

Especialistas buscam fórmula para chegar saudável aos cem anos

25/05/12 - Grupos internacionais vêm estudando a longevidade de pessoas, que também foi discutida durante o Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia. Cientistas afirmam que a genética responde por até 30% da longevidade. O resto está associado a estilo de vida e fatores socioambientais, muitos dos quais passíveis de mudanças e adaptações. As informações são do jornal Folha de S. Paulo.

[Siga a SECTI-AM no Twitter!](#)

A francesa Jeanne Calment, que morreu aos 122 anos, é um dos principais exemplos para o estudo. Ela andou de bicicleta até os cem anos, caminhou sozinha até os 115 e fumou até os 117, além de comer 1kg de chocolate por semana e beber um copo de vinho por dia até sua morte, em 1997.

Os pesquisadores entendem que a longevidade extrema, acima de 110 anos, não é para todos. Um projeto na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) reúne 245 idosos acima de 80 anos, sem queixas específicas, e os prepara para a chegada ao centenário fazendo exames, adequando medicações e orientando sobre sono, memória, dieta e atividade física. Segundo especialistas, é possível ser feliz aos cem anos.

A extroversão, cognição e uma relação preservada com família e amigos foram os fatores mais associados à felicidade nessa fase da vida.

Fonte: Terra