

Gene Stone

**OS SEGREDOS DAS PESSOAS
QUE NUNCA FICAM DOENTES**

Adaptação de
Livros d'Hoje

**LIVROS
D'HOJE**

OS SEGREDOS

SEGREDO 1

ZONAS AZUIS

LONGEVIDADE
Ricardo Azorno Fallas

Todos os dias, Ricardo Ozorno Fallas acorda às seis horas da manhã, em Hojancha, capital regional da península de Nicoya, no Noroeste da Costa Rica. Como muitos dos seus conterrâneos, Ricardo ainda mora na casa dos pais (juntamente com os seus três irmãos), onde provavelmente permanecerá até se casar. O seu pequeno-almoço é uma tigela de papas de aveia ou um pouco de *gallo pinto*¹ com tortilhas de milho. Depois do pequeno-almoço, Ricardo pedala na sua bicicleta alguns quilómetros até chegar ao seu local de trabalho, onde tem a função de contacto de uma empresa de ecoturismo local, especializada em mostrar a turistas estrangeiros a floresta tropical preservada, nas cercanias de Hojancha.

Permanece no trabalho até ao meio-dia altura em que volta de bicicleta para casa para almoçar. E esta será a sua maior refeição do dia: arroz, feijão, carne e tortilhas de milho, humede-

¹ Literalmente, o nome *gallo pinto* significa «galo manchado», referindo-se à mudança de cor quando se frita o arroz com feijão. (N. da T.)

cidas com um copo de água fria. A sobremesa é alguma fruta de origem tropical, como laranja, abacaxi ou banana.

Depois do almoço, volta novamente para a empresa, onde fica até às quatro da tarde. Quando regressa a casa, ajuda os pais nas tarefas domésticas ou faz uma visita à avó, que tem 93 anos. Depois come um jantar ligeiro e ensaia com um grupo de danças tradicionais de Nicoya a salsa e o merengue, as suas favoritas.

Antes de ir para a cama, à meia-noite, geralmente dedica umas poucas horas à sua tese de mestrado, um plano de negócios para uma agência de publicidade, com a qual espera receber o seu diploma em *Marketing*, pela Universidade Hispano-Americana da Costa Rica.

«Temos um ritmo de vida bastante descontraído aqui», diz ele. «Desfrutamos uma sensação de tranquilidade que é difícil encontrar noutros lugares, mesmo na Costa Rica. O ar que se respira em Hojancha é simplesmente melhor do que o de qualquer outro lugar.» Ricardo tem uma excelente saúde, assim como toda a sua família. Na verdade, todos eles têm uma esperança de vida três vezes maior que a média dos americanos para chegar aos 100 anos. O segredo para a longevidade não é algo que tenha sido por eles inventado ou imaginado, mas sim o facto de viverem no meio de uma Zona Azul.

AS CINCO ZONAS AZUIS CONFIRMADAS



OS FACTOS SOBRE AS ZONAS AZUIS

As Zonas Azuis são áreas geográficas onde há uma maior concentração de pessoas de elevada longevidade no mundo. O nome foi dado pelo jornalista e explorador Dan Buettner, que, em parceria com investigadores da longevidade, passou a última década a viajar para os mais saudáveis lugares do mundo, para descobrir os segredos dos seus habitantes. Até agora, estão confirmadas cinco Zonas Azuis:

- Na região rural montanhosa de Barbagia, na Sardenha, Itália, as pessoas continuam a trabalhar como pastores até bem depois de completarem os 70 anos, e, não raramente, tornam-se centenárias.
- A ilha de Okinawa, no Japão, tem a maior concentração de centenários do mundo, não obstante ter vivido muito tempo de subjugação sob o domínio de invasores, bem como um período de fome generalizada, durante e após a Segunda Guerra Mundial.
- Situada nos limites da grande Los Angeles, a cidade de Loma Linda é o lar de uma comunidade de 9 mil Adventistas do Sétimo Dia, atualmente o grupo onde há mais pessoas de grande longevidade nos Estados Unidos.
- Icária, na Grécia, tem a maior percentagem – em todo o planeta – de indivíduos com 90 anos, uma taxa de incidência de cancro 20% inferior à do resto da Grécia, e quase não regista casos de demência.
- E há Nicoya, onde Ricardo e a sua família vivem, uma notável exceção à regra de que as pessoas dos países em desenvolvimento têm expectativas de vida inferiores às dos que moram em países desenvolvidos.

