

## **REENVIO COMO RECEBI**

Na quinta feira dia 14/02/2013, a minha mãe sentiu-se mal e foi levada para as urgências do Hospital de Lagos.

Já está boa, foi só uma quebra de tensão. O médico das urgências mandou-me retirar o medicamento do colesterol que a médica do Centro de saúde de Sagres tinha passado, Sinvastatina. Como eu tinha 240 de colesterol a médica passou também para mim.

Este médico disse-me que o colesterol dele é de 300, já há muitos anos. O fígado tem de funcionar com o colesterol. Isto é tudo um negócio da industria farmacêutica.

São estes medicamentos que provocam menos anos de vida nas pessoas.

Pedi o email para me enviar esta informação. (e se eu soubesse o da médica de familia para ele lhe enviar também)

Estou a reencaminhar, no caso de alguém quiser ler

José Fernandes Oliveira

**Bomba na Medicina - O colesterol já não é problema!!! E esta?**

## **SOBRE O COLESTROL....**

**Este estudo tem sido apoiado por varias "Escolas Médicas" europeias !  
O colesterol parece deixar de ser o "papão"- e passa a ser considerado  
uma rendosa criação da Industria Farmaceutica ! As normas  
alimentares aqui recomendadas estao a ter actualidade crescente !  
Segue-as ..!**

**O colesterol não é aquele inimigo que nos têm feito crer – 01/06/2011**

**Cirurgião cardíaco admite enorme erro!**

**Por Dr. Lundell Dwight, MD**

Nós os médicos com todos os nossos treinos, conhecimento e autoridade, muitas vezes adquirimos um ego bastante grande, que tende a tornar difícil admitirmos que estamos errados. Então, aqui está.

Admito estar errado...

Como cirurgião com uma experiência de 25 anos, tendo realizado mais de 5.000 cirurgias de coração aberto, hoje é a minha vez de corrigir o erro de muitos médicos, com este facto científico. Eu treinei muitos anos com outros médicos proeminentes, tidos como " opinion makers". Bombardeado com literatura científica, participando sempre em seminários de formação, com formuladores de opinião que insistiam que a doença cardíaca resulta do simples facto de haver níveis elevados de colesterol no sangue.

A terapêutica aceite era a prescrição de medicamentos para baixar o colesterol e uma dieta severa restringido a ingestão de gordura. Por fim, insistindo que baixar o colesterol é baixar as doenças cardíacas. Qualquer recomendação diferente era considerada uma heresia e poderia possivelmente resultar em erros médicos.

Ora, isto não está a funcionar! Estas recomendações não são cientificamente ou moralmente defensáveis.

Assimilar a descoberta de há alguns anos, de que a inflamação na parede da artéria é a verdadeira causa da doença cardíaca é lenta, levando a uma mudança de paradigma na forma como as doenças cardíacas e outras doenças crónicas serão tratadas.

As **recomendações dietéticas** estabelecidas há muito tempo têm criado uma epidemia de obesidade e diabetes, cujas consequências tornam pequena qualquer peste histórica, em termos de mortalidade, sofrimento humano e terríveis consequências económicas.

Apesar do facto de 25% da população tomar medicamentos caros à base de estatina e apesar do facto de termos reduzido o teor de gordura da nossa dieta, vão morrer este ano mais americanos de doença cardíaca do que nunca. As estatísticas do American Heart Association, mostram que 75 milhões dos americanos sofrem, actualmente, de doenças cardíacas, 20 milhões têm diabetes e 57 milhões têm pré-diabetes. Estes transtornos estão a afectar pessoas cada vez mais jovens e em maior número todos os anos.

**Dito simplesmente: sem a presença de inflamação no corpo, não há nada que faça com que o colesterol se acumule nas paredes dos vasos sanguíneos e cause doenças cardíacas e derrames. Sem a inflamação, o colesterol movimenta-se livremente por todo o corpo como a natureza determina. É a inflamação que faz o colesterol ficar preso.**

A inflamação não é complicada - é simplesmente a defesa natural do corpo face a um invasor externo, tal como toxinas, bactérias ou vírus. O ciclo de inflamação é perfeito na forma como ela protege o corpo contra esses invasores virais e bacterianos. No entanto, se se expuser permanentemente o organismo à agressão por toxinas ou alimentos nocivos, os quais ele não foi projectado para processar, ocorre uma situação chamada inflamação crónica. A inflamação crónica é tão prejudicial quanto a inflamação aguda é benéfica.

Que pessoa sensata se exporia repetida e voluntariamente a alimentos ou outras substâncias, conhecidas por causarem danos ao organismo? Bem, talvez os fumadores, mas pelo menos eles fizeram essa escolha conscientemente. O resto de nós simplesmente seguiu a dieta correntemente recomendada, baixa em gordura e rica em óleos poli-insaturados e hidratos de carbono, sem saber que estava causando danos repetidos aos vasos sanguíneos. Esta agressão repetida cria uma

inflamação crónica que leva à doença cardíaca, diabetes, ataque cardíaco e obesidade.

Deixem-me repetir isto. **A lesão e a inflamação crónica nos nossos vasos sanguíneos é causada pela dieta de baixo teor de gordura** recomendada durante anos pela medicina convencional.

Quais são os maiores culpados da inflamação crónica? Simplesmente, a sobrecarga de carboidratos simples, altamente processados (**açúcar, farinha branca** e todos os produtos fabricados a partir deles) e o **excesso de consumo de óleos ómega-6** (vegetais como soja, milho e girassol), que se encontram em muitos alimentos processados.

Imaginem esfregar uma escova dura repetidamente sobre a pele macia até que ela fique muito vermelha e quase a sangrar. Façam isto várias vezes ao dia, todos os dias, durante cinco anos. Se fosse possível tolerar esta dolorosa escovagem, teríamos um sangramento, inchaço e infecção dessa área, que ficaria pior a cada agressão repetida. Esta é uma boa maneira de visualizar o processo inflamatório que pode estar a acontecer no seu corpo neste momento.

Independentemente de onde ocorre o processo inflamatório, externamente ou internamente, é a mesma coisa. Eu olhei para dentro de milhares e milhares de artérias. Nas artérias doentes, parece que alguém pegou numa escova e esfregou repetidamente contra a parede vascular. Várias vezes por dia, todos os dias, os alimentos que comemos criam pequenas lesões resultando em mais lesões, fazendo com que o corpo responda de forma contínua e adequada, com a inflamação.

Enquanto saboreamos um tentador donut, o nosso corpo responde de forma alarmante, como se chegasse um invasor estrangeiro declarando guerra. **Alimentos carregados de açúcares e hidratos de carbono, simples ou processados, com óleos omega-6 para durarem mais nas prateleiras, foram a base da dieta americana durante seis décadas. Estes alimentos, lentamente, têm vindo a envenenar toda a gente.**

Como é que um simples donut cria uma cascata de inflamação fazendo-nos adoecer?

Imagine que entorna melão no seu teclado. Aí é possível visualizar o que ocorre dentro da célula. Quando consumimos hidratos de carbono simples, como o açúcar, o açúcar no sangue sobe rapidamente. Em resposta, o pâncreas segrega insulina, cuja principal finalidade é fazer com que o açúcar entre dentro da célula, onde é armazenado para energia. Se a célula estiver cheia e não precisar de glicose, o excesso é rejeitado para evitar que prejudique o trabalho.

Quando as células cheias rejeitam a glicose extra, o açúcar do sangue sobe, produzindo mais insulina e a glicose converte-se em gordura armazenada.

O que é que isto tudo tem a ver com a inflamação? O açúcar no sangue é controlado numa faixa muito estreita. **Moléculas a mais de açúcar ligam-se a uma variedade de proteínas, que por sua vez lesam as paredes dos vasos sanguíneos. Estas repetidas lesões às paredes dos vasos sanguíneos desencadeiam a inflamação. Ao elevar o nível de açúcar no sangue várias vezes por dia, todos os dias, é exactamente como se esfregasse uma lixa no interior dos delicados vasos sanguíneos.**

Mesmo que não sejamos capazes de ver isto, pode ter a certeza de que está acontecendo. Eu vi, em mais de 5.000 pacientes que operei nos meus últimos 25 anos, que partilhavam um denominador comum - inflamação nas artérias.

Voltemos ao donut. Esse apetitoso com aparência inocente, não só contém açúcares como também é frito num dos muitos óleos ômega-6, como o de soja. As batatas fritas e o peixe frito são embebidos em óleo de soja, os alimentos processados são fabricados com óleos ômega-6, para alongar a sua vida útil. Enquanto o ômega-6 é essencial - e faz parte da membrana de cada célula, controlando o que entra e sai dela – ele deve estar em equilíbrio correcto com o ômega-3.

Com o desequilíbrio provocado pelo consumo excessivo de ômega-6, a membrana celular passa a produzir substâncias químicas chamadas citoquinas, que causam inflamação. Actualmente, a dieta habitual do americano tem produzido um extremo desequilíbrio dessas duas gorduras (ômega-3 e ômega-6). A relação de zonas de desequilíbrio varia de 15:1 para um valor tão alto como 30:1, a favor dos ômega-6. Isto representa uma quantidade tremenda de citoquinas pró-inflamatórias. Na alimentação actual, o ideal e saudável seria uma proporção de 3:1.

Para piorar a situação, o excesso de peso que você transporta por comer esses alimentos cria uma sobrecarga de gordura nas células que produzem grandes quantidades de substâncias químicas pró-inflamatórias, que se somam às lesões causadas pelo açúcar elevado no sangue. O processo, que começou com um donut, transforma-se num ciclo vicioso que ao longo do tempo cria a doença cardíaca, hipertensão arterial, diabetes e, finalmente, a doença de Alzheimer, visto que o processo inflamatório continua inabalável.

Não há como escapar ao facto de que, quanto mais alimentos processados e preparados industrialmente consumirmos, mais caminharemos para a inflamação, pouco a pouco, dia a dia. O corpo humano não consegue processar, nem foi concebido para consumir os alimentos embalados, com açúcares e enopados em óleos ômega-6.

Há apenas uma resposta para acalmar a inflamação. **É voltar aos alimentos mais próximos do seu estado natural. Para construir músculos, comer mais proteínas. Escolha hidratos de carbono muito complexos, como frutas e vegetais coloridos. Reduzir ou eliminar gorduras ômega-6, causadoras de inflamação, como o óleo de milho e de soja e os alimentos processados, que são feitos a partir deles. Uma colher de sopa de óleo de milho contém 7,280 mg de ômega-6, o de soja contém 6,940 mg. Em vez disso, use azeite ou manteiga de animal alimentado com pastagem. As gorduras animais contêm menos de 20% de ômega-6 e são muito menos propensas a causar inflamação do que os óleos poli-insaturados rotulados como supostamente saudáveis.**

Esqueça a "ciência" que nos tem martelado a cabeça durante as últimas décadas. A ciência que diz que a gordura saturada, por si só, causa doença cardíaca é inexistente. A ciência que diz que a gordura saturada aumenta o colesterol no sangue também é muito fraca. Como agora sabemos que o colesterol não é a causa da doença cardíaca, a preocupação com a gordura saturada é ainda mais absurda hoje.

**A “teoria do colesterol” levou à nenhuma gordura, recomendações de baixo teor de gordura, que criaram os alimentos que agora estão causando uma epidemia de inflamação.**

**A medicina tradicional cometeu um erro terrível** quando aconselhou as pessoas a evitar a gordura saturada em favor de alimentos ricos em gorduras ômega-6. Agora, temos uma epidemia de inflamação arterial, levando a doenças cardíacas e a outros assassinos silenciosos.

**O melhor que você tem a fazer é escolher alimentos integrais, como os que a sua avó preparava** (frutas, verduras, cereais, manteiga, banha de porco) e não aqueles que a sua mãe encontrou nos

corredores de supermercado, cheios de alimentos industrializados. Eliminando alimentos inflamatórios e aderindo a nutrientes essenciais de produtos alimentares frescos e não-processados, você irá reverter anos de danos nas artérias e em todo o seu corpo, causados pelo consumo da dieta típica americana.

**O ideal é voltarmos aos alimentos naturais e muito trabalho físico (exercícios).**

[Nota do editor: o Dr. Dwight Lundell é ex-Chefe de Gabinete e Chefe de Cirurgia no Hospital do Coração Banner, Mesa, Arizona. Fez clínica privada no Cardiac Care Center, em Mesa, Arizona. Recentemente, o Dr. Lundell deixou a cirurgia para se concentrar no tratamento nutricional de doenças cardíacas. É o fundador da Fundação de Saúde Humana, que promove a saúde humana com foco na ajuda às grandes corporações de promoção do bem estar. É autor de "**A Cura para a Doença Cardíaca e A Grande Mentira do Colesterol**"]