

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de dezembro de 2016**

### **Fraude de açúcar**

**Comentário por Ralph Campbell, MD**

(OMNS, 12/12/2016) O medo pode ser uma técnica eficaz para promover a venda de drogas e ganhar votos, mas não deve deslocar a apresentação serena de um fator de estilo de vida saudável. Por exemplo, recentemente o mantra "açúcar é bom; gordura é ruim" foi exposto à luz da verdade. [1]

Um relatório recente do *Medscape* começou com: "Instituições médicas e de saúde pública americanas altamente respeitadas e de alto nível que trabalham para reduzir a obesidade aceitaram patrocínios corporativos das duas maiores empresas de refrigerantes do país." [2] Os Centros de Controle de Doenças (CDC), a American Diabetes Association e a Obesity Society fizeram lobby contra projetos de lei que reduziriam o consumo de refrigerantes para melhorar a nutrição. Como resultado, a Academia Americana de Pediatria encerrou o patrocínio da Coca Cola, mas não quis discutir seu relacionamento anterior. A American Academy of Family Practitioners fez o mesmo.

### **Ótimas ofertas**

Lembro-me nitidamente de um documentário de TV de uma década atrás, em que os perigos do açúcar e a influência da indústria açucareira estavam sendo explorados. O Dr. Frederick Stare, um defensor do valor nutricional do açúcar, seria entrevistado em seu escritório em Harvard. No caminho para seu escritório, a câmera deu um zoom em uma placa na parede que dizia que esta ala havia sido doada por uma grande empresa de açúcar.

No mesmo programa, a câmera captou o que seria o equivalente a um supermercado americano na França, notando o destaque dos produtos frescos e do vinho tinto e a ausência de alimentos "de conveniência". Durante essa infância de promoção da "boa comida", o público, é claro, aceitou mais prontamente o vinho tinto em vez de produtos frescos; Mas foi um íncio.

### **Da frigideira para o açucareiro**

A "medicina" moderna prestou um enorme desserviço ao público ao promover a ideia de que a gordura é a culpada pela criação de doenças cardíacas e obesidade. A dieta com baixo teor de gordura deixava um vazio que era preenchido com açúcar ou amido (prontamente metabolizado em glicose) na forma de macarrão, batata ou pão branco. O consumo de massas enlouqueceu, com muitas formas mais atraentes aparecendo mês a mês. Essa situação parecia semelhante ao pensamento simplista imperdoável aplicado ao problema do colesterol: o colesterol faz mal ao coração; os

ovos são uma fonte de colesterol; portanto, não coma ovos. Então, como esse conselho vagabundo começou?

Infelizmente, foi recentemente confirmado que a indústria do açúcar influenciou a edição de artigos "científicos" nos quais os dados foram manipulados para mostrar que a gordura, e não o açúcar, estava associada a doenças cardiovasculares. Foi fácil expor esse falso conceito olhando para o metabolismo desses principais componentes dos alimentos, fazendo-me pesquisar o "porquê" e quando eles erraram tanto.

*Há quarenta anos, escrevi uma coluna intitulada "O Diabo Branco". A indústria açucareira não gostou e enviou uma reclamação ao Colégio de Médicos e Cirurgiões de Ontário, dizendo que eu deveria ser disciplinado. Tive que comparecer ao Colégio e defender minha posição. Depois que apresentei toneladas de evidências, o Colégio não me acusou. Na verdade, eles deveriam ter descartado a acusação inteiramente. " - Ken Walker, MD*

