

## ESTILO DE VIDA APÓS OS 80 ANOS: QUAIS OS PRINCIPAIS FATORES DE LONGEVIDADE

O envelhecimento populacional impõe a realização de análises em pessoas com idades mais avançadas, porém a enorme maioria dos estudos sobre a associação entre fatores de estilo de vida e a expectativa de vida e/ou mortalidade tem estudado indivíduos de meia-idade ou  $\geq 60$  anos. Recentemente, um grande estudo chinês abordou a questão em pessoas com idade  $\geq 80$  anos.

A amostra composta de 5.222 indivíduos (62% do sexo feminino; média de idade: 94,3 anos) incluiu 1.454 centenários e 3.768 controles que haviam morrido antes de completarem 100 anos, pareados por idade, sexo e ano de entrada no estudo.

A adesão a um estilo de vida saudável parece ser importante mesmo em idades avançadas, e isso sugere que a construção de planos estratégicos para melhorar os comportamentos de todos os idosos pode ter um papel fundamental na promoção do envelhecimento saudável e da longevidade.

Dentre os cinco componentes de estilo de vida, destacaram-se nunca fumar, praticar atividade física (atualmente) e adotar uma dieta diversificada

### 1. Coma melhor.

Faça escolhas e trocas inteligentes para construir um estilo de alimentação saudável em geral. Observe as calorias e coma porções menores.

- **Desfrute** de vegetais, frutas, grãos integrais, feijões, legumes, nozes, proteínas vegetais, proteínas animais magras, aves sem pele, peixes e frutos do mar.
- **Limite** bebidas adoçadas, álcool, sódio, carnes vermelhas e processadas, carboidratos refinados como açúcares adicionados e alimentos de grãos processados, laticínios integrais, alimentos altamente processados e óleos tropicais como coco e palma.
- **Evite** gordura trans e óleos parcialmente hidrogenados (encontrados em alguns produtos de panificação comerciais e alimentos fritos).
- **Aprenda** a ler e entender os rótulos dos alimentos

- **Cuidado com as calorias**, coma apenas as calorias que você gasta com atividade física. Entenda os tamanhos das porções e mantenha as porções razoáveis.
- **Cozinhe em casa**. Assuma o controle do conteúdo nutricional dos seus alimentos aprendendo métodos de preparação saudáveis.

## 2. Mova-se mais

Adultos devem fazer um total semanal de pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada OU 75 minutos de atividade aeróbica vigorosa ou uma combinação de ambos, distribuídos ao longo da semana.

- **Seja forte**: inclua atividades de fortalecimento muscular (como treinamento de resistência ou com pesos) pelo menos duas vezes por semana.
- **Adicione intensidade**: aumente o tempo, a distância, a quantidade ou o esforço para obter mais benefícios.
- **Sente-se Menos**: levante-se e mova-se ao longo do dia.
- **Defina metas**: estabeleça metas realistas e faça pequenas mudanças duradouras para se preparar para o sucesso.
- **Continue**: depois de atingir essas metas, não pare. Aumente gradualmente sua atividade e intensidade para ganhar ainda mais benefícios para a saúde.
- **Ande Mais**: há muitas maneiras de se tornar ativo. Você pode achar que caminhar é a maneira mais fácil de começar.
- **Mantenha-se ativo**: não só pode ajudar você a se sentir, pensar, dormir e viver melhor, como também melhora a qualidade de vida geral. Cada minuto ativo conta para sua meta.
- **Some**: encontre maneiras de se movimentar mais ao longo da sua rotina diária, seja no trabalho, no seu trajeto ou em casa. Cada minuto ativo conta para sua meta.
- **Crie um hábito**: faça algo ativo todos os dias mais ou menos no mesmo horário para que se torne um hábito regular. Coloque na sua agenda para que seja menos provável que você perca um dia.

### 3. Não fume

O primeiro passo para parar de fumar, usar cigarros eletrônicos e tabaco é entender os riscos e os efeitos na saúde de você e sua família.

