



ESTILO DE VIDA E LONGEVIDADE

Elias Ferreira Porto

Estilo de vida inclui o comportamento e atividades do cotidiano como trabalho, lazer, atividades físicas, e alimentação. Já se sabe que o fator que mais influencia a longevidade é o estilo de vida (VASAN *et al.*, 2008, p. 1138-1144). Estudos têm demonstrado que o exercício aeróbio de três a cinco vezes por semana pode ajudar a diminuir o colesterol, reduzir o risco de doença cardíaca e melhorar o controle de diabetes (MEYER, 2011, p. 524-527; RAINFORTH *et al.*, 2007, p. 520-528). As atividades de lazer, como ler, praticar esportes, ouvir música, e outros passatempos têm demonstrado ser um impacto positivo sobre a saúde, reduzindo o estresse (FOLSOM *et al.*, 1985, p. 570-579).

Um estudo realizado com objetivo de avaliar os efeitos do estilo de vida sobre a longevidade mostrou que uma alimentação saudável associado a realização de exercícios físicos, apoio social e controle do estresse pode em telômeros mais longos (ORNISH *et al.*, 2013, p. 1112-1120). Os telômeros protegem a extremidade dos cromossomos, prevenindo a perda de informação genética durante a divisão celular. Os telômeros diminuem de tamanho com o passar da idade, sua estrutura fica enfraquecida, enviando uma espécie de mensagem às células para que elas parem de se dividir e morram, esse estado pode ser melhorado com o estilo de vida saudável (SERRANO; ANDRES, 2004, p. 575-584). Durante muitos anos os cientistas sempre questionaram se esse processo poderia ser interrompido ou lentificado. Em um estudo, foi comparado 10 homens que apresentavam baixo risco de câncer de próstata e que mudaram o estilo de vida para uma dieta a base de vegetais com uma rotina de exercícios físicos,

com outro grupo de 25 pacientes sem as recomendações do estilo de vida saudável. Foi visto que o comprimento dos telômeros no primeiro grupo aumentou em cerca de 10%, enquanto que a extensão dos telômeros do segundo grupo diminuiu, em média, 3%.

Já é conhecido que a redução do comprimento dos telômeros não é a única explicação para o envelhecimento humano. Outros estudos realizados previamente mostraram que indivíduos que tem hábitos de vida sedentária podem envelhecer mais rápido, uma vez que seus telômeros diminuem de tamanho a um ritmo também mais rápido.

Aqui entra a importância de toda a discussão que a revista *LifeStyle* traz em seus números. Acreditamos que cada vez mais doenças associadas com um estilo de vida negativo estão se tornando proeminente e há um crescente reconhecimento de seu impacto na saúde tanto para o indivíduo como para a população como um todo. Doenças relacionadas ao estilo de vida negativo não são distribuídas uniformemente em todo o país; ocorre influência da classe social, gênero e etnia e isto não deve ser menosprezada. Além disso, existem diferenças entre os países da Organização das Nações Unidas, com certos comportamentos e saúde e doenças mais proeminentes em algumas zonas em relação aos outros (SERRANO; ANDRES, 2004, p. 575-584).

Diante dessas evidências, podemos afirmar que a longevidade está associada a um estilo de vida positivo. E a ciência precisa se debruçar nessas discussões, tornando cada vez mais importante as temáticas que se desdobram em todos os artigos da presente edição de *LifeStyle*.

Referências

FOLSOM, A. R.; CASPERSEN, C. J.; TAYLOR, H. L.; JACOBS, D. R.; LUEPKER, R. V. GOMEZ-MARIN, O. et al. Leisure time physical activity and its relationship to coronary risk factors in a population-based sample. **The Minnesota Heart Survey. American Journal of Epidemiology**, v. 121, p. 570–579, 1985.

MEYER, T. Telomere length integrates psychological factors in the successful aging story, but what about the biology? **Psychosom Medicine**, v. 73, p. 524–527, 2011.

ORNISH, D.; LIN, J.; CHAN, J. M.; EPEL, E.; KEMP, C. Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study. **The Lancet Oncology**, v. 14, n. 11, p. 1112–1120, 2013.

RAINFORTH, M.; SCHNEIDER, R.; NIDICH, S.; KING, C.; SALERNO, J.; ANDERSON, J. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure: a systematic review and meta-analysis. **Curr Hypertens Reports**, v. 9, p. 520–528, 2007.

SERRANO, A. L.; ANDRES, V. Telomeres and cardiovascular disease: does size matter? **Circulation Research**, v. 94, p. 575–584, 2004.

VASAN, R. S.; DEMISSIE, S.; KIMURA, M.; CUPPLES, L. A.; RIFAI, N.; WHITE, C. et al. Association of leukocyte telomere length with circulating biomarkers of the renin-angiotensin-aldosterone system: the Framingham heart study. **Circulation**, v. 117, p. 1138–1144, 2008.