

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 6 de agosto de 2025

Autenticidade, estresse e saúde: por que ser você mesmo pode salvar sua vida

Comentário de Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

Em um mundo saturado de vigilância digital, perfeição artificial e pressão social, muitas pessoas estão perdendo contato com seu ativo mais importante: seu eu autêntico. Como Diana Gifford-Jones escreve em sua coluna recente, "*Nossos autoenganos estão sendo observados*", a desconexão entre nossos valores internos e nosso comportamento externo pode não apenas afetar nossos relacionamentos, mas também prejudicar diretamente nossa saúde.

A ciência concorda.

O custo oculto da inautenticidade

Quando as pessoas habitualmente se comportam de maneiras que entram em conflito com suas crenças internas e verdade emocional, elas ativam uma resposta crônica ao estresse. Essa discórdia - o que os psicólogos chamam de "auto-alienação" - tem consequências fisiológicas reais.

Um estudo de 2020 na *Personality and Social Psychology Review* descobriu que a autenticidade estava positivamente correlacionada com autoestima, satisfação com a vida e bem-estar psicológico, e negativamente correlacionada com ansiedade, depressão e distúrbios relacionados ao estresse [\[1\]](#).

O estresse crônico, especialmente quando não reconhecido, ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), que aumenta os níveis de cortisol, suprime o sistema imunológico e acelera a inflamação e o estresse oxidativo [\[2\]](#). Esses são mecanismos fundamentais do envelhecimento e das doenças crônicas, desde distúrbios cardiovasculares até o câncer.

Estresse, dano oxidativo e depleção de nutrientes

O estresse psicológico descontrolado aumenta a demanda do corpo por nutrientes antioxidantes, especialmente:

- Vitamina C: Rapidamente esgotada durante o estresse; modula o cortisol e apoia a função imunológica e adrenal [\[3\]](#)
- Magnésio: um relaxante natural que acalma o sistema nervoso e estabiliza o eixo HPA; comumente deficiente [\[4\]](#)
- Vitaminas do complexo B, especialmente B6, B12 e folato, essenciais para o equilíbrio dos neurotransmissores e resiliência mental [\[5\]](#)

Esse custo bioquímico de uma vida inautêntica é invisível, mas cumulativo. Como Gifford-Jones aponta, quando nossos comportamentos não se alinham com nossas crenças, podemos sentir que estamos nos safando. Mas fisiologicamente, este não é o caso.

A receita ortomolecular para a verdadeira saúde

A Medicina Ortomolecular Integrativa se concentra na resolução da causa raiz, não na supressão dos sintomas. Isso inclui abordar o estresse emocional e psicológico por meio da reestruturação do estilo de vida e otimização nutricional.

Aqui está uma abordagem prática:

1. Audite sua autenticidade.

Pergunte a si mesmo: *o que estou fazendo que contradiz quem eu sou?* Desconforto crônico, sigilo ou culpa são sinais de incompatibilidade.

2. Conserte o que precisa de reparo.

Nem todos os problemas precisam de medicação. Às vezes, a receita é *coragem*. Saia do trabalho tóxico. Estabeleça limites. Diga o que você tem a dizer.

3. Apoie sua biologia.

Adicione nutrientes ortomoleculares para amortecer o estresse e restaurar o equilíbrio bioquímico:

- Vitamina C: 2.000-10.000 mg/dia em doses divididas
- Glicinato ou treonato de magnésio: 500-1.000 mg/dia
- Vitamina D3: 5.000-10.000 UI/dia com K2 (MK-7) 200-400 mcg/dia
- Niacina (vitamina B3): 500-2000 mg/dia (liberação instantânea, com supervisão)

4. Reconecte-se com a natureza e o significado.

Fique longe de telas e horários. Sal. Ele escreve à mão, como Gifford-Jones faz. Autenticidade não é uma palavra da moda, é uma necessidade biológica.

Considerações Finais

Em seu artigo, Diana nos lembra que, nesta era de exposição digital, a melhor política de privacidade é a integridade. Do ponto de vista ortomolecular, acrescentamos: a melhor política de saúde é a autenticidade, apoiada pela força nutricional, resiliência bioquímica e uma vida em harmonia com a própria verdade.

Referências

1. Sutton A. Uma revisão da relação entre autenticidade e bem-estar. *Pers Soc Psychol Rev.* 2020; 24(1):90-117. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X>
2. McEwen BS. Efeitos protetores e nocivos dos mediadores do estresse. *N Engl J Med.* 1998;338:171-179. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X?utm_source=chatgpt.com
3. Carr AC, Maggini S. Vitamina C e função imunológica. *Nutrientes.* 2017; 9(11):1211. https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211?utm_source=chatgpt.com
4. Barbagallo M, Dominguez LJ. Magnésio e envelhecimento. *Curr Pharm Des.* 2010; 16(7):832-839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20388094/>
5. Kennedy FAZ. Vitaminas B e o cérebro: mecanismos, dosagem e eficácia - uma revisão. *Nutrientes.* 2016; 8(2):68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26828517/>

Sobre o autor

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D. - *Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular*

O Dr. Cheng é um médico certificado e treinado nos EUA que atua nos Estados Unidos e na China. Ele é especialista em medicina integrativa e ortomolecular, com experiência clínica em nutrição com baixo teor de carboidratos, terapia vitamínica em altas doses, antienvhecimento e medicina funcional. O Dr. Cheng também atua internacionalmente como educador médico, consultor de saúde e defensor da reforma da saúde centrada na nutrição e focada nas raízes.

Leitura adicional e inspiração

Este artigo foi inspirado em tópicos originalmente abordados pela colunista de saúde canadense Diana Gifford-Jones em seu ensaio de julho de 2025, "*Nossos autoenganos estão sendo observados*".

Inscreva-se no www.docgiff.com para receber o boletim eletrônico semanal.

Para comentários: diana@docgiff.com.

Siga-a no Instagram: [@diana_gifford_jones](https://www.instagram.com/diana_gifford_jones).