

Ter propósito de vida é chave para a longevidade

Aos 75 anos, Nobuko Oshiro é a carateca mais bem colocada no ranking em Okinawa, no extremo sul do Japão. Ela recebeu o nono dan em 2023 e dedica-se ferozmente ao esporte. Seu dojô tem as paredes cobertas por fotos, artigos sobre sua carreira e homenagens por sua contribuição à arte marcial.

Nobuko Sensei, como é chamada, começou ainda jovem e por acaso: praticava uma dança típica de Okinawa, que exigia joelhos e coxas fortes. Para isso, seu professor lhe recomendou o caratê. Nunca mais abandonou o esporte. “Pretenho praticar enquanto puder. O caratê se tornou meu marido, amigo e companheiro”, diz ela. Mais: tornou-se seu propósito de vida.

Os japoneses têm um termo para isso: ikigai, ou razão para viver, na tradução literal. Ter um propósito foi apontado como um dos fatores por trás da longevidade extrema encontrada nas blue zones.

“É um senso de direção e intencionalidade. É algo concreto, que pode ser traduzido em objetivos e metas”, explica Cristina Ribeiro, presidente da gerontologia da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção Paraná, que desenvolveu sua tese de doutorado sobre o tema.

RISCO MENOR. Uma revisão da literatura feita por pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), entre eles Cristina, mostrou que idosos com propósito de vida tinham menos risco para Alzheimer, doenças coronarianas e cerebrovasculares e distúrbios do sono. Tinham ainda melhor regulação emocional e bem-estar geral. “Quem tem propósito cuida mais da saúde, faz exames e adere a tratamentos, porque quer viver para atingir seus objetivos.”

Mas e quando não se tem um ikigai tão claro? Segundo especialistas, o propósito não precisa ser grandioso. Ele pode ser simples, como receber os netos, encontrar os amigos ou cuidar do jardim.

É o caso de Maria Moula, de 93 anos, residente da ilha grega de Icaria, uma das regiões com mais centenários do mundo. Atarracada e falante, Marika, como é conhecida, cuida sozinha de sua horta. O trabalho é árduo, mas ela não se intimida. “Também ajudo na horta dos vizinhos. Assim, faço um dinheirinho”, afirma.

Marika é um exemplo do

que as pesquisas apontam: idosos com propósito de vida tendem a desenvolver mais habilidades e a ter mais engajamento social, comportamentos que ajudam na longevidade.

ESPIRITUALIDADE. Do outro lado dessa escala está Trinidad Espinoza, de 107 anos, moradora da Península de Nicoya, na Costa Rica. Doña Trini é frágil, move-se com dificuldade e recebe cuidados de sua filha Marta, de 70. Apesar das condições precárias, Doña Trini pede a Deus para continuar vivendo: quer ter mais tempo com a família – já são quatro gerações depois dela. A resiliência e a capacidade de se adaptar também são consequências de ter propósito.

A fé, aliás, está presente na maioria dos idosos das blue zones. Um estudo da Universidade de Cagliari, na Sardenha, seguiu 95 idosos e concluiu que a religiosidade ajuda a lidar com o estresse, garantindo resiliência e otimismo. A pesquisa também apontou outro aspecto benéfico: o senso de comunidade e acolhimento.

“Quem tem propósito cuida mais da saúde, faz exames e adere a tratamentos, porque quer viver para atingir seus objetivos”

Cristina Ribeiro
Pesquisadora

Aos 101 anos, a italiana Virginia Melis participa das missas aos domingos e lê diariamente a Bíblia, onde guarda uma foto de seu falecido marido. Para ela, a fé foi fundamental para chegar à velhice com boa saúde. Dona de um senso de humor afiado, ela surpreende pela forma física e pela lucidez.

O impacto da fé fica ainda mais evidente na zona azul de Loma Linda, na Califórnia, nos EUA, onde um terço da população faz parte da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Nessa comunidade, a espiritualidade ganha contornos de estilo de vida: os fiéis seguem uma dieta vegetariana, não usam álcool ou drogas e fazem trabalho voluntário. É o caso de Gourdet Gaspard, de 83 anos, líder da International Student Pantry, ONG que fundou em 2010 para auxiliar universitários em necessidade na região. “Esse trabalho é uma bênção. Quando você ajuda os outros, você também se ajuda.”



1- Maria Moula, de 93 anos, cuida sozinha de sua horta em Icaria
2- Athina Mazari não conhecia o sucesso de suas receitas
3- O italiano Attilio Stochino, de 100 anos, pedala todos os dias



☺ varem os alimentos em suas próprias hortas e jardins – com exceção de Loma Linda, que é uma blue zone urbana.

