



## VIVER MELHOR E POR MAIS TEMPO...

Julio Peres

Atualmente, temos muitos avanços em pesquisas a respeito de longevidade e qualidade de vida. Por exemplo, o processo de envelhecimento

resulta em vários marcadores biológicos que podem ser quantificados para estimarmos a idade de um organismo mais precisamente. Assim, os comentários que comumente ouvimos “aquela pessoa parece muito mais jovem...”, ou mesmo “puxa, ele(a) não está envelhecendo nada bem..., o tempo não foi amigo...” têm recebido respaldos científicos que evidenciam: a “idade biológica” não é necessariamente a mesma que a “idade cronológica”. Então, surge a pergunta “quais são os preditivos para envelhecermos bem?”, que várias linhas de pesquisas procuram responder. Por exemplo, uma revisão recente dos estudos sobre epigenética e envelhecimento publicada no *International Journal of Molecular Sciences* revelou que o estilo de vida pode contribuir diretamente na qualidade do envelhecimento, assim como no desenvolvimento de patologias, incluindo câncer, diabetes, osteoporose, cardiopatias e demências. Os conhecidos transtornos somatoformes (antigamente chamadas de doenças psicossomáticas) e vários decorrentes sintomas cardiorrespiratórios, gastrointestinais, lombalgias, dores em articulações, cefaleia, dispneias, tonturas, perda de tônus vital, entre outros, são evidências de como nosso psiquismo pode também degradar a longevidade da existência. Fedor Galkin e colegas publicaram há poucos dias (setembro de 2022) no periódico *Aging* uma pesquisa que reforça a conexão entre os aspectos físicos e psicológicos do envelhecimento. Os resultados observados em 12 mil adultos de meia idade avançada mostraram que a infelicidade, a tristeza, a solidão causam dano ao relógio biológico (perda de tempo de vida) superior ao tabagismo. As diversas linhas de pesquisa progressivamente concluem que a saúde psicológica não pode ser ignorada nos estudos de envelhecimento devido ao seu impacto significativo na idade biológica. Em síntese, mente e corpo estabelecem relações diretas, e a maneira como dialogamos internamente, nos relacionamos conosco e com o entorno pode tanto estender, como antecipar limites, quanto a qualidade e ao tempo de vida.