

Mais 5 anos de expectativa de vida

Conforme a população envelhece mais, é preciso pensar em formas de manter o bem-estar, recomendam especialistas

Até 2050, as pessoas viverão mais tempo. Porém, a perspectiva de anos de boa vida não acompanhará esse crescimento, pois há tendência de elevação dos casos de doenças metabólicas, como sobrepeso

» ISABELLA ALMEIDA

As conclusões do Estudo sobre a Carga Global de Doenças, Lesões e Fatores de Risco (GBD) revelam uma previsão de aumento na expectativa de vida global. Entre 2022 e 2050, é esperado que homens vivam 4,9 anos a mais e mulheres 4,2, com uma redução nas disparidades regionais. Esse crescimento é impulsionado por melhorias nas taxas de sobrevivência de doenças cardiovasculares, covid-19 e várias patologias transmissíveis, maternas, neonatais e nutricionais (CMNNs). Na contramão, problemas metabólicos, como pressão e colesterol alto, aumentaram quase 50% nas duas últimas décadas.

No entanto, há uma mudança nas taxas de CMNNs, que estão se tornando menos comuns, e de condições não transmissíveis (DNTs), que fazem mais vítimas a cada dia, como câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica e diabetes. Esse deslocamento reflete um aumento na incidência de fatores de risco comportamentais e metabólicos, como obesidade, hipertensão, dieta inadequada e tabagismo. Essas condições mudarão os índices de anos de vida perdidos para anos vividos com incapacidade, ou seja, mais pessoas viverão mais tempo, mas com problemas de saúde.

Segundo o estudo, detalhado, ontem, na revista *The Lancet*, a expectativa de vida global deve aumentar de 73,6 anos em 2022 para 78,1 anos em 2050. Paralelamente, a perspectiva de vida saudável deve subir de 64,8 anos para 67,4 anos. Isso indica que, embora a população mundial viva mais tempo, os anos com boa saúde não aumentarão na mesma proporção.

As regiões com menor expectativa de vida atual, como a África Subsariana, viverão elevações, graças a intervenções de saúde pública pontuais.

“Há imensas oportunidades pela

frente para influenciarmos o futuro da saúde global, superando esses fatores de risco metabólicos e dietéticos crescentes, particularmente aqueles relacionados com fatores comportamentais e de estilo de vida, como açúcar elevado no sangue, índice de massa corporal elevado e pressão arterial elevada”, reforçou Amanda E. Smith, diretora assistente de Previsão do Instituto Izzy Colindres de Métricas e Avaliação em Saúde (IHME), que participou do trabalho.

Carol Sarmento, médica intensivista e paliativista e idealizadora do Cuida — projeto que estimula o autocuidado — detalha que com mais pessoas envelhecendo é fundamental melhorar a qualidade de serviços e de atenção na sociedade. “De maneira que as pessoas vivam isso com qualidade, mantendo a autonomia e sendo funcionais. Tudo isso faz bem às famílias e à sociedade também. Envelhecer com saúde e evitando doenças crônicas degenerativas da terceira idade.”

Fernanda Carvalho Oliveira, médica especialista em longevidade e bem-estar, da clínica Viva Mais, em Brasília, destaca que doenças crônicas e inflamatórias passarão a ser não apenas as principais causas de morte, mas também responsáveis por sequelas e incapacidade. “Trazendo um paradoxo para o momento atual, onde se vive cada vez mais, mas não necessariamente melhor. Essa realidade tende a se agravar e tem grande impacto

Futuro

A análise se refere ao total de anos que uma pessoa pode esperar viver, enquanto a expectativa de vida saudável (HALE) indica a média de tempo que ela pode esperar viver com boa saúde, sem limitações significativas por doenças ou incapacidades.

Palavra de especialista

Prevenção é o caminho

“A melhoria nesse cenário da esperança de vida ao nascer está associada ao avanço de tratamentos, mas, principalmente, nas políticas de saúde pública que diminuiram as ocorrências de doenças transmissíveis. Os fatores contribuintes, como a vacinação infantil, já existem, mas precisam ser universalizados e amplamente divulgados. Medidas de saúde pública que propiciam melhor aporte nutricional às populações ajudariam, pois não adianta promover campanhas sobre dieta saudável se a maioria não

tiver acesso. Em 2020 a *The Lancet* publicou um estudo onde mostra os 12 fatores de risco associados à demência. Entre eles se destacam nove, que são considerados modificáveis e que reduzem em quase 40% as chances de ter o problema, são eles: hipertensão, baixa escolaridade na infância, deficiência auditiva, tabagismo, obesidade, depressão, diabetes, baixo contato social e inatividade física. Se a população e o poder público se atentarem, contribuiremos com a redução de incidência de quadros demenciais, o que é muito animador.”

Eva Bettine, gerontóloga da Universidade de São Paulo e da Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ)

Arquivo pessoal



em como as pessoas viverão seus últimos anos, inclusive há repercussões sociais e econômicas, impactando a Previdência e os custos com saúde.”

