

O que permite viver até aos 90 ou mais anos?

Julho de 2014

Fonte :

The 90+ Study

UC Irvine (Institute for Memory Impairments
and Neurological Disorders)

Investigadores Principais:

Claudia Kawas, MD

Maria Corrada, ScD

Pesquisa bibliográfica e tradução :

Franklin A. M. Fernandes



Introdução

Há já 20 anos que, com prazer, atendo, converso e tento ajudar doentes de todas as idades na sua busca por uma melhor saúde e qualidade de vida.

No que concerne aos idosos com 90 ou mais anos questiono-me sempre sobre a “receita de vida” para tal longevidade! Quais os seus segredos? Que tipo de vida foi a sua? Fizeram muitas “asneiras” ou foram regrados? Bebiam ou não “um copo” de vinho? E o café era um hábito ou nem por isso? Fumavam? E o peso como evoluiu? Os suplementos vitamínicos têm importância? E o exercício físico? E a memória...como resiste?

O Estudo 90+ utiliza uma base de dados de 14.000 indivíduos, que eram aposentados em 1981 e responderam a inquéritos detalhados sobre os hábitos e rotinas diárias e que pela sua dimensão pode ser considerada um dos maiores “Tesouros estatísticos” do mundo nesta área.

Algumas descobertas são verdadeiramente surpreendentes!

O mais idoso dos idosos

O Estudo 90+ foi iniciado em 2003, para estudar os idosos mais velhos, a faixa etária que mais cresce nos Estados Unidos. O Estudo 90 + é um dos maiores estudos do mundo sobre os idosos mais velhos. Mais de 1.600 pessoas foram inscritas. Como pouco se sabe sobre as pessoas que alcançam este marco, o aumento notável no número de idosos mais velhos representa um desafio de saúde pública para promover a qualidade, bem como a “quantidade” de vida.

Os participantes do estudo 90 +

Todos os participantes do estudo 90 + foram membros da Leisure World Cohort Study (LWCS), que foi iniciado em 1981. O LWCS

enviou inquéritos a todos os residentes do Leisure World (“O Mundo do ócio”), uma grande comunidade de aposentados em Orange County, Califórnia (agora incorporado na cidade de Laguna Woods). Usando os 14.000 indivíduos do LWCS, os investigadores do estudo 90 + decidiram fazer uma importante pergunta: O que permite às pessoas viver até aos 90 ou mais anos?

Estudando o mais idoso dos idosos

Os participantes do estudo 90 + são visitados a cada 6 meses por investigadores neuropsicológicos e neurológicos. Estes investigadores da Clínica de Pesquisas sobre o Envelhecimento e Educação (CARE), localizado em Laguna Woods, obtêm informações sobre a dieta, atividades, historial clínico, medicamentos e inúmeros outros fatores. Além disso, os participantes recebem uma série de testes cognitivos e físicos, com a finalidade de determinar até que ponto as pessoas nessa faixa etária estão a “funcionar” bem.

Objetivos do estudo

Determinar os fatores associados à Longevidade: O que faz as pessoas viver até aos 90 anos ou mais anos? Que tipos de alimentos, atividades e estilos de vida estão associados a uma vida mais longa?

Epidemiologia da demência nos idosos mais velhos: Quantas pessoas com 90 anos ou mais têm demência? Quantos se tornaram dementes a cada ano? Como se pode manter livre da demência aos 90 anos?

Níveis de declínio cognitivo e funcional nos idosos mais velhos: Como é que a perda de memória e incapacidade afeta os que têm 90 anos? Como é que as pessoas podem evitar a perda de memória e incapacidade nessa idade?

Correlações clínico-patológicas nos idosos mais velhos: Será que os cérebros das pessoas com 90 anos mostram evidências de perda de memória e demência? Será que as pessoas com demência têm diferenças nos seus cérebros que podem ser detectadas e tratadas? Determinar fatores de risco modificáveis para a mortalidade e demência: Que tipo de coisas podem as pessoas mudar nas suas vidas para viver mais tempo? Será que as pessoas podem mudar o seu risco de demência através da dieta, exercício ou suplementos?

Principais descobertas

Os investigadores do Estudo 90 + têm publicado vários artigos científicos em revistas de referência. Algumas das principais descobertas são:

- Pessoas que bebem quantidades moderadas de álcool (1 copo ao almoço e jantar) ou café (até 3 por dia) viveram mais do que aqueles que se abstiveram.
- Pessoas que estavam com excesso de peso (mas não obesos) aos 70 anos viveram mais tempo do que as pessoas com peso normal ou abaixo do peso normal.
- Mais de 40% das pessoas com 90 ou mais anos sofrem de demência, enquanto quase 80% estão incapacitados. Ambos são mais

comuns nas mulheres do que nos homens.

- Cerca de metade das pessoas com demência e mais de 90 anos não tem neuropatologia suficiente no seu cérebro para explicar a perda cognitiva.
- Pessoas com 90 ou mais anos e que tenham um gene APOE2 têm menos probabilidade de ter a demência associada à doença de Alzheimer clínica, mas têm muito mais probabilidade de ter a neuropatologia de Alzheimer nos seus cérebros.
- Exercício físico não intenso durante 15 a 45 minutos por dia aumenta a longevidade (45 minutos é ideal).
- Convívio social e jogos de tabuleiro diminuem o risco de demência.
- Tensão arterial elevada nos idosos diminui o risco de demência.
- Fumar diminui sempre a longevidade.
- Nenhuma vitamina demonstrou aumentar a longevidade.

Termino partilhando o único padrão empírico que consigo identificar nos meus anos de convívio com esta faixa de idosos... são no geral felizes, tolerantes, de bem com a vida e sorriem acima da média...

Franklin A. M. Fernandes

Julho de 2014

Conclusão

De facto algumas descobertas são no mínimo surpreendentes!

Com excepção do tabaco, os mais velhos parecem dever a sua longevidade a uma vida de prazeres diversos, onde um copo de vinho ás refeições, café e alimentação diversificada, sem dietas, são presença constante.

Acrescenta-se aos “segredos da longevidade” o estímulo do convívio diário, prazer pela conversa e exercício físico moderado.