

viva bem!

NOVOASTRAL

Um guia de saúde e bem-estar



Ortomolecular

A terapia "antiferrugem" vai renovar (e rejuvenescer) seu organismo

Sono dos anjos

Mitos e verdades sobre os hábitos de dormir

Sorria!

A ciência comprova que o arroz é um santo remédio

CORTESIA
DO EDITOR

Você nem imagina,
mas tem uma
farmácia natural
em casa

Plantas que curam

Medicina ortomolecular

O equilíbrio do organismo através de vitaminas e minerais

Texto: Rafael Tadashi
Consultoria: Cyro Masci

A expressão “medicina ortomolecular” foi criada pelo cientista Linus Pauling e tem como objetivo a correção das carências orgânicas de forma a proporcionar equilíbrio ao organismo humano, prevenindo o adoecimento. Além disso, ela também tem como função otimizar qualquer tratamento da medicina convencional e é, antes de tudo, uma “medicina da saúde”. O médico Cyro Masci, especialista em medicina ortomolecular, explica a importância desse tratamento: “Muito tempo antes de uma doença aparecer e se tornar visível com seus sinais e sintomas, já existe uma disfunção celular, um desequilíbrio em sua bioquímica e a administração de micronutrientes tenta facilitar o equilíbrio do organismo”.

O segredo da medicina ortomolecular está em tentar neutralizar a ação dos radicais livres que, em termos gerais, são moléculas que enferrujam as células sadias do corpo.

RADICAIS LIVRES

Todo o nosso organismo é formado por moléculas que têm como característica um número sempre par de elétrons em sua última camada. Quando essa molécula tem um número ímpar, é chamada de radical livre, já que essa partícula livre busca “desesperadamente” outro elétron para ficar em número par. Esse elétron que forma o par é muitas vezes retirado das paredes das células, o que provoca seu envelhecimento precoce. Masci apresenta ainda outros fatores que contribuem para a produção dos radicais livres. “Nosso organismo possui defesas próprias para impedir a ação desses radicais, mas a poluição, o estresse, as radiações, a contaminação da água e dos alimentos por minerais pesados, assim como muitas doenças, produzem mais radicais livres do que a capacidade que nosso organismo tem de se defender. É aí que entram várias das substâncias usadas na medicina ortomolecular, que

busca primeiramente reequilibrar essas defesas orgânicas”, explica o médico.

Diante de certas doenças e com a entrada de contaminantes químicos presentes na alimentação ou na poluição do ar, acabam acontecendo lesões em alguns tecidos e, conseqüentemente, um aumento de radicais livres. Acredita-se que certas vitaminas e minerais têm a capacidade de interromper esse processo.

ORGANISMO EM EQUILÍBRIO

A alta dosagem de vitaminas e minerais não é o principal fator para reestabelecer o equilíbrio orgânico. Segundo o especialista, o mais importante é o balançamento, a harmonia, a ingestão correta de nutracêuticos (nutrientes com ação terapêutica), que possibilitam ao organismo exercer suas funções, especialmente de restauração e reequilíbrio.

“Nem sempre as vitaminas são necessárias. Numa pessoa saudável, que faça uma alimentação balanceada, de preferência com alimentos orgânicos, muitas vezes as vitaminas podem ser dispensadas, ou então, recomendadas por curto período em situações específicas, por exemplo, ao enfrentar uma cirurgia”, expõe.

Mesmo que em alguns casos não seja essencial a ingestão de vitaminas, grande parte do arsenal terapêutico da medicina ortomolecular é formado por elas e também por minerais.

As vitaminas são substâncias que participam das reações químicas do organismo e têm suas necessidades alteradas segundo a dieta, idade e estado de saúde das pessoas. Essas vitaminas devem ser administradas de forma balanceada, já que é muito comum que uma interfira, seja aumentando ou diminuindo, no “poder” de outra. Em geral, as vitaminas estão presentes nos alimentos, mas a industrialização e o aumento da necessidade do organismo submetido às agressões do dia-a-dia fazem com que, freqüentemente, seja necessária uma suplementação, ou seja, uma quantidade maior de vitaminas e minerais.

“Um exemplo: nossa necessidade de vitamina C gira em torno de 500 a 1.000mg por dia para pessoas saudáveis. Uma laranja contém em média 20mg dessa vitamina, se for ingerida imediatamente após o corte da fruta. Deveríamos, portanto, ingerir entre 25 e 50 laranjas todos os dias, o que corresponde a aproximadamente 4 a 8 litros de suco de laranja”, explica Masci.

ETAPAS

A primeira medida para iniciar o tratamento ortomolecular é fazer um diag-

Medicina ou terapia?

A denominação original é medicina ortomolecular. No entanto, segundo o médico Cyro Masci, a expressão vem sendo ampliada, gerando a necessidade de cuidados. Por exemplo, a “terapia ortomolecular” é, muitas vezes, aplicada por “terapeutas” não médicos que, sem cursar uma faculdade de medicina, prescrevem “tratamentos” ortomoleculares, com riscos ao usuário.

Fatores que desencadeiam o aumento de radicais livres

- Mudanças na alimentação
- Sedentarismo
- Estresse
- Ingestão de frutas e verduras poluídas com agrotóxicos
- Excesso de sal de cozinha e açúcar refinado
- Cozimento excessivo de alimentos
- Cereais refinados e aditivos alimentares

nóstico e traçar um histórico clínico apurado, seguido de um exame físico cuidadoso. Se necessário, complementa-se com exames laboratoriais como em qualquer ramo da medicina. Paralelamente, também podem ser utilizados alguns exames típicos da medicina ortomolecular.

O mineralograma capilar é um dos exames que podem ser realizados. Através dele, é medida a quantidade de minerais pesados (tóxicos) no cabelo e, dependendo do mineral encontrado, é possível indicar se o organismo está com excesso ou falta desse mineral. Cyro Masci explica que existem também outros exames: “Há o HLB, um exame de sangue realizado no consultório, que pode sinalizar o excesso de radicais livres e a ingestão de anti-oxidantes. Esse exame serve especialmente como triagem, já que é barato, rápido e, na dependência de seu resultado, outros exames são realizados para confirmar o diagnóstico”. Depois de detectadas as carências orgânicas do paciente, inicia-se o tratamento adequado.

QUALIDADE DE VIDA

Os métodos mais modernos da medicina ortomolecular fornecem os instrumentos necessários para que a pessoa modifique seu modo de viver. “Perder peso não deve ser realizado em função de pressão social ou da moda, mas sim para se conseguir qualidade de vida e saúde”, argumenta Masci.

Muitos pacientes abandonam o tratamento convencional não por falta de força de vontade, mas por não terem suporte e instrumentos para conseguir realizar as mudanças que desejam. Assim, o tratamento ortomolecular está baseado em três pila-

res: atividade física, alimentação saudável e mudança no comportamento. Para isso, o acompanhamento médico permanente e a orientação médico-nutricional são muito importantes. Além disso, a acupuntura e biopuntura, que consiste na eliminação de toxinas através da homeotoxicologia (um tipo de homeopatia complexa), bem como o uso de medicamentos específicos, sempre respeitando os princípios de baixa dosagem para que se tenha pouco ou nenhum efeito colateral. "A orientação nutricional ortomolecular não é propriamente uma dieta, ela é baseada nos alimentos chamados funcionais. Existem alimentos que são ricos em determinadas substâncias e nutrientes que podem ser mais interessantes para uma pessoa em particular. O consumo desses alimentos são incentivados", explica o especialista.

A medicina ortomolecular não substitui uma alimentação equilibrada ou a necessidade de atividade física, mas fornece ao organismo nutrientes anti-radicais livres. Assim, procura retardar o envelhecimento intelectual, físico e patológico. O uso orientado e individualizado de substâncias antioxidantes fortalece as defesas imunológi-

cas, melhora a qualidade das células e ativa as funções orgânicas, que tendem a diminuir com o passar do tempo.

Em geral alguns dos efeitos benéficos, como o aumento da disposição e do ânimo, elevação da libido, melhora do sono e da performance física aparecem nas primeiras semanas de tratamento. Mas o tempo de suplementação depende de cada caso. A dose extra de vitaminas e minerais precisa ser aliada a mudanças de hábito de vida como equilibrar a alimentação, fazer ginástica, abandonar o cigarro, etc.

Benefícios da medicina ortomolecular

- Combate o envelhecimento precoce
- Melhora o funcionamento do intestino
- Ajuda a perder peso
- Equilibra o consumo de sódio, fósforo e potássio
- Previne problemas cardíacos
- Reduz o cansaço e o estresse
- Deixa a pele bonita e viçosa ■

Fique sabendo

No Brasil, a medicina ortomolecular não é reconhecida como especialidade médica pelo Conselho Federal de Medicina (CFM). Esse método é aceito, em parte, apenas no campo da medicina complementar. Por não ter reconhecimento, os planos de saúde privados não cobrem o tratamento.

Autumn, 1573, de Giuseppe Arcimboldo (acervo do museu do Louvre, Paris/França)

