

Medicina do futuro

PARA A MEDICINA ANTI-AGING, SAÚDE É MUITO MAIS DO QUE NÃO ESTARMOS DOENTES. É ESTAR EM SINTONIA COM A VIDA, SENTINDO ENTUSIASMO, ALEGRIA, ENERGIA E PAIXÃO! É ESTARMOS FELIZES E ISSO SÓ CONSEGUIMOS MANTENDO UMA MENTE Sã NUM CORPO SãO.

A EXPRESSÃO “MEDICINA ANTIENVELHECIMENTO” não é, de facto, uma expressão bem conseguida, dado que pode parecer significar “não chegar a velho”, ou seja, morrer novo! Daí que muitos lhe chamam medicina integrativa, regenerativa, funcional, “slow aging”, “smart aging”, “lifestyle medicine” ou qualquer outro nome diferente de medicina antienvhecimento ou “anti-aging”, muitas vezes associada à estética.

Na verdade, o nome pouco importa, pois a medicina antienvhecimento não é uma especialidade, nem nunca poderá ser, do meu ponto de vista, pois é um complemento da nossa atividade médica, devendo estar integrada no espírito dos médicos de todas as especialidades.

PREVENÇÃO: ABSOLUTAMENTE INDISPENSÁVEL

O objetivo da medicina antienvhecimento é um envelhecimento saudável, com mais energia e vitalidade, mais saúde e menos doença.

A necessidade da prevenção é absolutamente indispensável. Faz mais sentido prevenir a doença desde cedo, para que os anos vindouros sejam ativos e vigorosos, do que tratar as enfermidades e idealizar asilos e lares para acolhimento de idosos, super medicados, que já não vivem, apenas aguardam a morte. É esta a realidade. Temos de meditar sobre isto e atuar na prevenção urgentemente.

Saúde não é apenas ausência de doença. A própria Organização Mundial de Saúde redefiniu o conceito de saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e deformidades”.

PILARES DA MEDICINA ANTI-AGING

Atualmente, o que a medicina faz, muitas vezes, é prolongar a vida do utente à conta de prolongar a doença. Há que

pensar-se “antes”, prevenindo e retardando o aparecimento das chamadas doenças degenerativas. E isto hoje consegue-se através de um equilíbrio do nosso corpo, trabalhando os cinco pilares em que assenta a medicina antienvhecimento: nutrição, exercício físico, suplementação alimentar, modulação hormonal (fundamental e que faz, de facto, a diferença) e mudança dos hábitos de vida. É da sinergia destes elementos que podemos aumentar a nossa vitalidade, retardar o nosso envelhecimento e estender, eventualmente, a nossa longevidade.

Não morremos por termos mais idade. Morremos por causa das doenças degenerativas associadas à idade: cancro, acidentes vasculares cerebrais (AVC), doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, doença pulmonar obstrutiva crónica e osteoporose. Estas sete causas representam 70% das causas médicas de morte, em quase todo o Mundo.

E se pensarmos bem, a obesidade participa na génese de todas estas patologias. A obesidade, tal como o tabaco, o álcool, os níveis altos de glucose, as dietas ricas em gordura trans e/ou baixas em ácidos gordos polinsaturados, ómega-3 frutas e vegetais, tal como a inatividade física, todos estes fatores podem ser trabalhados, educando a população e adquirindo os chamados hábitos ou estilos de vida saudável.

COMO SERÁ O MÉDICO DO FUTURO?

A medicina antienvhecimento é uma nova forma de olharmos para a medicina e o seu objetivo é prevenir ou adiar o aparecimento das doenças degenerativas associadas à idade.

O médico do futuro tem de integrar este conceito na sua prática diária. Tem de aprender a tratar da saúde e não apenas da doença no seu estado já declarado.

« O médico do futuro tem em consideração que é o trabalho dos 5 pilares da medicina antienvhecimento que farão a diferença na qualidade de vida e no tratamento do seu utente »

Medicina atual vs medicina do futuro

Algumas diferenças que eu apontaria entre a medicina tal como a praticamos, na generalidade, atualmente e a medicina que deveremos praticar no futuro:

MEDICINA ATUAL	MEDICINA DO FUTURO
Trata fatores de risco individuais	Trata também estilos de vida
O utente é um recetor passivo do tratamento	O utente desempenha um papel ativo no seu tratamento
Não se pede ao utente grandes mudanças	O utente é elucidado das grandes mudanças a efetuar
A responsabilidade do tratamento é mais do médico	A responsabilidade do tratamento é do médico e do utente
A medicação é o “fim” do tratamento	A medicação é um adjuvante da mudança para estilos de vida saudáveis
Dá ênfase ao diagnóstico e prescrição	Dá ênfase à motivação e “compliance”
O objetivo é tratar a doença	O objetivo é a prevenção primária/secundária/terciária
Tem pouca consideração pelo “ambiente”	Tem mais consideração pelo “ambiente”
Os efeitos secundários são desprezados em função dos benefícios adquiridos	Há a preocupação com efeitos secundários e a sua expressão consequente no futuro



