

# PELA SUA SAÚDE

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA  
NA SOCIEDADE MODERNA



EDIÇÕES  
ROBIN dos BOSQUES

**PEDRO DE MEDEIROS**  
(Fisiologista do Exercício)

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>LONGEVIDADE</b> .....	19
A LONGEVIDADE NA ATUALIDADE .....	20
A Procura da Longevidade .....	21
O Papel da Medicina Moderna .....	22
Zonas de Maior Longevidade que importa conhecer .....	25
<b>A SUA ALIMENTAÇÃO</b> .....	37
OS ALIMENTOS ORGÂNICOS VS ALIMENTOS NÃO ORGÂNICOS .....	41
OS ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS (OGM) .....	53
O GLIFOSATO .....	61
O OVO .....	65
O Mito da Gema Má versus Mito da Clara saudável .....	68
A CURCUMA OU AÇAFRÃO DA INDIA .....	73
A Bioperine® .....	74
Os Benefícios da Curcumina .....	75
A QUINOA .....	80
Os Benefícios da Quinoa .....	81
A SPIRULINA & CLORELA .....	84
Benefícios da da Clorela .....	86
Benefícios da Spirulina .....	90
O ÓLEO DE COCO .....	93
Benefícios do Óleo de Coco .....	94
A Investigação na área .....	95

O COLESTEROL .....	99
Benefícios do Colesterol .....	100
O Colesterol Total & Cancro .....	103
Valores baixos de Colesterol .....	109
A INFLAMAÇÃO .....	112
A Proteína C-reativa de alta sensibilidade (PCR) .....	113
AS ESTATINAS .....	115
Efeitos colaterais .....	116
A decepção das estatinas .....	119
O LEITE .....	121
Leite Humano .....	122
O Leite fórmula .....	124
O Leite de cabra .....	125
Leite de Vaca .....	126
O Leite fermentado .....	129
O Leite Pasteurizado .....	130
Potenciais efeitos adversos .....	131
O AÇÚCAR .....	138
O Índice Glicémico (IG) .....	142
O Açúcar – Uma Droga? .....	144
<b>O SEU CORPO .....</b>	<b>171</b>
O EXERCÍCIO FÍSICO .....	171
Os benefícios do Exercício Físico .....	172
As Crianças e Os Adolescentes .....	175
Os Idosos e O Processo de Envelhecimento .....	177
A Corrida e a Coluna vertebral .....	181
A Intensidade de Treino .....	184
O SOL, A VITAMINA D E O PROTETOR SOLAR .....	187
A Produção de Vitamina D .....	190
RECOMENDAÇÕES .....	194
Os Raios UltraVioleta (UV) .....	195
A Exposição Solar e Cancros .....	198
A Luz artificial & Efeitos na Saúde .....	200
Os Protetores Solares: Heróis ou vilões? .....	203
O DORMIR / O DESCANSO .....	209

O Sono / A Luz Artificial .....	213
O Sono e a Dieta .....	215
O Sono e as Doenças Crónicas .....	217
<b>RESTRIÇÃO CALÓRICA E JEJUM .....</b>	<b>219</b>
Tipos de Jejum .....	222
O Jejum Prolongado .....	227
O Jejum e O Cancro .....	227
O Jejum e a Obesidade .....	228
O Jejum e a Diabetes .....	229
As 5 Fases de Jejum .....	230
<b>A OBESIDADE .....</b>	<b>233</b>
Os Mitos da Obesidade .....	235
O Conceito de Obesidade e a sua caracterização .....	237
A Obesidade, a Alimentação e o Exercício físico .....	243
A Obesidade e a Gravidez .....	244
A Obesidade e o Envelhecimento .....	245
<b>A PÍLULA .....</b>	<b>247</b>
Tipo de Pílulas .....	248
A Pílula e Complicações cardiovasculares .....	250
A Relação com o Cancro .....	251
<b>SAÚDE EM CASA .....</b>	<b>269</b>
<b>OS QUÍMICOS E OUTROS PERIGOS À SUA VOLTA .....</b>	<b>269</b>
As Dioxinas .....	271
O Dimorfismo Sexual .....	273
Os Enlatados .....	274
Os Óleos Vegetais/Ómega 6 .....	276
As Panelas .....	278
Os Produtos de Limpeza e Higiene .....	278
As Garrafas de água .....	280
Os Metais Pesados .....	281
A Poluição do Ar .....	283
Os Campos Eletromagnéticos e Wi-Fi .....	284
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>297</b>



