

prolongamento da velhice, com tudo o que esta implicou até hoje? Será inevitável o envelhecimento?

Aumenta o número dos pesquisadores otimistas quanto à possibilidade de prolongar a vida e o vigor. O gerontólogo britânico Alex Comfort* declarou que "existe uma possibilidade real de um avanço que afeta o vigor humano em idade avançada ou o tempo de vida humana, ou ambos"; e declarou ainda que "poderíamos, dentro de no máximo vinte anos, estar em condições de conhecer a natureza do processo predominante de envelhecimento do homem". O perito americano em questões de envelhecimento, Bernard Strehler, compartilha dessas opiniões e tem solicitado repetidamente um compromisso nacional de grandes proporções, para o estudo do envelhecimento. Em 1966, dirigindo-se à Academia de Ciências de Nova Iorque, Strehler declarou que as causas biológicas do envelhecimento poderiam ser determinadas dentro de uma década — contanto que seja dada a esse empreendimento prioridade suficiente em termos de bons cérebros, sólido financiamento, facilidades adequadas e apoio administrativo. "O fato de não se ter conseguido compreender definitivamente as causas do envelhecimento, durante a década que se seguiu ao discurso de Strehler, de modo algum prejudica a validade de sua crença. Suas condições é que não foram preenchidas. O apoio às pesquisas sobre o envelhecimento continuou grosseiramente inadequado, tanto no tocante ao dinheiro quanto com respeito à ênfase que lhe foi dada. Hoje, os Estados Unidos gastam pouco mais de dez centavos de dólar por pessoa, ao ano, para custear a pesquisa sobre o envelhecimento, ao passo que as pesquisas do câncer recebem mais de quatro dólares por pessoa, ao ano.

Mesmo no atual estágio de nossos conhecimentos, grande parte das desgraças que acompanham o envelhecimento não são realmente necessárias. Algumas das modificações tidas como parte "normal" do processo do envelhecimento podem, na verdade, ser evitadas. Nas regiões primitivas, por exemplo, longe da baragem de barulho que continuamente assalta os ouvidos dos modernos moradores das cidades, até os velhos mantêm a agudeza da audição. A perda do cálcio dos ossos é, em grande parte, resultado da inatividade daqueles velhos que acham que devem "descansar" e evitar exercícios. Essa inatividade torna-lhes os ossos frágeis e quebradiços, a ponto de não suportarem mais a vida ativa; assim, instala-se um círculo vicioso da inatividade. Em estudo levado a efeito na URSS, um grupo de pessoas de sessenta anos foi posto num programa supervisionado de exercícios rigorosos; daí a dez anos, os testes demonstraram que eles haviam-se tornado fisiologicamente mais jovens do que eram aos sessenta anos.

Um velhote resolveu casar-se de novo aos setenta anos. Ao sair do consultório médico, aproximou-se do filho, que o esperava na sala. Inclinou-se e cochichou: "Quantas vezes por noite quer dizer "semi-anual"?"

*N.E. — "A Boa Idade", Alex Comfort — DIFEL — 1980.

Há quem considere indecente velhos fazerem sexo. Ora, em grande parte, o típico declínio da atividade sexual na idade avançada é mais devido a uma atitude que a uma falta de capacidade.

A arteriosclerose — que é o endurecimento das artérias — pode, na verdade, ser causada mais pelo estilo de vida errôneo que pelos desgastes da idade. Embora muita gente tenha "a idade de suas artérias", existem octogenários e até nonagenários cujas artérias são limpas e saudáveis.

Há alguns anos atrás, levantou-se uma gritaria num sossegado bairro residencial de Atlanta. O velhinho não hesitou: agarrou um cabo de vassoura e saiu em defesa de sua vizinha. Surpreendeu o atacante e deixou-o desacordado. A polícia, quando veio prender o ladrão, espantou-se de ver que o salvador da mulher que havia sido atacada era um homem que passava dos cem anos.

Hoje, existem nos Estados Unidos cerca de 9.000 pessoas que chegaram ou mesmo ultrapassaram a casa dos 100. Muitos desses centenários estão ainda ativos e saudáveis. Alguns aposentaram-se, outros trabalham ainda durante meio período ou mesmo período integral. Ao responder a um inquérito que abrangia centenas dessas pessoas, levado a efeito pela Administração de Segurança Social, os centenários atribuíram sua longa vida a diversas causas. A maioria de suas respostas ajustava-se a cinco categorias: ancestrais longevos; alimentação correta e peso controlado; gênio alegre, não propenso a preocupações; estilo de vida com bastante exercício e sono; não-fumantes e abstêmios (ou bebedores moderados).

Periodicamente há notícias de altas concentrações de supercentenários, que atingem 140 anos ou mais, em cantos perdidos deste mundo, tais como Vilcabamba, uma aldeia das montanhas do Equador, ou no principado de Hunza, no oeste do Paquistão, ou nas montanhas do Cáucaso soviético, na Geórgia. Surgiram dúvidas quanto à idade que essas pessoas diziam ter, considerada exagerada. Apesar disso, as pessoas idosas dessas regiões que foram estudadas pareciam compartilhar com seus equivalentes americanos em muitos fatores, especialmente no que se refere à vida fisicamente ativa, ao papel ativo desempenhado na comunidade, o qual oferece uma *raison d'être*, e à dieta, que é nutritiva mas baixa em calorias e gorduras, ao contrário da moderna dieta dos "ricos".

Mesmo esses Matusalém, afinal, envelhecem e morrem. Aparentemente, atingem o limite de seu tempo natural de vida, talvez 100 ou 120 anos. O aumento constante do tempo médio de vida proporcionado pelos avanços médicos neste século não alterou esse limite aparente. Ao contrário, a superação das doenças que matam crianças, jovens e adultos e pessoas de meia-idade elevou gradualmente essas *médias*, aumentando o número das pessoas que mais se aproximam do limite. Quanto à expectativa de vida dos que passaram dos oitenta, porém, desde que existem registros, ela é a mesma.

A maioria das demais espécies parecem também possuir um limite congênito de seu tempo de vida. Existe uma espécie de relógio biológico que trabalha durante certo número de anos e perde a corda em data predeterminada. Já foram observadas algumas correlações aproximadas. Existe, por exemplo, uma