

## “CIRURGIA VERDE”: UM LIVRO PARA MUDAR CONCEITOS E HÁBITOS

Aldemario Araujo Castro

Advogado

Mestre em Direito

Procurador da Fazenda Nacional

Professor da Universidade Católica de Brasília

Brasília, 19 de setembro de 2017

O livro CIRURGIA VERDE de Alberto Peribanez Gonzalez (São Paulo: Alaúde Editorial, 2017) pode ser resumido na seguinte frase: conquiste a saúde pela alimentação à base de plantas/vegetais. O doutor Gonzalez é médico especializado em cirurgia geral pela Universidade de Brasília e doutor em medicina pela Ludwig-Maximilian Universitat/Munique, Alemanha. É autor do livro LUGAR DE MÉDICO É NA COZINHA, com mais de 100.000 exemplares vendidos.

Na obra CIRURGIA VERDE, o doutor Alberto demonstra, de forma convincente e com fundamento em farto e sólido material científico, os males causados pela alimentação baseada em comida processada industrialmente, açúcares, amidos, farinhas, carnes, leite e derivados desse último.

São destacados os hábitos saudáveis para além da pura e simples alimentação baseada em plantas. Eis alguns deles: a) meditação ativa; b) exercícios físicos; c) contato direto com a natureza; d) respiração profunda; e) hidroginástica e f) exposição à luz solar.

Informações preciosas são divulgadas. São conhecimentos de profunda relevância e fora do domínio médio de dados

sobre a saúde observado até nos segmentos mais instruídos da população. Destaco as seguintes (conforme registros na obra):

a) epigenética. Minúsculos apêndices moleculares, não integrantes do DNA, mas presentes nas adjacências, atuam ativando e desativando genes ou grupos de genes. Assim, hábitos de vida podem determinar alterações significativas na expressão dos genes;

b) bactérias. As 100 trilhões de células do organismo humano vivem em simbiose com 1 quatrilhão de bactérias. Temos 1,5 kg de bactérias ativas no corpo. Somos, cada um de nós, um ecossistema;

c) luz do sol. Trata-se de factóide médico a afirmação de que o sol tem papel determinante no surgimento de câncer de pele. Confira os benefícios da vitamina D sintetizada pelo corpo exposto adequadamente ao sol: c.1) reforça os ossos; c.2) ativa o sistema imunológico; c.3) reduz risco de diversos tipos de câncer e c.4) previne a ativação inflamatória decorrente do acúmulo de colesterol;

d) microcirculação. 70% do volume de sangue circula nos capilares, verdadeiros microvasos “invisíveis”. O restante se encontra nos grandes vasos. Afinal, quem manda na pressão arterial? Açúcar, amido e gorduras vegetais hidrogenadas aumentam a viscosidade do sangue e dificultam a microcirculação. Os medicamentos para hipertensão arterial atuam na macrocirculação. A microcirculação é praticamente esquecida;

e) água estruturada. Contida na estrutura celular de alimentos vegetais crus, é a mais biologicamente ativa disponível. A água potável do Brasil pode conter traços de até 13 tipos de metais pesados, 13 solventes, 22 agrotóxicos e 6 desinfetantes;

f) reserva fisiológica respiratória. Nos 480 milhões de alvéolos dos pulmões, o sangue tem 0,75 segundo para carregar-se de

oxigênio e liberar dióxido de carbono. O corpo consegue realizar a troca em 0,25 segundo e o restante constitui uma reserva (usada durante uma gripe forte, por exemplo). As 3500 substâncias tóxicas do cigarro agredem de forma constante os alvéolos e “utilizam” a reserva;

g) acidez. O sistema de produção industrial de alimentos é potencialmente carcinógeno ou promotor de câncer. Está baseado em alta quantidade de açúcar, farinha, gorduras industrializadas, carne enlatada, conservantes químicos e flavorizantes. Levam a maior concentração de ácidos no corpo e, a partir daí, a disfunção e a morte celular. As células e o DNA funcionam bem em um pH neutro ou levemente alcalino. As células cancerosas encontram condições ideais de desenvolvimento em ambiente ácido. A dieta baseada em vegetais e na clorofila neles presente oferece enorme fonte de alcalinidade, sobretudo via magnésio;

