

# Cardiologista americano cura pacientes com vegetais

Fernando Lemos

Márcia Régis

Nem ponte de safena, angioplastia ou remédios. A melhor solução para quem sofre de angina de peito ou é sério candidato a um enfarte do miocárdio pode estar na mesa. Um cardiologista americano desentupiu quase totalmente as artérias cardíacas de 35 pacientes, com um tratamento à base de dieta vegetariana radical, exercícios físicos diários e meditação iogue (para combater o estresse). O resultado foi muito superior ao encontrado em outro grupo de doentes tratado apenas com remédios.

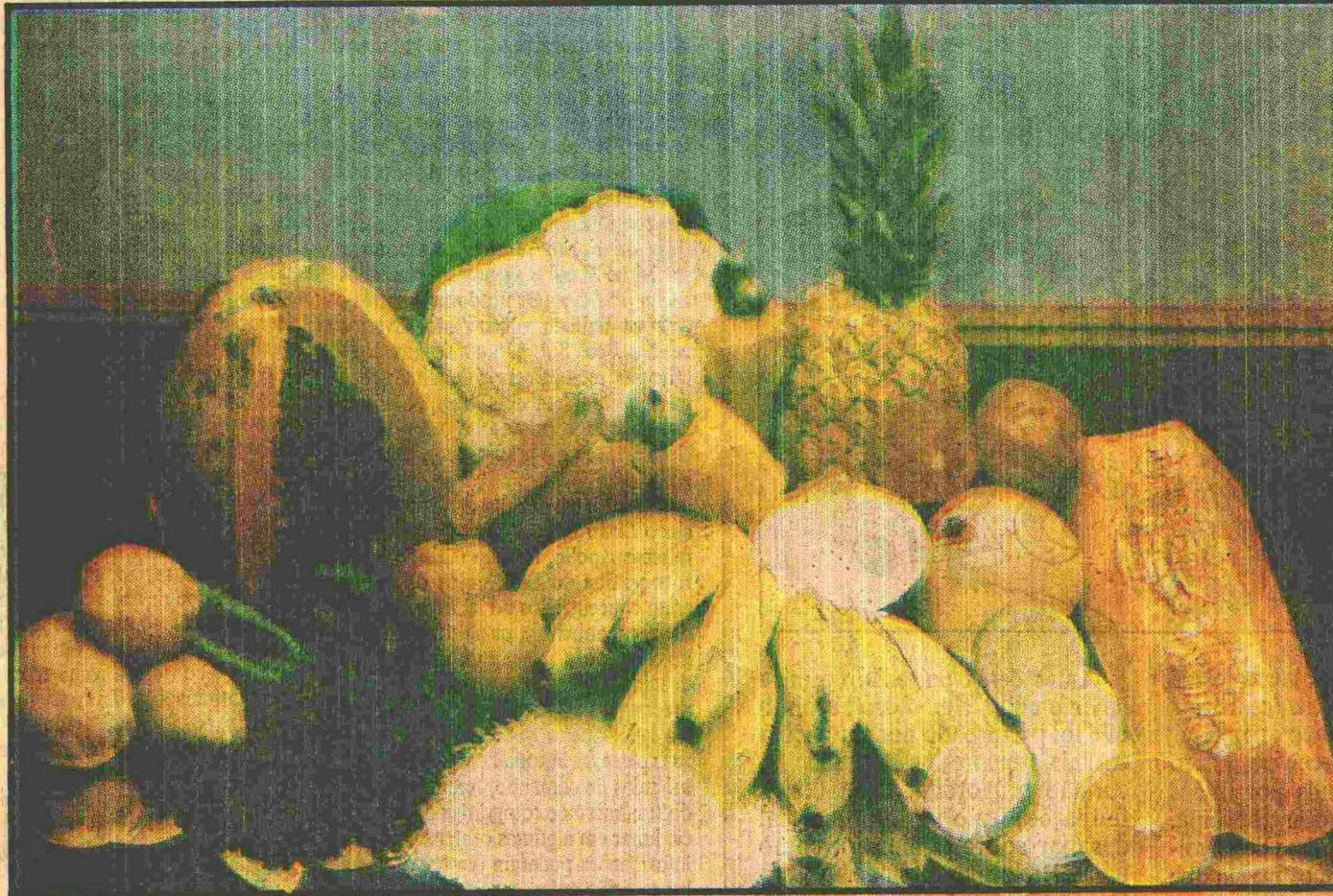
O trabalho foi apresentado há algumas semanas, num congresso promovido na famosa Clínica Cleveland, nos Estados Unidos (onde o ex-presidente João Figueiredo colocou uma ponte de safena, em 1983). A pesquisa envolveu dois grupos de 42 pacientes de ambos os sexos, avaliados na Universidade da Califórnia pelo cardiologista Dean Ornish. Todos tinham as artérias do coração seriamente obstruídas por placas de gordura, maior causa dos enfartes cardíacos.

Tradicionalmente, pacientes assim apresentam como sintomas do entupimento dos vasos as dores típicas da angina de peito. Outros não têm sintomas e, às vezes, quando sentem algo, já se trata do enfarte a caminho. Alguns têm menos sorte ainda e morrem subitamente. Quando o entupimento é flagrado cedo, o mais comum é o cardíaco tratar-se primeiro com remédios, indicados para diminuir as gorduras no sangue. Se isso não surtir efeito, os tratamentos mais indicados hoje são a cirurgia de ponte de safena ou a angioplastia, dependendo do número de artérias obstruídas.

Mas tudo indica que a alimentação vegetariana pode ser o melhor remédio do cardíaco. Não só para este doente em particular, mas para a maioria das pessoas. "A medicina mostra agora que há base científica para um hábito pregado pelos naturalistas, baseado antes na religião e no misticismo", opina o cardiologista brasileiro A. Carvalho Azevedo, que participou do congresso na Clínica Cleveland. Azevedo é professor titular de Cardiologia da PUC-RJ e membro do Colégio Americano de Cardiologia.

Na Califórnia, Ornish submeteu primeiro seus pacientes ao exame de cineangiocoronariografia, que mede o número de artérias obstruídas e a gravidade da obstrução. Depois, iniciou o tratamento. O exame foi repetido um ano depois, quando ele percebeu que 82% do grupo submetido à dieta, exercícios e ioga apresentaram regressão praticamente total da obstrução das artérias cardíacas. Os altos níveis de colesterol baixaram de 200 a 250, para ideais 150 a 160 miligramas.

A dieta excluía totalmente as proteínas animais — carne de vaca, frango, peixe; ovo, leite e derivados (queijo, requeijão, manteiga, margarina, iogurte). Não foram permitidos sequer as iguarias feitas com esses produtos, como bolos, pudins, sorvetes, cremes, molhos, tortas, etc. Era possível comer apenas — e à vontade — todos os legumes, verduras, frutas, cereais, feijões, grãos e raízes. A eficácia obtida com o tratamento integral foi tão grande,



A dieta de Ornish permite legumes, verduras, frutas, cereais, feijão, grãos e raízes à vontade

que o acompanhamento dos doentes vai se prolongar por mais quatro anos, para o médico ratificar os resultados e aperfeiçoar o método.

"No mesmo congresso foram apresentados três outros trabalhos, nos quais foram empregados remédios para baixar o colesterol", conta Azevedo. "Mas nenhum apresentou resultados tão bons quanto os de Ornish", acrescenta o médico. Segundo ele, um grupo de médicos americanos da Universidade de Cornell, liderados pelo cardiologista Collin Campbell, está agora na China avaliando populações de cidades onde a dieta alimentar é vegetariana. Nessas localidades há baixíssima incidência de doenças cardíacas e câncer. O objetivo do trabalho é verificar a relação das proteínas animais com estes dois problemas de saúde, que lideram as taxas de mortalidade no mundo.

O professor brasileiro recomenda que a dieta vegetariana seja adotada por quem tem predisposição familiar a ter problemas cardíacos, e também por aqueles que já sofreram um enfarte. Por motivos de prevenção, adotar a dieta ainda jovem vale a pena. Claro que, num caso desses, a dieta não precisa ser totalmente radical, explica ele. A pessoa pode até comer alguns alimentos com proteínas animais, mas sem tornar isso uma rotina. O ideal, diz ele, é restringir pelo menos os alimentos bovinos. São estes que contêm as gorduras que mais contribuem para o aumento e armazenamento do colesterol no sangue.

## Dieta derruba um mito recomendado como tratamento

A dieta vegetariana proposta pelos americanos para tratar doenças cardíacas derruba o uso do ácido ômega 3, a última moda em remédios para o coração, popularmente chamado *óleo de peixe*. Lançado há três anos como verdadeiro elixir contra a formação das placas de gordura nas artérias cardíacas, o ácido ômega 3 parece ter poderes apenas para reduzir o acúmulo de triglicerídeos no sangue (formas de gordura), e pouquíssimas chances de baixar o colesterol. Isto também foi discutido durante o congresso promovido pela Clínica Cleveland, nos EUA, ao qual compareceu o professor brasileiro A. Carvalho Azevedo.

O ácido ômega 3 é um componente da gordura de peixes, predominando naqueles de águas frias e profundas, como salmão, truta e atum. Os médicos america-

nos passaram a recomendar a ingestão de cápsulas do produto ao observarem que inexistiam casos de doenças cardíacas nos esquimós e japoneses, que comem muito peixe. Recomendou-se muito ácido ômega 3 para limpar as artérias do colesterol, a pior gordura para o coração.

O problema é que o colesterol, sendo uma gordura animal, também está presente no ácido ômega 3, principalmente nas cápsulas concentradas do produto. Ou seja, quem tomava muito ácido ômega 3, necessariamente consumia certa taxa de colesterol, fazendo um tratamento às avessas. Os médicos já vinham alertando contra o consumo exagerado de ácido ômega 3, mas não contra a suspensão do uso do produto. Agora, quando se descobre que uma dieta vegetariana radical é a melhor solução para o coração, o ácido ômega 3 caminha para a aposentadoria, engrossando a lista dos produtos milagrosos lançados para o coração. Vai ocupar um lugar ao lado da lecitina de soja e da cápsula de alho. Afinal de contas, peixes também contêm colesterol.(M.R.)