PELA
DRA. IVONE MIRPURI

Médica Patologista Clínica; Especialista em Hormonologia pela International Hormone Society; Especialista em Medicina Antienvhecimento pela World Society of Anti-Aging Medicine; Certificação em Medicina Antienvhecimento pelo Cenegenics, Nevada University, USA; Presidente do GEMAE - Grupo de Estudos de Medicina Anti-Envelhecimento; www.draivonemirpuri.pt





Na medicina antienvhecimento, vemos o utente como um todo, damos atenção a todas as suas queixas, temos de ter tempo para o ouvir. Isto é impossível fazer-se nos hospitais, onde se dá pouco mais de 10 minutos para ver cada utente!

Sem tempo, não teremos a subtilidade de diagnosticar o que podia ser diagnosticado, e limitamo-nos a olhar para os exames complementares, não fazendo os diagnósticos corretos, pois o que temos de ver é o utente e não apenas os exames! E estes têm de ser corretamente interpretados e olhados, pois permitem, não raras vezes, detetar com décadas de antecedência uma alteração cujo desfecho poderia ser fatal, se não trabalhado de imediato.

EXEMPLOS DE PRÁTICA CLÍNICA

Seguem-se alguns exemplos médicos observados diariamente na prática clínica, bem como a forma como serão abordados pelo médico do futuro.

“REGULARIZAR” PERÍODOS OU TENSÕES PRÉ-MENSTRUAIS. A maioria dos médicos receita uma pílula para este efeito. **O médico do futuro** pensaria: “Não! A pílula são estrogénios! Estou a baixar a função tiroideia, o sistema imunitário, a aumentar o cortisol com todas as suas consequências negativas a longo prazo, estou a provocar uma menopausa precoce nesta jovem, privando-a de uma sexualidade saudável, pois a pílula inibe os androgénios e a libido, estou a estimular outras hormonas do stress, a elevar o LDL do colesterol, o açúcar no sangue, a tensão arterial e os batimentos cardíacos, a suprir o sangue aos seus intestinos, a não deixar a regeneração corporal dar-se na sua plenitude, a baixar a

Mudanças no estilo de vida

Temos de ter a consciência de que algumas mudanças no nosso estilo de vida, ainda que modestas, podem ter grande impacto na redução do risco de mortalidade.

Eis algumas mudanças no estilo de vida que aconselho:

- ▶ **Ingestão de pouca gordura (menos de 10% das calorias deve vir da gordura). Pouca não é nenhuma! Precisamos de gordura!** A gordura saturada animal é necessária para a estimulação de muitas hormonas. Porém, não devemos cozinhar a carne a altas temperaturas, pois podem formar compostos cancerígenos;
- ▶ **Evitar óleos vegetais, como os de canola, milho, cártamo, girassol e amendoim, por exemplo.** Isto porque vão desequilibrar a proporção natural que devemos ter entre os ómega-6 e os ómega-3 (1:1 a 3:1);
- ▶ **Alimentação rica em vegetais e frutas (biológicos);**
- ▶ **Grãos não refinados, leguminosas secas germinadas. Nada de soja!**
- ▶ **Redução da ingestão de hidratos de carbono refinados;**
- ▶ **Nada de “pacotes” de processados, pois têm aditivos, conservantes, estabilizantes, xenoestrogénios, etc, substâncias que irão desequilibrar o nosso sistema hormonal;**
- ▶ **Exercício aeróbico moderado (caminhadas 30 minutos por dia, seis dias na semana);**
- ▶ **Café, tabaco, álcool ou outras drogas: zero!**
- ▶ **Controlo do stress. Técnicas de relaxamento, ioga, meditação, bom equilíbrio hormonal e bons hábitos de vida ajudarão a perceber o que, de facto, é importante e a não dar importância ao que não requer o nosso gasto de energia e atenção; devemos tomar uma atitude de compreensão e altruísmo, em vez de vingança quando atingidos, percebendo a beleza da simplicidade e os valores que realmente importam na vida, como o amor e a amizade.**

« Temos de ter a consciência de que algumas mudanças no nosso estilo de vida, ainda que modestas, podem ter grande impacto na redução do risco de mortalidade »

serotonina e a causar problemas digestivos. Num futuro, estou a aumentar-lhe eventualmente o risco de cancro da mama”. Este **médico do futuro**, percebendo toda esta fisiopatologia e a interrelação entre as hormonas e todos os outros pilares da medicina anti-aging, corrigiria a alimentação desta jovem, verificaria os seus níveis de stress e talvez medicação com uma hormona natural, como a progesterona, após verificar o bom funcionamento da tiroide.

