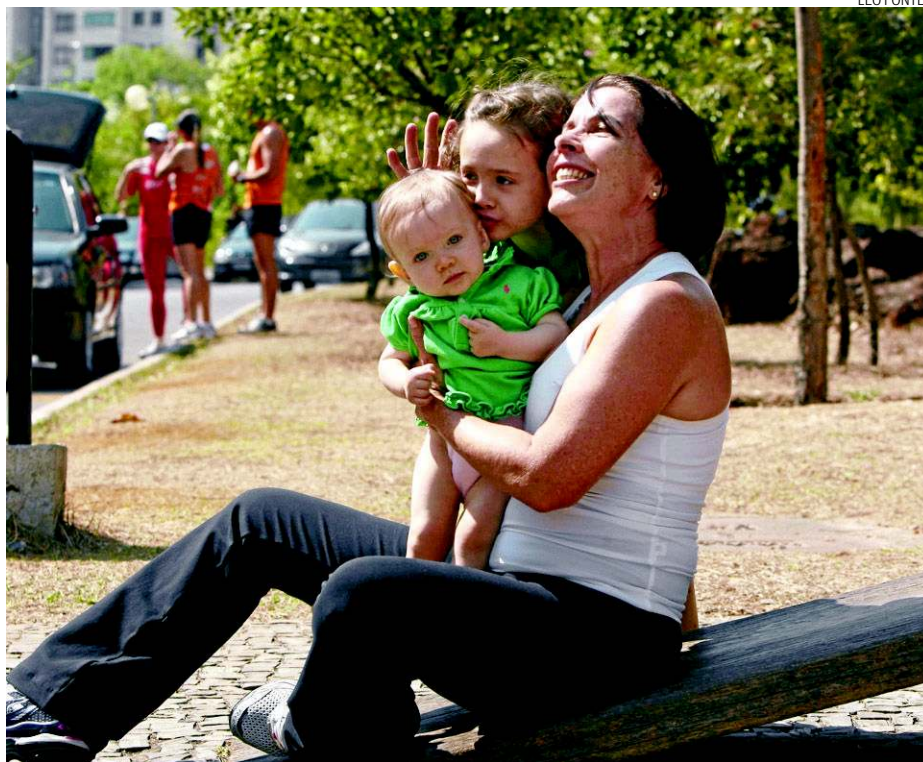
Segundo o geriatra Rodrigo Ribeiro dos Santos, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Regional Minas Gerais (SBGG-MG), não há “fórmula mágica” para prevenir o envelhecimento, pois ele faz parte de um processo e, por isso, demanda preparo, se possível, desde a infância. Além de sugerir alimentação rica em verduras, legumes e frutas, o médico afirma que é

preciso evitar gorduras e doces, pois estão ligados a casos de obesidade, diabetes, pressão alta e doenças do coração, entre outras. “É preciso evitar os agentes externos (cigarro, excesso de álcool, drogas), que aceleram o processo de envelhecimento dos órgãos”, orienta.

A adoção de novos hábitos não é fácil, por isso é preciso força de vontade, diz Gilberto Simeone, coordenador do curso de nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Apesar de ser inevitável envelhecer, diz Simeone, “nunca é tarde para se sentir bem”.

Convicta de que deseja viver bem e por muito tempo para estar com a família, a corretora de imóveis Sônia Maria de Lima Torres, 56, adotou a atividade física e uma boa alimentação no seu dia a dia. “Fico olhando para as minhas netas e é muito gostoso. Quero viver mais, com qualidade, e meu hábito de vida vai proporcionar isso”, comenta.

Segundo Sônia, os resultados positivos são visíveis. “Quando faço exames periódicos, está tudo bacana. Vemos que nessa idade tem muita gente com complicações”, diz a corretora, que há quatro anos faz corridas, que ajudam a fortale-



Prevenção. Sônia Torres, 56, preocupa-se com a saúde, pois quer aproveitar muito a vida com as netas

cer os ossos.

A dona de casa Anna Chimmelli, 84, também é exemplo de quem se mantém em forma. “Faço exercícios duas vezes por semana e evito comidas gordurosas, como mais frutas. Se sinto algo, procuro ir ao médico”, diz. Segundo a personal trainer Júlia Sanna, proprietária do Attività Studio de Treinamento Funcional Persona-

lizado, dona Anna mudou bastante em um ano. “Ela tinha dificuldades de equilíbrio e hoje faz exercícios em um pé só”, fala.

Para a especialista, as atividades favorecem até mesmo as simples atividades do dia a dia, como assentar e levantar. “Tudo o que a pessoa investe em exercícios físicos ela economiza em medicamentos”, comenta.

