

O QUE COMEÇA



que deixar de comer carne, ovos ou manteiga ajuda as pessoas a viver “algumas semanas mais” que aquelas que não se privaram desses alimentos.

“Em toda a literatura médica, não há estudo científico que prove que uma dieta sem gordura evita infarto. Existe o contrário”, sustenta. E que fim levaram essas pesquisas? Taubes garante que elas foram sistematicamente desprezadas pela ciência tradicional, mesmo quando vinham de fontes cujas credenciais não podiam ser colocadas em dúvida. É o caso de um grande levantamento feito pela Escola de Saúde Pública da Universidade Harvard. Durante duas décadas, os pesquisadores avaliaram os hábitos de 300 000 profissionais de saúde americanos, na maioria enfermeiros e médicos, pessoas que, por seu conhecimento, técnica e disciplina, são consideradas ideais para esse tipo de investigação. Pois bem, os resultados mostraram que praticamente não havia diferenças de saúde entre os grupos que comiam alimentos gordurosos e os que se privavam deles. O estudo foi levado ao conhecimento das agências governamentais americanas e solenemente ignorado.

Enquanto os cientistas viravam o rosto para as evidências de que a gordura dos alimentos parecia não ser a causa da

obesidade e da doença cardíaca, a população americana — e por influência dela boa parte dos moradores do mundo ocidental industrializado — continuava sendo vitimada pela epidemia de infartos. Mesmo com a redução da gordura na dieta, a doença cardíaca persistia e aumentava. Só muito recentemente o número de mortes por disfunções cardíacas diminuiu nos Estados Unidos. Também no Brasil, entre 1980 e 2000, houve um declínio de 10% no número de mortes por doenças do coração. “Isso é incontestável, mas com certeza não tem relação alguma com o fato de comer vegetais”, diz um dos mais atualizados cardiologistas brasileiros, Whady Hueb, do Instituto do Coração, em São Paulo. “A diminuição está muito mais ligada aos avanços médicos e farmacológicos que à quantidade de verduras ingeridas. Os esquimós comem só gordura e alguns deles chegam a viver 120 anos”, diz Hueb.

Um jornalista, obviamente, não tem autoridade para ditar regras sobre nutrição. O trabalho de Taubes só foi levado a sério porque é o primeiro a citar num mesmo artigo quase todas as fontes científicas dignas de crédito que pesquisaram o assunto. Entre elas, a mais respeitada é o epidemiologista americano Walter Willet, de Harvard. Ele considera “escandaloso” o fato de o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos, o famoso NIH, ter ignorado — e continuar ignorando — os resultados das pesquisas com enfermeiros e médicos que absolviam a gordura do crime de estar matando os

“O movimento **antigordura** está baseado na noção puritana de que alguma coisa ruim tem de ter uma causa maligna. Se você sofreu um ataque cardíaco, é porque fez alguma coisa errada. O ataque cardíaco seria decorrente do fato de você ter comido uma quantidade enorme de coisas ruins, e não uma quantidade muito pequena de coisas boas.”

John Powles, da Universidade de Cambridge