Ou seja, **o médico do futuro** interrelaciona os estilos de vida, a nutrição, o exercício físico, a suplementação alimentar e a modulação hormonal, atuando em conformidade naquele caso específico. Sabe como tratar a TPM, de forma a prevenir que esta jovem se torne numa mulher cheia de nódulos e quistos nas mamas e útero, sendo que, frequentemente, vemos raparigas ainda novas já hysterectomizadas, com um passado de TPM que não foi corretamente tratado.

COLESTEROL ELEVADO. Outra situação frequente é a do colesterol elevado. O médico, ao verificar um colesterol elevado, terá de imediato a tendência para baixar este valor. Por vezes, nem avaliando a proporção entre as diferentes frações do colesterol. O colesterol é de suma importância para o nosso corpo. Ele é uma substância “reparadora” do nosso organismo. É precursor da vitamina D e das hormonas esteroides. Os ácidos biliares necessários à absorção da gordura são feitos de colesterol. É um potente antioxidante, protegendo-nos do cancro e do envelhecimento. É vital às funções neurológicas. Desempenha um papel



importante na memória e nas hormonas cerebrais, incluindo a serotonina. Os receptores da serotonina não funcionam com níveis de colesterol muito baixos. Se baixarmos muito o nível de colesterol, vamos ter problemas de açúcar no sangue, edemas, deficiências minerais, inflamação crónica, dificuldade na cicatrização, alergias, asma, diminuição da libido, infertilidade e outros problemas na reprodução.

O médico do futuro pensará que o corpo é maravilhoso e sabe que ele tenta autocompensar-se. Ele pode, enquanto não doente na fase de exaustão (1936, Hans Selye), equilibrar-se desde que o ajudemos. Ao observar um colesterol alto, **o médico do futuro** pensará logo no mecanismo de compensação do corpo para segregar hormonas esteroides, que estão a baixar com a idade, pois é um mecanismo de compensação! Ou pensará que a tiroide não está a funcionar bem! Todas as medicações para baixarem o colesterol têm imensos riscos, que devem ser pesados, dado que não se observa diminuição do risco de mortalidade nos utentes a quem se baixa o colesterol, por exemplo.

MULHERES NA MENOPAUSA. Outro caso é o da má qualidade do sono, depressão e irritabilidade verificado nas mulheres na menopausa, por baixa hormonal, medicadas de imediato com ansiolíticos e antidepressivos! Em vez de fazerem modulação hormonal, com hormonas bioidênticas, isto é, iguais às do nosso corpo (bioidêntico não quer dizer manipulado), muitos médicos do presente estão a fazer medicações que trarão problemas no futuro, como falta de memória, pior qualidade de vida, flacidez do corpo e aumento de outras doenças, como os tumores da mama, que triplicam nas mulheres que consomem este tipo de substâncias. Não querem fazer hormonas com medo do can-

porque “as análises estão normais” e, como tal, dizerem ao utente que é tudo da cabeça dele e que devia consultar um psiquiatra!

ACNE E SÍNDROMA DO INTESTINO IRRITÁVEL. Mais um exemplo, entre muitos possíveis, é o da acne, em que aparecem jovens a fazer ciclos de isotretinoínas, em vez de verem corrigida a alimentação, verificados os níveis hormonais e efetuado o seu equilíbrio, após correção essencial da alimentação, sem a qual nada vamos conseguir. Mas a forma mais simples é dar uma pílula, mais uma vez!

Ou ainda o exemplo da disbiose intestinal, síndrome do intestino permeável e irritável, tão importante de ser tratado, pois está relacionado com imensas patologias hormonais e do foro autoimunitário, havendo que estar alerta para esta situação.

ALGO TEM DE MUDAR

O médico do futuro trata, mas explica a importância da nutrição e do exercício físico. Indica a suplementação adequada a cada situação e sabe manejar bem os suplementos alimentares, que sendo de venda livre são, muitas vezes, utilizados indiscriminadamente e em doses tóxicas ou inadequadas. Devemos pensar que, além do princípio ativo, todos os suplementos são veiculados no organismo por um excipiente, substância exógena do nosso corpo que pode ser tóxica ou alérgica. Não é porque é suplemento que “não faz mal”!

O médico do futuro não pode ter 15 minutos de consulta, daí que algo tem de mudar, para que se melhore a saúde dos utentes e a qualidade da medicina que praticamos. Sem tempo, não há raciocínio. Sem raciocínio, somos manipulados por protocolos para os quais nem nos damos ao trabalho de fazer um juízo crítico... pois também não há tempo!

