

IDOSOS QUE MORAM SOZINHOS TÊM MAIS RISCO DE DESENVOLVER A

# DOENÇA DE ALZHEIMER

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Uma pesquisa recém-publicada pelo British Medical Journal revela que quem vive uma relação de casal na meia idade tem menos risco de desenvolver a Doença de Alzheimer na velhice. Os pesquisadores acompanharam cerca de 1500 finlandeses desde a idade de 50 anos por um período de 21 anos em média. O risco de um indivíduo apresentar um quadro demencial nesse período foi duas vezes maior entre aqueles que eram solteiros ou descasados. Aqueles que eram sozinhos tanto na meia idade quanto na velhice apresentaram mais risco do que aqueles que só ficaram sozinhos na velhice. Entre os viúvos a situação foi ainda pior: o risco foi três vezes maior. E o maior risco de todos foi entre aqueles que perderam seus parceiros na meia idade, por divórcio ou viuvez, continuaram sozinhos na velhice e ainda apresentavam um teste genético positivo (apolipoproteína Eε4) que por si só já confere maior risco para a Doença de Alzheimer.

Uma das formas de explicar o efeito protetor de uma relação de casal é o estímulo cerebral proporcionado pelo convívio, estimulando conexões cerebrais e aumentando nossa poupança cerebral. Quem tem mais pode até perder um pouquinho com as pequenas perdas



características do envelhecimento normal que não vai fazer tanta falta. A isso é dado o nome de teoria da reserva cerebral e as pessoas que vivem sozinhas a princípio alimentam menos essa reserva que aquelas que vivem na companhia de alguém. Contribuem também para essa poupança: o nível de educacional formal, atividade intelectual e física, e até mesmo o lazer.

Outros estudos já haviam demonstrado que viver sozinho está associado a piores marcadores de saúde tais como: menor longevidade, pior estado imunológico, maior risco cardiovascular, consumo maior de álcool, menos sono e

atividade física, e maior tendência a obesidade, hipertensão arterial e níveis altos de colesterol. O que a maior parte das pesquisas concorda é que os efeitos do divórcio e da viuvez podem ter mais influência na saúde do que o simples fator solidão, por serem experiências estressantes que podem impactar negativamente o estado de saúde do indivíduo como um todo. Reconhece-se também que o simples evento da separação não é o que tem mais influência sobre a saúde, mas sim a manutenção desse estado ao longo do tempo. Em outras palavras, encontrar um novo parceiro após uma separação é um bom negócio à saúde.

A atual pesquisa também foi capaz de demonstrar que os resultados não foram diferentes quando ajustados para o nível de atividade física e outros fatores de saúde. No entanto, a pesquisa infelizmente não analisou o nível de engajamento social dos participantes, algo que futuros estudos deverão incluir. É razoável pensar que uma pessoa que mora sozinha seja bem compensada do ponto de vista de estimulação cerebral quando tem uma rica atividade social. E o maior recado dessa pesquisa é esse mesmo. Idosos sem um companheiro ou companheira, especialmente os viúvos, devem receber cuidado redobrado no que diz respeito a ações que estimulem seu engajamento social, através de atividades culturais, sociais e esportivas. O Estatuto do Idoso em seu artigo 3º já prevê isso. A sociedade precisa fazer sua parte.

**Estatuto do Idoso Art. 3º.** É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Jul 2009