

Prepare-se para viver 90 anos

Parte 1



Um novo ano começa e as promessas de fazer exercícios, iniciar uma nova dieta e abandonar aquele vício, voltam à baila. Pretendo neste pequeno contato dar algum subsídio para estimular esta mudança.

Na sociedade moderna a expectativa de vida tem aumentado significativamente, por isso devemos nos preparar para viver mais, mas é importante também não esquecer de cuidar da qualidade de vida. De nada vale viver 10 anos a mais que os nossos pais com dificuldade de locomoção, necessitando de alguém constantemente a nos ajudar ou o que é pior em cima de uma cama sem participar de nenhuma atividade, nem mesmo as mais básicas.

Quando falamos em qualidade de vida, pensamos primeiramente nas doenças articulares, que geralmente não levam à morte por si só, mas que restringem, e muito nossa mobilidade e em última análise a qualidade de vida.

Nosso aparelho locomotor é constituído por ossos, articulações, cartilagens, músculos, tendões e ligamentos. As alterações que vamos descrever, o modo de prevenção, as drogas utilizadas e as terapêuticas alternativas são praticamente as mesmas para todas as articulações.

As primeiras estruturas que se alteram com o passar do tempo são as cartilagens que recobrem os ossos nas articulações. As cartilagens são compostas por proteínas, água e açúcares, e estão encarregadas de absorver os impactos sofridos pela articulação. Além da idade, traumas e outros fatores (metabólicos, auto-imunes, etc) podem degradar as articulações, qualquer que seja a causa, o resultado final é o mesmo, o osso junto da cartilagem começa a sofrer.

O osso junto da articulação sem a proteção da cartilagem começa a sofrer erosão levando à formação de osteofitos, que são esporões ósseos, que com o passar do tempo causam deformidade óssea, instabilizando mais ainda a articulação. Os músculos ajudam a manter as articulações, quanto mais fortes eles forem, mais estáveis são as articulações. Os tendões servem para conectar os músculos aos ossos e os ligamentos fixam um osso ao outro, evitando deslocamentos e instabilidade. Os processos inflamatórios das articulações são as artrites e as artroses das quais já ouvimos falar, ou pior, já sentimos seus efeitos.

Por hoje chega, continuaremos a seguir, na edição de fevereiro, com a prevenção e o tratamento.

Bons treinos, e até a próxima.

Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista