

saúde

FONTE DA juventude

Para garantir uma velhice jovial, deve-se começar ainda jovem a adotar estilo de vida com menos estresse e mais saúde



“Me cuido bastante para envelhecer bem, com boa alimentação, exercícios e não deixo o estresse dominar”
Fábio Bianchini, ator, 31 anos



O ator de 31 anos, que vive o Álvaro Assunção na minissérie da Globo 'Dercy de Verdade', em três tempos

GISLANDIA GOVERNO
 gislandia@odianet.com.br

Não há como mudar o relógio cronológico: envelhecer faz parte da vida. Porém, cabe a cada um de nós proteger o organismo para retardar os sinais do tempo, usufruir de uma terceira idade saudável e ter longevidade. Ainda que os sinais da idade sejam notados após os 30 anos, investir num estilo de vida saudável a partir dos 20 é determinante.

“Envelhece com saúde quem se alimenta bem, faz atividade física e previne-se das doenças que podem aparecer ao longo do tempo, como hipertensão ou diabetes. O controle é pelos principais

fatores de risco: fumo, sedentarismo e colesterol alto”, destaca a cardiologista e geriatra Ana Cristina Barreira.

Check-ups periódicos identificam possíveis males. “Detectar uma insuficiência coronariana, por exemplo, pode evitar infarto e complicações graves”, explica a médica. Doenças cardiovasculares, infecciosas, renais, metabólicas e hepáticas; diabetes; hipertensão e câncer podem ser mapeados por exames.

VEJA-SE NO FUTURO

Quem não tem curiosidade de se ver no futuro? A partir de uma foto, o aplicativo da campanha 'Adote um Idoso' prevê a aparência em até 40

anos (www.adoteumidoso.com.br). O objetivo é refletir sobre o envelhecimento e melhorar a qualidade de vida dos 60 idosos da Casa São Simão, de Blumenau, Santa Catarina. “A ideia é que jovens também pensem no que fazem, desde já, para se preparar para a velhice”, conta Marlon Souza, diretor da Morphy Agência Interativa.

“Uma velhice tranquila é o somatório de tudo que beneficia o organismo: integrar exercícios ao cotidiano — como andar, correr, dançar, nadar —, ter espaço para lazer e evitar o estresse”, acrescenta Jorge Ribeiro, professor de Educação Física da Acqua Fitness Club.



A apresentadora da Record, 29 anos, também testou o simulador de envelhecimento do site 'Adote um Idoso'



“Gosto de pensar na saúde a médio e longo prazo. Não dispensei exercícios, verduras e legumes”
Janaina Jacobina, apresentadora, 29 anos