vinetur

Mulher sarda de 101 anos atribui a sua longa vida ao trabalho

Numa entrevista no YouTube, María Antonietta disse que não toma medicamentos e continua a beber um copo diário de vinho tinto.

quarta-feira, 23 de setembro de 2026



María Antonietta, uma mulher de 101 anos da Sardenha, disse numa entrevista no YouTube que não toma qualquer medicação e continua a sentir-se bem. “Não tomo nenhum medicamento. Só um copo de vinho tinto”, disse em comentários partilhados pelo criador de conteúdo Proyecto Happiness.

As suas declarações chamaram a atenção porque a Sardenha, a ilha italiana no Mediterrâneo, há muito que é associada a uma longevidade invulgar. A ilha é muitas vezes descrita como uma “zona azul”, um termo usado para locais onde as pessoas têm maior probabilidade de viver até idades muito avançadas. Segundo os dados citados na entrevista, a Sardenha tem cerca de 22 centenários por cada 100.000 residentes, um valor apresentado como semelhante ao de Okinawa, no Japão. A esperança média de vida na ilha ronda os 83 anos.

Na entrevista, María Antonietta associou a longa vida menos a um hábito isolado do que ao tipo de vida que ela e muitos outros sardos viveram durante décadas. Disse que nunca faltou às refeições e come o que há disponível. “Como o que houver”, disse, acrescentando que não é esquisita, à exceção das batatas cruas.

Também descreveu as condições mais difíceis da juventude, sobretudo durante a guerra, quando as famílias tinham pouco mas dependiam do seu próprio trabalho e do que conseguiam cultivar. Recordou uma vida sem muitos confortos e disse que as pessoas não podiam dar-se ao luxo de rejeitar comida. “Foram anos de guerra, não havia nada e não se podia dizer o que se gostava de comer porque isso não era possível”, disse. “O que havia, tinha de se gostar.”

As suas memórias ofereceram um retrato de uma vida rural que tem sido frequentemente citada por investigadores que estudam a longevidade na Sardenha. O interior da ilha é montanhoso e, em muitas comunidades, as rotinas diárias tradicionalmente envolviam caminhar longas distâncias, trabalhar ao ar livre e tratar de animais ou culturas. A entrevista descreveu esse estilo de vida como uma das razões para a Sardenha ter passado a ser vista como uma zona azul. O pastoreio e a agricultura exigiam movimento constante, muitas vezes em terreno íngreme, e a alimentação local assentava fortemente em legumes, leguminosas, queijo de cabra e vinho.

María Antonietta disse que a comida da família vinha em parte da sua horta. Lembrou-se de feijão-verde fresco e batatas e disse que, apesar da escassez da época, não lhes faltavam os básicos. “Tínhamos a horta”, disse. “Não tínhamos muitas coisas para comer, mas nada nos faltava.” Também recordou que não havia água canalizada em

casa e que as pessoas tinham de ir ao rio buscá-la, transportando-a para casa em bilhas sobre a cabeça.

Mesmo com essas dificuldades, disse que prefere o passado ao presente. A sua explicação não se baseou no conforto, mas na atitude. Hoje, disse, as pessoas podem viver bem porque têm tudo em casa, mas é mais difícil encontrar satisfação. “Era melhor antigamente porque agora nunca estamos satisfeitos”, disse. “Se nos dão um dedo, queremos a mão toda.”

A entrevista também mostrou o seu sentido de humor. Num momento, brincou dizendo que iria ao 100.º aniversário do entrevistador quando ele lá chegasse daqui a 65 anos. Esse tom leve esteve lado a lado com um ponto mais sério que repetiu sobre o envelhecimento: na sua perspetiva, o trabalho tem sido central para a sua vida longa.

“O segredo para chegar aos 100 é trabalhar”, disse. Descreveu uma rotina de ir para os campos e para as montanhas, preparar lenha, regressar a casa, cultivar a horta e caminhar longas distâncias. Segundo o seu relato, percorria regularmente sete quilómetros na ida e outros sete na volta. “Não me sinto tão velha, embora já tenha os meus anos”, disse.

As suas declarações enquadram-se num interesse público mais amplo pelos hábitos das pessoas que vivem para além dos 100 anos, sobretudo em locais como a Sardenha, onde investigadores e jornalistas passam anos a examinar a dieta, os laços familiares, a atividade física e a vida social. Especialistas em envelhecimento têm frequentemente advertido que nenhum alimento ou bebida, por si só, explica a longevidade extrema e que a genética, o ambiente e o comportamento ao longo da vida desempenham todos um papel. Ainda assim, testemunhos pessoais como o de María Antonietta continuam a atrair grande atenção porque dão voz humana a um tema que é muitas vezes discutido através de estatísticas e investigação médica.

No seu caso, essa voz foi direta e sem sentimentalismos. Não descreveu uma cura milagrosa nem uma fórmula estrita. Em vez disso, falou de trabalho, refeições simples, dificuldades, movimento e moderação, juntamente com um copo diário de vinho tinto.