- Dentro de 1 ano após parar de fumar, o risco de doença cardíaca diminui pela metade.
- Fumar é a causa de morte mais evitável nos EUA. Está associado a cerca de um terço de todas as mortes por doenças cardíacas e 90% dos cânceres de pulmão.
- Fumar danifica o sistema circulatório e aumenta o risco de diversas doenças.
- Cigarros, cigarros eletrônicos e produtos de tabaco contêm muitos produtos químicos tóxicos, assim como sua fumaça, vapor e líquidos.
- O uso de tabaco e o vício em nicotina são uma crise crescente para adolescentes e jovens adultos. Você pode ser uma das milhões de pessoas que param de fumar com sucesso todos os anos.
- Vaping e fumo passivo: Cerca de 40% das crianças americanas entre 3 e 11 anos são expostas ao fumo passivo.
- **Defina** uma data para parar dentro dos próximos 7 dias.
- **Escolha** um método: de uma vez ou gradualmente.
- **Decida** se você precisa de ajuda de um profissional de saúde, reposição de nicotina ou medicamentos.
- **Prepare-se** para o dia de parar de fumar planejando como lidar com desejos e vontades.
- **Pare** no dia em que você parar de fumar.
- **Lide com os impulsos:** Sejam físicos ou mentais, aprenda seus gatilhos e faça um plano para lidar com eles. Evite situações que façam você querer fumar ou usar tabaco .
- **Seja ativo:** A atividade física pode ajudar você a controlar o estresse e os desejos ao parar de fumar. Você também se sentirá melhor.
- **Lide com o estresse:** aprenda outras maneiras saudáveis de lidar com o estresse de parar de fumar.
- **Obtenha suporte:** um sistema de amigos ou programa de suporte pode ajudá-lo com algumas das dificuldades comuns de parar de fumar.
- **Persista:** Parar de fumar exige muita força de vontade. Recompense-se quando atingir marcos e perdoe-se se der um passo para trás. Volte ao curso o mais rápido possível para permanecer no caminho certo e largar o vício para sempre.

## 4. Durma bem

Ter uma boa noite de sono todas as noites é vital para a saúde cardiovascular.

Adultos devem ter como meta uma média de 7 a 9 horas, e bebês e crianças precisam de mais dependendo da idade. Pouco ou muito sono está associado a doenças cardíacas, mostram estudos.

Aprenda como o sono afeta sua saúde

### Dormir mal pode aumentar o risco de:

- Doença cardiovascular
- Declínio cognitivo e demência
- Depressão
- Pressão alta, Diabetes e colesterol alto
- Obesidade

### Os benefícios do sono

- **Cura** e reparação de células, tecidos e vasos sanguíneos
- Sistema imunológico **mais forte**
- **Melhoria** do humor e da energia
- **Melhor função cerebral**, incluindo alerta, tomada de decisão, foco, aprendizagem, memória, raciocínio e resolução de problemas
- **Menor risco** de doenças crônicas

## 5. Controle o peso

Entender quantas calorias você ingere e seu nível de atividade pode ajudar a identificar as mudanças que você quer fazer. Para perder peso, você precisa queimar mais calorias do que come.

**Reduza as calorias ingeridas:** monitorar o que e quanto você está comendo pode ajudar você a saber se está comendo por hábito, estresse ou tédio, em vez de fome real.

**Aumente as calorias queimadas:** um rastreador de atividades pode ajudar você a monitorar quanta atividade física você pratica.

## Aprenda seu IMC

Índice de Massa Corporal (IMC) é um valor numérico do seu peso em relação à sua altura. Ele pode ajudar você a saber se está com um peso saudável ou precisa perder peso.

O IMC ideal é menor que 25, mas menor que 18,5 é considerado abaixo do peso. Você pode calcular seu IMC online ou consultar seu profissional de saúde.

- **Controle as porções:** aprenda sobre o tamanho das porções e quanto você realmente está comendo.
- **Seja ativo:** faça menos exercícios, mova-se mais e aumente a intensidade para queimar mais calorias e melhorar sua saúde geral.
- **Coma de forma inteligente:** Coma uma dieta saudável de vegetais, frutas, grãos integrais, feijões, legumes, nozes, proteínas vegetais, proteínas animais magras como peixes e frutos do mar. Limite alimentos e bebidas açucarados, carnes vermelhas ou processadas, alimentos salgados, carboidratos refinados e alimentos altamente processados.
- **Obtenha ajuda:** se você não conseguir perder peso sozinho, converse com seu profissional de saúde.

## 6. Controle o colesterol

O colesterol é uma substância semelhante a gordura, que vem de duas fontes: alimentos e corpo.