Para entender algumas das razões pelas quais os que vivem em Zonas Azuis são mais saudáveis e têm uma maior longevidade, vamos olhar para a rotina diária de Ricardo.

Em primeiro lugar, a sua dieta. Os habitantes das Zonas Azuis tendem a seguir dietas ricas em nutrientes e pobres em calorias e também evitam, com todas as suas forças, alimentos industrializados. Cada um dos componentes básicos da dieta de Ricardo (arroz, feijão, milho e fruta) oferece um benefício. O arroz é composto por vitaminas, minerais e antioxidantes, além de ter baixo teor de sódio.

O feijão contém potássio, magnésio, antioxidantes, fibra e é rico em proteínas e hidratos de carbono, mas pobre em gordura e calorias. O milho é um aliado na luta contra o cancro, bem como uma valiosa fonte de vitamina C. Além disso, o milho usado por Ricardo nas tortilhas é cozido com cal, fazendo com que seja submetido a um processo chamado de nixtamalização. Este processo aumenta a quantidade de cálcio contida no milho e melhora a biodisponibilidade de niacina e de outras vitaminas já existentes no grão.

Por comer frutas frescas ao lanche, Ricardo evita gorduras e açúcares desnecessários, enquanto concentra ainda mais vitaminas na sua dieta.

Ricardo bebe quase exclusivamente água, a acompanhar as refeições. Evitar refrigerantes açucarados, associados a doenças cardíacas e obesidade, é bom por si só, mas há algo especial sobre a água, em Nicoya: é muito pesada, o que significa que contém minerais, incluindo cálcio e magnésio, relacionados com a redução de doenças cardiovasculares.

Embora não faça nenhum esforço para limitar a quantidade de alimentos que consome, Ricardo inconscientemente segue uma dieta de restrição calórica, porque o seu menu é rico em proteínas, mas com baixa densidade calórica. Restringe a in-

gestão de calorias, pois faz um jantar leve, no início da noite. Refeições de volume reduzido, que os moradores de Okinawa chamam de *hara hachi bu*, são uma prática bastante comum nas Zonas Azuis. Grosseiramente traduzido, significa que uma pessoa só pode comer até ficar 80% satisfeito; alimentar-se antes de atingir o limite máximo, em vez de se sentir absolutamente saciado.

De acordo com o que dizem os médicos, deixar de comer 20% de uma refeição pode significar a diferença entre ganhar e perder peso.

A redução calórica (ver página 49) é, atualmente, objeto de grandes estudos na comunidade médica, com um número crescente de profissionais a reconhecer que essa precaução pode afastar a ocorrência de muitas doenças relacionadas com o envelhecimento.

O próximo segredo de Ricardo: os estreitos laços com a família, que ele considera «a sólida base responsável pela formação moral e espiritual dos costa-riquenhos».

O conceito de família, na Costa Rica, especialmente nas áreas rurais, «tem a ver com união e apoio mútuo», diz ele. As famílias são os núcleos sociais de todas as Zonas Azuis, com especial ênfase no cuidado com os mais velhos. Inúmeros estudos científicos relacionam uma forte rede social com uma série

«Doutor, nenhum remédio – somos máquinas feitas para viver organizadamente por um propósito. Essa é a nossa natureza. Não contrarie o princípio da vida. Deixe-o em liberdade para se defender e isso terá melhor efeito do que as suas drogas.»

