

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Orthomolecular Medicine News Service, 31 de janeiro de 2025

Não se trata de política, mas de resgatar a saúde com bom senso - Como as 3 principais visões sobre a medicina podem transformar nossa abordagem à saúde

Dr. Richard Z. Cheng, Ph.D.

Tenho escrito e falado apaixonadamente sobre o movimento MAHA (Make America Healthy Again) para meus leitores chineses e ingleses. Embora eu não escondo minha excitação, ainda assim recebo frequentemente preocupações e sugestões bem-intencionadas para evitar misturar advocacia de saúde com política. Mas isso é realmente sobre política?

Não, não é.

O que estou defendendo é sobre senso comum. É sobre lógica. É sobre tradição. E é sobre história humana. Em sua essência, este é um chamado para realinhar nossa abordagem à saúde e à medicina com princípios fundamentais que resistiram ao teste do tempo.

Uma jornada pessoal

Refletindo sobre minha carreira de quase 50 anos na medicina, posso ver como as três primeiras décadas foram dominadas pela medicina ocidental convencional. O foco predominante sempre foi descobrir novos medicamentos e tecnologias avançadas como as soluções definitivas para problemas de saúde. Durante esse tempo, minha perspectiva foi moldada por um sistema que, agora percebo, frequentemente ignorava os princípios fundamentais de saúde e bem-estar.

Nosso corpo tem uma imensa capacidade de autocura, uma lição que aprendi com minha primeira crise de saúde pessoal em 1º de janeiro de 1980. Na época, eu era um estudante do segundo ano na Shanghai First Medical College. Naquela manhã, acordei com uma forte dor de garganta, febre e urina escura, cor de molho de soja. Dos meus estudos recentes em fisiopatologia, reconheci imediatamente o diagnóstico: glomerulonefrite pós-estreptocócica aguda. Os sintomas agudos diminuíram, mas a proteinúria persistiu por meses, depois anos. De acordo com o *Cecil's Textbook of Internal Medicine*, a proteinúria persistente além de um ano indicava glomerulonefrite crônica, uma condição que poderia levar à diálise renal em uma década. Sobrecarregado por esse prognóstico sombrio, caí em profundo desespero.

Fiquei consumido com o teste de urina várias vezes ao dia após exercícios, refeições ou qualquer esforço. Quanto mais eu testava, mais ansioso eu ficava, pois a proteinúria piorava até mesmo com atividades leves. O desespero se instalou quando questionei como tal prognóstico poderia acontecer com um jovem e ambicioso estudante de medicina com um futuro brilhante.

Depois de lutar mental e fisicamente, decidi parar de fazer testes e me concentrar em melhorar meu estilo de vida e mentalidade. Equilibrei minha vida, evitei sessões de estudo tarde da noite e adotei hábitos mais saudáveis, incluindo uma dieta nutritiva, descanso adequado e exercícios moderados. Por muitos anos, evitei completamente os testes de urina, em parte por medo de confirmar proteinúria.

Notavelmente, cerca de 12-13 anos depois, durante minha residência médica nos Estados Unidos, descobri que não tinha mais proteinúria. Exames físicos e testes de urina subsequentes confirmaram a saúde renal perfeita. Décadas depois, nunca tive problemas com minha função renal e nunca mais tive proteinúria positiva.

O que aconteceu com o prognóstico sinistro da diálise renal descrito na bíblia da medicina interna? Essa experiência reforçou minha crença na capacidade notável do corpo de se autocurar quando apoiado por um estilo de vida equilibrado. Também aprofundou minha curiosidade sobre abordagens alternativas para a saúde e a cura.

Então, em 1992, durante meu treinamento de residência médica nos Estados Unidos, me deparei com um pequeno livro que mudou profundamente meu pensamento. Sua mensagem-chave era simples, mas revolucionária: há verdades ocultas sobre a saúde que as instituições tradicionais, como a FDA, relutam em promover.

Por meio deste livro, descobri o trabalho inovador do Dr. Linus Pauling e o potencial notável da vitamina C na gestão da saúde. Essa revelação despertou minha curiosidade, levando-me a experimentar tomar vitamina C eu mesmo. O que começou como um teste pessoal logo se transformou em uma jornada mais profunda em direção à integração da sabedoria tradicional, princípios ortomoleculares e uma compreensão mais abrangente da medicina em minha prática.

Expandindo Horizontes

Há quase 30 anos, comecei a explorar o impacto da dieta na saúde. Enquanto trabalhava como bolsista da equipe médica no National Cancer Institute, NIH, dividi meu tempo entre pesquisas de biologia molecular de ponta sobre linfoma e cuidados clínicos com pacientes. Simultaneamente, trabalhei meio período em clínicas de controle de peso. Meu foco mudou gradualmente de tratamentos baseados em medicamentos para intervenções dietéticas e abordagens holísticas que combinavam nutrição, estilo de vida e cuidados preventivos.

