

# SAÚDE PERFEITA AOS

20,  
30,  
40+

IMAGINE EXIBIR ROSTO, CORPO E VITALIDADE DE 20 ANOS HOJE, EM 2020 E TAMBÉM EM 2030! SIM, É POSSÍVEL PARAR DE FAZER ANIVERSÁRIO SEM PRECISAR MENTIR A IDADE. E NÃO ESTAMOS FALANDO DE COSMÉTICOS MILAGROSOS OU DE TRATAMENTOS CARÍSSIMOS. A SEGUIR, O GUIA DE ATITUDES SIMPLES, COM CERTIFICADO DE GARANTIA DA CIÊNCIA.  
KARINA HOLLO  
E ANGELA SENRA

## aos 20 anos

Nessa fase, segundo os experts, quem coloca sua saúde em risco é a pessoa de curtir a vida, de comer só um lanche para ter tempo de abraçar o mundo... A boa notícia é que mínimas mudanças podem salvar sua pele, seu corpo e sua alma pelas próximas décadas. Veja só:

**continuar mamando** Você precisa emagrecer para ficar com o corpo igualzinho ao da linda Grazi Massafera — de hoje para amanhã. Resultado: vira presa de dietas malucas. O problema? “Acabar com seus estoques de cálcio, o que pode resultar em osteoporose lá na frente, além da perda de dentes”, alerta o geriatra Wilson Jacob Filho. Mesmo de regime, trate de ingerir pelo menos duas porções de laticínios por dia. Pode ser até sorvete!

**evitar o efeito maracujá** O sol turбина seu humor e a deixa da cor do pecado. Mas também causa envelhecimento precoce e até câncer de pele. Pior: agora você não vai perceber nada. Mas, como suas consequências têm efeito cumulativo, seu rosto de princesa parecerá de bruxa — cheio de rugas, sardas e coisa pior — mesmo antes de completar 40 verões. Nada como um filtro solar adequado ao seu tipo de pele para uso diário.

**abrir os olhos para a escovação** Jogar-se na cama depois da balada sem investir na higiene bucal é um crime. “Durante a noite há redução da produção salivar, o que intensifica a proliferação de bactérias, aumentando o risco de cáries”, explica o cirurgião-dentista Fabio Bibancos. E, mesmo que não tenha medo do motorzinho, você precisa saber que elas podem provocar cardiopatias, problemas renais e nascimento de bebês prematuros.

**dosar a caipirinha** Nessa fase, o corpo se recupera mais rápido de uma ressaca. Mas isso não significa que ele não se ressinta do consumo exagerado de álcool. Em três anos de abuso podem surgir doenças do sistema digestivo, além de desequilíbrio no ciclo menstrual. E você ainda corre o risco de aparentar ter até dez anos a mais, pois o álcool acelera o envelhecimento. Isola!

**morder a fruta do pecado** Para ganhar mais alguns minutos de sono, você abre mão do café da manhã. Lá pelo meio-dia, a fome é tanta que acaba devorando um monte de itens calóricos... Faltam fibras! Em vez de comprar biscoitos, que tal uma maçã? “Além de regular seu intestino, isso vai evitar que desenvolva câncer no órgão mais tarde”, explica o geriatra.





## aos 30 anos

Teoricamente, a inconsequência dos 20 anos ficou para trás — e por isso seria mais fácil fazer opções essenciais para o futuro da sua vitalidade. O que dificulta a bravata agora é o stress, que aumenta a cada primavera, junto com a pressão, as cobranças... O que fazer para virar o jogo:

**pensar magro** Para manter o corpo que Deus lhe deu lindo décadas afora, corte as gorduras do cardápio já. Aos 30, o metabolismo começa a ficar mais lento. “Gorduras saturadas e trans aumentam as chances de doenças cardiovasculares”, avisa o endocrinologista e nutrólogo Wilmar Accursio. No restaurante por quilo, resista ao bife à milanesa. Mulher que enxerga longe troca o cardápio ton sur ton por um bem colorido para garantir variedade de nutrientes.