h) estresse oxidativo. Produzido pelos radicais livres tem o papel mais importante no envelhecimento e fisiopatologia das doenças crônicas e degenerativas, como câncer, artrose, distúrbios autoimunes, cardiovasculares, neurológicas, oculares, pulmonares e renais. A prevenção contra os radicais livres pressupõe uma alimentação saudável (vegetais e não processada) rica em antioxidantes. São minerais importantes: zinco, cobre e selênio. São vitaminas importantes: A, C e E;

i) terreno biológico. É como deve ser visto nosso corpo em harmonia com as bactérias que nele habitam. Seu contraponto, vencedor por um bom tempo, é a teoria do germe como agente externo e agressor de Louis Pasteur. Segundo a hipótese do terreno biológico, a chave para a manutenção de um meio interno saudável é o pH do sangue e tecidos. Com pH estável os microrganismos possuem uma função protetora. Com pH alterado (ácido) eles se multiplicam e agem como degradadores do sistema.

Os mais danosos procedimentos das indústrias agropecuária, de alimentos processados e farmacêutica são apontados. A busca frenética e incessante por lucros crescentes coloca em plano secundário, ou em plano algum, os cuidados com o meio ambiente e a saúde humana. Mecanismos públicos de controle são eliminados ou mitigados, notadamente no âmbito de agências governamentais. Existe toda uma atividade acadêmica e científica patrocinada por essas indústrias para produzir estudos, no mínimo, duvidosos, porque limitados no tempo e nas premissas adotadas, notadamente as relacionadas com a exposição no ambiente, o efeito cumulativo, as interações ambientais e as combinações com outras substâncias. Veja algumas situações emblemáticas (apontadas no livro em questão):

a) nos EUA e no Brasil, cerca de 25% dos antibióticos são consumidos pelo homem. Os 75% restantes são consumidos por animais de corte e leiteiros, mantidos em confinamento extremo, para alçar a produção aos níveis mais altos possíveis;

b) pelo manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais da Associação Americana de Psiquiatria qualquer pessoa pode ser enquadrada em algum tipo de transtorno e receber alguma droga para combatê-lo. Assim, as técnicas tradicionais baseadas na atenção ao paciente e na conversa, que reclamam um bom tempo, são substituídas por consultas rápidas finalizadas com a prescrição de algum medicamento (para a festa da indústria farmacêutica);

c) existem tipos de câncer decorrentes de toxinas e venenos ambientais contidos nos produtos alimentares. O Brasil é o país mais afetado pelo uso intensivo de agrotóxicos em todo o mundo. São de 5 a 6 litros de pesticidas por habitante espalhados pelas nossas plantações. Esses procedimentos abandonam as preocupações com o bem-estar em nome da maximização de lucros e ganhos;

d) os alimentos transgênicos são hoje a maior ameaça biológica à humanidade. Estamos todos dentro de um megaexperimento, no qual somos meras cobaias. Os transgênicos já ocupam 67 por cento da área plantada do Brasil, com culturas de soja, milho e algodão. A área plantada é de 25,4 milhões de hectares, fazendo do Brasil o segundo maior plantador de transgênicos do mundo, atrás do “líder”, os Estados Unidos (66,8 milhões de hectares plantados). A aprovação desses produtos pelos governos americano e brasileiro não respeita o princípio da prevenção (cinco a dez anos de testes em fazendas experimentais e, regime de quarentena). Os transgênicos conseguiram a dispensa desse princípio e tornaram-se a maior fonte de lucro do agronegócio nos EUA e no Brasil. As doenças decorrentes de contaminação por venenos agrícolas de ação direta e pelos utilizados em plantas geneticamente modificadas nas plantações, seja de pequenos, seja de grandes produtores, estão amplamente documentadas por vasta literatura médica, mas as informações a respeito delas continuam longe do alcance da opinião pública e da academia médica, por pressão dos lobbies das corporações que as disseminam no planeta.

Existem livros que marcam profundamente. Essas obras abrem perspectivas fundamentais, em vários campos da vida, antes não consideradas. CIRURGIA VERDE, de Alberto Gonzalez, se enquadra, com perfeição, nessa categoria de livros com enorme potencial transformador do seu leitor. O próprio autor aponta a necessidade de constituição de uma frente de regeneração do planeta e da humanidade como o objetivo principal do livro.