

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 21 de janeiro de 2016

Carne vermelha, carne processada ou sem carne?

por Ralph Campbell, MD

(OMNS, 21 de janeiro de 2016) Hullabaloo sobre a "nova" descoberta de que o bacon faz mal para você pode ter encontrado um nível razoável de atenção, mas a Organização Mundial da Saúde entrou na briga. [1,2] Por várias décadas, sabemos da carcinogenicidade potencial de nitratos e nitritos usados pela indústria de processamento de carnes. Os nitritos funcionam como conservantes de carne e, como o rouge, fazem a carne parecer "rosada" e parecer muito mais fresca do que realmente é. Mas a OMS, acrescentando uma aura de ciência, foi e criou categorias de carcinogenicidade: 1) Vínculo firme 2) Vínculo provável 3) Vínculo possível. Carnes processadas foram colocadas na categoria Tipo 1 e carnes vermelhas no Tipo 2. Qualquer outra distinção termina aqui, porque elas agruparam carne vermelha naturalmente e carnes processadas em sua análise estatística.

Dos 190.000 adultos estudados por sete anos, aqueles que comeram a carne mais processada, como frios e cachorros-quentes, tiveram um risco 68% maior de câncer de pâncreas do que aqueles que comeram menos. [3]

Toxinas que causam câncer

Logo depois que a comunidade científica percebeu pela primeira vez que a exposição a toxinas em nosso ambiente provaria ser cancerígena, o Dr. Bruce Ames desenvolveu um teste que determinou se uma substância era mutagênica para algumas bactérias. [4] Muitos produtos químicos e metais pesados foram encontrados.

Mais risco vem da formação de hidrocarbonetos aromáticos policíclicos cancerígenos em carnes carbonizadas de grelhados e churrascos. O problema é agravado por produtos químicos na carne e sua gordura. O animal pastava na grama carregada de herbicidas e pesticidas? Ou consumiu antibióticos, fornecidos no feed? Tanto em animais quanto em humanos, os pesticidas solúveis em gordura são armazenados, de maneira previsível, na gordura. Considerando isso, o ambiente e a alimentação dos animais não deveriam ser cuidadosamente testados? E, melhor ainda, a verdadeira carne orgânica não preencheria a conta? Uma dieta vegetariana pura também funcionaria? Muitos esperariam poder incluir um pouco de carne em sua dieta.

Se o bacon não estiver doente, não precisa ser curado.

Prevenção precoce

*Desde o primeiro acidente mutagênico até que o câncer seja detectado, pode levar anos, até décadas. O que atualmente é chamado de "medicina preventiva" é apenas detecção precoce. O gato já está fora do saco. Em vez disso, um grupo de participantes deve seguir uma dieta orgânica ou vegetariana por várias décadas e, em seguida, ser examinado cuidadosamente quanto à presença de câncer. A verdadeira medicina preventiva deve começar cedo na vida, ainda saudável. Sabemos que um nível suficiente de vitamina C pode interromper as primeiras células mutantes. [5] Agora **existe** uma boa medida preventiva com boa relação custo-benefício que todos podem usar.*

Crianças que comem um cachorro-quente por semana dobram o risco de um tumor cerebral; dois por semana triplica o risco. Crianças que comem mais de doze cachorros-quentes por mês (três por semana) têm risco quase dez vezes maior de leucemia do que crianças que não comem nenhum. [6]

Foi demonstrado que crianças que comem cachorro-quente e tomam vitaminas suplementares apresentam risco reduzido de câncer. [7]

Temos que lidar com a falsa noção de que uma única substância na dieta humana causa câncer. Existem muitos tipos de câncer. Alguns são influenciados por hormônios. O desenvolvimento do câncer de intestino depende, em parte, de quanto tempo o carcinógeno permanece em contato com o intestino, conceito de tempo de trânsito desenvolvido pelo Dr. Denis Parsons Burkitt. [8] Comparando a dieta africana com a britânica, ele determinou que a fibra dietética era um fator importante na redução do tempo de trânsito. Agora sabemos que a fibra também cria uma flora ou microbioma intestinal saudável. Eu vi essa informação levar algumas pessoas do setor "carne e batata" para grãos inteiros, iogurte e brócolis nos anos 60.

