



Amato
Instituto de Medicina Avançada

OS DESAFIOS DA LONGEVIDADE PARA A SAÚDE !

Enviado pelo Instituto de **Medicina Avançada Amato**
Em 28 de abril de 2015.



Definida pelo dicionário Aurélio como “vida longa, dilatada”, a longevidade é o resultado da combinação de vários fatores, como boa genética, meio ambiente saudável, estilo de vida equilibrado e um pouco de sorte.

Até o momento, não existem evidências científicas de medicamentos ou terapias que sejam capazes de retardar o envelhecimento. De qualquer maneira, graças, entre outras coisas, aos avanços da ciência e da tecnologia, a expectativa de vida ao nascer vem crescendo em todo o mundo. No Brasil, segundo dados do IBGE, ela subiu de 71,3 anos em 2003 para 74,9 anos em 2013. Diante desse quadro, nosso grande desafio é viver com

boa saúde, sem incapacidades o máximo de tempo possível. Para tanto, algumas recomendações são fundamentais:

- Tenha um estilo de vida saudável: alimente-se bem, mantenha o peso adequado, não fume, consuma álcool com moderação e faça exercícios regularmente.
- Tome as vacinas recomendadas.
- **Controle bem as doenças crônicas.** É muito raro envelhecer sem adoecer, podemos dizer que **o envelhecimento saudável é aquele com doenças bem controladas, que não levam a sequelas.**
- Aprimore a capacidade de se adaptar a mudanças e perdas inevitáveis durante a vida.
- Preserve uma rede de convívio social com parentes próximos e amigos.
- Mantenha-se motivado e ativo após a aposentadoria.
- Procure um hobby que possa entretê-lo no futuro.

Importante!

O momento de agir para um envelhecimento bem-sucedido é agora.