Essa jornada foi transformadora, pois eu fiz a transição da Dieta Americana Padrão (SAD) para adotar uma abordagem nutricional aprimorada por suplementos ortomoleculares de alta dosagem. Também incorporei atividade física regular ao meu estilo de vida — desenvolvendo uma profunda paixão pelo badminton. Hoje, jogo badminton de 3 a 5 vezes por semana, durante duas horas por sessão, geralmente competindo contra jogadores 20 a 30 anos mais novos que eu. Apesar de ser quase sempre a pessoa mais velha na quadra, minha resistência e meus reflexos estão no mesmo nível dos jogadores mais jovens.

Esse comprometimento com a saúde também moldou como eu vivo fora dos esportes. Anos atrás, enquanto fazia um tour pela Grande Muralha com minha filha e um grupo de jovens turistas americanos, eu estava entre os poucos que conseguiam subir até o topo com facilidade. Esse nível de vitalidade não é acidental — é o resultado de uma vida dedicada a viver uma vida mais saudável, feliz e longa.

Uma vida mais saudável, feliz e longa

Minha paixão por pesquisa e prática médica centra-se em descobrir como alcançar uma vida mais saudável, mais feliz e, esperançosamente, mais longa — não apenas para mim, mas para meus entes queridos e aqueles ao meu redor. Essa filosofia impulsiona minha dedicação em explorar abordagens inovadoras para a saúde que vão além dos métodos convencionais, enfatizando a prevenção, o cuidado holístico e o poder transformador das escolhas de estilo de vida.

Ao misturar avanços na ciência médica com estratégias práticas e cotidianas, meu objetivo é capacitar indivíduos a assumir o controle de sua saúde, melhorar sua qualidade de vida e desbloquear seu potencial total para a longevidade. Essa visão ressalta o imenso valor de uma abordagem integrativa e centrada no paciente para a medicina.

Não se trata de política, mas de resgatar nossa saúde por meio do bom senso, da lógica e da sabedoria da história humana.

Medicina Moderna: Avanços e Pontos Cegos

A medicina moderna sem dúvida alcançou avanços notáveis em tecnologia, produtos farmacêuticos e cuidados agudos, salvando inúmeras vidas. No entanto, muitas vezes sofre de um foco estreito, tratando sintomas e doenças isoladas sem abordar a natureza mais ampla e interconectada da saúde humana. Essa abordagem reducionista, embora útil em cenários específicos, negligencia os fatores sistêmicos que influenciam o bem-estar.

Em sua essência, esse problema não é apenas científico, mas filosófico: uma falha em alinhar-se aos princípios da saúde natural, holística e equilibrada.



Visão microscópica vs. visão holística

A visão microscópica versus a visão holística

A medicina hoje enfrenta um desafio fundamental: a tensão entre a **Visão Microscópica** e a **Visão Holística**. Essas perspectivas atendem a propósitos diferentes e são essenciais para papéis diferentes:

1. A Visão Microscópica

Um cientista básico usa a visão microscópica para decompor sistemas complexos em partes menores para estudo detalhado. Essa abordagem é inestimável para entender mecanismos, como vias celulares ou interações moleculares, em um nível granular.

2. A Visão Holística

Um clínico, no entanto, deve ter uma visão mais ampla, integrando esses detalhes em um entendimento unificado para criar um plano de tratamento abrangente. A perspectiva holística reconhece a natureza interconectada da saúde humana, incluindo fatores físicos, mentais e ambientais.

O perigo da má aplicação

Quando a visão microscópica é mal aplicada a doenças clínicas complexas, as consequências podem ser desastrosas. Condições crônicas como diabetes ou doenças cardíacas são frequentemente tratadas com um foco estreito — visando níveis de açúcar no sangue ou colesterol — enquanto ignoram causas raiz como má alimentação, estresse e toxinas ambientais. Uma abordagem holística é essencial para abordar todo o espectro de fatores que contribuem para a saúde e a doença.

As 3 visões fundamentais sobre saúde/medicina

1. Visão Natural: Alinhando-se com os Princípios da Natureza

A visão natural reconhece que a saúde humana está profundamente interligada aos ritmos do mundo natural. Nossos corpos foram criados e evoluíram para prosperar com alimentos ricos em nutrientes e de origem animal, complementados por movimento físico e exposição a ambientes naturais. Durante a maior parte da história humana, nossos ancestrais dependiam predominantemente de dietas de origem animal, tornando essa nutrição inerentemente adequada à fisiologia humana.

No entanto, a medicina e a nutrição modernas frequentemente trabalham contra esses princípios naturais, priorizando soluções sintéticas e soluções rápidas em detrimento da sabedoria da natureza. Por exemplo:

- A orientação nutricional enfatiza a contagem de calorias, dietas baseadas em vegetais e alternativas sintéticas, negligenciando alimentos integrais, ricos em nutrientes e de origem animal, que atendem às nossas necessidades evolutivas.
- Nutrientes alimentares essenciais, como ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 (AGPIs), não são enfatizados adequadamente, enquanto os padrões nutricionais públicos, como as Dose Diária Recomendada (DDR), muitas vezes subestimam os níveis ideais de vitaminas e minerais necessários para a saúde.

- Toxinas ambientais, tanto naturais (por exemplo, toxinas em alimentos vegetais) quanto sintéticas (de processos industriais), são subestimadas, apesar de seus efeitos cumulativos e disruptivos nos sistemas biológicos.

Para restaurar a saúde, precisamos retornar ao básico: nutrição limpa, de origem animal; ar fresco; movimento natural; e minimizar a exposição a toxinas. Essa abordagem respeita a capacidade inata do corpo de se curar e prosperar. Embora possa parecer senso comum, a visão natural é frequentemente descartada como "não científica" em favor de soluções artificiais e intervenções voltadas para o lucro.

3. Visão holística: ver o panorama geral

A visão holística enfatiza que o corpo, a mente, o ambiente e todas as partes do corpo não são entidades separadas, mas dimensões interconectadas de saúde. Esta perspectiva reconhece que:

- **Os sintomas físicos geralmente decorrem de fatores emocionais ou ambientais.** Estresse, trauma ou exposição a toxinas podem contribuir significativamente para problemas crônicos de saúde.
- **Condições crônicas não podem ser efetivamente gerenciadas abordando marcadores isolados.** Por exemplo, focar somente no açúcar no sangue para diabetes ou colesterol para doenças cardíacas ignora causas raiz como estilo de vida, dieta, deficiência nutricional, inflamação sistêmica e estresse.
- **As necessidades de nutrientes do corpo aumentam durante o estresse ou doença.** Inflamação sistêmica, infecções ou desafios de saúde mental elevam a necessidade de nutrientes essenciais. Ignorar essas necessidades pode levar a uma deterioração ainda maior da saúde.

A medicina moderna frequentemente ignora essas interconexões, fragmentando o cuidado em especialidades isoladas. Um paciente pode consultar um cardiologista para doença cardíaca, um endocrinologista para diabetes e um neurologista para sintomas relacionados, mas nenhum desses especialistas pode abordar as causas raiz compartilhadas ou o contexto mais amplo da saúde do paciente.

A medicina holística desafia essa abordagem isolada ao defender o cuidado integrativo que considera a pessoa inteira. Ela promove uma compreensão abrangente de como os fatores físicos, mentais e ambientais interagem, permitindo planos de tratamento mais eficazes e personalizados. Ao ver o quadro geral, a medicina holística promove uma compreensão mais profunda da saúde e capacita os pacientes a assumir o controle de seu bem-estar.

4. Visão equilibrada: atingindo o equilíbrio certo

A visão equilibrada enfatiza a importância de navegar pelos extremos e encontrar harmonia nas decisões de saúde. A assistência médica moderna frequentemente se torna polarizada, com duas armadilhas comuns:

- **A dependência excessiva de produtos farmacêuticos** negligencia o papel fundamental da medicina preventiva e do estilo de vida na manutenção e restauração da saúde.

- **A adesão rigorosa a diretrizes rígidas** ignora a individualidade dos pacientes e suas necessidades específicas de saúde.

Um exemplo claro desse desequilíbrio é o debate histórico sobre gorduras alimentares. Durante anos, todas as gorduras foram injustamente demonizadas, resultando em recomendações alimentares ricas em carboidratos e pobres em gorduras que desempenharam um papel significativo no fomento da epidemia de obesidade. Uma visão equilibrada, no entanto, reconhece as nuances — distinguindo entre gorduras animais saudáveis, nas quais os humanos confiaram por quase toda a história humana, e gorduras trans prejudiciais encontradas em alimentos processados, bem como óleos de sementes ultraprocessados que estão muito distantes de nossa evolução alimentar natural.

Este princípio de equilíbrio vai muito além da dieta. Ele se aplica igualmente ao uso de medicamentos, testes de diagnóstico e até mesmo terapias alternativas, como vitaminas e micronutrientes. Alcançar o equilíbrio certo requer adotar moderação, considerar o contexto de cada situação e adotar uma abordagem personalizada ao cuidado que respeite as necessidades e circunstâncias individuais.

Em sua essência, a visão equilibrada é guiada pelo princípio médico atemporal de *primum non nocere* — "primeiro, não causar dano". Essa ética fundamental garante que as decisões de saúde priorizem o bem-estar do paciente, evitem intervenções desnecessárias e minimizem riscos potenciais, promovendo um atendimento mais cuidadoso e eficaz.



O senso comum e a lógica ausentes

No sistema médico de hoje, o bom senso e a lógica são frequentemente ofuscados por protocolos rígidos e incentivos econômicos. Exemplos incluem:

- **Doenças crônicas como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas** são tratadas com medicamentos para toda a vida, em vez de abordar causas reversíveis, como má alimentação, nutrição e estilo de vida.
- **Medidas preventivas como nutrição ortomolecular, suplementação de vitaminas C e D ou intervenções alimentares com baixo teor de carboidratos** são ignoradas, apesar de evidências sólidas que apoiam sua eficácia e eficiência de custos.

Essa desconexão surge de uma ênfase exagerada na especialização e nas prioridades voltadas para o lucro. A medicina se afastou da cura e se voltou para o gerenciamento de condições. Restaurar o senso comum requer um retorno aos primeiros princípios:

1. **Trate o paciente, não apenas a doença.**
2. **Concentre-se na prevenção e nas causas raiz.**
3. **Respeite a capacidade natural do corpo de autocura.**

Uma mudança filosófica

Enfrentar desafios de saúde exige mais do que conhecimento — requer sabedoria, coragem para questionar suposições e disposição para recuar. Ao integrar perspectivas naturais, holísticas e equilibradas com os métodos certos para os problemas certos, podemos desafiar o pensamento reducionista que domina a assistência médica moderna. Vamos almejar um sistema de saúde que abrace a complexidade da saúde humana, restaure o senso comum e capacite os indivíduos a alcançar o bem-estar genuíno.

Abordagem de saúde orientada para resultados

A medicina ortomolecular busca abordar as causas raízes das doenças restaurando o equilíbrio bioquímico ideal do corpo por meio de nutrição e suplementação direcionadas. Diferentemente da medicina convencional, que geralmente se concentra no gerenciamento de sintomas e ciclos de tratamento prolongados, a medicina ortomolecular visa resolver desequilíbrios subjacentes. Essa filosofia orientada a resultados prioriza o bem-estar do paciente em vez de incentivos econômicos.

Diferenças individuais em genética e estilo de vida frequentemente criam insuficiências de nutrientes que exigem um foco holístico na dieta para prevenir condições crônicas relacionadas à dieta. Alimentos ultraprocessados modernos exacerbam essas deficiências, contribuindo ainda mais para a saúde precária. Ao testar e adaptar mudanças de estilo de vida e dieta às necessidades únicas de um indivíduo, a medicina ortomolecular trabalha para atingir e manter o equilíbrio ideal.

Essa abordagem ressalta a necessidade urgente de um modelo de assistência médica alinhado aos princípios de cura, prevenção e atendimento individualizado.

As motivações determinam a abordagem de cada um: um conto de advertência para o comprador

No mundo atual de mídia social e marketing, os consumidores devem avaliar criticamente as motivações por trás das soluções que estão sendo vendidas. De produtos farmacêuticos a suplementos e conselhos online, muitos indivíduos e organizações são movidos pelo lucro em vez de cuidados genuínos.

- **A medicina ocidental tradicional e as grandes empresas farmacêuticas** promovem medicamentos e procedimentos caros.
- **As empresas de suplementos** comercializam soluções rápidas.
- **Influenciadores online** geram receita a partir de narrativas simplificadas demais.

Embora ganhar dinheiro não seja inerentemente errado, é essencial reconhecer as intenções por trás dessas ofertas. Alcançar cuidados de saúde verdadeiros e orientados a resultados é muito mais complexo. Requer uma abordagem integrativa que olhe além dos sintomas isolados para abordar as causas raiz.

Essa complexidade é a razão pela qual abordagens integrativas e holísticas continuam sub-representadas no discurso popular, apesar de oferecerem resultados significativos e de longo prazo.

O Caminho a Seguir

É hora de mudar o foco para um cuidado abrangente e centrado no paciente — um cuidado de saúde que prioriza resultados em vez de lucros e bom senso em vez de protocolos rígidos. Ao abraçar essa mudança, podemos construir um sistema que apoia a verdadeira cura e capacita os indivíduos a assumir o controle de sua saúde.