

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 3 de abril de 2017**

### **Realidade Médica 101, para Idosos**

**por Ralph Campbell, MD**

(OMNS, 3 de abril de 2017) Odeio admitir, mas estou envelhecendo. Por algum tempo, percebi que meus contemporâneos estavam envelhecendo, mas me iludi pensando que estava em um caminho diferente. Juntar-me ao grupo dos idosos me torna mais empática e compreensiva de seus pontos de vista sobre cuidados médicos, medicamentos e a "boa vida".

Mudanças incrementais no que agora passa por "assistência médica" têm sido tão sutis (como o sapo na água cada vez mais quente) que muitos estão confiando totalmente e sem crítica no sistema e nos médicos que o utilizam. O senso inato de confiança foi criado na época em que se podia realmente conversar com o médico e, juntos, um plano de diagnóstico e tratamento foi desenvolvido. Foi uma relação pessoal. Não há melhor maneira de desenvolver confiança do que estabelecer uma boa relação médico-paciente.

O sentimento atual é mais ou menos assim:

*"Os médicos são bem treinados e sabem o que estão fazendo. Eles são apoiados por agências como a Food and Drug Administration, uma organização criada para nos manter seguros, verificando novos medicamentos para sua segurança e eficácia. Certamente, devemos confiar em nosso governo. Se os custos com medicamentos e hospitalização forem pagos pelos meus bem ganhos benefícios do Medicaid (ou Seguro Social), estou em boa forma. "*

***O idoso médio toma 5 ou mais medicamentos prescritos por dia, além de inúmeros medicamentos sem receita.***

A maioria dos idosos tem idade suficiente para se lembrar da revolução nutricional dos anos 60. Carne, batata e pão Wonder foram substituídos. Bem, pelo menos a conversa mudou para grãos inteiros e muito mais frutas e vegetais [e, a propósito, não cozinhe esses vegetais]. Às vezes, até mesmo brotos, nunca antes considerados comestíveis, eram misturados com abacate e pão integral para formar um sanduíche saboroso. Naquela época, o mantra era "ouça seu corpo", o que significava fazer algumas de suas pesquisas pessoais e conversar sobre suas descobertas com seu médico. Eu dizia aos meus pacientes: "Não se preocupe em ser rotulado de arrivista, pois sua ideia do que está acontecendo pode ser valiosa."

A visita típica de 10 minutos de hoje com um médico que tem um olho em seu computador, outro em seu relógio e raramente um destes no paciente, não é propício para alcançar uma visita produtiva. Não é possível obter um histórico nutricional adequado, nem isso parece importar. Como o Dr. Andrew Saul aponta em *That Vitamin Movie*, os médicos são chamados assim por uma razão: eles são treinados em medicina, não em nutrição. Tem demorado a chegar, mas recentemente algumas escolas médicas estão admitindo a deficiência no currículo. Uma escola está pedindo aos alunos do terceiro ano que cultivem vegetais e aprendam como prepará-los. Este é um começo muito bom, mas tardio. Esse vazio de longa data no conhecimento sobre nutrição foi mais do que preenchido com medicamentos.

***Se os idosos optam pela dose de "vitaminas só fazem urina cara", então começar com vitaminas equivale a tomar mais pílulas.***

Não consigo entender como um médico praticante pode manter o controle sobre a proliferação de novos medicamentos. Logo depois de um medicamento popular ter de se tornar genérico, vários novos sócios aparecem no mercado, acompanhados de anúncios que detestamos: uma breve descrição da finalidade do medicamento e, em seguida, uma exibição de destinatários participando com entusiasmo de ocasiões alegres. . . enquanto o narrador apresenta, em tons suaves, os efeitos colaterais que podem incluir "morte ocasional". No entanto, muitos acham que, se pegarem o jeito do significado de um transtorno e do nome de uma droga milagrosa, isso é tudo que precisam saber. Deixe o resto para o médico.

É difícil convencer aqueles que estão tão presos ao sistema de que os medicamentos são projetados para aliviar os sintomas. Poucos realmente trazem uma cura. As verdadeiras medidas preventivas só podem vir de nutrição básica, práticas de estilo de vida e, geralmente, tomar suplementos - principalmente de vitaminas megadose. As "três grandes" causas sérias de incapacidade e morte em idosos são as doenças cardiovasculares (1), o câncer (2) e a doença de Alzheimer (3). São doenças evitáveis. O pensamento de "uma cura para o câncer" é inatingível: mera torta no céu. Ainda não encontramos **uma** cura para o câncer, mas sabemos que há uma alta taxa de recorrência entre aqueles que alcançaram a remissão da quimioterapia. E certamente sabemos que a origem de muitos cânceres se deve à exposição a toxinas ambientais.

A medicina permanece relutante em reconhecer o papel das deficiências nutricionais como fatores causais e ainda mais relutante em apoiar terapias com vitaminas megadose. Devemos superar a crença desejosa de que estamos no caminho certo e, de fato, **entrar** no **caminho** certo. Isso significa utilizar o conhecimento que temos do que funciona. O que temos a perder, enquanto outros aguardam em meio a falsos sonhos farmacêuticos, entrando no novo caminho e vendo onde ele vai? Uma viagem segura, saudável e agradável o aguarda.

*(Sempre jovem aos 89 anos, o pediatra Ralph Campbell, MD, é o autor de A cura com vitaminas para problemas de saúde infantil e também A cura com vitaminas para problemas de saúde de bebês e crianças pequenas. Ele trabalha pessoalmente em um pomar de cerejeiras na zona rural de Montana.)*

**Para aprender mais sobre:**

### **1. Doença cardiovascular**

Dois comprimidos de vitamina C por dia podem salvar 200.000 vidas todos os anos: a suplementação de ascorbato reduz a insuficiência cardíaca

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n14.shtml>

Vitamina C e doenças cardiovasculares

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n20.shtml>

e também <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n02.shtml>

### **2. Câncer**

As vitaminas reduzem o risco de câncer de pulmão em 50%

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n13.shtml>

Multivitamínico diário reduz o risco de câncer: mesmo a suplementação com baixas doses salvaria 48.000 vidas anualmente

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n32.shtml>

Os antioxidantes previnem o câncer e alguns podem até mesmo curá-lo

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n02.shtml>

A vitamina E natural previne, reverte o câncer de pulmão

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n07.shtml>

### **3. Doença de Alzheimer**

As vitaminas ajudam a prevenir a doença de Alzheimer

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n30.shtml>

Altas doses de vitaminas combatem a doença de Alzheimer: por que os médicos não as recomendam agora?

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n25.shtml>

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

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