

## **Envelhecimento Saudável; As consequências naturais da boa nutrição: Um relatório de conferência**

### **Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report**

D. Marsman<sup>1</sup>, D.W. Belsky<sup>3</sup>, D. Gregori<sup>3</sup>, M.A. Johnson<sup>4</sup>, T. Low Dog<sup>5</sup>, S. Meydani<sup>6</sup>, S. Pigat<sup>7</sup>, R. Sadana<sup>8</sup>, A. Shao<sup>9</sup>, J.C. Griffiths<sup>10</sup>

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

#### **Resumo**

Muitos países estão testemunhando um crescimento acentuado da longevidade e com este aumento a esperança de um envelhecimento saudável. Entretanto, muitas sofrem o oposto, incluindo deterioração mental e física, perda de produtividade e qualidade de vida e aumento de custos médicos. Embora a nutrição adequada seja fundamental para uma boa saúde, ainda não está claro o qual impacto diversas intervenções dietéticas podem ter no prolongamento da qualidade de vida. Estudos sobre a longevidade, geografia e renda sugerem que o acesso a alimentos de qualidade, imunidade e resposta à inflamação/infecção, sentidos comprometidos (ex.: visão, sabor, cheiro) ou mobilidade são fatores que podem limitar a ingestão ou aumentar a necessidade do corpo sobre alguns micronutrientes específicos. Novos estudos clínicos sobre envelhecimento saudável são necessários, e os biomarcadores quantitativos são um componente essencial. Ferramentas que podem medir a melhoria da integridade fisiológica ao longo da vida, que se pensa ser um contribuinte primário para uma vida longa e produtiva (uma “vida saudável”). Um quadro para o progresso foi recentemente proposto em um relatório da OMS que assume um foco amplo e centrado na pessoa sobre o envelhecimento saudável, enfatizando a necessidade de compreender melhor a capacidade intrínseca de uma pessoa, suas habilidades funcionais em vários estágios de vida, e o impacto por saúde mental e física, e os ambientes que habitam.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Biomarcadores; Centenários; Capacidade funcional; Geroprotetores; Imunodeficiência; Capacidade intrínseca; Longevidade; Micronutrientes; Minerais; Nutrição; Qualidade de Vida; Vitaminas

#### **Conclusão**

O Simpósio Científico Anual Internacional-CRN e o subsequente relatório da conferência continuam explorando e definindo os conteúdos científicos relacionados com a ótima alimentação e com uma vida saudável. É aparente que

eles estão relacionados, muito provavelmente com o primeiro afetando a duração máxima e alcançando uma diminuição do "...declínio ou perda de adaptação com o aumento da idade...". Embora os nove especialistas no assunto tenham fornecido suas percepções e em alguns casos, dados laboratoriais que apontam para o envelhecimento saudável, também é evidente que ainda não se tenha conclusões assertivas e que muitas definições adicionais, endpoints, marcadores de envelhecimento podem ser propostas, e que provavelmente existem muitas opções de estilo de vida bem concebidas e possíveis que podem ser modificadas para melhorar a saúde e otimizar a vida útil. Um tema que ressoa através de todo este relatório é que o envelhecimento não é uma doença. A expressão "envelhecimento bem-sucedido" não faz justiça à oportunidade inclusiva que conduz um indivíduo a alcançar um ótimo envelhecimento. A qualidade é igualmente importante à quantidade de anos de vida considerado adequado para cada indivíduo, dados os parâmetros de impacto controláveis e incontroláveis. A maioria dos apresentadores ou chamavam termos como capacidade funcional e capacidade intrínseca, ou em suas contribuições orais e escritas desenharam pontos tangenciais para os atributos relacionados à saúde que permitem uma opção de valor de vida afetada pelos fatores fisiológicos e psicossociais subjacentes, comportamentos relacionados à saúde e estilo de vida, e a presença/ausência de doenças e decreções em rápido desenvolvimento. Finalmente, a imagem mental de um curso de vida pode ser intuitivamente descrita com ajustes em elementos internos (genética) e externos (ambiente) ao longo da vida que afeta a inclinação e trajetória de uma vida, um progresso em direção à morte que é sobreposta por fases de vida debilitante associadas a percepções sobre uma "velhice" insalubre e infortúnia.