

Hábitos que envelhecem

Os hábitos diários têm parcela importante na qualidade e na expectativa de vida. "A herança genética também é responsável por nos manter saudáveis, porém ainda não podemos alterá-la. Já esses costumes podem ser mudados. Nunca é tarde demais para melhorar a saúde", avisa o médico **Alexandre Fortini**, patologista clínico do Hospital Santa Virginia, de São Paulo.

Tabagismo: diversos tipos de câncer, doença cardíaca e cerebral, insuficiência dos vasos sanguíneos e enfisema pulmonar são os principais malefícios do cigarro. Há também efeitos nocivos na pele, na garganta, no sistema digestivo, nos dentes e ossos.

Estudos mostram que o envelhecimento facial do fumante é 3,5 vezes mais rápido, em relação ao de quem não fuma.



Má alimentação:

comer mais do que o organismo necessita ou priorizar alimentos gordurosos, doces e industrializados causa obesidade, hipertensão, colesterol alto, diabetes, doença cardíaca, derrame cerebral e morte.

"Acostumar-se a uma alimentação natural com vegetais, frutas e grãos no dia a dia e deixar para uma eventualidade o mau alimento não trará prejuízos a sua saúde", avisa o especialista.



Má alimentação, cigarro, sedentarismo, automedicação e outros costumes são fatais para a longevidade

Especial de
Aniversário
Malu 12 anos



Privação de sono: não dormir o período suficiente afeta o raciocínio, o tempo de reação e o humor, o que coloca a pessoa em risco no trânsito, afeta a produtividade e as relações.

"Procure ter entre 6 e 8 horas de sono por noite. Quando envelhecemos, podemos necessitar de menos horas de sono, mudança natural entre idosos", esclarece.

Automedicação: as consequências incluem efeitos colaterais como alergias, interação medicamentosa, intensificando ou inibindo a ação de outros remédios, o agravamento do problema e o atraso no diagnóstico, por mascarar os sintomas.

"Outro risco é levar à dependência física e psicológica nos casos de psicotrópicos, podendo alterar o sistema neurológico", afirma **Fortini**.



Sedentarismo:

enquanto a ociosidade é fator de risco para diversas doenças, praticar exercícios constantemente controla o peso, previne e reduz a pressão arterial, equilibra os níveis de colesterol, modela o corpo, alivia o estresse, melhora a autoestima e dá mais disposição, entre outros benefícios. "Pode ser caminhar, nadar, brincar com crianças num parque ou passear com o animal de estimação: o importante é fazer algum movimento com o corpo", explica o médico.





Estresse:

a sobrecarga de estresse pode repercutir em uma série de problemas de saúde, como hipertensão arterial, depressão, dor de cabeça frequente e problemas digestivos.

Para uma rotina menos estressante, o médico recomenda atividades que relaxam como meditação, jardinagem, exercício físico e leitura, entre outras.

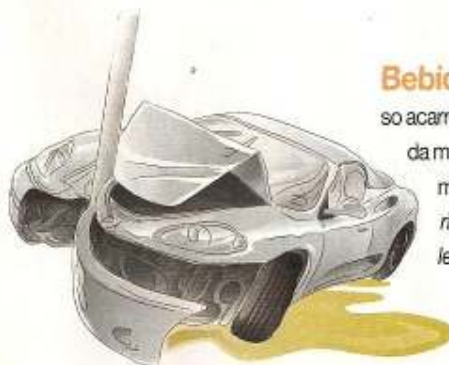
Falta de acompanhamento médico:

há doenças silenciosas que provocam lesões irreversíveis ao organismo. Entre elas, se destacam hipertensão arterial, colesterol aumentado e diabetes. Daí a importância de consultar um médico regularmente.

"A escolha consciente ou não de maus costumes pode significar a diferença entre ter uma expectativa de vida mais curta, com problemas de saúde, ou uma longevidade maior com mais vitalidade e bem-estar", conclui o médico.



Se expor ao sol sem proteção e consumir pouca água prejudicam a saúde como um todo e são determinantes para uma pele envelhecida.



Bebida alcoólica: o excesso acarreta lesão no fígado, redução da massa cerebral e comprometimento físico. "Além disso, dirigir alcoolizado pode causar lesões irreversíveis ou morte, inclusive de outras pessoas", lembra Fortini.

Consultoria: Alexandre Fortini, médico patologista clínico do Hospital Santa Virgínia, de São Paulo. Site www.hsv.org.br

Jovens envelhecidos

Mesmo com toda informação disponível sobre os benefícios de hábitos saudáveis, vem aí uma geração de jovens envelhecidos precocemente. O médico Paulo Rocha lista os excessos que mais ameaçam a juventude:

1. Alimentação baseada em gorduras e açúcar, com muitos lanches e produtos industrializados;
2. Não usar preservativo em todas as relações sexuais;
3. Passar horas em frente ao computador, abrindo mão da prática de exercícios;
4. Uso descontrolado de bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas;
5. Falta de sono adequado por frequentar baladas vários dias da semana;
6. Exposição ao sol sem o uso de protetor.

Consultoria: Paulo Rocha, clínico geral, Guilherme Maia, coordenador do pronto-atendimento, ambos do Hospital Santa Paula, de São Paulo. Site www.santapaula.com.br