**deixar o sal para o banho** Aos 20, quando você fica nervosa, sua pressão sobe levemente. “Porém, ao longo da vida, o quadro se agrava e pode se tornar crônico, principalmente para quem consome sal demais”, diz o dr. Accursio. Que tal manear no tempero ou escolher a versão light, com menos sódio? O perigo sobe para quem tem predisposição genética, é obeso ou fuma.

**domir feito um bebê** A luta contra a insônia vale cada babado da sua camisola. “Dormir mal aumenta a produção de cortisol e pode causar de envelhecimento precoce a gastrite”, alerta o dr. Accursio. Recursos que a ajudarão a se render aos encantos de Morfeu: diminuir a luz dos ambientes e, pasme, jamais se deitar com fome ou sede.

**visitar os homens de branco** Mesmo com a agenda apertada, melhor encontrar tempo para fazer exames. Se eles mostrarem indícios de doenças assintomáticas — como hipertensão, diabetes —, poderá mudar hábitos, evitando complicações futuras. “Se tem vasilhinhos, não espere se transformarem em varizes”, explica o dr. Jacob. “A mulher que se conscientiza de um problema nessa fase é capaz de controlar seu desenvolvimento.”

**suspender os sinais de fumaça** Principalmente se você morar numa grande cidade, não espere nem mais um minuto para abandonar o cigarro. Pesquisa da Sociedade Brasileira de Cardiologia feita com os paulistanos mostrou que respirar o ar da metrópole seria como consumir dois cigarros ao dia, aumentando o risco de infartos. Os dois juntos, então... O fumo é fator de risco para câncer, doenças coronarianas e aneurismas arteriais.

## aos 40 anos

O óvulo deixa de fazer o corpo feminino se prepara para a menopausa. O ritmo do metabolismo diminui e as chances de engravidar aumentam. O bônus: você já se conhece bem o suficiente para fazer só as opções que favorecem sua saúde e beleza. A lista de prioridades inadiáveis:

**sublimar o refrigerante** Como tem grande quantidade de fósforo, o que atrapalha o metabolismo do cálcio e facilita a osteoporose, esse tipo de bebida é especialmente contraindicado nessa fase. Chás e águas saborizadas são boas alternativas, além de sucos naturais.

**pedir ômega pelos números 3 e 6** Esses ácidos graxos ajudam a controlar a inflamação celular que gera o processo de envelhecimento. Linhaça, nozes, óleos vegetais e peixes de água fria (salmão, atum, arenque, bacalhau e sardinha) são fontes de ômeegas, substâncias também indicadas para auxiliar o controle das taxas de colesterol. A cota ideal de consumo? Três filés de peixe por semana. Vale consumi-los no restaurante japonês, no bufê por quilo, em casa... Só não pode abrir mão.

**fazer prato de passarinho** É isso mesmo que você entender: a essa altura do campeonato, fica imprescindível reduzir a quantidade de calorias ingeridas por dia para evitar quilos indesejados — e também perigosos. “O sobrepeso, especialmente a gordura abdominal, acelera o processo de envelhecimento”, diz o dr. Accursio. Além disso, os riscos de diabetes e de doenças cardiovasculares aumentam. E as mulheres estão cada vez mais na mira.

**apaixonar-se pela academia** Você pode se dar ao luxo de ser sedentária aos 20, mas, aos 40, nem pensar! Explica-se: a atividade física é um excelente remédio para doenças que podem dar o ar da graça em meados da quarta década de vida e um pouco depois, como problemas cardiovasculares, diabetes e osteoporose. E o que é melhor: malhando, você não vai precisar diminuir tanto o prato para se manter estelita. O dr. Accursio considera a musculação a rainha dos exercícios. “O sistema muscular é uma usina metabólica incrível”, fala. “Além de ajudar a queimar calorias, estudos demonstram que ela também turbinha a capacidade imunológica.” Já o geriatra Wilson Jacob Filho acredita que cada uma deve encontrar a sua modalidade ideal. “Se a ideia é aumentar a massa óssea, indicamos atividades com peso. Se o desejo é melhorar o equilíbrio, a postura e a flexibilidade, tai chi chuan, ioga e técnicas fisioterapêuticas.” ★

WWW.NOVACDNER

