

Aperto de mãos pode revelar a idade biológica, aponta estudo



A **maneira como alguém aperta as mãos** pode ser um bom indicador da idade biológica, do estado de saúde e do nível educacional de uma pessoa, apontam pesquisas de uma equipe internacional publicadas na revista americana *Plos One*.

Esse teste do aperto de mãos para "medir" a idade revela diferenças nas **taxas de envelhecimento** em vários grupos populacionais, como indicam os estudos realizados por demógrafos do International Institute for Applied System Analysis (IIASA), com sede em Viena (Áustria).

E, se um aperto de mãos pode dizer muito sobre uma pessoa, sua **confiança** em si mesma, seu poder, ou agressividade, também dá indícios sobre seu estado de saúde, acrescentam os autores.

A investigação se baseia nos resultados de cerca de 50 estudos realizados no mundo todo com grupos de pessoas de diferentes idades.

Os estudos concluem que a força do aperto de mãos pode ser uma das formas mais eficazes de se medir a idade real das pessoas, somada a outros **marcadores biológicos** como o declínio da capacidade mental, a pressão arterial, a força nas pernas, o estado das artérias e a capacidade de recuperação depois de uma internação hospitalar.

"O aperto de mãos é, facilmente, mensurável. Encontramos uma grande quantidade de dados com esse teste na maioria das pesquisas importantes sobre o envelhecimento no mundo", afirmou um dos autores, Warren Sanderson, pesquisador do IIASA e da Universidade de Stony Brook, perto de Nova York.

Esses trabalhos também mostram que uma evidência desse tipo pode ser usada para medir a idade biológica e comparar vários grupos de populações, acrescentou.

O teste do vigor do aperto de mãos mostrou que as pessoas com formação superior envelhecem menos rápido do que aquelas que deixaram de estudar antes de terminar o ensino médio, afirmou o diretor de Pesquisas Demográficas no IIASA e principal autor do estudo, Serguei Scherbov.

'OS MAIS FIRMES SOBREVIVEM'

"Baseando-se nesse trabalho, uma mulher branca de 65 anos que não concluiu seus estudos secundários tem um aperto de mãos similar ao de uma mulher branca de 69 anos com um nível mais alto de formação", exemplificou.

Isso sugere que, "segundo o aperto de mãos, as pessoas de 60 anos com um nível de formação superior são e se sentem vários anos mais jovens do que aqueles que estudaram menos", completou o

pesquisador.

A mesma observação foi feita entre os homens, à exceção dos **homens negros**, para os quais o nível de formação não fez diferença no envelhecimento. Os cientistas não souberam explicar o motivo. Já as mulheres negras com formação superior também envelhecem mais devagar.

"Nosso objetivo é medir o ritmo do envelhecimento de grupos populacionais em uma sociedade", declarou Serguei Scherbov.

"Se há grupos que envelhecem antes do que outros, podemos determinar as causas e avaliar quais políticas podem ajudar", argumentou, destacando que "os economistas e tomadores de decisão não deveriam se apoiar na idade cronológica, que é uma medida equivocada".

O nível de estudos não marca nenhuma diferença entre as pessoas de mais de 80 anos. Nessa faixa etária, a sobrevivência é atribuída, sobretudo, à genética. "Os mais firmes sobrevivem. É a seleção natural", frisou Scherbov.

Entre os mais **jovens**, o aperto de mãos pode ajudar a antecipar alguns riscos de mortalidade.

Um estudo realizado na Suécia com 1,14 milhão de adolescentes nascidos entre 1951 e 1976, ao longo de 25 anos, indica que aqueles com um aperto de mão mais fraco do que a média tinham um risco mais alto de mortalidade, sobretudo, cardiovascular e por suicídio.

Para Scherbov, o teste do vigor do aperto de mão, simples e barato, deveria ser parte dos exames médicos para avaliar o estado de saúde dos pacientes.

Fonte: AFP