



Reserva orgânica

Hábitos saudáveis, mais do que a genética, garantem um bom envelhecimento



À medida que a gente envelhece nossa reserva orgânica vai reduzindo, e hábitos saudáveis diminuem a velocidade dessa perda.

Apenas 30% da qualidade da nossa saúde ao longo dos anos tem relação com a nossa genética.

Os outros 70% dependem da maneira como vivemos, do ambiente em que estamos inseridos e dos hábitos que criamos durante a vida.

“À medida que a gente envelhece nossa reserva orgânica vai reduzindo, e hábitos saudáveis diminuem a velocidade dessa perda”, explica a geriatra Polianna Souza, do Hospital Israelita Albert Einstein.

A reserva orgânica é a capacidade de o organismo funcionar bem e se recuperar após um esforço.

As informações são da Agência Einstein.

De acordo com a geriatra, **depois de atingir um pico lá pelos 30 ou 40 anos**, todos os órgãos e sistemas começam a reduzir sua capacidade.

Isso significa que diante de uma situação de estresse físico (como uma doença) ou emocional, o corpo pode não ter a mesma condição de se recuperar, sofrendo um impacto maior e, às vezes, sequelas. **E é aí que entram os hábitos saudáveis.**

Não faltam estudos mostrando a importância da alimentação e da atividade física na prevenção e no controle de doenças como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, derrame, ansiedade e depressão, certos tipos de tumores e até o Alzheimer, entre outros.

“Um idoso saudável não está necessariamente livre de doenças, mas nesses casos elas estão bem controladas”, diferencia Polianna.

Além disso, também entra na conta se ele é ativo, autônomo, capaz de cuidar da sua vida. Quanto maior a independência, maior também a chance de desfechos positivos em qualquer condição que ele enfrentar.

Atividade física, alimentação e bons relacionamentos

A já conhecida dobradinha da qualidade de vida se mantém firme nas recomendações dos médicos:

atividade física regular e alimentação saudável. A recomendação é de que se tenha de 150 a 300 minutos de exercícios por semana, envolvendo aeróbicos e de força muscular, e uma dieta com menos alimentos processados e embutidos.

“Deve-se priorizar aquela ‘comida de verdade’, em que a gente descasca mais e abre menos latas e embalagens”, reforça Polianna. **E, claro, evitar o cigarro, o sol em excesso e visitar um médico regularmente para check-ups periódicos.**

Mas não é tudo. **Há estudos com voluntários bastante longevos que mostra a importância de se saber viver o momento presente, ter um propósito de vida e cultivar bons relacionamentos.** “Somos seres sociais, precisamos dessa rede, dessa troca”, pontua a geriatra.

Tudo isso só ressalta a importância de o idoso estar de fato inserido na sociedade e talvez até no mercado de trabalho. **“É importante manter uma atitude aberta ao conhecimento e às mudanças, de nunca deixar de aprender.**

É o chamado ‘lifelong learning’”, observa a especialista. Assim, além de viver mais e melhor, talvez a gente viva com mais sabedoria também.

[Hábitos saudáveis, mais do que a genética, garantem um bom envelhecimento \(semprefamilia.com.br\)](http://semprefamilia.com.br)