Esse destaque a uma dieta baseada em vegetais não quer dizer que a alimentação nas blue zones seja vegetariana, ou mesmo vegana, como muitos acreditam. Todos os especialistas entrevistados ressaltaram o fato de as populações nessas regiões consumirem carne, ainda que em quantidades bem moderadas.

Marcel Hiratsuka, médico assistente do serviço de geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), afirma que não é preciso viver numa blue zone para ter uma alimentação que favoreça a longevidade. “A dieta do Mediterrâneo é caracterizada por verduras frescas, ervas, peixes, castanhas e azeite. No Brasil, temos bom acesso a verduras e frutas o ano todo, a preços razoáveis. O azeite e a castanha são alimentos caros para nossa realidade, mas suas gorduras boas podem ser encontradas em peixes como tainha, sardinha e cavalinha”, diz.

Uma das dificuldades de se reproduzir no Brasil a alimentação das blue zones é o fato de os produtos serem orgânicos nessas regiões. “Não há políticas públicas no Brasil para que orgânicos sejam oferecidos em escala populacional. E eles são muito mais caros”, pontua. “Mas uma possibilidade seria investir em hortas comu-

nitárias, porque há espaços públicos no Brasil em que é possível produzir para a comunidade. No Japão, por exemplo, onde há restrição de espaço, eles usam espaços mínimos para plantar para bairro, região.”

SEMPRE EM MOVIMENTO. Nada de passar horas na academia. Nas blue zones, o movimento faz parte da rotina. É o caso de Cecília Gutierrez-Pissaro, de 97 anos. Ela passou a vida toda em Arado, uma área rural de difícil acesso em Nicoya, na Costa Rica. Sua casa fica no topo de uma montanha e para chegar até lá é preciso atravessar um rio e subir uma ladeira íngreme. Quando jovem, gostava de frequentar os bailes e, dependendo da altura do rio, cruzava a cavalo ou a pé.

Todo movimento conta. Hoje as recomendações são não apenas de prática de atividade física, mas de combate ao sedentário

Doña Chila, como é conhecida, teve uma vida inteira de movimento. Conta que sempre trabalhou no campo, plantando, colhendo, cuidando dos outros camponeses. Também fazia biscoitos e tamales para vender, atividade que mantém até hoje. “É preciso trabalhar. Dizem que o trabalho mata, mas olhem para mim. Trabalhei a vida toda e continuo aqui, lutando”, diz.

O italiano Attilio Stochino também dá provas dos benefícios do movimento na rotina. Passou boa parte de sua vida trabalhando como pastor de ovelhas, portanto, caminhando por horas e horas nas montanhas da região central da Sardenha, até se mudar para a cidade para trabalhar como padeiro. Aos 100 anos, sua forma física é boa o suficiente para usar a bicicleta e o elíptico que tem em casa. Dá cerca de 15 pedaladas em cada, quatro vezes ao dia. Ao final, senta-se no braço do sofá, “porque consigo me levantar mais facilmente dessa altura”, diz ele.

Um estudo conduzido por pesquisadores franceses observou situações semelhantes na blue zone de Icaria, na Grécia. A pesquisa analisou o estilo de vida de 71 pessoas com mais de 90 anos, avaliando aspectos como alimentação, contato social e espiritualidade. No quesito atividade física, os achados indicaram que os idosos participantes – principalmente os homens – apresentavam um nível “muito bom” de atividade física, especialmente em função do trabalho com agricultura e o terreno montanhoso e irregular da ilha.

Ser fisicamente ativo, portanto, é comprovadamente um fator que contribui para a longevidade. No entanto, Hiratsuka, do HCFM-USP, afirma que as discussões sobre o tema se ampliaram. “Antes se falava muito em atividade física, mas as pesquisas atuais mostram que você pode fazer atividade física e continuar sendo sedentário. Como? Você vai à academia todos os dias por uma hora, faz musculação, esteira, exercícios de equilíbrio e flexibilidade, mas passa as outras 12 horas do dia sentado. Esse comportamento sedentário tem um impacto negativo na nossa saúde, independentemente de fazermos atividades físicas ou não. Por isso, hoje as recomendações são não apenas de prática de atividade física, mas também de combate ao comportamento sedentário. Todo movimento conta”, destaca.

Estudos mostram que a genética tem um papel considerado pequeno quando o assunto é longevidade – apenas de 10% a 20% podem ser atribuídos a ela. O restante, enfatizam os especialistas, são resultado de hábitos e estilo de vida. “A genética tem um papel relevante, mas a nossa forma de viver é a maior composição para se ter sucesso no envelhecimento, para se viver bastante e com qualidade”, diz Hiratsuka.