

Lançamento do Livro "Curvatura da Vida - Estratégias de Longevidade", da médica Dentista La Salete Alves

O SOL TROUXE COR E ALEGRIA AO DIA 5 DE OUTUBRO DE 2023!



La Salete Alves

Não podia ser noutra local! É que foi na Praia do Cabedelo, em Viana do Castelo, nos momentos super felizes que vivi, quer a caminhar ou correr no areal, ou nas aulas de surf, que decidi escrever o livro: "Curvatura da Vida – Estratégias de Longevidade".

Mesmo que não tenha ganho na lotaria genética, as mudanças no estilo de vida oferecem imensos benefícios para a saúde e bem-estar. O estilo de vida e o ambiente influenciam mais de 90% da forma como envelhecemos.

As mais recentes descobertas científicas em longevidade revolucionaram a ciência e é normal se ficarmos incrédulos! Não precisam de uma lista de desejos maior! Ao longo destas páginas vou partilhar convosco as ferramentas e recursos para um envelhecimento saudável e ajudá-los a continuar a fazer o que amam em qualquer idade. Fortes o suficiente para abraçar cada momento!

David Sinclair, Professor de Genética na Harvard Medical School foi a primeira pessoa no mundo a afirmar que já nasceu a pessoa que vai viver 150 anos! E acrescenta: algo de extraordinário aconteceu nos últimos 5 anos que não é apenas 150 anos... todas as apostas estão encerradas! Isto porque na atualidade é possível reiniciar a idade em qualquer animal e deste modo um dia podemos reverter a idade no corpo humano. Na atualidade é possível o crescimento de células humanas em laboratório e as investigações sugerem que um dia será possível reverter a idade do cérebro. Será possível ter a memória de volta? Possivelmente! Quanto tempo vai demorar a acontecer? Esperamos estar num ponto de viragem da história da humanidade, tão importante como voar em Silicon Valley! O século XXII será acerca da habilidade em controlar a idade biologicamente e a taxa de envelhecimento do corpo e de cada órgão, como o cérebro e o coração.

Com estas ferramentas da reversão da idade podemos mudar a curvatura da vida, de uma forma que nem conseguiremos imaginar! O que acontecerá? Temos de permane-

cer vivos e usar as estratégias de longevidade que partilho neste livro para testemunhar!

Marc Lalonde formulou o conceito de saúde, que contempla a biologia humana, a herança genética, o meio ambiente e o estilo de vida. Na atualidade prevalece o conceito de HealthSpan que consiste no maior tempo de vida com saúde, numa era em que o tempo de vida foi estendido como nunca e em que uma pequena proporção de todos os humanos é capaz de se aproximar do recorde mundial de vida, atribuído à francesa Jeanne Calment, com 122 anos e 164 dias.

Inúmeros cientistas, especialistas e organizações de saúde pública no mundo têm dedicado especial atenção a este tema, com o objetivo de desenvolver abordagens para estender a saúde, abordar as doenças do envelhecimento e ajudar a melhorar os desafios com o aumento de idosos, como o Longevity Dividend Initiative e o GeroScience, nos Estados Unidos da América (EUA).

Os fatores antropogénicos, contrapondo-se às ações naturais no planeta, sem interferência humana, como a obesidade, tabagismo, stress, poluentes ambientais e inatividade física, conduzem à ativação crónica das vias de sinalização da metainflamação.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) no Invisible Numbers alerta que as doenças crónicas não transmissíveis, como a diabetes, doenças cardiovasculares e cancro ultrapassaram as doenças infecciosas e causam quase 75% das mortes globais, com 41 milhões de vítimas a cada ano.

E uma vida intermitente (jejum, frio, calor, bebida, hipóxia e hipercapnia) favorece a eliminação do stress oxidativo a nível celular e é uma vacina contra o estilo de vida moderno, tal como refere Leo Pruimboom.

