

Pesquisa revela que atividades como leitura, canto ou ida a museus não são boas apenas para a desaceleração do declínio cognitivo, mas para segurar o próprio envelhecimento biológico. Estudo compara efeitos aos de exercícios físicos

Arte e cultura: prescrição para longevidade

» PALOMA OLIVETO

ler, passear por um museu, assistir a um concerto ou se dedicar a algum tipo de artesanato pode ter um impacto tão benéfico para a longevidade quanto se exercitar. Um estudo da Universidade College London, na Inglaterra, publicado ontem na revista *Innovation in Aging*, sugere que o engajamento em atividades artísticas e culturais ajuda a desacelerar o envelhecimento biológico, com efeitos comparáveis aos das atividades físicas.

A pesquisa analisou dados de 3.556 adultos participantes do UK Household Longitudinal Study, um amplo levantamento populacional britânico, e investigou a relação entre lazer, atividade física e os chamados “relógios epigenéticos” — ferramentas moleculares capazes de estimar a velocidade do envelhecimento biológico a partir de alterações químicas no DNA, que, porém, não modificam a sequência genética.

Os autores descobriram que tanto atividades físicas quanto o engajamento frequente em artes e práticas culturais estavam associados a um ritmo mais lento de envelhecimento celular. Entre as atividades avaliadas estavam cantar, dançar, pintar, fotografar, fazer artesanato, visitar museus, bibliotecas, galerias de arte, monumentos históricos e participar de eventos culturais.

Mensurável

Segundo os autores, o artigo mostra, pela primeira vez em escala populacional, que o envolvimento cultural pode ter impacto mensurável na biologia do envelhecimento. Até agora, boa parte das pesquisas sobre longevidade saudável se concentrava em fatores já conhecidos, como alimentação mediterrânea, abandono do cigarro, controle do peso e exercícios físicos. “Para mim, esse é o achado mais importante do estudo”, avalia o psiquiatra e psicogeriatra Gustavo Omena, de Alagoas. “A gente já está muito acostumado a ouvir do médico: ‘Precisa se exercitar, precisa cuidar da alimentação’. Mas a mensagem que esse estudo traz é que ir a um show, aprender a tocar um instrumento, frequentar uma exposição de arte tem um impacto biológico comparável ao da atividade física em marcadores importantes do envelhecimento.”

Omena destaca que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece, desde 2019, a importância da arte para a saúde. “O que falta é essa informação chegar ao consultório e às políticas de saúde. A arte não é luxo, não é entretenimento supérfluo, ela é, literalmente, um comportamento que protege o organismo”, diz o especialista.

Testes

Os cientistas analisaram diferentes gerações de relógios epigenéticos — testes que analisam alterações no DNA relacionadas à idade (metilação do DNA). Essa abordagem é capaz de estimar se o organismo está biologicamente mais velho ou mais jovem do que a idade cronológica do indivíduo.

Os resultados sugerem que pessoas que participavam de atividades artísticas semanalmente apresentavam uma idade biológica até 1,02 ano menor em um dos relógios analisados, chamado PhenoAge, em comparação com indivíduos que se envolviam nessas práticas apenas uma ou duas vezes por ano. Além disso, os chamados relógios de terceira geração, que medem a velocidade do envelhecimento, indicaram um ritmo mais lento de deterioração biológica entre os participantes culturalmente ativos.

Os benefícios apareceram de forma consistente não apenas para a frequência das atividades, mas também para a diversidade dela: quanto maior o número de experiências culturais diferentes vividas pela pessoa, maior a associação com desaceleração do envelhecimento biológico. O mesmo padrão foi encontrado na atividade física, quando os participantes foram avaliados pelos relógios epigenéticos.

PxHere/Divulgação



Autores apontam que atividades artísticas e culturais ajudam a reduzir o estresse, importante acelerador do envelhecimento

Três perguntas para

ROBERTA FRANÇA, MÉDICA ESPECIALISTA EM LONGEVIDADE E SAÚDE MENTAL

Como traduzir para o dia a dia o resultado do estudo?

Quando falamos que atividades artísticas e culturais podem desacelerar o envelhecimento biológico ao nível celular, estamos dizendo que música, dança, pintura, teatro, leitura, canto e convivência cultural não impactam apenas o aspecto emocional, mas o funcionamento do organismo. A gente sabe hoje que envelhecer não acontece só por fora, temos que lembrar que envelhecemos por dentro, a gente enrugta também. Então, na prática, quanto mais a gente preserva a nossa cognição, melhora a nossa memória, temos menos inflamação, mais qualidade de sono, mais estímulo cerebral e, conseqüentemente, mais autonomia funcional e um envelhecimento mais saudável. O interessante, cada vez mais, é percebermos que a longevidade saudável e consciente não depende apenas só de remédio. Precisamos de estímulo, vínculo social, criatividade e senso de pertencimento.

Existe uma janela ideal da vida para começar hábitos que protegem contra o envelhecimento biológico acelerado?

Hábitos saudáveis devem ser criados desde muito cedo. Eu sempre digo isso: ninguém dorme com 20 e acorda com 70. Nós envelhecemos todos os dias, e

Arquivo pessoal



são as escolhas conscientes que nós fazemos todos os dias que vão resultar num envelhecimento mais saudável. Claro que nós, a partir dos 40, dos 50, começamos a ter uma sensação maior do envelhecimento do nosso corpo físico. Então é importante que olhemos para isso com mais atenção, mas não existe uma idade ideal para se começar. Existe benefício em todas as fases da vida e eu sempre digo: o mais importante é você começar. Quanto antes melhor, mas, se você tomou essa consciência hoje, é hoje o dia de começar, porque você vai ajudar na manutenção da sua saúde cerebral, da sua saúde emocional e da sua saúde funcional. Isso não tem a menor dúvida.

