

# É preciso muito talento para envelhecer



O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, e claro, se repete no Brasil também.

Envelhecer faz parte do ciclo natural da vida e chegar lá com saúde, e **bem estar** é o desejo de todos nós – e o grande desafio hoje.

Mas é inevitável: as alterações fisiológicas do envelhecimento podem e muito limitar a vida. Sobretudo, no que diz respeito à capacidade funcional.

**É bem assim:** de crianças passamos para a adolescência – e quantas alterações hormonais ali acontecem ... De adolescente a adulto e de adulto e depois idoso. Mas essas transformações podem ser amenizadas com cuidado com o organismo.

A alimentação e a prática de exercícios podem diminuir os impactos e tornar ativa e mais prazerosa essa nova fase.

**Começar desde cedo** – em viagens ao exterior que fiz com a ginástica artística, sempre me chamou atenção ver idosos circulando e vivendo a velhice com autonomia e disposição para suas atividades do cotidiano. E a resposta para isso é que fazem ginástica desde criança. Ao contrário de nós, brasileiros, que não temos a cultura dos exercícios físicos.



**É triste, mas é real** – O Centro Nacional de Estatística para a Saúde estima que cerca de 84% das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos sejam dependentes para realizar as suas diárias, constituindo-se no maior risco de institucionalização. Estima-se que em 2020 ocorrerá aumento de 84 a 167% no número de idosos com moderada ou grave incapacidade!!

**Qualidade de vida ruim e dependência** – o idoso diminui sua massa muscular, que conseqüentemente, diminui a capacidade de gerar força, equilíbrio e claro, as chances para as temidas quedas e fraturas, se tornam ainda mais reais.

**Que qualidade de vida é essa?** há vários fatores envolvidos: de um modo geral, envelhecer bem significa estar feliz, satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas sobre o futuro.

Bem-estar físico e psicológico, autonomia, vínculos sociais, trabalho, diversão etc., devem ser considerados para uma boa

qualidade de vida. E os exercícios?

**Já que é inevitável vamos reverter!** É preciso pelo menos tentar – por quanto tempo pudermos. Hoje é muito comum ver idosos frequentando academias, especialmente, as salas de musculação. É fato: ninguém obtém mais benefícios com a atividade física que os idosos. A melhoria na qualidade de vida não aparece só no combate direto às doenças, mas também, na área psicológica.

A atividade física regular desencadeia **alterações hormonais**, como a **serotonina**, que **regula o humor** e a memória (xô depressão!), a acetilcolina (xô **alzheimer**) e a endorfina, que reduz o **estresse**. Finalmente, “só o ferro salva”!

**Brincadeiras à parte** – a musculação é uma poderosa aliada para diminuir as transformações do corpo ocasionadas pela passagem do tempo e ainda, a musculação age de forma direta no cérebro, deixando-o mais ativo, sem danos. Partiu treinar?