Com este livro, pretendo inspirar e motivar a incorporar um estilo de vida mais saudável de modo a viver mais anos com mais saúde e serem mais felizes, no caminho da lon-





gevidade e adiciono um pouco de ciência. Levá-las a outro nível e reverter o processo e envelhecimento! Porque 80% da Saúde na velhice depende de como vivem a Vida agora!

Ao longo do livro forneço estratégias que ativam os genes da Longevidade (AMPK, Mtor e Sirtuínas):

- Be: Nature, Miracle, Free, Sustainable, Family, Grateful, Student, Adventurer, Flexible, Intermittent, Ancestral, Well, Supportive, Sporty, Traveller;
- 5 Hero Ingredients (Espermidina, Fisetina, Quercetina, Resveratrol, CA-AGK);
- 5 Practices To Reduce Stress: mindfulness, meditação, forest baths;
- Stressed Vegetables;

Imagine um mundo onde faz todas as coisas que ama aos 80, 90 e 100 anos: surfar as maiores ondas no Havai, subir o Kilimanjaro ou aprender um novo idioma!

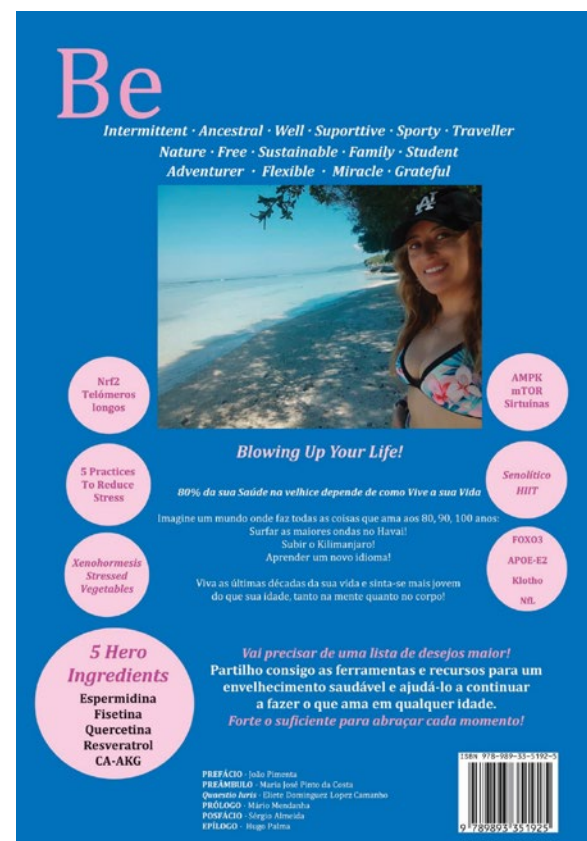
Vivam as últimas décadas da vida e sintam-se mais jovens, tanto na mente quanto no corpo.

Eu não quero viver para sempre, mas gostaria de deixar o mundo um lugar melhor! E quero aproveitar ao máximo a vida, fazer o melhor para tornar a humanidade o melhor



possível, sem perder um segundo! Não posso mudar ninguém, pois na verdade não tenho esse poder. Pretendo influenciá-lo de forma positiva e ser uma fonte de inspiração, que desperte o melhor em si!

Aprendi imenso ao escrever este livro onde pretendo agregar o conhecimento, com uma visão interdisciplinar e somar a minha experiência de vida! Pretendo contribuir, ao partilhar estes conhecimentos com os pacientes na clínica, com os alunos na universidade no curso de Medicina Dentária, com a família e amigos!



5 de outubro é um dia muito especial para mim, é o meu aniversário e não podia ter melhor forma de celebrar, rodeada de pessoas que amo, o que me encheu de felicidade! Sou profundamente grata a todos pelos momentos juntos e por todas as memórias lindas que me proporcionam. Afinal, agradecer àqueles que amamos nunca é demais!

