



FOTO: CICERO RODRIGUES

Estudos bem controlados são bidirecionais: da mesma forma que derrubam, têm o potencial de validar. O método científico é cego como a Justiça

FRANKLIN RUMJANEK

Instituto de Bioquímica Médica, Universidade Federal do Rio de Janeiro
franklin@bioqmed.ufrj.br

PROVA DOS NOVE

Que os humanos envelhecem e morrem – como todos os seres vivos, exceto talvez esporos de certos micro-organismos –, não é novidade. O envelhecimento (e a morte) pode ser resumido como o desgaste natural que ocorre com os tecidos, devido à gradual disfunção de seus processos regenerativos. No entanto, na cultura ocidental, digamos assim, é comum o inconformismo com essa condição e com frequência tenta-se introduzir certas práticas cujo objetivo é driblar a mortalidade ou ao menos prolongar o tempo de vida da espécie.

Alguns dos recursos incorporados pelos humanos têm boa ‘linhagem’. A aliança entre ciência e medicina mostrou de maneira dramática que eliminar ou atenuar alguns fatores que sabidamente agridem a saúde possibilita aumentar a expectativa de vida. Na Europa, essa expectativa é quase o dobro daquela de muitos países do continente africano. Mas será essa diferença uma vantagem?

Para os humanos renitentes, a longevidade dissociada de qualidade de vida não faria muito sentido. Assim, como se não bastasse a conquista do tempo extra, batalha-se agora para preservar também as mesmas características – ou a maioria delas – dos adultos jovens. A saber: aparência e atividade física, sexual e mental. Algum progresso real foi alcançado nos terrenos da cirurgia cosmética e do desempenho físico e sexual, esse último apoiando-se na farmacologia e na adoção de próteses. O desempenho mental, entretanto, ainda requer refinamento.

Acreditava-se até recentemente que, assim como o organismo se beneficia da atividade física, o exercício devidamente adaptado ao cérebro também retardaria sua degeneração. Essa crença levou ao surgimento de uma indústria bilionária dedicada a elaborar jogos e testes que postergariam a demência e a senilidade. Seguindo tais preceitos, legiões de idosos passaram horas a fio debruçadas sobre palavras cruzadas, tabuleiros de xadrez, jogos de computador e testes congêneres, não para passar o tempo, mas seriamente ‘malhando’ o cérebro.

Infelizmente, resultados publicados em 2010, na revista científica *Nature*, pelo neurocientista inglês Adrian M. Owen e colaboradores, mostraram que tais práticas só conseguiam mesmo melhorar o desempenho dos indivíduos testados (mais de 50 mil) nas tarefas para as quais haviam sido treinados. Ou seja, o jogador de xadrez se tornava um melhor enxadrista e assim por diante. O treinamento não transbordava para as funções cognitivas gerais das pessoas que se submeteram a ele.

Se esse desfecho, por um lado, foi frustrante para usuários e produtores dos quebra-cabeças, por outro ilustrou bem o poder iconoclástico da ciência. Nada como experimentos bem conduzidos para derrubar mitos. A homeopatia, a acupuntura e a medicina ortomolecular já tiveram suas auditorias e em breve outras especialidades da medicina alternativa devem passar pelo mesmo escrutínio. É oportuno mencionar, aliás, que os estudos bem controlados são bidirecionais: da mesma forma que derrubam, têm o potencial de validar. O método científico é cego como a Justiça.

No momento, vários candidatos oriundos do rico filão da cosmetologia aguardam em fila a prova real. Exemplos que vêm à mente são a carboxiterapia (injeção subcutânea de CO₂), várias modalidades de tratamentos com colágeno (proteína do tecido conjuntivo que supostamente reperia aminoácidos da pele) e a cromoterapia (tratamento baseado em cores), todos ainda calçados na dubiedade da pseudociência e portadores das promessas de largo espectro que tipicamente compõem o santo graal da juventude eterna.

Por falar em juventude eterna, um dos fatores que definitivamente aumentam a qualidade de vida – e, por extensão, a sobrevida – é a tranquilidade associada à solvência financeira. Uma das maneiras de eliminar essa importante fonte de estresse é evitar despesas inúteis com tratamentos inócuos que, talvez em razão da efemeridade da moda, são caros. Na dúvida, consulte um cientista. **CH**