

## ATRASE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO (parte 1)

Só existe uma maneira de não envelhecer: morrer jovem. Parece assustador? E é mesmo! Mas, não é esta a minha proposta; a que vou propor é saúde. Não há como parar o relógio do tempo, mas podemos, pelo menos, atrasar nosso relógio biológico. Esta é minha proposta. Primeiro para você, que talvez como eu, esteja na casa dos cinquenta, cinquenta e poucos ou mesmo alguns anos a mais. Mas depois, deve ser também um alerta para as gerações mais jovens, que poderão fazer muito mais, já que, a princípio, terão muito mais tempo de vida.

Você pode estar pensando: aonde ele quer chegar? Será que descobriu uma fórmula mágica? Infelizmente não. Não tenho o dom da alquimia ou a sabedoria de um mago, como se auto intitulou Paulo Coelho. Sou simplesmente um médico que não quer apenas tratar as doenças, mas quando possível, tentar evitá-las.

Temos que começar mudando alguns conceitos: "isto é normal da idade"; "é assim mesmo, coisa da idade"; "estou ficando velho *mesmo*". Estes e outros conceitos podem ser perigosos e devemos evitá-los. O "envelhecimento normal" não é normal. Todo ano vemos pessoas de mais de 80 anos correndo maratonas. Serão eles diferentes de nós? ou apenas fizeram opções diferentes das nossas? Costumo dizer que envelhecer deveria ser opcional. Afinal, algumas pessoas não aceitam ficar velhas e outras já são velhas aos vinte anos. Tenho certeza que você conhece jovens cheios de "doenças", manias, preconceitos, que mais parecem ter noventa anos e ao contrario conhece pessoas de oitenta ou noventa com a "cabeça jovem". Mas, se pensarmos bem poderemos afirmar: envelhecer pode sim ser opcional. Para aqueles "velhos" de pouca idade, que envelheçam conforme pensam. Porém, para nós, que optamos em pensar diferente, com otimismo e vontade de viver, que possamos ter muitos anos de saúde e alegria. Aquilo que muitas vezes acreditamos ser próprio do envelhecimento é na verdade decadência física ocasionada por anos de um estilo de vida pouco saudável. O velho conceito de que "ninguém morre antes da hora" deve também ser revisto. Já vi muitos pacientes que morreram porque não observaram alguns cuidados recomendados ou mesmo porque interromperam alguns tratamentos necessários. Poderiam ter vivido mais e com boa qualidade de vida, mas, "morreram sim antes da *hora*".

O atual aumento da expectativa de vida é resultado das descobertas da ciência nos últimos séculos. Há 500 anos, na época do descobrimento, os homens viviam pouco mais de 30 anos: morriam com saúde. Hoje a média é de mais de 70 anos e, não raro, somos convidados para festas de 90 ou mesmo de 100 anos. Por isso mesmo temos sim que nos preocupar como queremos chegar lá: chegarmos à idade do "com dor" ou chegarmos com saúde e felizes. É claro que poderemos ser atropelados por um câncer ou coisa semelhante a qualquer momento. Mas se este não for o nosso destino, dependerá sim, de nós mesmos, escolhermos como queremos viver e onde queremos chegar.

Envelhecer sim, mas envelhecer com saúde.

Falaremos sobre isso nas próximas revistas.