



**Dr. Júlio Palazzo de Mello**  
Médico Nutrólogo  
CRM PR 16.401 / CRM SP 83.054



## ENVELHECER COM SAÚDE. MAS COMO?

O envelhecimento é inevitável, sabemos que têm pessoas que se apresentam com um aspecto mais jovial do que outras, porém colocar a genética como o responsável já caiu de moda. Hoje, temos diversos estudos científicos em busca do mistério da **telomerase**, enzima esta responsável em evitar o envelhecimento celular, isto é, quando tivermos o domínio desta enzima não envelheceremos mais. Mas voltando a nossa realidade, temos que realmente nos concentrar no nosso dia a dia nas formas de reposições que possam interferir no nosso organismo positivamente. Os exames bioquímicos estão aí para nos ajudar a entender melhor o funcionamento do nosso corpo, e ainda nos mostrar o caminho adequado da terapêutica a ser empregada. As reposições hormonais são, sem dúvida, a vedete dos tratamentos anti-aging, onde temos um decréscimo hormonal, principalmente após os 30 anos, onde envolve desde os hormônios sexuais até mesmo aos neurotransmissores.

Fatores ambientais como as exposições excessivas ao sol ou mesmo as contaminações por metais pesados influenciam diretamente nestes aspectos relacionados ao envelhecimento, por exemplo a intoxicação por **alumínio** relacionado com a doença de Alzheimer, ou o

**mercúrio**, que está diretamente relacionado com parkinsonismo, depressão e diminuição do desempenho sexual, ou até mesmo o **chumbo**, que provoca transtornos do humor com irritabilidade e agressividade.

Já como exemplo de alguns hormônios, temos na suprarrenal (glândula localizada acima dos rins) a produção de diversos hormônios, mas um deles, o **DHEA**, tem uma importância à parte, pois ele pode se transformar em testosterona, que vai além de auxiliar na sexualidade, vai influenciar na manutenção da massa muscular, agilidade mental, entre outras funções. A **somatropina** (produzida na hipófise anterior), por outro lado, já tem outra ação mais sistêmica no contexto metabólico, onde envolve entre suas funções, a interferência positiva no eixo da paratireóide e vitamina D, diminui o colesterol LDL, aumenta massa muscular, melhora função cognitiva, memória e atenção, e ainda tem um efeito na manutenção e até mesmo na perda de peso, entre as suas ações.

Vemos então que o envelhecimento saudável decorre de vários fatores que vão dos ambientais até os hormonais, e que a forma mais adequada de se lidar com ele é dosar e repor conforme a necessidade individual de cada pessoa.

