

Aspectos relevantes para alcançar a longevidade

Relevant aspects for achieving longevity

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>



Franciéli Aline Conte¹, Daisy Peres Godoy²

Resumo

Vivemos em uma era “*anti-age*” e, ao mesmo tempo em que buscamos a longevidade. A população mundial tem cada vez mais alcançado maior expectativa de vida, todavia, alcançar a longevidade de forma ativa e com qualidade é um grande desafio. Esse estudo tem por objetivo apontar os principais fatores que contribuem para uma longevidade com qualidade. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura com as palavras chave: “Longevidade” END “Nutrição” a partir do ano de 2020 na base de dados “Google Acadêmico”. Os estudos apontaram que o caminho para uma boa longevidade, além de uma alimentação equilibrada e segura, a exemplo da alimentação orgânica e rica em antioxidantes celulares ao longo da vida, é necessário a associação de outros fatores, como a prática regular de atividades físicas, o controle do estresse a fim de reduzir o estresse oxidativo, bem como a não exposição a agentes oxidantes, como o tabaco e agrotóxicos. Desca-se ainda a vida em comunidade e conexões espirituais. Foi evidenciado que não basta viver mais, mas necessita-se viver bem e com qualidade e, para isso, as cidades precisam preparar locais adequados para os idosos, o que inclui um ambiente sadio e acesso a profissionais e serviços de saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento. Espiritualidade. Nutrição. Vida Ativa. Vida em Comunidade..

Abstract

The study aimed to explore methodological strategies for critical food and nutritional education actions in a virtual environment with adult and elderly women. An online food education program was carried out with seven women from the city of Ijuí-RS, during the period of social isolation due to the Covid-19 pandemic. The program consists of six monthly educational meetings, using methods such as self-assessment of diet, questioning of diet and laboratory tests, setting goals and nutritional advice. Food self-assessment and problematization allowed participants to critically reflect on their eating habits and health conditions, leading a search for viable solutions and changes in diet and lifestyle over the six months. The results indicated that critical EAN programs can be adapted to the virtual environment, proving to be an effective alternative for health education when face-to-face meetings are impossible. The research emphasizes the importance of integrating problematizing technologies and

¹ Doutora em Educação (UFRGS). - francieliconte@yahoo.com.br ² Graduação em Agrônoma (UFRGS) - daisyperesgodoy.dp@gmail.com

methodologies in food education, ensuring the active participation and critical reflection of participants. The transition to the virtual engineering environment required methodological adaptations, but the strategies used meant that the work was not harmed.

Keywords: Aging. Spirituality. Nutrition. Active Life. Life in Community

Introdução

Muitos cientistas já buscaram desvelar a fórmula da imortalidade. O bilionário Jeff Bezos parece ter conseguido desenvolver “técnicas de reprogramação celular para combater doenças e expandir a expectativa de vida”¹. Tais tecnologias parecem trazer muita esperança para quem busca viver muito mais do que um século, todavia, tais técnicas são experimentais e, possivelmente estarão à disposição de quem possa pagar por elas.

Se por um lado a imortalidade é um caminho impossível, buscar a longevidade é um caminho mais sensato. De acordo com o médico Matheus Macêdo², o caminho da longevidade está em um estilo de vida saudável, que inclui dieta adequada, exercícios físicos regulares, sono de qualidade, controle do estresse e conexões pessoais, espiritualidade e propósito (de vida).

Atualmente, o conceito de alimentação saudável está adquirindo uma nova perspectiva em que o modo de produção se torna tão relevante quanto o alimento em si (BORGUINI; TORRES, 2015). Sendo assim, a busca pela longevidade ativa e saudável está cada vez mais alicerçada a alimentos nutritivos e ausentes ou com o mínimo de resíduos de defensivos agrícolas.

Na atualidade vivemos em um mundo globalizado, com pessoas estressadas, ansiosas, sedentárias, vivendo uma era digital, com uma dieta cada vez mais processada. Alcançar a longevidade torna-se um grande desafio. Nesse sentido, este estudo tem por objetivo apontar os principais fatores que contribuem para uma longevidade com qualidade.

Materiais e métodos

Pesquisa de revisão narrativa da literatura realizada na base de dados “Google Acadêmico” a partir do ano de 2020 com os termos “Longevidade” AND “Nutrição”. A seleção prévia dos documentos ocorreu a partir da leitura dos títulos. Aqueles que chamavam a atenção e que poderiam responder ao objetivo, eram pré-selecionados e então lia-se o resumo dos mesmos. A partir da leitura do resumo, selecionava-se definitivamente o documento para compor o corpo do estudo, ou excluía-se o mesmo definitivamente. Foram considerados artigos científicos de todos os desenhos metodológicos, além de trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses.

Resultados e discussão

¹ Reportagem: “Jeff Bezos quer descobrir a fórmula da imortalidade”. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/2022-02-08/jeff-bezos-formula-da-imortalidade.html>. Acesso em 05 agosto 2024

² Reportagem: “Os cinco pilares da longevidade”. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/blogs/espiritualidade-e-bem-estar/post/2022/04/os-cinco-pilares-da-longevidade.ghtml>. Acesso em 05 agosto 2024

A busca resultou em 1000 documentos, dos quais, foram pré-selecionados 18 e selecionados seis que compuseram os resultados do estudo. Entre os achados mais relevantes, destacamos seguintes:

No estudo de Lima e Carvalho (2024) os autores mostraram a importância dos alimentos antioxidantes fontes de vitamina C, selênio e resveratrol (encontrado na uva) e sua importante função antioxidante das células e sobre a imunidade e redução da inflamação, todavia, além do consumo regular desses alimentos, é necessário uma série de outros hábitos saudáveis.

O estudo de Silva (2022, p.4) apontou que “a dieta mediterrânea quando inserida corretamente reduz os riscos de doenças crônicas, aumenta a longevidade”. Leal et al (2022) mostraram que para alcançar a longevidade é essencial o controle do estresse oxidativo celular. O estresse oxidativo e o encurtamento dos telômeros “reduzem a eficiência da resposta imunológica”, oportunizando infecções inoportunas e crônicas” (p. 15561). A prática regular de exercícios físicos em associação com uma alimentação rica em alimentos com ação antioxidantes ajudam a minimizar o estresse oxidativo.

Uma pesquisa (ALCANTARA et al, 2022) acerca das “*Blues Zones*”, as regiões onde concentram-se as sociedades mais longevas do mundo, apontou que entre os principais fatores que contribuem para a longevidade com qualidade estão: alimentação de qualidade, (ingestão frequente de vegetais, azeite de oliva, controle de produtos animais), atividade física natural, cessação do tabagismo, vida em comunidade e colaboração mútua, controle do estresse e descanso (cochilos no meio do dia).

A produção orgânica parte do princípio de aporte mínimo de insumos, que irá evoluir até a obtenção de um modo de produção agroecológico totalmente baseado no em um sistema autossustentável. O estudo de Andrade (2023, p.8) mostrou que a agroecologia é a “agricultura mais viável e sustentável para um futuro digno a toda a população”. Segundo Borguini e Torres (2015), o consumo de alimentos produzidos de forma orgânica contribui para múltiplos benefícios na alimentação, equiparando-se ao medicamento mantenedor da saúde. Logo, observa-se que o bom envelhecimento é sustentado por um pilar importante no que tange a alimentação saudável e de qualidade.

O estudo de Verni (2023), aponta que o envelhecimento é um fenômeno que exige adaptações e estruturas adequadas para a convivência. Os “asilos” ou casas de longa permanência, não possibilitam um ambiente adequado para os idosos de fato viverem em uma comunidade. Assim, um modelo de vivência permacultural, possibilitaria “desenvolver um ambiente comunitário, solidário e sustentável em harmonia com a natureza” (p.1) utilizando os preceitos da sustentabilidade, agroecologia e bioconstrução.

De acordo com Veras (2023) o crescente aumento do envelhecimento desafia os modelos tradicionais de cuidado. “Os avanços da tecnologia, da ciência e da medicina oferecem àqueles que utilizam as modernas ferramentas para

a manutenção da saúde a chance de desfrutar a vida por um tempo maior”. Para isso é necessário investimentos em intervenção precoce para prevenção e o retardamento de doenças e fragilidades, manutenção da independência e da autonomia. Nas palavras dos autores, “não basta o aumento da longevidade. É essencial que os anos adicionais sejam vividos com qualidade, dignidade e bem-estar” (p.17). Barros e colaboradores (2021) enfatizam que as mudanças no padrão alimentar associadas com o sedentarismo têm repercutido em um aumento da prevalência de obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis que abreviam a chegada à longevidade com qualidade de vida. Oswald (2023) menciona que o senso de pertencimento e vida em comunidade, é um fator essencial para a saúde e o bem-estar, sendo que o local de habitação e seu entorno influenciam sobre a mobilidade e participação social.

Conclusão

Os estudos apontaram que o caminho para uma boa longevidade, além de uma alimentação equilibrada proveniente de alimentos nutritivos e seguros é necessário o controle do estresse, a não exposição a agentes oxidantes, como o tabaco e agroquímicos. Além disso, prática regular de exercícios físicos, viver em comunidade (senso de pertencimento) e ter conexões espirituais. As cidades precisam preparar locais adequados para os idosos viverem em comunidades sustentáveis e agroecológicas, com aporte de profissionais que atuem na prevenção, tratamento e reabilitação desses idosos.

Referências

- ALCÂNTARA, Grazielle Cabral de et al. Bluezones-As regiões mais longevas do planeta: Uma mini revisão. **Saber Científico**, Porto Velho, v.11, n.1, p.1–8, jan./out. 2022
- ANDRADE, Pablo Filipe de. **Agroecologia e mudança climática global**: reflexões ético-filosóficas. Dissertação de mestrado -- 2023. 130 f. Disponível em: <https://rd.uffs.edu.br/handle/prefix/7708>
- BARROS, Dayane de Melo *et al.* A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.7, p. 74647-74664 jul. 2021.
- BORGUINI, Renata Galhardo; SILVA, Elizabeth Aparecida Ferraz da Silva. Alimentos orgânicos: qualidade nutricional e segurança do alimento. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 13, n. 2, p. 64–75, 2015.
- LEAL, Angélica Seixas. Os diversos aspectos da imunesenescência: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.3, p. 15553-15584, mar., 2022.
- LIMA, Milena P; CARVALHO, Maria das Graças F. A influência dos antioxidantes na longevidade. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n.3, p. 01-10,may/jun., 2024.

OSWALD, Frank. Transition and stability of place and aging in later life: housing and neighborhood contexts. **Innovation in Aging**, v. 7(Sup 1), p.222-223, 2023.

VERAS, Renato Peixoto. Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros. **Revista Brasileira de Geriatria & Gerontologia**, v, 26:e230233, 2023.

VERNI, Bianca Batelani. Vivência permacultural para idosos. **Studies in Environmental and Animal Sciences**, Curitiba, v.4, n.1, p.02-18, 2023.

SILVA, João Willams Gonçalves da. **O uso da dieta mediterrânea na redução da resistência insulínica associada à obesidade: uma revisão da literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário UniFTC, Juazeiro, 2022.