

Solidão pode aumentar risco de morte precoce em idosos, diz pesquisador



Praticar exercícios regularmente e **evitar viver sozinho** permite viver mais e melhor, garantem pesquisadores americanos.

"Sentir-se extremamente sozinho pode aumentar em 14% o risco de morte precoce em uma pessoa idosa. O impacto é tão nefasto quanto o fato de ser socialmente desfavorecido", diz John Cacioppo, professor de Psicologia na Universidade de Chicago, citando uma análise de vários estudos científicos publicada em 2010.

Esses trabalhos, feitos com base em uma pesquisa com 20 mil pessoas, revelam que a sensação de solidão profunda está acompanhada de **perturbações do sono, hipertensão arterial, alteração do sistema imunológico** e um aumento dos estados depressivos.

A decisão de muitos aposentados americanos de se mudar para a Flórida (sudeste), onde o custo de vida é mais baixo, e viver "em um clima mais benigno, mas em um meio desconhecido, não é necessariamente uma boa ideia, se isto significa se afastar das pessoas às quais se está ligado afetivamente", adverte o psicólogo, que apresentou seus trabalhos durante conferência anual da Associação Americana para o Avanço da Ciência, celebrada em Chicago (Illinois, EUA).

Com frequência, a solidão é acompanhada de **vida sedentária**, um fator que contribui para debilitar a saúde, acrescenta.

O exercício, mesmo que seja caminhar regularmente com algum ritmo, pode diminuir pela metade os riscos de doenças cardiovasculares e de desenvolver Mal de *Alzheimer*.

A atividade física também detém o envelhecimento normal do cérebro em pessoas idosas, explicou durante a conferência Kirk Erickson, professor de Psicologia da Universidade de Pittsburgh (Pensilvânia, EUA).

Com a idade, o cérebro diminui e a atividade física permite melhorar o funcionamento geral e aumentar o volume do hipocampo em 2%, retardando, com isso, o envelhecimento, afirma Erickson, baseando-se principalmente em um estudo feito com 120 pessoas de 65 anos ou mais.

Fonte: AFP