## INTRODUÇÃO

“A população vai dividir-se entre os espertos e os tolos. Os espertos vão começar a tomar as rédeas da sua saúde, porque estão a perceber que o que estamos a fazer não está a funcionar. A nossa dieta não resulta, 70% de nós apresenta excesso de peso ou obesidade, temos 29 milhões de diabéticos e mais de 75 milhões de pré-diabéticos e, os restantes, entre nós, nem sequer sabem que são pré-diabéticos. As pessoas estão a perceber que o que estamos a fazer não resulta e começam a procurar outros caminhos que não o que até agora optaram por seguir. É então que os cuidados de saúde autodeterminados e a autoavaliação se vão vulgarizar.”

Dr. Dwight Lundell

Bem-Vinda(o)! Caso esteja a iniciar esta leitura, os meus PARABÉNS. Aconselho a tratar a informação deste livro com a máxima seriedade e de mente aberta. **Algo não está bem na nossa sociedade!** A informação e a contra informação diárias, confundem-nos, provocam-nos incertezas e fazem com que nos possamos sentir incapazes de tomar decisões claras e concretas, sem “poluição”. Torna-se fácil colocarmo-nos nas mãos de “especialistas”, sem termos qualquer noção dos inúmeros interesses das grandes indústrias (alimentar, farmacêutica, entre outras), que irão influenciar diretamente os seus comportamentos e indiretamente as nossas decisões. No que respeita a **SAÚDE**, a ciência é partidária, por vezes tendenciosa, sendo, em muitos casos e de forma propositada, difícil chegar a certas verdades. As farmacêuticas, que

financiam a maioria das investigações na área da saúde, têm interesse direto em que certas “conclusões” possam apoiar determinadas “hipóteses previamente estabelecidas”. Muitos são os estudos que alertam para a **existência de “Ghost Writers” (falsos autores)** suportados por determinadas entidades, de modo a promoverem determinados produtos ou tratamentos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10). **Muitos estudos são apressados, imperfeitos e tendenciosos.** Além disso, os resultados de um estudo podem demorar anos até serem do conhecimento público geral. **Existe uma luta épica entre a verdadeira “Ciência” e o dito “Sistema”!**

A informação neste livro poderá ser “controversa” para si e para os seus próximos. Está na hora de acordarmos e “olharmos” mais para nós e menos para publicidades enganosas e tendenciosas. Em toda a história da nossa existência, debatemo-nos com dados “científicos” ou “evidências” que recusamos aceitar, até não haver forma de as “negar”. **Muitos foram os “dogmas” que lentamente fomos destruindo, à custa de milhares de vidas sendo, ainda hoje, uma triste realidade.**

Vejamos alguns exemplos:

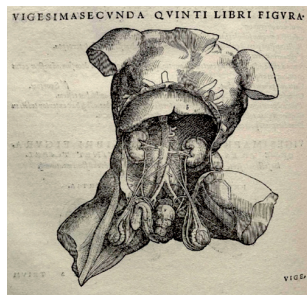
### **Jacques Cartier (1491 – 1557)**

Foi um navegador que ficou conhecido pelas suas três viagens ao Canadá à procura de ouro. Em 1535, parado no meio do gelo, tomou conhecimento, através de um índio, durante uma epidemia de escorbuto, que uma mistura feita de uma árvore conhecida como “*annedda*” (*thuja occidentalis*) poderia curar o escorbuto. Este remédio provavelmente salvou a expedição da sua total destruição permitindo que, 85 franceses, sobrevivessem ao inverno. De regresso à Europa, dirigindo-se à comunidade científica para transmitir e partilhar a novidade, foi ridicularizado, assim como a informação adquirida na viagem. Devido à arrogância científica, só passados 2 séculos (1747) foram adicionadas provisões de viagens, como laranjas e limões.



### **Andreas vesalius (1514-1564)**

Foi um médico belga, considerado hoje em dia o pai da anatomia moderna. No seu tempo foi considerado um impostor. É conhecido por ter escrito o primeiro Atlas do Corpo Humano em 1543, intitulado *De Humani Corporis Fabrica*.



### **Galileu Galilei (1564 – 1642)**

Galileu Galilei foi físico, matemático, astrónomo e filósofo florentino. Foi uma personalidade fundamental na revolução científica. Devido à sua visão heliocêntrica, como astrónomo italiano, teve de deslocar-se a Roma em 1611, acusado de heresia. Condenado, foi obrigado a assinar um decreto do Tribunal da Inquisição, onde declarava que o sistema heliocêntrico era somente uma hipótese. Contudo, em 1632, ele voltou a defender o sistema heliocêntrico e deu continuidade aos seus estudos, publicando o livro *Dialogo di Galileo Galilei sopra i due Massimi Sistemi del Mondo Tolemaico e Copernicano*, completado em 1630 e publicado em 1632.



### **William Harvey (1578 – 1657)**

Foi um médico britânico que, pela primeira vez, descreveu corretamente os detalhes do sistema circulatório do sangue ao ser bombeado, para todo o corpo, pelo coração. Na altura foi desacreditado porque afirmava que o coração bombeava sangue através das artérias. Apesar da discussão à volta da descoberta, as suas ideias acabaram por ser aceites ainda durante a sua vida. Demitiu-se de todos os seus cargos em 1646, retirando-se para o campo, tendo recusado a presidência do *Colégio dos Médicos*, cargo para o qual tinha sido eleito em 1654.



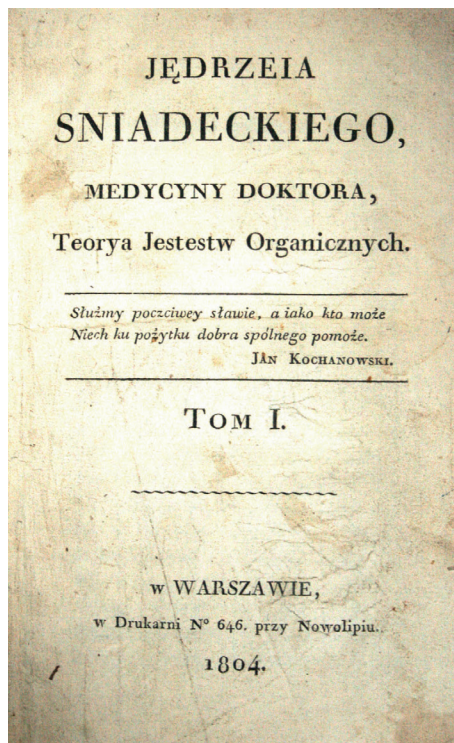


### Francesco Redi (1626 – 1697)

Francesco Redi foi um biólogo italiano, conhecido pela sua descoberta em 1668, tendo sido um dos primeiros passos para a queda da reputação da abiogénese. No século XVII, era uma teoria muito popular entre a comunidade científica, a **Teoria da Geração Espontânea**, em que se admitia que cobras, sapos, rãs e outros animais, formavam-se a partir da lama dos rios e lagos. Redi conseguiu provar que, no caso de organismos facilmente visíveis, a teoria da geração espontânea não se aplicava e que, cada ser vivo conhecido provinha de um ser vivo pré-existente, confirmando, então, a **teoria da biogénese**.



### Jedrzej Śniadecki (1768 – 1838)



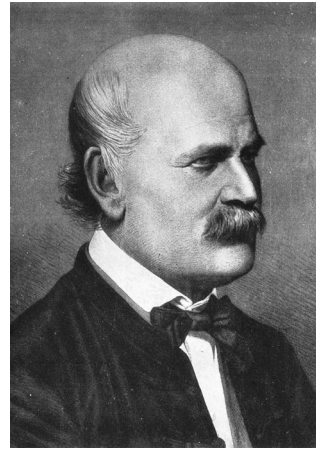
Jedrzej Śniadecki, de nacionalidade polaca, foi escritor, físico, químico e biologista. Entre 1806 e 1836 foi o diretor da "Medical Scientific Society". Foi o autor do importante livro "the beginnings of chemistry". Em 1820, este médico observou que a prevalência de raquitismo nas crianças de Varsóvia era muito mais alta do que as que viviam nas áreas rurais. Recorreu a viagens ao campo, de modo a possibilitar uma boa exposição solar, conseguindo tratar com êxito crianças com raquitismo. Infelizmente, seriam precisos mais de 70 anos até que a associação médica britânica assumisse, em 1889, que o raquitismo era o resultado de falta de exposição solar.





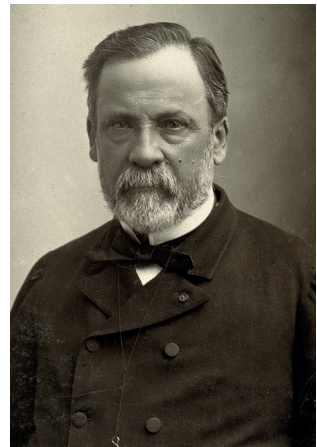
### **Ignaz Semmelweis (1818 – 1865)**

Foi um médico húngaro, conhecido por ser pioneiro na área de procedimentos antissépticos. Descrito como “o salvador das mães”, descobriu que a incidência de “febre de parto” (*puerperal fever* ou *childbed fever*), era o resultado da falta de desinfecção das mãos, por parte de obstetras e restantes trabalhadores hospitalares. Publicou o livro “*Etiology, Concept and Prophylaxis of Childbed fever*”. O próprio ordenou que todos os trabalhadores no seu hospital, sem exceção, lavassem as mãos antes de examinar os pacientes. Foi despedido pelo mesmo motivo. Semmelweis nunca conseguiu fornecer explicações científicas aceitáveis para as suas descobertas, tendo as mesmas sido rejeitadas pela comunidade científica médica. A sua teoria viria a ser confirmada por Louis Pasteur.



### **Louis Pasteur (1822 – 1895)**

Foi um cientista francês cujas descobertas tiveram enorme importância na história da química e da medicina. É reconhecido pelas suas notáveis descobertas de causas e prevenções de doenças. Entre outros trabalhos, estudou a fermentação do vinho e da cerveja, descobrindo o processo de “pasteurização” do leite e criou a vacina contra a hidrofobia ou “raiva”. Muitos cientistas não podiam aceitar que minúsculos germes causavam doenças e podiam matar pessoas. Louis Pasteur foi, inicialmente, ridicularizado.



### **Otto Warburg (1883 – 1970)**

Foi um bioquímico e fisiologista que ganhou o prémio Nobel da Medicina em 1931, por ter descoberto o meio favorável ao desenvolvimento de can-

cross. Nos anos 20, Otto Warburg e alguns colegas observaram que as células cancerígenas consumiam glicose de forma exagerada e produziam lactato, mesmo na presença de oxigênio. Observaram também que a respiração, por si só, mantinha a viabilidade celular. Segundo o **Efeito Warburg**, as células cancerígenas reorganizam o seu metabolismo de modo a promover o crescimento, sobrevivência, proliferação e manutenção a longo prazo (11). Nas células cancerígenas, foi registrado um aumento do consumo de glicose e de lactato produzido, mesmo na presença de O<sub>2</sub> e sem registros de alterações na mitocôndria. Warburg concluiu que, para matarem células cancerígenas, teriam de privar as células de glicose e oxigênio. Em 1929, um bioquímico inglês de nome Herbert Crabtree, confirmou o trabalho de Warburg e estudou a heterogeneidade da glicose em células tumorais. Verificou que, em células cancerígenas, a magnitude de respiração era muito variável, com diversas células apresentando quantidades elevadíssimas. Concluiu que esta variabilidade, na fermentação, se devia a fatores ambientais e genéticos.



Toda a informação apresentada neste livro tem suporte científico! Caso não tenha paciência ou tempo para ler de forma mais aprofundada cada tema, poderá ler o **resumo inicial** e as **recomendações finais**, onde apresento a minha opinião como pesquisador/investigador. Caso pretenda aprofundar a informação apresentada, poderá consultar as referências bibliográficas no final de cada capítulo!

## Referências

1. Flanagan A, Carey L, Fontanarosa P, et al. Prevalence of articles with honorary authors and ghost authors in peer-reviewed medical journals. *JAMA* 1998;280: 222–4.
2. Ngai S, Gold JL, Gill SS, Rochon PA Haunted manuscripts: ghost authorship in the medical literature. *Account Res.* 2005 Apr-Jun;12(2):103-14.
3. Sismondo S. Ghost management: How much of the medical literature is shaped behind the scenes by the pharmaceutical industry? *PLoS Med* 2007;4: e286.



4. Dunbar C, Tallman M. "Ghostbusting" at Blood. *Blood* 2009; 113:502–3.
5. Göttsche P, Kassirer J, Woolley K, et al. What should be done to tackle ghostwriting in the medical literature? *PLoS Med* 2009;6(2): e1000023. doi: 10.1371/ journal.pmed.1000023.
6. Wislar J, Flanagin A, Fontanarosa P, DeAngelis C. Honorary and ghost authorship in high impact bio- medical journals: A cross sectional survey. *BMJ* 2011;343: d6128.
7. Bosch X. Exorcising ghostwriting. *EMBO Rep* 2011; 12:489–94.
8. Flaherty D. Ghost- and guest-authored pharmaceutical industry-sponsored studies: Abuse of academic integrity, the peer review system, and public trust. *Ann Pharmacother* 2013; 47:1081–3. doi: 10.1345/aph.1R691.
9. Stretton S. Systematic review on the primary and secondary reporting of the prevalence of ghostwriting in the medical literature. *BMJ Open* 2014;4: e004777. doi:10.1136/bmjopen-2013-004777.
10. Schofferman J1, Wetzel FT, Bono C. Ghost and guest authors: you can't always trust who you read. *Pain Med.* 2015 Mar;16(3):416–20. doi: 10.1111/pme.12579. Epub 2014 Oct 23.
11. Liberti, M. & Locasale, J. The Warburg effect: How does it benefit cancer cells? *Trends Biomech Sci.* 2016. Mar; 41(3): 211 – 218.

## Créditos Imagens

Jacques Cartier.

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jacques\\_Cartier\\_1851-1852.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jacques_Cartier_1851-1852.png)

Galileu Galilei.

By Giuseppe Bertini - Embedding web page: <http://www.gabrielevanin.it/S.%20Marco%201609.html>Image: <http://www.gabrielevanin.it/Bertini.jpg>, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9500742>

William Harvey.

[https://wellcomeimages.org/indexplus/obf\\_images/35/33/f987ae1a680f7d8695f28805b2ca.jpg](https://wellcomeimages.org/indexplus/obf_images/35/33/f987ae1a680f7d8695f28805b2ca.jpg)Gallery: <https://wellcomeimages.org/indexplus/image/M0006602.html>Wellcome Collection gallery (2018-04-01): <https://wellcomecollection.org/works/fdryd2j9> CC-BY-4.0, CC BY 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36328661>

Francesco Redi.

[https://wellcomeimages.org/indexplus/obf\\_images/9f/ce/b07e40e08f25937ccbde7b08b8d6.jpg](https://wellcomeimages.org/indexplus/obf_images/9f/ce/b07e40e08f25937ccbde7b08b8d6.jpg)Gallery: <https://wellcomeimages.org/indexplus/image/V0004960.html>Wellcome Collection gallery (2018-03-29): <https://wellcomecollection.org/works/rnv38c2f> CC-BY-4.0, CC BY 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36416839>

Jedrzej Śniadecki.

By Happa - Own work, CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=23820740>

Ignaz Semmelweis.

By Jenő Doby - Benedek, István (1983) Ignaz Phillip Semmelweis 1818-1865, Gyomaendrőd, Hungary: Corvina Kiadó ISBN: 9631314596. plate 15, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4550652>

Louis Pasteur.

By Paul Nadar - [https://wellcomeimages.org/indexplus/obf\\_images/d8/c6/67f06fb28c3d4605eefbe9bee6b1.jpg](https://wellcomeimages.org/indexplus/obf_images/d8/c6/67f06fb28c3d4605eefbe9bee6b1.jpg)Gallery: <https://wellcomeimages.org/indexplus/image/V0026980.html>Wellcome Collection gallery (2018-03-31): <https://wellcomecollection.org/works/jykdbamz> CC-BY-4.0, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36582238>

Otto Warburg.

By Burk, Dean - <https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/20399250338/>Source book page: <https://archive.org/stream/cellchemistrycol00burk/#page/n111/mode/1up>, No restrictions, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=42364964>



## LONGEVIDADE

**“Se tivesse acreditado na minha brincadeira de dizer verdades, teria ouvido verdades que teimo em dizer brincando. Muitas vezes falei como palhaço, mas nunca desacreditei da seriedade da plateia que sorria.”**

Charlie Chaplin

### **Resumo**

- ✓ Vivemos muito mais tempo, mas com muito menos qualidade de vida!
- ✓ O papel da medicina na longevidade é exagerado e, parcialmente, incorreto!
- ✓ A genética assume cerca de 25% de responsabilidade na longevidade!

### **Os Principais fatores de longevidade nos últimos séculos estão:**

- ✓ Na melhoria na qualidade da alimentação!
- ✓ Na melhoria nos conhecimentos sobre nutrição!
- ✓ No surgimento de saneamento básico!
- ✓ No aparecimento de água potável e o seu devido tratamento!
- ✓ Na diminuição dos índices de pobreza!
- ✓ Na diminuição no número de filhos por família!
- ✓ Na socialização (específica na 3ª idade), sendo a principal causa de longevidade na 3ª idade!

### Os principais fatores para a diminuição da longevidade estão relacionados com:

- ✓ O sedentarismo!
- ✓ A obesidade!
- ✓ A diabetes!
- ✓ A poluição!
- ✓ O tabaco!
- ✓ O stress!

“Na minha infância, como não havia médico, era tudo à base de remédios caseiros, para curar constipações e, em criança, a minha mãe usava folha de laranjeira. O meu pai conhecia e cultivava muitas ervas, para curar icterícia, disenteria, pneumonia. Hoje tomo chás feitos de ervas que planto no meu quintal.” (15)

## A LONGEVIDADE NA ATUALIDADE

No seguimento do que acima foi dito, e começando pela longevidade, foi publicado no **Global Burden of Disease** (7), que as portuguesas apresentavam uma esperança média de vida de **84 anos!** Já para os homens portugueses o valor seria de **77,8 anos**. Estes valores foram superiores à média dos 195 países e territórios analisados por todo o mundo, ou seja, média de **75,3 anos** para o **sexo feminino** e **69,8 anos** para o **sexo masculino**, o que mostra que somos privilegiados nas condições de vida que o nosso país nos proporciona. Salientaram também que o país onde menos se vivia era na **República Centro-Africana**, com uma média de esperança de vida de **50,2 anos**. Já o **Japão** seria o recordista na esperança de vida, onde as **japonesas** chegam, em regra, aos **86,9 anos** e os **homens** aos **80,7 anos**. Se associarmos o menor grau académico ou de instrução, à diminuição dos níveis de saúde, então podemos salientar que a República Centro-Africana se encontra nos últimos lugares, no que diz respeito ao Índice de desenvolvimento humano de educação.



## CONCLUSÃO

“Nunca poderás ver um arco-íris, se estiveres a olhar para baixo”

Charlie Chaplin

Vivemos numa era de informação e contra-informação propositada! Para cada informação cientificamente sustentada neste livro, encontrará, caso se dê ao trabalho de pesquisar, informações contraditórias. É a dualidade que domina esta era onde vivemos. A questão que se coloca é: **onde está a razão/verdade?** A resposta não é fácil. A nossa “1ª ciência” deverá ser os nossos sentidos: o sentir, o ver e o tocar! Em seguida temos os testemunhos de experiências na 1ª pessoa. Para chegar mais próximo da verdade, vai ter de conjugar os seus sentidos, os estudos científicos e o conhecimento empírico, não menos importante! A escrita deste livro foi elaborada tendo sempre a preocupação de ser imparcial, tentando reduzir a “poluição” à volta da informação mais próxima do real!

O único interesse na escrita deste livro foi o compilar um conjunto de temas pertinentes e informações credíveis, lógicas e práticas, de modo a melhorar ou manter o seu nível de saúde, aquela “saúde” que tanto desejamos no final de cada ano, mas que depois pouca atenção lhe atribuímos! **A saúde não se mantém, nem pode ser melhorada, sem paciência, persistência e resiliência.** Nada de importante se consegue com pouco esforço.

Não se esqueça, **você é o principal responsável pelo seu estado de maior ou menor saúde. Seja responsável, PELA SUA SAÚDE!**