É encontrado apenas em alimentos de origem animal. Ele viaja no corpo por lipoproteínas (LDL e HDL).

- **HDL = BOM:** A lipoproteína de alta densidade é conhecida como colesterol “bom”. Ajuda a evitar que o LDL grude nas paredes das artérias e reduz o acúmulo de placas. Esse processo pode diminuir o risco de doenças cardíacas e derrames
- **LDL = RUIM:** A lipoproteína de baixa densidade é conhecida como colesterol “ruim”.
- **Triglicerídeos:** O tipo mais comum de gordura no corpo.

- **Colesterol total:** nível de HDL + nível de LDL + 1/5 do nível de triglicerídeos = **nível de colesterol total**.

Acompanhe seus níveis de colesterol ao longo do tempo e tome medidas para reduzir o colesterol alto.

- **Coma de forma inteligente:** Coma uma dieta saudável de vegetais, frutas, grãos integrais, feijões, legumes, nozes, proteínas vegetais, proteínas animais magras como peixes e frutos do mar. Limite alimentos e bebidas açucarados, carnes vermelhas ou processadas, alimentos salgados, carboidratos refinados e alimentos altamente processados.
- **Mova-se mais:** a atividade física ajuda a melhorar os níveis de colesterol.
- **Conheça suas gorduras:** As gorduras que você come podem afetar seus níveis de colesterol. Substitua gorduras saturadas por gorduras insaturadas.
- **Sem nicotina:** fumar reduz o colesterol HDL bom. Também aumenta o risco de doença cardíaca.
- **Tome a medicação conforme as instruções:** seu médico pode prescrever estatinas ou outros medicamentos para controlar seus níveis de colesterol.

## 7. Controle a glicemia

O primeiro passo para controlar o açúcar no sangue é entender o que faz os níveis de açúcar no sangue aumentarem.

- **Glicose:** Os carboidratos e açúcares no que você come e bebe se transformam em glicose (açúcar) no estômago e no sistema digestivo, que entrarão na corrente sanguínea.
- **Insulina:** A insulina é um hormônio produzido no pâncreas que ajuda as células do corpo a absorverem a glicose do sangue e diminuir os níveis de açúcar no sangue.

No diabetes tipo 2, a glicose se acumula no sangue em vez de entrar nas células porque:

- O corpo desenvolve “resistência à insulina” e não consegue usar a insulina que produz de forma eficiente.
- O pâncreas perde gradualmente sua capacidade de produzir insulina.

O resultado pode ser um alto nível de glicose no sangue, que pode chegar a Diabetes Mellitus.

Nível de Glicemia em Jejum, Diagnóstico e o que Isso Significa:

- Menor que 100 mg/dl – Normal – Faixa saudável
- 100 a 125 mg/dl – Pré-diabetes (Glicose em Jejum Prejudicada) – Risco aumentado de desenvolver diabetes.
- 126 mg/dl ou superior – Diabetes Mellitus (diabetes) – Risco aumentado de doença cardíaca ou acidente vascular cerebral.

Comer de forma saudável, praticar atividades e controlar o peso são algumas dicas para controle da glicemia.

## 8. Controle a pressão arterial

A pressão arterial é normalmente registrada como dois números, escritos como uma proporção como: 117/76. Leia como “117 sobre 76” milímetros de mercúrio, ou 11 por 7.

- **Sistólica:** O número superior, o mais alto dos dois, mede a pressão nas artérias quando o coração bate (quando o músculo cardíaco se contrai).
- **Diastólica:** O número inferior, o menor dos dois números, mede a pressão nas artérias quando o coração está em repouso entre os batimentos cardíacos.

Um diagnóstico de pressão alta deve ser confirmado com um profissional médico. Um médico também deve avaliar quaisquer leituras de pressão arterial anormalmente baixas. Profissionais de saúde podem fazer leituras de pressão arterial e fornecer recomendações.

Controlando as calorias e o peso, praticando atividades físicas, boa qualidade de sono e utilizando medicamentos quando prescritos pelo profissional médico são algumas dicas para controle da pressão arterial.

A mensagem que fica desse estudo: **nunca é tarde demais para adotar um estilo de vida saudável.**

### **Bibliografia**

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>

<https://agingcenter.duke.edu/CLHLS>

Publicado em 13/08/2024