NAPOLEÃO BONAPARTE, imperador francês

de benefícios, incluindo a diminuição da obesidade, a dor pós-operatória e o risco de doenças crônicas. Redes sociais, que proporcionam um sentido de apoio e de pertença, são especialmente importantes para as pessoas idosas. Também desempenham um papel importante na criação do que a Costa Rica chama de *plan de vida*, ou o que os okinawenses denominam de *ikigai*: uma razão para viver. Um forte compromisso com a família, os amigos, a comunidade e o meio ambiente dá a muitos hojanchianos uma sensação de comunhão de objetivos e mantém-nos ativos e motivados durante os seus anos de prata.

Novamente, a ciência corrobora o conceito: um estudo, divulgado em 2009 pelo Centro Médico da Doença de Alzheimer da Universidade de Rush, em Chicago, mostrou que manter-se ocupadas e terem objetivos ajuda as pessoas a viver mais tempo.

E, de acordo com Ricardo, o compromisso com a proteção ao meio ambiente é um sentimento comum entre os moradores de Nicoya. «Todos aqui crescem com uma forte consciência ambientalista. Embora queiramos usar os nossos recursos naturais, tudo o que fazemos tem o ambiente em consideração.»

Apesar de ter um dia-a-dia repleto de atividade, Ricardo considera Hojancha um lugar muito tranquilo, quando comparado com grandes cidades da Costa Rica, como San José. O stresse é um conhecido assassino e evitá-lo, mesmo tendo bastantes ocupações, permite uma tranquilidade que ajuda Ricardo e outros moradores de Zonas Azuis a baixar a incidência de doenças e a prolongar as suas vidas.

Igualmente importante, a atividade física é parte integrante da rotina diária de Ricardo. Como a sua família nunca teve carro, ele andou sempre a pé ou de bicicleta para ir para a escola, incluindo o trajeto de ida e volta para casa, à hora de almoço.

Com o seu trajeto diário de bicicleta e a dança como *hobby*, Ricardo faz bastante exercício, sem colocar muito esforço sobre o seu corpo.

Infelizmente, alguns benefícios dos que moram em Zonas Azuis só podem ser obtidos por quem nasceu e vive ali. Essas áreas são o berço de fortes e relativamente isolados acervos genéticos. Buettner, que escreveu sobre as suas descobertas num livro intitulado *The Blue Zones*, calcula que os nossos genes são cerca de 20% determinantes do tempo que vamos viver. Por outras palavras, independentemente de quão cuidadosos somos connosco mesmos, corremos maiores riscos de ter doenças, como as cardiovasculares ou a diabetes, do que pessoas com diferentes origens genéticas (ver página 135).

Além disso, a dieta de muitos dos habitantes das Zonas Azuis gira em torno de alimentos locais, frescos e acessíveis, inexistentes em quaisquer outros locais. A fruta chamada *marañón*, apreciada em Nicoya, por exemplo, contém cinco vezes mais vitamina C do que a laranja, mas é frágil de mais para ser exportada em grandes quantidades.

Todas as Zonas Azuis, exceto a de Loma Linda, na Califórnia (e que deve a sua existência a uma tradição religiosa), enfatizam os alimentos cultivados localmente. Este estilo de vida ligado aos produtos da terra está a desaparecer rapidamente, e é possível que uma mudança na direção do consumo de alimentos industrializados venha a ter impacto na longevidade das pessoas nessas áreas.

Finalmente, é fácil falar em evitar o stresse, mas isso continua a ser uma desgraça culturalmente condicionada. As Zonas Azuis tendem a criar níveis de evasão de stresse que são menos comuns no resto do mundo e difíceis de recriar fora do contexto.

PARTILHAR O SEGREDO

Infelizmente, não se pode comprar uma passagem só de ida para a península de Nicoya e esperar viver até aos 100 anos. Independentemente do lugar onde estejamos, podemos usar, na nossa própria vida, as lições aprendidas com a rotina diária de Ricardo: desfrutar de uma dieta saudável, rica em nutrientes e pobre em calorias; não comer de mais; manter uma rede social de apoio; permanecer ativo; fazer exercício regularmente; e evitar o stresse.

