

**O premiado cientista e filósofo francês, Michel Serres, costumava escrever e dar entrevistas sobre os três segredos que entendia serem boas técnicas para a manutenção de uma boa juventude e saúde física e mental**

Os segredos eram classificados por ordem eficácia e custo. Para ele, o mais custoso e com menor eficácia no sentido de manter a juventude, seria investir em produtos cosméticos. O resultado, segundo sua observação, não fazia grande diferença, embora também não possa ser ignorado.

Já o segundo segredo, bem mais eficaz e menos custoso, era o de investir em esportes. A ideia seria criar movimentos do corpo no tempo e técnica suficientes para garantirem uma saúde corporal. Um resultado relevante pode ser alcançado desta forma. Mas há ainda um terceiro elemento.

Este seria o segredo mais eficaz e de menor custo entre todos! Também o de mais fácil alcance. O segredo estaria na ação de investir, todos os dias, algum tempo a aprender algo um pouco difícil, se desafiar um pouquinho intelectualmente durante o cotidiano. Tudo isso, de forma que a mente vá se adaptando a encontrar soluções e aceitar aprendizados mais complexos.

Segundo o cientista, a recomendação de leitura de livros com algum grau de complexidade e a busca por conhecimentos menos óbvios é a melhor técnica para garantir uma juventude saudável em qualquer idade.

Ele ainda citava a seguinte chave: "cosmética: pouca. Esporte: o suficiente. Trabalho mental: bastante!"

**Fonte:** [Forluz](#), em 09.02.2023.