### **Atkins revisitado**

Olhando em meus arquivos, encontrei uma excelente *NY Times Magazine* editorial escrito por Gary Taubes. [3] Começou declarando que os estabelecimentos médicos americanos passaram 30 anos ridicularizando o Dr. Robert Atkins por charlatanismo e fraude ao propor que eram os carboidratos, e não as gorduras, que estavam causando o rápido aumento da obesidade e diabetes - uma teoria que era em oposição direta ao pensamento aceitável atual. O Dr. Barry Sears, em seu livro "The Zone", também propôs a mesma ideia. Então veio a "Síndrome X", que novamente estabeleceu as etapas metabólicas do açúcar e o mecanismo de resistência à insulina que levou à obesidade e ao diabetes. O trabalho de Atkins foi resumido em seu popular livro de 2001, "Age Defying Diet". Ele propôs uma dieta cetogênica extrema para aqueles que já estavam em apuros, tendo desenvolvido diabetes tipo II. Sua dieta era tão pobre em carboidratos que o corpo precisava queimar gordura para produzir a energia necessária à sobrevivência. Sua dieta mais moderada baseava-se no fato de que gordura, proteína e fibra retardavam a rápida assimilação de carboidratos, o que levava a uma demanda excessiva de insulina. O livro também cobriu extensivamente todas as práticas nutricionais saudáveis que reverenciamos, incluindo alimentos integrais com bastante valor antioxidante, gorduras saudáveis e suplementos vitamínicos, assim que o metabolismo do açúcar foi controlado.



Clique para ver em tela inteira

*Este anúncio atraente apareceu na National Geographic em 1970, perguntando:*

***"Se o açúcar engorda tanto, por que tantas crianças são magras?"***

*E o anúncio conclui:*

***"Açúcar: não é apenas bom sabor; é uma boa comida."***

*Para obter a fonte dessas declarações incisivas, o anúncio diz que poderíamos entrar em contato com a "Informação sobre Açúcar" em uma caixa postal geral em algum lugar da cidade de Nova York. ISSO certamente inspira confiança científica!*

Ao mesmo tempo, o governo apoiou solidamente o pensamento convencional quando George McGovern convocou um Comitê do Senado em 1977 que resultou na publicação de "Objetivos Dietéticos para os Estados Unidos". [4] O governo também produziu a pirâmide alimentar com sua base de grãos e as coisas boas no pico. [Mentalmente, muitos de nós enfiamos a coisa, aponte para baixo, no chão, sabendo que provavelmente iria tombar.] Deste ponto em diante, as associações de mercearias seguiram conscienciosamente os decretos das profissões médicas sobre alimentação saudável, sem perceber que o consenso científico é mudando continuamente. Itens com baixo teor de gordura ainda são elogiados e enchem as prateleiras dos supermercados.

Curiosamente, sem o benefício de testes ou pesquisas on-line, mas por simples observação clínica, um médico francês - em 1825 - observou que seus conterrâneos gordos e fracos faziam melhor comendo "muitos ovos, carne, carne de carneiro, frango, manteiga e vegetais." [5] [OK, eu recomendo que recuemos um pouco na carne.] A ideia era substituir a dieta francesa baseada em grãos, na qual os ricos teriam se saído melhor comendo pão camponês de grãos inteiros do que o pão branco desnudado dos privilegiados. Junto com suas idéias radicais de nutrição, ele sugeriu que as pessoas saíssem de seu traseiro e fizessem alguns exercícios honestos e realistas.

Se pudéssemos aprender com a experiência anterior.

*(Ralph Campbell, MD, é pediatra aposentado e fazendeiro de cerejeiras em atividade. Aos 89 anos, ele mesmo ainda usa seus próprios dutos de irrigação. E tudo isso com muito pouco açúcar.)*

**Aprender mais:**

<https://www.statnews.com/2016/09/12/sugar-industry-harvard-research/>

<http://www.npr.org/sections/thetwo-way/2016/09/13/493739074/50-years-ago-sugar-industry-quietly-paid-scientists-to-point-blame-at-fat>

[http://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?_r=0)

### **Referências:**

1. OMNS "Açúcar tóxico" <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n14.shtml>
2. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2016.08.010>
3. <http://www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html>
4. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-binder/meeting1/historycurrentuse.aspx> e <https://naldc.nal.usda.gov/naldc/download.xhtml?id=1759572&content=PDF> (Este arquivo grande pode demorar um pouco para fazer o download.)
5. [http://www.goodreads.com/book/show/250689.The\\_Physiology\\_of\\_Taste](http://www.goodreads.com/book/show/250689.The_Physiology_of_Taste) ou [https://books.google.com/books/about/The\\_Physiology\\_of\\_Taste\\_Or\\_Meditations\\_o.html?id=Fw6sdwWNwqkC](https://books.google.com/books/about/The_Physiology_of_Taste_Or_Meditations_o.html?id=Fw6sdwWNwqkC)

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

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