Por exemplo: comer mais feijão (da dieta da Costa Rica) ou *tofu* (da dieta de Okinawa). Também podemos tentar alimentar-nos com refeições maiores ao almoço e mais pequenas ao jantar, como forma de restringir as calorias. Embora as nossas famílias possam não ser tão unidas como as de Loma Linda ou da Sardenha, podemos ampliar o nosso círculo social dedicando-nos ao voluntariado ou adotando um desporto ou um hábito capaz de nos divertir. Além de proporcionar grandes redes de apoio, essas atividades também nos ajudam a criar um *plan de vida* que nos mantenha ativos, motivados e livres de stresse.

É virtualmente impossível criar Zonas Azuis nas nossas cidades natais, porque estas áreas estão extremamente dependentes de fatores genéticos, culturais, ambientais e outros ainda desconhecidos. Mas não há razão para que outros não surjam.

Como diz Buettner, «codificados nas Zonas Azuis do mundo estão séculos – até mesmo milénios – de experiências humanas. Creio que não é uma coincidência que a forma como essas pessoas comem, interagem umas com as outras, afastam o stresse, se curam, evitam doenças e veem o seu mundo lhes proporciona mais tempo de vida... Para aprender com elas, nós precisamos apenas de estar abertos e dispostos a ouvir».

SEGREDO 2

LEVEDURA DE CERVEJA

QUEIMA DE GORDURAS E HIDRATOS DE CARBONO

Barbara Pritzkat

Porque o rato bebeu Coca-Cola e perdeu os pelos, Barbara Pritzkat consome levedura.

Por volta das décadas de 1940 e 50, Barbara descobriu a obra de Adelle Davis, pioneira em nutrição e saúde, na época um campo relativamente novo.

Divulgando uma dieta de alimentos não processados, combinada com uma inteligente dieta de suplementação, os livros de Adelle, incluindo o *Let's Eat Right to Keep Fit* (*Vamos Comer Bem para Manter a Boa Forma*), tornaram-se *best sellers*, influenciando tanto o público em geral como um grande número de investigadores.

Barbara, que em 1947 tinha acabado de se formar na Universidade da Califórnia (UCLA), em Los Angeles, com uma licenciatura em Engenharia, era vizinha de Adelle, em Palos Verdes, na Califórnia, e teve o primeiro contacto com o seu trabalho quando Adelle deu uma série de palestras numa escola secundária local. Barbara foi imediatamente conquistada pelas

ideias de Adelle sobre nutrição, especialmente depois de observar uma demonstração em que a pioneira alimentava um rato com Cola-Cola e outro com água. No decurso de algumas semanas, o rato que bebia refrigerante perdeu os pelos e começou a adoecer. Naquele tempo, a maioria das pessoas achava que a Coca-Cola era inofensiva ou até mesmo benéfica. (Adelle ajudou o rato doente a recuperar a saúde e os pelos; nenhum animal foi prejudicado durante a realização da sua experiência.)

Barbara já estava predisposta para comer bem, porque o pai, um editor que estava destinado a uma grande carreira nos estúdios MGM, na década de 1920, morreu aos 35 anos em consequência de um derrame vascular cerebral, provocado por alcoolismo e pela enorme pressão da indústria cinematográfica. Barbara e o marido, Marty, optaram por um estilo de vida mais saudável como o proposto por Davis, mantendo-se afastados de conservantes, açúcares refinados e comidas industrializadas, ingerindo alimentos integrais sempre que possível. «As crianças nem sequer sabiam da existência de refrigerantes, até os terem visto nas casas de outras pessoas.»

