

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 19 de junho de 2012

**Outro absurdo do Reader's Digest:**

**Carne vermelha é ruim - não, espere - *bom* para você!**

**Editorial por Helen Saul Case**

(OMNS 19 de junho de 2012) Navegando pela última edição do Reader's Digest, não são aquelas seções espirituosas "O riso é o melhor remédio" que estão me fazendo rir. É o conselho de saúde ridículo e contraditório que a revista dá ao leitor.

Vamos começar com o que faz sentido. No artigo "Carne é boa ou ruim para você?" [1] o autor explica que a carne vermelha pode estar nos matando. Ele faz referência a um estudo de Harvard [2] que acompanhou mais de 121.000 adultos por até 28 anos e compartilha conosco que **"pessoas que comeram 85 gramas de carne vermelha todos os dias tinham cerca de 13 por cento mais probabilidade de morrer - muitas vezes de doenças cardíacas ou câncer - antes do final do estudo do que as pessoas que não comiam carne."** [1] E as pessoas que comem carne processada se saíram pior. Eles aumentaram o risco de morte prematura em 20 por cento. Isso soa como uma informação muito importante, e não deve ser tomada de ânimo leve. Ele escreve: "Não é de admirar que muitos especialistas recomendem reduzir ou eliminar a carne vermelha de sua dieta." Certamente é verdade.

Infelizmente, o bom senso do autor termina aí. Como minha avó disse: "O bom senso não é comum." Bem, a vovó está certa de novo.

O autor menciona em sua réplica que os consumidores regulares de carne bovina magra obtêm mais proteínas, zinco, potássio e vitaminas B. Ah sim, proteína. Ainda bem que temos carne vermelha! Quero dizer, você não pode encontrar quantidades adequadas de proteína em *qualquer* outra coisa, exceto carne vermelha. Exceto feijão, é claro. Ah, e queijo. E também está em tofu, nozes, lentilhas, ovos, iogurte, leite, frutos do mar e muito mais. Ainda assim, como esses vegetarianos sobrevivem? Aparentemente, sim, a se acreditar no estudo de Harvard, e em maior número do que os comedores de carne.

Ok, vitaminas e minerais com certeza são importantes. Você não pode obtê-los em qualquer lugar a não ser em um bife. Okay, certo.

Com todas as evidências que o autor acabou de fornecer, ainda queremos saber o veredicto final: a carne vermelha é boa ou ruim? Aparentemente, "Você ainda pode incluir uma porção diária de carne vermelha em uma dieta saudável." [1]

Mesmo? Uma "porção diária" é considerada cerca de três onças. Incrível! Consigo comer 85 gramas de carne vermelha por dia!

Espere, o estudo de Harvard não *acabou de dizer* que três onças de carne vermelha por dia matam pessoas? O autor leu seu próprio artigo? Qualificar a ingestão de carne vermelha usando a frase "como parte de uma dieta saudável" faz tanto sentido quanto a enorme tigela de cereais matinais carregados de açúcar retratada na frente da caixa de cereal que se orgulha de ser "parte de um café da manhã completo . " Mas isso só acontece quando apresentado ao lado de uma pilha de torradas de trigo integral, frutas frescas, suco de laranja e meio quilo de espinafre. Ok, eu inventei a parte do espinafre.

Então, a carne vermelha é ruim para nós. Mas, de acordo com o artigo que disse isso, devemos ir em frente e comê-lo de qualquer maneira.

Não é isso que o leitor do Digest tira do artigo? Devemos ser. Na caixa de oxímoro (ou talvez apenas na caixa "idiota") intitulada "Como comem carnívoros saudáveis", ele recomenda que a porção "perfeita" de carne seja do tamanho de um baralho de cartas. Perfeito para quê? Uma coronária? Deus sabe que, quando muitas pessoas comem carne vermelha, a porção é maior do que qualquer "baralho de cartas" fora de uma loja de novidades. Tampouco esse conselho impedirá os americanos de consumir 45 quilos ou mais de carne vermelha por ano, uma quantidade desproporcional à nossa ingestão de frutas e vegetais. [3] Oh, mas se a carne vermelha fizer parte de uma dieta *saudável* , estaremos bem, diz Reader's Digest.

