

UMA DISCUSSÃO

Pela primeira vez uma publicação científica de prestígio abre suas páginas para um artigo bombástico que afirma que a gordura não faz mal

Gabriela Carelli

Artigos como o publicado na semana passada pela mais prestigiosa revista científica do mundo, a americana *Science*, são raríssimos. Assinado pelo jornalista Gary Taubes, o artigo faz a demolição ponto por ponto de um dos dogmas mais aceitos da medicina moderna, o de que uma dieta rica em gorduras é prejudicial à saúde da maioria das pessoas. O articulista da *Science* lista uma seqüência impressionante de dados tirados de pesquisas de centros de excelência, como Harvard, Cambridge e Johns Hopkins. Ele mostra que a demonização da gordura na dieta nasceu sem muita base científica e se firmou na medicina moderna sem contestação, em parte, por absoluta falta de senso crítico dos pesquisadores. O artigo intitulado "A frágil ciência da gordura na dieta" é tam-

bém um soco no estômago da indústria de alimentos. "Durante os últimos trinta anos, o conceito de comer saudavelmente passou pela eliminação ou redução da gordura nos alimentos. Cerca de 15 000 produtos dietéticos com teor mais baixo de gordura chegaram às prateleiras dos supermercados. Eles geraram bilhões de dólares para a indústria", diz Taubes. A conclusão dele é inevitável. Evidências de que a gordura dos alimentos não pode ser responsabilizada pela obesidade e pelas doenças do coração sempre existiram. Mas não foram aceitas em virtude da enorme influência da indústria alimentícia e de seus lobbies poderosos exercidos sobre as autoridades de saúde americanas.

"Nos Estados Unidos nós não tememos mais a Deus nem os comunistas. Nós só tememos a gordura." A frase acima, dita pelo médico David Kritchevsky, autor em 1958 de um dos primeiros livros sobre dietas pobres em gorduras, é usada por Taubes para mostrar a força que essa noção ganhou no país. "Apesar de tanta convicção, o que se sabe é que a ciência tradicional gastou milhões de dólares dos contribuintes em pesquisas que, na verdade, nunca provaram que as dietas pobres em gordura prolongam a vida das pessoas", escreveu Taubes. Segundo ele, o melhor dos dados compilados para provar a tese da malignidade da gordura chegou à patética conclusão de



"Durante trinta anos, o conceito de comida saudável foi sinônimo de **pouca gordura**. Apesar de décadas de pesquisas, ainda não está devidamente comprovado que o consumo de gordura abrevie a vida de pessoas saudáveis."

"Uma pesquisa sobre dieta e saúde conduzida durante vinte anos pela Universidade Harvard concluiu que o total de gordura consumida não tem relação com doenças cardíacas. A gordura não saturada, como o azeite de oliva, **não faz mal**. A gordura saturada, das frituras, é um pouco pior, se tanto, que as massas e outros carboidratos."

Gary Taubes, revista *Science*