

## Ponto de Equilíbrio

# JOVEM PARA SEMPRE

*Conheça o novo cronista da saber viver que lhe vai apresentar o mundo da biomedicina*

por **Roni Moya\***

A MEDICINA «ANTI-AGING» ou anti-envelhecimento nasceu da preocupação actual com o avanço progressivo da esperança de vida e consequentes doenças que hoje se tornam cada vez mais frequentes, como a doença de Parkinson, Alzheimer, artrites, artroses, obesidade, etc. Muitos profissionais da saúde estão a incluir-se nesta nova Era da ciência, agora não mais com a perspectiva de se tratar um sintoma apresentado ou somente a parte estética, mas sim de se prevenir todas as consequências negativas que o envelhecimento nos possa trazer, de uma forma altamente científica, com resultados melhores e sem grandes riscos.

Uma destas especialidades, que tenho tido a satisfação de praticar ao longo dos anos, é a medicina ortomolecular, muito na moda entre artistas e atletas, tais como a manequim Luiza Brunet, a actriz Débora Secco ou o ex-piloto de Fórmula1 Emerson Fitipaldi. «Orto» vem do grego e significa justo; logo, «ortomolecular» significa, literalmente, «molécula justa», ou seja, tudo o que o corpo reconhece como sendo correcto para o seu funcionamento ideal. Basicamente, o trabalho consiste em perceber minuciosamente os erros bioquímicos e as necessidades reais do organismo, fornecendo-lhe vitaminas, proteínas, minerais, etc., provenientes das fontes naturais da própria alimentação ou através da toma de suplementos. Assim, amplia-se de maneira coerente a abordagem clássica da medicina convencional e diminui-se o abuso da utilização de fármacos. A medicina ortomolecular está ligada aos



«“ORTO” VEM  
DO GREGO  
E SIGNIFICA JUSTO;  
LOGO  
“ORTOMOLECULAR”  
SIGNIFICA,  
LITERALMENTE,  
MOLÉCULA JUSTA»

conceitos de «oxidologia» e dos radicais livres, que são moléculas muito reactivas que utilizam o oxigénio como fonte principal da sua formação. Quando em desequilíbrio, aumentam a capacidade de lesão das células, danificando desde o ADN até aos diversos tecidos e órgãos. Isso provoca um rompimento das estruturas biológicas e um chamado «stress oxidativo». Tais danos, a longo prazo, aceleram o envelhecimento celular e podem causar várias doenças.

O objectivo do médico ortomolecular é investigar a causa da disfunção através de análises de alta tecnologia e estabelecer um programa ideal de tratamento. Normalmente, a primeira área a analisar no paciente é a alimentação; em seguida, determinar se existem nutrientes importantes que estão abaixo do limite ideal ou em falta na dieta diária. Posteriormente, devem ser igualmente consideradas as alergias e intolerâncias alimentares, sensibilidade por exposição a químicos e elementos tóxicos e também os distúrbios da flora intestinal. Concluindo, o «ponto-chave» da consulta é saber, ao pormenor, qual é o nível real de saúde do paciente e restaurá-la. A minha dica para que se chegue aos cem anos (ainda com muitas histórias por contar), está na disciplina de procurar alternativas naturais para nos alimentarmos de forma correcta, criar hábitos rotineiros de exercícios físicos e meditação, manter relações sociais e afectivas saudáveis, descobrir coisas novas e felizes, dormir bem e sentir-se útil...

De que está à espera para reverter a ampulheta?