

Avanços na medicina e boa alimentação prolongam a juventude

BOA VIDA

Uma boa alimentação e tratamentos em rápida evolução permitem distanciar os efeitos do envelhecimento para depois dos 80 ou 85 anos, afirmaram em Paris os especialistas do fórum "Envelhecer jovem".

"A velhice é um fenómeno fisiológico sobre o qual se pode actuar", salientou o especialista em genética Axel Kahn, diante de centenas de pessoas na Casa da Unesco em Paris.

Em 2015, os maiores de 60 anos serão mais numerosos do que os menores de 15 anos. A expectativa de vida mundial, que era de 46 anos em 1950, é actualmente de 67 anos, afirmou Koichuro Maatsura, director do Fundo das Nações Unidas para a Cultura, a Ciência e a Educação (Unesco).

O professor Bruno Dubois, neurologista, insistiu nos "progressos consideráveis" no conhecimento do Mal de Alzheimer, que não está "ligado à idade", mas que "tarda a manifestar-se".

Uma vacina mostrou-se "activa" em ratos, e houve novos testes nos seres humanos, mas com muitos efeitos secundários. "Estão a ser realizados novos testes com uma molécula muito menor", acrescentou.

Quanto ao Mal de Parkinson, "sabemos tratá-lo", afirmou o professor Yves Agid, director científico do Instituto do Cérebro da França.

Segundo vários oradores, os tratamentos genéticos de diversas doenças neurodegenerativas poderão apresentar resultados "nesta década".

Tanto os especialistas em coração, como os de pele ou olhos, insistiram na importância de uma alimentação que evite as gorduras animais e favoreça o ómega 3, e da manutenção de actividades físicas e intelectuais ao longo de toda a vida.

O doutor Jean Marie Bourre, especialista em nutrição, destacou a importância que o consumo de ferro tem para o cérebro. O peixe, que aparentemente reduz em 40% o risco do Mal de Alzheimer e diminui para metade o risco de doenças cardíacas, foi muito citado.

Para ter um coração jovem é preciso seguir uma dieta à base de azeite, peixes, frutas e vegetais, regados com uma taça de vinho tinto, disse o doutor Jean Mariani, neurobiólogo.