

Idosos saudáveis O tratamento eficaz de doenças degenerativas vai melhorar a qualidade de vida após os 65 anos

POR ROGÉRIO TUMA

NESTA DÉCADA comemoramos uma grande conquista da humanidade. O horizonte de quem nasce em 2010 é chegar a viver 110 anos, ou seja, mais de um século. Segundo a Organização das Nações Unidas, o número de indivíduos acima de 65 anos vai dobrar até 2030, o que tornará a terceira idade a mais poderosa faixa etária, com quase um quarto da humanidade.

Serão quase 1 bilhão de indivíduos com mais de 65 anos, na sua maioria aposentados e com experiência e tempo para trabalho remunerado ou voluntário. Eles saberão reivindicar e participar mais ativamente dos processos decisórios da humanidade. A terceira idade será “velha”, mas não gasta. Até 2030 teremos uma série de avanços no tratamento (senão a cura) de doenças degenerativas como Parkinson, Alzheimer e artrite. Teremos, portanto, mais idosos com condições de saúde excelentes.

A nova revista *Political Insight*, a ser lançada em abril pela importante Associação Britânica de Estudos Políticos, apresentará um artigo de John Benyon, da Universidade de Leicester, com a descrição do envelhecimento populacional como algo bastante positivo. Isso no caso de aprendermos a lidar com essa nova situação, de modo que os idosos possam se engajar cada vez mais na sociedade com uma participação crucial.

Na medida em que aumenta o número de aposentados, as corporações e os governos perdem a sua capacidade de manter uma aposentadoria digna. Deveremos, portanto, nos programar melhor para a idade avançada. Hoje os idosos têm um papel voluntário e de trabalho secundário nos países desenvolvidos. Nos países do Terceiro Mundo é uma realidade trabalharmos até não nos aguentarmos mais, competindo com os mais novos. Nas próximas décadas, no entanto, as nossas condições físicas de trabalho estarão bem preservadas, e os

SEVIL COLLETTI/ISTOCKPHOTO



idosos poderão agregar aos mais jovens a vantagem da experiência de vida.

Outro papel a ser exercido pelos idosos é ocupar cada vez mais os cargos públicos administrativos e legislativos, passando também a interferir na política pública a seu favor, o que não será ruim, já que, se Deus quiser, todos chegaremos à idade deles.

Hoje já temos inclusive uma lição de casa a cumprir. A revista *PLoS Medicine*, de 23 de março, traz um artigo da Escola de Saúde Pública de Harvard, relacionando, pela primeira vez, os anos de vida ganhos caso controlemos os quatro principais fatores de risco para doenças conhecidas: hipertensão arterial, obesidade, diabetes e tabagismo.

Desenvolvido por Goodarz Danaei e colaboradores, o estudo avaliou os dados populacionais dos EUA de 2005. E chegou à conclusão de que, se apenas reduzirmos esses riscos a níveis aceitáveis, isto é, se todos os pacientes com problemas dessa natureza entrarem em programas

de tratamento e prevenção, a expectativa de vida aumentaria quatro anos.

O estudo mostra que, com essas doenças controladas, os homens viveriam 4,9 anos a mais. As mulheres ganhariam 4,1 anos. O estudo também, pela primeira vez, separou a importância de cada um desses fatores de risco na nossa vida. E demonstrou o quanto ganharíamos caso o fumo fosse banido nos EUA: 2,5 anos para os homens e 1,8 ano para as mulheres. Sem hipertensão, ganharíamos 1,5 ano. Com a cura do diabetes, perto de 6 meses. E sem obesos, 1,3 ano.

Vale lembrar que esses são ganhos médios da população de um país como um todo. Nesse estudo, todo o tempo de vida que um fumante ganha ao se tornar ex-fumante foi dividido para todos os americanos. Os ganhos individuais são muito maiores, e não fizeram parte do escopo do estudo.

Eis aí a lição para conquistar o mundo: beber com muita moderação, parar de fumar, não engordar e controlar o açúcar e a pressão. ●

“Leva-se um tempo enorme para se tornar jovem”

PABLO PICASSO

Horizonte.

A expectativa dos nascidos em 2010 é chegar aos 110 anos. Mas a prevenção ainda é o melhor remédio