

ARTIGOS COMENTADOS ABRIL 2018

Sexo após os 65 anos: pesquisa encontra ligações com a saúde

Uma nova pesquisa elimina estereótipos sobre a vida sexual de idosos americanos, destacando a necessidade dos profissionais de saúde falarem sobre sexualidade com seus pacientes

40% das pessoas entre 65 e 80 anos são sexualmente ativas, de acordo com as novas descobertas da National Poll on Healthy Aging. Quase três quartos das pessoas nesta faixa etária têm um parceiro romântico e 54% das pessoas com um parceiro são sexualmente ativas.

Quer tenham ou não uma vida sexual ativa, quase dois terços dos idosos dizem que estão interessados em sexo e mais da metade afirma que o sexo é importante para sua qualidade de vida.

E quando perguntados se estão satisfeitos com sua vida sexual atual, 73% da amostra nacionalmente representativa de 1.002 pessoas entrevistadas disseram que sim. A pesquisa foi conduzida pelo Instituto de Política de Saúde e Inovação da Universidade de Michigan, e patrocinada pela AARP e pela Michigan Medicine, o centro médico acadêmico da UM.

Fonte: National Poll on Healthy Aging :

https://www.healthyagingpoll.org/sites/default/files/2018-05/NPHA-Sexual-Health-Report_050118_final2.pdf

Seguir cinco hábitos de vida saudáveis pode aumentar a expectativa de vida em uma década ou mais

Manter cinco hábitos saudáveis - comer uma dieta saudável, fazer exercícios regularmente, manter um peso saudável, não beber muito álcool e não fumar durante a vida adulta pode acrescentar mais de uma década à expectativa de vida

Pesquisadores também descobriram que mulheres e homens norte-americanos que mantiveram os estilos de vida mais saudáveis tinham 82% menos chances de morrer de doenças cardiovasculares e 65% menos de morrer de câncer quando comparados àqueles com menos estilos de vida saudáveis. O período de estudo é de aproximadamente 30 anos.

O estudo é a primeira análise abrangente do impacto da adoção de fatores de estilo de vida de baixo risco na expectativa de vida nos EUA. Ele foi publicado online em 30 de abril de 2018 na revista médica *Circulation*.

Os americanos têm uma expectativa de vida média mais curta (79,3). O novo estudo teve como objetivo quantificar a quantidade de fatores de estilo de vida saudável que poderiam aumentar a longevidade nos EUA.

Pesquisadores e colegas da Harvard Chan analisaram 34 anos de dados de 78.865 mulheres e 27 anos de dados de 44.354 homens participantes, respectivamente, do Nurses 'Health Study e do Health Professionals Follow-up Study. Os pesquisadores analisaram como cinco fatores de estilo de vida de baixo risco - não fumar, baixo índice de massa corporal (18,5-24,9 kg / m²), pelo menos 30 minutos ou mais por dia de atividade física moderada a vigorosa, ingestão moderada de álcool (por exemplo, até cerca de uma dose de vinho por dia para as mulheres, ou até duas doses para os homens), e uma dieta saudável - pode afetar a mortalidade.

"The Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population," Yanping Li, An Pan, Dong D. Wang, Xiaoran Liu, Klodian Dhana, Oscar H. Franco, Stephen Kaptoge, Emanuele Di Angelantonio, Meir Stampfer, Walter C. Willett, Frank B. Hu, *Circulation*, April 30, 2018, DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047

Drogas com ação anticolinérgicas são relacionadas à demência, mesmo quando tomadas 20 anos antes do diagnóstico

O maior e mais detalhado estudo sobre o impacto de longo prazo dos anticolinérgicos, uma classe de medicamentos comumente prescritos nos Estados Unidos e no Reino Unido como antidepressivos e medicamentos para incontinência, descobriu que seu uso está associado ao aumento do risco de demência, mesmo quando 20 anos antes do diagnóstico de comprometimento cognitivo.

Uma equipe internacional de pesquisa dos EUA, Reino Unido e Irlanda analisou mais de 27 milhões de prescrições dos registros médicos de 40.770 pacientes com mais de 65 anos diagnosticados com demência em comparação com os registros de 283.933 idosos sem demência.

Os pesquisadores descobriram uma maior incidência de demência entre os pacientes que tomaram antidepressivos anticolinérgicos, medicamentos para incontinência urinária e medicamentos para a doença de Parkinson do que entre os idosos que não receberam esses medicamentos.

A demência aumentou com maior exposição a medicamentos anticolinérgicos. "Medicação Anticolinérgica e Risco de Demência: Estudo de Caso-Controle" é publicado no BMJ (ex-British Medical Journal).

"Anticolinérgicos, medicamentos que bloqueiam a acetilcolina, um neurotransmissor do sistema nervoso, já foram implicados como uma possível causa de comprometimento cognitivo", disse o pesquisador Noll Campbell, do Instituto Regenstrief e do Centro de Pesquisas em Envelhecimento da Universidade de Indiana, PharmD, MS, co-autor do estudo. novo estudo do BMJ. "Este estudo é grande o suficiente para avaliar o efeito a longo prazo e determinar que o dano pode ser experimentado anos antes do diagnóstico de demência".

Kathryn Richardson et al. Anticholinergic drugs and risk of dementia: case-control study, *BMJ* (2018). DOI: 10.1136/bmj.k1315

Consumo regular de nozes está associado a menor risco de fibrilação atrial

Comer várias porções de nozes toda semana pode ajudar a diminuir o risco de desenvolver uma condição do ritmo cardíaco, a fibrilação atrial. Esse consumo também pode diminuir o risco de desenvolver insuficiência cardíaca, embora os resultados sejam menos consistentes.

Estudos anteriores sugeriram que a ingestão de nozes regularmente está associada a um menor risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e morte. Para explorar isso com mais profundidade, os pesquisadores utilizaram o Questionário de Frequência Alimentar e as informações de estilo de vida de mais de 61.000 pessoas de 45 a 83 anos. Sua saúde cardiovascular foi monitorada por 17 anos (até o final de 2014) ou até a morte.

As pessoas que comiam nozes tendiam a ter estilos de vida mais saudáveis do que aquelas que não incluíam nozes em sua dieta. Eles eram menos propensos a fumar ou ter um histórico de pressão alta. Eram mais magros, mais ativos fisicamente, e comiam mais frutas e legumes.

Durante o período de monitoramento, houve 4.983 mil ataques cardíacos, dos quais 917 foram fatais; 3.160 mil casos de insuficiência cardíaca; 7.550 mil casos de fibrilação atrial; 972 casos de estreitamento da válvula aórtica; 983 aneurismas da aorta abdominal; e 3.782 mil casos de acidente vascular cerebral causados por um coágulo sanguíneo (isquêmico) e 543 causados por hemorragia cerebral (hemorragia intracerebral).

O consumo de nozes foi associado a um menor risco de ataque cardíaco, insuficiência cardíaca, fibrilação atrial e aneurisma da aorta abdominal, depois de considerar a idade e o sexo.

Mas quando vários fatores de risco potencialmente influentes foram contabilizados, incluindo estilo de vida, dieta geral, diabetes e história familiar, surgiram apenas associações com fibrilação atrial e com insuficiência cardíaca.

Nut consumption and incidence of seven cardiovascular diseases, *Heart* (2018). [heart.bmj.com/lookup/oi/10.113 ... heartjnl-2017-312819](http://heart.bmj.com/lookup/oi/10.113...heartjnl-2017-312819)