Avanços e retrocessos

O estudo GBD, com base em dados de 2021, também destacou que os fatores metabólicos, como pressão arterial sistólica elevada, glicose, índice de massa corporal (IMC) e colesterol LDL elevados, tiveram um impacto significativo na carga global de doenças. Entre 2000 e 2021, houve um acréscimo de 49,4% nos anos de vida ajustados por incapacidade atribuíveis a esses fatores. A população de 15 a 49 anos é particularmente afetada por IMC elevado e glicemia alta, o que agrava o risco de diabetes e outras doenças metabólicas.

As políticas de saúde focadas na redução da exposição a fatores de risco, como obesidade, tabagismo, poluição atmosférica e questões de saúde

materno-infantil, têm sido eficazes na redução da carga global de doenças. De 2000 a 2021, houve declínio significativo em condições ligadas à desnutrição de mães e filhos e falta de saneamento básico. Esses avanços indicam o sucesso das medidas de saúde pública e iniciativas humanitárias nas últimas três décadas.

Por outro lado, problemas ligados ao tabagismo e à poluição atmosférica aumentaram. A contaminação do ar e os fatores metabólicos, como IMC alto, também aumentaram substancialmente.

“O GBD destaca que as tendências futuras podem ser bastante diferentes das tendências passadas devido a fatores como as alterações climáticas e o aumento da obesidade e da dependência, mas, ao mesmo tempo, existem enormes oportunidades para alterar a trajetória da saúde na próxima geração”, frisou, em nota, Liane Ong, cientista e pesquisadora chefe do IHME.

Os cenários alternativos projetados pelo GBD demonstram que intervenções

focadas em melhorar questões comportamentais e metabólicas podem diminuir de forma significativa a chance de doenças. Um cenário de “Riscos Comportamentais e Metabólicos Melhorados” prevê uma redução de 13,3% na carga de doenças até 2050. Outras intervenções, como melhorar a nutrição, vacinação infantil e criar ambientes mais seguros, também são essenciais para acelerar o progresso na saúde global.

Jamilly Drago, endocrinologista da Clínica Metasense, em Brasília, sublinha que é preciso mitigar a evolução dessas doenças. “Com campanhas nutricionais, principalmente para a população mais carentes e isso desde a infância porque crianças obesas são adultos obesos. Na alimentação é mais saudável e mais natural evitar os ultraprocessados que têm relação direta com essas doenças. Seria interessante a proibição de gorduras trans. Além de estimular a população a praticar exercícios, pelo menos 150 minutos semanais.”

ARQUEOLOGIA

Universidade de Carolina do Norte Wilmington



Ao todo são 31 construções numa extensão de 64km na região do complexo de Gizé

Pirâmides às margens do Nilo

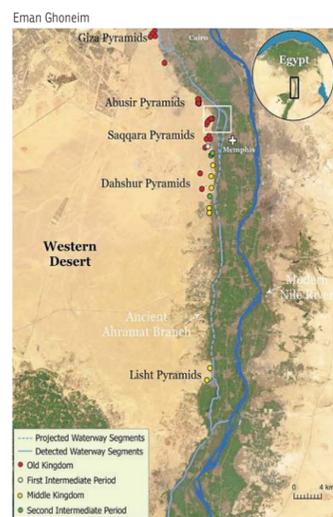
As pirâmides do Egito são alvo de curiosidade há centenas de anos. Agora, um novo estudo publicado, ontem, na revista *Communications Earth & Environment* sugere que essas 31 construções, incluindo o complexo de Gizé, foram construídas ao longo de um antigo braço de 64 km do rio Nilo, que atualmente está enterrado sob terras agrícolas e desertos. Isso pode explicar a concentração dos monumentos na estreita faixa desértica atual.

As pirâmides, erguidas entre Gizé e Lisht ao longo de quase mil anos, estão hoje no deserto inóspito do Saara. Evidências sedimentares indicam que o Nilo, anteriormente com maior vazão, se dividia em vários braços. Pesquisadores liderados pela Universidade de Carolina do Norte Wilmington, nos Estados Unidos, usaram imagens de satélite e levantamentos geofísicos para localizar sedimentos fluviais sugerindo a presença de um antigo ramo do rio, nomeado como Ahramat, que significa pirâmides em árabe.

A descoberta sugere que as pirâmides foram estrategicamente posicionadas perto da antiga capital, Memphis, para facilitar o acesso e o transporte pelo braço do rio. A mudança do curso do Nilo, possivelmente devido a uma seca há 4.200 anos, teria levado ao assoreamento dessa região.

Os cientistas descobriram ainda que muitas pirâmides tinham calçadas que terminavam nas margens do ramal Ahramat, indicando que o rio era usado para o transporte de materiais de construção. Segundo eles, isso destaca a importância do Nilo como rodovia e artéria cultural para os antigos egípcios.

A descoberta mostra como mudanças ambientais influenciaram a sociedade antiga. A pesquisa sugere que a seca e o aumento da acumulação de areia levaram à migração do braço para leste. A busca por mais ramos extintos do Nilo pode orientar futuras escavações arqueológicas e proteger o patrimônio cultural egípcio.



O curso de água do Ahramat faz fronteiras que datam do Império Antigo