Análise

Mantenha a atividade intelectual

Assim como o corpo, a mente envelhece progressivamente. Por isso, é fundamental manter a atividade intelectual em todas as idades, alerta o geriatra Rodrigo Ribeiro dos Santos. “Os processos cognitivos são afetados e tendem a ficar mais lentos”, diz, sugerindo leituras e exercícios, como palavras-cruzadas.

A genética tem influência direta no envelhecimento, mas são os cuidados com a saúde que falam alto. “Se os avós viveram mais de 90 anos, as duas gerações seguintes tendem a chegar a essas idades. Mas estilos de vida saudáveis são fatores determinantes”, afirma.

O estado emocional também influencia a qualidade de vida na terceira idade, alerta a geriatra Cláudia Caciunho, presidente da SBGG-MG. “A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que saúde não é ausência de doença, mas estado de bem-estar”, diz. (AJ)

ALEX DE JESUS

Crescimento

Idosos. Os brasileiros acima dos 65 anos formam 7,4% da população total, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE – Censo 2010). Em 2000, essa parcela era de 5,9%.

Produtividade

Idosos têm participação na economia

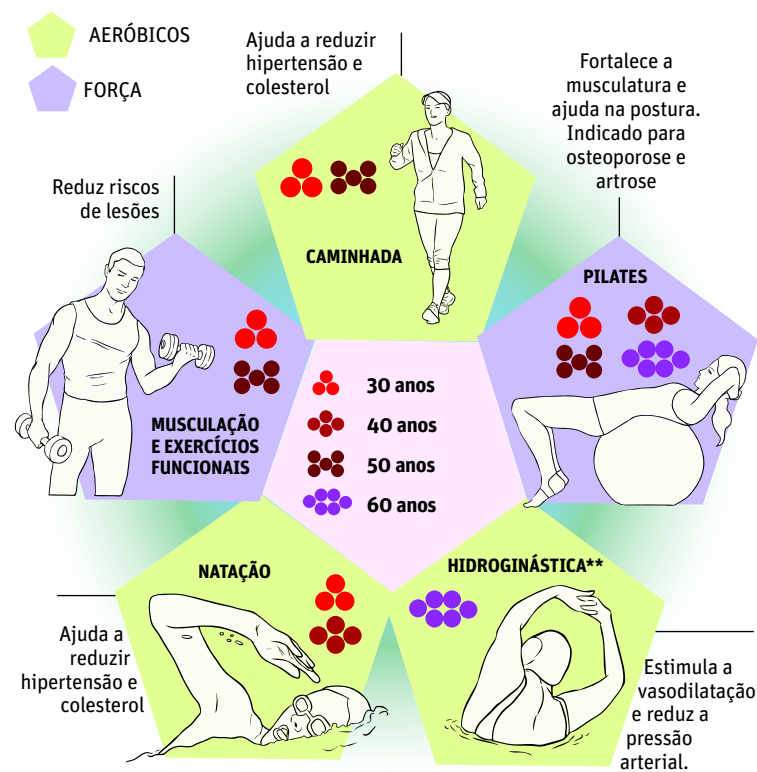
Promover a saúde ao longo da vida é importante até mesmo para a produtividade do país. Segundo o endocrinologista Idílio Miragaia Dias, especialista em medicina preventiva, o envelhecimento da população é uma realidade global e preocupante.

“Se as pessoas tiverem tempo maior de produtividade na sociedade, qualquer país se beneficiará”, diz Dias, coordenador do grupo Longevidade Saudável, que irá organizar o I Congresso Latino-Americano da World Society of Anti-Aging Medicine e V Simpósio Internacional de Fisiologia Hormonal e Longevidade, de 7 a 9 de outubro, em São Paulo (www.longevidadesaudavel.com.br/i_congresso). (AJ)



Dona Anna, 84, exercita-se contando com apoio da personal Júlia Sanna

SAÚDE EM TODAS AS IDADES*



IMPOR-TANTE!

Praticar atividades físicas diariamente ou quatro vezes por semana durante 40 minutos.

Quanto antes se mudarem os hábitos, melhor será o preparo para o envelhecimento.

Para iniciar exercícios e adotar dieta saudável, procure assistência de especialistas.

**ÁGUA COM TEMPERATURA LEVEMENTE ELEVADA

*ORIENTAÇÕES GERAIS, QUE PODEM VARIAR CONFORME CADA ORGANISMO.

PERSONAL TRAINER JÚLIA SANNA, DA ATTIVITÀ STUDIO DE TREINAMENTO FUNCIONAL PERSONALIZADO.