O cerne do programa de Adelle é a levedura de cerveja, uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, que Barbara e Marty tomavam em pó, dissolvida em água, todas as manhãs. Nunca deixavam de o fazer, mesmo quando viajavam, o que, no caso de Barbara, era frequente. Na década de 1970, incentivada em parte pelo interesse internacional a respeito do túmulo do faraó Tutankhamon, Barbara começou a fazer um curso por correspondência sobre arte antiga, na UCLA. A princípio, estudava por diversão, mas aos poucos o assunto tornou-se mais sério, até que, em 1982, com 56 anos, recebeu um diploma em Arqueologia. Começou então a trabalhar em escavações, primeiro na Costa Rica e, em seguida, ao longo de doze anos,

numa escavação arqueológica denominada Tell Mozan, no antigo palácio de Urkesh, localizado num local árido, no vale Norte do grande deserto da Síria, na fronteira desse país com o Iraque. Inicialmente, trabalhava como topógrafa, usando os seus conhecimentos de engenharia para ajudar os escavadores a localizar os alvos.

Ultimamente, anda a pensar reformar-se porque acha que os membros de sua equipa consideram embaraçoso ter entre eles uma perita de 83 anos. Os colegas não concordam, de maneira nenhuma, frisando que o seu vigor e a sua saúde são tão bons ou até melhores do que os de qualquer outro elemento do grupo da escavação – embora ela continue durante muitas semanas por ano a levantar-se às cinco horas da manhã para trabalhar entre escorpiões e sob temperaturas de quase cinquenta graus, sempre vestida com roupas compridas, em sinal de respeito pela cultura muçulmana local, e bebendo água impura.

OS FACTOS SOBRE A LEVEDURA DE CERVEJA

Um grupo de fungos unicelulares, que transformam açúcares em álcool e liberam dióxido de carbono, as leveduras são conhecidas pela humanidade há muitas eras. Embora nem todos os tipos sejam úteis e algumas possam causar infeções, a espécie *Saccharomyces cerevisiae*, ou levedura de cerveja, tem ajudado as pessoas a fazer pão e bebidas, desde antes de a sua história começar a ser escrita.

Os primeiros registos sobre a produção de cerveja, datados de há 6 mil anos, na antiga Suméria, indicam que as pessoas possuíam conhecimentos rudimentares sobre como manter vivas colónias de *S. cerevisiae*, de maneira que pudessem ser usadas de um lote de cerveja para outro. A fabricação de álcool

tornou-se mais sofisticada quando passou a ser feita no Egito e, finalmente, na Europa, mas o conhecimento das pessoas sobre o processo de fermentação permaneceu limitado. Ninguém entendia que a levedura era feita de organismos vivos. Havia uma abundância de teorias sobre o que, exatamente, transformava frutas e grãos em álcool. Por exemplo, um antigo termo norueguês para o fermento, *kveik*, deriva da palavra «acender», refletindo a ideia de que a levedura iniciava um tipo de «fogo» químico que produzia álcool.

Na Paris do século XVII, fazer uma baguete era considerado um sacrilégio. O diabo estava na fermentação. Como o funcionamento da levedura ainda era mal compreendido, a única fonte confiável para a cozedura era a espuma formada nas cubas de fermentação da cerveja. Surgiram problemas quando, com base numa citação de São Paulo, na «Primeira carta aos coríntios», a Faculdade de Medicina de Paris declarou que a levedura de cerveja era uma «substância corruptora» e a proibiu. Felizmente para os padeiros, o público ignorou a proibição.

Só no século XIX, quando Louis Pasteur estudou as propriedades do álcool, é que essas concepções equivocadas foram abandonadas. Em 1857, Pasteur publicou um artigo intitulado «Notas sobre a chamada lactofermentação», em que identificou a levedura como um novo tipo de organismo e definiu a fermentação como um processo biológico através do qual se converte açúcar em álcool.

Embora a levedura seja mais valorizada pela sua capacidade de fermentar alimentos e bebidas do que pelos seus nutrientes, marginalmente as pessoas têm vindo a tomar consciência, desde há muito tempo, sobre os seus benefícios para a saúde. Mesmo na Idade Média, muitas vezes as crianças eram alimentadas com sedimentos de cervejas turvas, como uma forma de as manter saudáveis. Esses hábitos populares ganharam