O livro já se encontra disponível (para quem estiver interessado) nas Lojas FNAC. ■

Diretora:
Prof. Doutora Célia Coutinho Alves
Publisher:
Herminia M. A. Guimaraes · herminia.guimaraes@jornaldentistry.pt
Consultor técnico:
Dr. Fernando Arrobas · fernando.arrobas@jornaldentistry.pt
Jornalistas:
Marta Quaresma Ferreira · marta.ferreira@medianext.pt
Colaboradores da edição:
Dra. Ana Paz, Dra. Mónica Lourenço, Dr. Orlando Monteiro da Silva, Dr. João Pimenta, Dra. Teresa Rosmaninho, Dr. Daniel Moniz Barreto, Dr. Miguel Stanley, Dra. Adelaide Maso, Dra. Luciene Tramontini.
Publicidade:
Herminia M. A. Guimaraes · herminia.guimaraes@jornaldentistry.pt
Arte, Paginação e Pré-impressão:
Teresa Rodrigues
Web: João Bernardes · webmaster@medianext.pt
Conselho Científico: Dr. André Mariz de Almeida, Dr. André Pimenta, Prof. Dr. António Vasconcelos Tavares, Dr. António Patrício, Dra. Carina Ramos, Prof. Dra. Célia Coutinho Alves, Dr. Carlos Mota, Dr. Dárcio Fonseca, Dr. Eduardo Carreiro da Costa, Dra. Eunice Virgínia P. Carrilho, Dr. Fernando Duarte, Dr. Francisco Delille, Dr. João Pimenta, Dr. João Caramês, Dr. José M. Corte Real, Dr. Luís Bouceiro, Dr. Luís Marques, Dr. Luís Passos Ângelo, Dr. Manuel Marques Ferreira, Dr. Manuel Neves, Dr. Miguel Moura Gonçalves, Dr. Miguel Nóbrega, Dr. Raúl Vaz de Carvalho, Dr. Miguel Stanley, Dr. Paulo Miller, Dra. Raquel Zita Gomes e Dr. Nuno Pereira

Esta edição d'O JournalDentistry foi escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

Editado por: Media Next Professional Information Lda.

Gerente: Pedro Botelho

Redação, Comercial, Serviços Administrativos e Edição:
Largo da Lagoa, 7-C - 2795-116 Linda-a-Velha, Portugal
Tel: (+351) 214 147 300

E-mail: geral@medianext.pt

Propriedades e direitos:
A propriedade do título *O JournalDentistry* é de Media Next Professional Information Lda., NIPC 510 551 866. Todos os direitos reservados. A reprodução do conteúdo (total ou parcial) sem permissão escrita do editor é proibida. O editor fará todos os esforços para que o material mantenha fidelidade ao original, não podendo ser responsabilizado por gralhas ou erros gráficos surgidos. As opiniões expressas em artigos assinados são da inteira responsabilidade dos seus autores, podendo não corresponder necessariamente às opiniões do editor.

Detentores de 5% ou mais do Capital Social:
Pedro Lemos e Margarida Bento

Impressão e acabamento:

Grafisol - Edições e Papelarias, Lda. - Rua das Maçarocas, Business Center, Abrunheira, 2710-056 Sintra

Embalamento: Porenvel - Alfragide, Portugal

Distribuído por: CTT Correios de Portugal S.A.

Depósito Legal n.º: 368072/13

Registo na ERC com o n.º 126 958, de 01/03/2017

Estatuto editorial: Disponível em www.jornaldentistry.pt

Serviço de assinantes: E-mail: assinantes@medianext.pt

Se é médico dentista ou está ligado ao setor da medicina dentária poderá solicitar a sua assinatura gratuita, escrevendo para Serviço de Assinantes, enviando comprovativo de atividade para Largo da Lagoa, 7-C, 2795-116 Linda-a-Velha, Portugal

Preço de assinatura (11 números) Portugal 75€ Estrangeiro 95€

Tiragem: 5.100 exemplares AUDITADO - Periodicidade mensal (12 edições)

Membro da APCT - Associação Portuguesa de controlo de Tiragem e Circulação

Tiragem auditada por:

