

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 20 de dezembro de 2017

NUTRIÇÃO CORRETIVA

**Como vitaminas para presidiários economizariam o dinheiro dos contribuintes
por Andrew W. Saul, Editor**

(OMNS 20 de dezembro de 2017) Eu costumava dar cursos universitários na prisão. Não, não como recluso. Como professor adjunto.

"A prisão é a melhor que já tive", disse um de meus alunos da penitenciária. Os outros internos da minha aula de ciências da saúde corretiva olharam para ele com uma surpresa igual à minha. Um deles perguntou como isso poderia ser possível.

Ele respondeu: "Porque na prisão tenho uma cama, um teto sobre minha cabeça e três refeições por dia."

Faz você pensar, não é? Do fundo do barril, pode ser uma longa escalada para fora.

Bem, você pode supor, mas posso dizer por experiência própria que as prisões são lugares horríveis. Em primeiro lugar, eles cheiram mal. Como ocorria com os cascos flutuantes das prisões, trezentos anos atrás, pouco mudou: você ainda tem o problema fundamental de empacotar o maior número possível no espaço disponível. A teoria do "mantenha a tampa na lata de lixo" serve ao público com certeza. Bem, o que mais você vai fazer? Há mais americanos encarcerados per capita do que em qualquer outro país ocidentalizado do planeta. Embale-os e empurre a tampa para baixo com mais força, é claro. Afinal, o argumento continua, o que devemos nos preocupar com suas condições de vida? Eles ganham três quadrados por dia, lençóis limpos e um telhado sobre suas cabeças de graça.

Com bem mais de dois milhões de americanos atrás das grades, e mesmo com mais prisões sendo construídas literalmente todos os dias, a superlotação continua. Eu vi tudo de perto.

Público cativo

Deixe-me dizer a você que uma das pessoas mais assustadoras que eu já vi não estava em um filme ou tela de TV. Ele era um preso na prisão de segurança média onde eu lecionava em 1991. Como a maioria dos meus alunos, ele realmente não pertencia a uma aula de ciências na faculdade. Não que ele ou os outros fossem um problema de disciplina, porque geralmente não eram. Ele simplesmente nunca teve uma única aula de ciências no ensino médio, o pré-requisito mais básico até mesmo para o meu curso simplificado

de biologia para calouros. (Não havia aulas de laboratório porque os presos podiam fazer armas com o aparelho.)

Então, esse grandalhão lutou com o material, nariz enfiado em seu livro, semana após semana. Ocasionalmente me passou pela cabeça que poderia ser bom para toda a população carcerária se esse homem fosse aprovado no curso. Ocasionalmente me passou pela cabeça que seria bom para mim se esse homem fosse aprovado no curso.

Durante uma aula, eu estava dando uma palestra sobre nutrição humana. Mencionei alimentos que são especialmente saudáveis, como vegetais com folhas, legumes (ervilhas, feijão, lentilha), grãos inteiros, gérmen de trigo e outros. Para despertar o interesse da classe, perguntei que tipo de comida os prisioneiros recebiam. Pão branco, carne, batata e açúcar foi o consenso geral.

"E quanto aos suplementos vitamínicos?" Eu perguntei.

Isso *realmente* os estimulou.

"Não. Eles nunca nos dão", foi a resposta. "Tenho que comprá-los você mesmo, na mercearia. Eles acabaram de comprar várias pílulas de vitaminas lá. Tenho que comprá-los com seu próprio dinheiro."

Sem dúvida, com os lucros generosos do negócio de placas de veículos.

Mencionei que uma vitamina múltipla por dia seria uma boa ideia para todos os presidiários. Eles ouviram. Eu disse que, sério, três multis por dia seria ainda melhor: um em cada refeição. Eles ouviram com ainda mais atenção. Eles estavam planejando sair com essa informação ou realmente se preocupavam com sua saúde.

Suplementar política

É um tanto surpreendente que o Estado não dê aos detentos um suplemento nutricional diário barato. Isso economizaria um dinheiro significativo em despesas de saúde, deixando assim os contribuintes felizes em gastar os 15 centavos por dia que custaria para **fornecer a cada recluso um multivitamínico a cada refeição**. Não estou brincando: você ainda pode encontrar um multivitamínico diário em uma grande loja por esse preço.

Nada fazendo. Os políticos e o público não querem nada com uma ideia como essa. É um argumento familiar: "Criminosos Por que condenados obter vitaminas livres Eu trabalho duro para fazer uma vida honesta e *eu* tenho que comprá-los."

Contendo o contágio

Por que dar vitaminas aos condenados? Para começar, cerca de um em cada quatro reclusos apresenta resultados positivos para tuberculose. Estas são frequentemente

cepas de tuberculose resistentes a múltiplos medicamentos. Um dos meus alunos universitários fora da Casa Grande era enfermeira de prisão. Será que *ela* nunca nos preencher. Em alguns estabelecimentos prisionais, ela relatou, a taxa de tuberculose é quase um em cada dois.

A tuberculose é bem conhecida por florescer onde a dieta é pobre. Há também uma conexão com a dieta para a maioria das outras doenças contagiosas. É econômico para o contribuinte evitar que os presos adoçam. O atendimento médico dentro de uma prisão não é mais barato do que em qualquer outro lugar. E a propagação de doenças fora da prisão não pode ser interrompida, mesmo com uma muda de roupa ou luvas de borracha.

Se você quiser que os prisioneiros se infectem e morram, e se considera essa punição adequada aos seus muitos crimes, não vou contestá-la. Eu o lembro disso, entretanto: mesmo que você os tranque, quase todos os presos vão sair eventualmente. Suas sentenças irão expirar; eles serão lançados. Mesmo sem a liberação do trabalho, mesmo sem liberdade condicional, você ainda não pode prender todo mundo para o resto da vida. E mesmo se você pudesse, ou mesmo se você executasse todos eles, você ainda teria os guardas, as enfermeiras, as cozinheiras e todos os outros funcionários que trabalham na prisão voltando para casa todas as noites para suas famílias, para suas comunidades, para onde você vive. Se você de alguma forma concorda com a ideia da teoria dos germes, isso garante a propagação de vírus e bactérias fora das paredes da prisão.

Pense sobre isso.

Muitas prisões são mais parecidas com hospitais agora. Certamente um dos que eu trabalhei era. De acordo com o capitão da guarda, cerca de 50% dos reclusos nesta unidade particular eram seropositivos. Lá, lembro que o cheiro opressor de desinfetante bastava para vomitar um verme.

Em outra das prisões onde trabalhei, 90 presidiários foram amontoados em cabanas projetadas para acomodar 45. Com beliches e considerando todas as coisas, as chances são de que qualquer presidiário esteja respirando a poucos metros de um indivíduo TB positivo.

O grandão

Agora, de volta àquele prisioneiro grande e assustador. Durante minha palestra sobre gérmen de trigo e vitaminas, ele fez contato visual comigo mais do que nunca. A aula passou para o próximo capítulo.

Várias aulas depois, todos estavam saindo e o Big Guy ficou para trás. Ele se moveu em minha direção.

"Uh, posso falar com você por um minuto?" ele sussurrou.

"Claro, claro", respondi. Você tem uma resposta melhor?

"Eu, uh, tenho comido aquela coisa, aquele germe de trigo de que você nos falou", disse ele.

"Como você descobriu isso?"

"Eles vendem na loja da prisão." ele respondeu. "Eles também receberam aquelas vitaminas multivariadas. Tenho tomado."

Houve uma pausa desconfortável de vários segundos, e então ele continuou:

"Bem, eu só quero dizer", disse ele, "que estou tomando essas vitaminas e comendo gérmen de trigo há algumas semanas."

"E?" Eu disse.

"E, bem, só quero dizer que me sinto mais *claro* ."

Ele colocou uma ênfase incomum na palavra "limpar", olhando-me diretamente nos olhos.

Finalmente me dei conta de que era um elogio, um agradecimento.

"Oh, bom!" Eu disse. "Continue fazendo isso."

Ele saiu, passando pela porta da sala de aula como um superpetroleiro passando por baixo de uma ponte baixa.

De vez em quando, tenho considerado os benefícios para a sociedade de ter um homem assim se sentindo mais "claro". Eu acho que alcançar alguma forma de clareza na prisão pode ser um longo caminho para torná-los instituições correccionais.

Suplementos nutricionais podem ajudar a fazer isso acontecer. Na verdade, eles já o fizeram.

O que? Vitaminas para criminosos?

Quinze anos atrás, a BBC relatou que um estudo duplo-cego, controlado por placebo, descobriu que adicionar vitaminas às dietas de presidiários em uma instituição de segurança máxima reduziu os crimes em 25%. A maior redução foi para crimes graves, incluindo violência, que caiu 40%. Não houve tal redução para aqueles que tomaram placebos. (1) Os pesquisadores disseram que melhorar as dietas pode ser uma forma econômica de reduzir o crime na comunidade e também reduzir a população carcerária. Para citar o principal autor do estudo, Bernard Gesch, "A melhoria foi enorme." (2)

Não conheço nenhuma prisão que dê suplementos multivitamínicos diários aos reclusos. No entanto, observe quanto dinheiro gastamos em nosso sistema penal:

- Custo médio nos EUA para manter um recluso preso por um ano: **\$ 31.000**
- Custo para manter um preso preso por um ano na cidade de Nova York: **\$ 167.000 (3)**

O custo de três multivitaminas por dia para um recluso durante um ano seria de \$ 55. Esse passo não foi dado. De jeito nenhum. Em lugar nenhum.

Se você acha que não obteve o valor dos seus impostos, é porque não o fez.

Referências:

1. Gesch CB, Hammond SM, Hampson SE, Eves A, Crowder MJ. Influência de vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais no comportamento anti-social de jovens presidiários. Ensaio randomizado controlado por placebo. Br J Psychiatry. Julho de 2002; 181: 22-8. <http://bjp.rcpsych.org/content/bjprcpsych/181/1/22.full.pdf>

Ver também: Zaalberg A, Nijman H, Bulten E, Stroosma L, van der Staak C. Efeitos de suplementos nutricionais na agressão, quebra de regras e psicopatologia entre jovens prisioneiros adultos. Comportamento agressivo. 2009 35: 1-10. <https://pdfs.semanticscholar.org/328a/defc8b875449fa1250798b4cb61ab02dd03a.pdf>

2. Uma alimentação saudável "pode reduzir o crime". BBC News, 25 de junho de 2002. http://news.bbc.co.uk/go/em/fr/-/hi/english/health/newsid_2063000/2063117.stm

3. O custo anual por recluso de Santora M. City é de US \$ 168.000, concluiu o estudo. NY Times, 23 de agosto de 2013 <http://www.nytimes.com/2013/08/24/nyregion/citys-annual-cost-per-inmate-is-nearly-168000-study-says.html>

(Partes deste artigo apareceram originalmente e foram reimpressas com permissão de www.doctoryourself.com e de Fire Your Doctor! How to be Independently Healthy Copyright 2005 Andrew Saul e Basic Health Publications Inc.)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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