Você precisa da equipe

Uma vez que muitos medicamentos são desenvolvidos para ter uma ação alvo específica de inibir ou aumentar a ação de uma enzima ou outra biomolécula, seus efeitos de curto prazo são relativamente fáceis de determinar. Não é assim quando se testa um único elemento da dieta humana. Os nutrientes trabalham em conjunto, portanto, testar uma dose adequada de apenas um não determinará seu verdadeiro efeito. Estudos de laboratório em camundongos permitem o controle completo do ambiente do camundongo: comida, temperatura, nível de ruído, tempo de exercício em suas pequenas rodas-gigantes ou o que quer que seja. Mas, com nossa dieta humana, não podemos encontrar um nutriente de teste que seja independente. Seu programa de química nutricional interno tem muitos atores.

*Em estudos dos efeitos de vitaminas individuais, não devemos sempre esperar que **individualmente** façam milagres. Devemos também ir além da mentalidade de uma cura de drogas balas mágicas para o câncer. A verdadeira prevenção é melhorar a saúde por todos os meios possíveis: dieta, incluindo ingestão adequada de vitaminas; microbioma intestinal saudável; exercício; minimizando o estresse*

mental; evitando alimentos processados e produtos químicos alimentares. Os princípios da medicina ortomolecular exigem absolutamente a ingestão adequada de vitaminas e nutrientes essenciais. Acho que pessoas influenciadas pela propaganda de medicamentos pensam nas vitaminas como apenas mais pílulas. Frequentemente, eles questionam se uma dose de vitamina C logo abaixo do nível de tolerância intestinal pode ser útil. Bem, é verdade.

Mas não carne processada

*Sabemos que as carnes processadas são ruins para nós, principalmente quando ingeridas em grandes porções. Recentemente, vi anúncios de sanduíches contendo porções enormes de bacon como se para transmitir a ideia de que "Pode ser um pouco ruim para você, mas é muuuuito bom. Venha, compre!" É melhor ficar saciado do que saudável? Até que ponto um **pouco** de insalubridade está OK? Os truques para quem come carne são 1) comer carne orgânica e 2) não comer muita carne. Eu sugeriria emular a dieta mediterrânea: faça da carne um condimento para acompanhar seus vegetais e outros alimentos vegetais. Pule o hambúrguer de bacon de meia libra. E talvez dê um passe naquele cachorro-quente também.*

(Dr. Ralph Campbell, um pediatra aposentado, está chegando perto dos 90, mas você dificilmente saberia. Ele é um agricultor de pomar ativo e ainda cria seus próprios dutos de irrigação. Ele é o autor, junto com Andrew Saul, de The A cura com vitamina para problemas de saúde infantil e também a cura com vitamina para problemas de saúde de bebês e crianças pequenas.)

Referências:

1. Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ et al. Agência Internacional de Pesquisa em Grupo de Trabalho de Monografias de Câncer. (2015) Carcinogenicidade do consumo de carnes vermelhas e processadas. *Lancet Oncol.* 16: 1599-1600. doi: 10.1016 / S1470-2045 (15) 00444-1.

2. <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en>

3. Nothlings U, Wilkens LR, Murphy SP et al. (2005) Ingestão de carne e gordura como fatores de risco para câncer de pâncreas: The Multiethnic Cohort Study. *J Nat Cancer Inst* 97: 1458-65.

4. Ames BN, Durston WE, Yamasaki E, Lee FD. (1973) Carcinógenos são mutagênicos: um sistema de teste simples que combina homogenatos de fígado para ativação e bactérias para detecção. *Proc Natl Acad Sei USA.* 70: 2281-22855.

5. Scanlan RA. Nitrosaminas e câncer. <http://lpi.oregonstate.edu/f-w00/nitrosamine.html>

6. Peters JM, Preston-Martin S, London SJ, Bowman JD, Buckley JD, Thomas DC. Carnes processadas e risco de leucemia infantil. (1994) *Cancer Causes Control*. Março; 5 (2): 195-202.

7. Sarasua S, Savitz DA. (1994) Consumo de carne curada e grelhada em relação ao câncer infantil: Denver, Colorado. *Controle de causas de câncer*. Março; 5 (2): 141-8.

8. Burkitt DP. (1971) Epidemiologia do câncer do cólon e reto. *Câncer*. 28: 3-13.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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