Relação

O estudo é observacional, ou seja, não estabelece uma relação de causa e efeito, apenas uma relação. Os cientistas destacam, porém, que usaram métodos estatísticos robustos para controlar fatores que também influenciam o envelhecimento biológico, como renda, escolaridade, estado civil, área de moradia, tabagismo,

índice de massa corporal e doenças preexistentes.

Segundo os autores do artigo, o impacto positivo das artes pode estar relacionado a diversos mecanismos biológicos e psicológicos. Um dos principais é a redução do estresse crônico, reconhecido como acelerador do envelhecimento celular. Há anos, estudos mostram que experiências artísticas reduzem níveis de cortisol, melhoram o

Os relógios epigenéticos são relativamente novos. Até que ponto os resultados do estudo já podem influenciar recomendações médicas e políticas públicas para envelhecimento saudável?

A epigenética é uma ferramenta relativamente nova dentro da ciência, porque ela justamente nos traz essa discussão de que o estilo de vida, a saúde emocional, o ambiente social e os hábitos cotidianos influenciam, sim, profundamente, a velocidade do nosso envelhecimento. Não podemos mais colocar tudo na conta da genética, porque a genética é importante, mas cada vez mais os estudos apontam que ela não é preponderante. Então, quanto mais cedo a gente transformar essa estrutura do nosso cotidiano, quanto mais nós começamos desde cedo a mudar a nossa relação com o envelhecimento, eu tenho certeza que vamos ter um envelhecimento mais saudável. Porque não depende só de quantos anos mais eu vou viver, mas vai depender do como eu trabalho as minhas emoções, do quanto eu dou sentido para a minha vida, o quanto de vínculos eu vou criando ao longo dessa minha existência e principalmente as escolhas conscientes de alimentação, de qualidade de sono, de atividade física, que eu vou construindo ao longo da minha vida. (PO)

humor e modulam respostas inflamatórias do organismo.

Além disso, trabalhos experimentais anteriores já haviam demonstrado que ouvir música pode alterar a expressão gênica ligada à neuroplasticidade, à secreção de dopamina e à redução de citocinas inflamatórias. “Nosso estudo se soma a um crescente conjunto de evidências sobre o impacto das artes na saúde, com atividades artísticas demonstrando

Palavra de especialista

Proteção à saúde mental

Experiências ligadas à arte exercem um papel importante na proteção da saúde mental e emocional porque estimulam aspectos fundamentais da vida humana, como expressão, conexão, memória, criatividade e pertencimento. O contato com manifestações culturais, como música, teatro, dança, literatura, pintura ou cinema, ajuda a reduzir níveis de estresse e ansiedade, além de favorecer a elaboração emocional de vivências difíceis. Ao longo da vida, essas experiências também contribuem para a manutenção da cognição, da autoestima e da sensação de propósito, fatores diretamente associados ao bem-estar psicológico e à qualidade de vida. Em um cenário marcado pelo aumento do estresse, da solidão e dos transtornos emocionais, especialmente após a pandemia, o acesso à cultura pode, e deve, ser compreendido também como uma estratégia de promoção de saúde psicológica e envelhecimento saudável. A cultura cria espaços de convivência, estimula emoções positivas, favorece a socialização e reduz o isolamento, que é um dos principais fatores de risco para adoecimento mental. Além disso, atividades culturais ajudam a manter a mente ativa e fortalecem aspectos emocionais importantes para um envelhecimento mais saudável, participativo e com maior qualidade de vida.

Regina Vera Dias Sautchuck, psicóloga organizacional e clínica

reduzir o estresse, diminuir a inflamação e melhorar o risco de doenças cardiovasculares, assim como o exercício físico já se sabe fazer”, comentou, em nota, Feifei Bu, pesquisadora do Instituto de Epidemiologia e Saúde da UCL e autora sênior do estudo.

Idade

Outro ponto destacado pelos pesquisadores é que os efeitos positivos foram mais fortes em adultos acima dos 40 anos. No artigo, eles citam estudos recentes indicando que o envelhecimento biológico acelera de maneira importante justamente a partir da meia-idade, o que pode tornar intervenções de estilo de vida particularmente relevantes nesse período.

“Nessa fase, fatores como inflamação crônica, perda de resiliência fisiológica e estresse acumulado tornam-se mais evidentes, o que pode aumentar a sensibilidade dos relógios epigenéticos às exposições ambientais e comportamentais, facilitando detectar associações estatísticas”, esclarece Beatriz Pereira Vilela, especializada em nutrição e medicina do estilo de vida e integrante da plataforma INKI de consultas. “Mas isso não significa que exista uma idade ‘certa’ para começar. Quanto mais cedo uma pessoa desenvolve atividades que estimulam o corpo, a mente e a vida social, maior tende a ser sua reserva de saúde no futuro”, ensina.

Beatriz Pereira Vilela acredita que o estudo traz um direcionamento importante para políticas públicas de saúde. “Atividades artísticas e culturais melhoram a saúde mental, aumentam a cognição, favorecem o engajamento comunitário e favorecem a redução do estresse fisiológico. Isso fortalece a ideia de que políticas de promoção de saúde devem incluir também acesso à cultura, convivência social e estímulo cognitivo”, diz. “O que ainda não podemos fazer é transformar esses resultados em prescrições exatas, como ‘tantas horas de arte por semana rejuvenescem o organismo’. A ciência ainda está avançando nessa direção.”