Uh huh. Porque *esse é o* seu americano médio: em forma e saudável. Comer muitos vegetais todos os dias para compensar deliberadamente aquele pedaço de carne vermelha. Oh, *por favor* . Apenas cerca de 30 por cento de nós consomem duas porções de frutas *ou* três porções de vegetais [4], e apenas 11 por cento dos americanos estão atendendo às diretrizes do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) para ambos. [5] As pesquisas descobriram que há um 20 por cento enorme de gente lá fora que comer absolutamente nenhuma vegetais *em tudo* . [6]

É realmente tão ousado recomendar que deixemos de lado a carne vermelha? O Digest perderia assinantes? O Digest perderia anunciantes? Bem, eles devem estar perdendo alguém, porque o conselho do artigo encoraja continuar a consumir carne vermelha e correr o risco de morte e doenças.

Pessoal, não precisamos comer vacas para obter nossa dose diária de zinco e vitaminas B. Os vegetais têm abundância. [7] E embora o carnívoro em nós possa discordar rapidamente, muitos alimentos ricos em proteínas à base de plantas amplamente disponíveis podem ser colocados na sacola de compras. Fontes saudáveis de potássio são fáceis de encontrar. Praticamente todas as frutas e vegetais são uma excelente fonte de potássio. [7] Uma dieta vegetariana, selecionada com cuidado, fornece quantidades generosas de proteínas e todos os outros nutrientes essenciais necessários para uma saúde excelente.

Então, vamos ver ... comer carne vermelha e arriscar a morte. Ou, pule a carne, tente comer a dieta saudável que *deveríamos* comer de qualquer maneira, repleta de vegetais. E, enquanto isso, tome vitaminas e coma frutas frescas. Eu acho que isso é possível.

Faça um favor a si mesmo e não "digere" o ridículo do Reader's Digest. Jogue-o na lixeira e você ficará muito mais saudável com ele.

*(O artigo de Helen Saul Case, "Raising Student Achievement through Better Nutrition", está disponível para acesso gratuito em <http://orthomolecular.org/library/jom/2006/pdf/2006-v21n02-p79.pdf>. Ela também é a autora da cura com vitaminas para problemas de saúde feminina.)*

### **Referências:**

1. Woolston, Chris. Carne é boa ou ruim para você? Reader's Digest (julho / agosto de 2012): 36-38.
2. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, Schulze MB et al. (2012) Consumo de carne vermelha e mortalidade: resultados de 2 estudos de coorte prospectivos. Arch Intern Med. 172 (7): 555-63. doi: 10.1001 / archinternmed.2011.2287.
3. Putnam, J., J. Allshouse, LS Kantor. Tendências do suprimento alimentar per capita dos EUA: Mais calorias, carboidratos refinados e gorduras. Food Review 25 (3) (2002): 2-15. <http://ers.usda.gov/publications/FoodReview/DEC2002/frvol25i3a.pdf> .
4. Centros de Controle de Doenças. Sala de imprensa online do CDC. A maioria dos americanos não cumpre as recomendações de consumo de frutas e vegetais. Press Release, 29 de setembro de 2009. <http://www.cdc.gov/media/pressrel/2009/r090929.htm> .
5. Casagrande, SS, Y. Wang, C. Anderson, et al. Os americanos aumentaram a ingestão de frutas e vegetais? As tendências entre 1988 e 2002. Am J Prev Med 32 (4) (abril de 2007): 257-263. Disponível online: <http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797%2806%2900551-4/abstract>
6. Balch, JF, PA Balch. Prescrições para cura natural. New York, NY: Avery Publishing Group, 1990.
7. Banco de dados de nutrientes do USDA, SR24. <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=22114>

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>