

americanos do coração. "Eles dizem que precisamos ainda de evidências mais sólidas para mudar as recomendações nutricionais tradicionalmente aceitas. Não deixa de ser irônico, porque eles próprios nunca tiveram evidências sólidas para fazer as recomendações." Willet põe o dedo na ferida. Ele explica que o desastre maior não foi deixar de comer gordura, mas substituí-la por um inimigo alimentar muito mais sutil e destruidor quando ingerido em grandes quantidades, os carboidratos. "As pessoas ficaram assustadas com as gorduras, mas deitaram e rolaram no açúcar, nos pães e nas massas", escreve Taubes. Resultado: enquanto a ingestão média de gordura caía para 34% do total de calorias da alimentação do americano médio, as artérias continuaram se entupindo.

Campeão da luta contra a ingestão de carboidratos, o médico americano Robert Atkins foi intelectualmente massacrado nos anos 70 quando reavivou a tese de que as gorduras sozinhas não eram as vilãs da saúde. "Quem advogava contra o dogma era tachado de irresponsável", disse Atkins a VEJA. Sua dieta, baseada na ingestão de 20 gramas de carboidratos por dia e na liberação da carne, dos ovos e cremes, foi dinamitada. Estava-se então no auge da ojeriza à gordura no prato. Mas, como nada de muito auspicioso ocorria na balança, ou seja, os americanos continuavam engordando, Atkins teve uma nova chance. O livro com os fundamentos de sua dieta foi reeditado recentemente e vendeu milhões de exemplares. Os compradores? Bem, os frustrados pacientes das mais variadas dietas.

O Centro Nacional de Estatísticas de Saúde do Centro de Controle e Prevenção de Doenças indica que o número de adultos obesos nos Estados Unidos aumentou 32% entre 1980 e 1991 e 57% de 1991 até hoje. Para essas pessoas, a chamada "pirâmide alimentar", a que prescreve uma dieta equilibrada com quantidades de carboidratos que Atkins abominaria, de nada adiantou. A pirâmide



A obesidade manteve-se constante entre os anos 60 e 80. Daí em diante, coincidindo com as dietas de baixos índices de gordura, saltou de 14% para 22% da população dos Estados Unidos.

aconselha que se coma de 55% a 60% de carboidratos. "A literatura científica mostra que dietas de alto consumo de carboidratos não são melhores — e podem ser piores — que as de alto consumo de gorduras", diz Taubes.

O pavor à gordura nasceu de uma descoberta real. A primeira luz vermelha se acendeu durante a Guerra da Coreia, nos anos 50. Os soldados americanos mortos no conflito foram as primeiras vítimas de guerra sistematicamente submetidas a autópsia. Os médicos militares descobriram que muitos dos jovens abatidos pelos coreanos e seus aliados chine-

ses tinham obstruções nas artérias que alimentam o coração. A análise dessas obstruções mostrou que eram feitas de substâncias gordurosas, entre elas o colesterol. Como um tigre sobre a presa, os médicos saltaram para a conclusão de que a gordura era a causa principal dos ataques cardíacos. Foram necessárias décadas de estudos para acreditar que talvez a história não seja tão simples. "O enredo ficou mais complexo", diz Taubes. Os pesquisadores citados por ele lembram que as dietas vegetarianas conseguem reduzir no máximo de 10% a 15% das gorduras no sangue, o que para eles é prova suficiente de que a relação entre nutrição e saúde é mais complicada do que parece. O raciocínio é reforçado pela constatação de que ainda é misterioso o processo pelo qual as estatinas, drogas mais eficientes e modernas usadas com o objetivo de baixar as gorduras no sangue, especialmente o colesterol, protegem o coração. Suspeita-se que parte significativa do efeito protetor das estatinas esteja em seu poder antiinflamatório, e não apenas no de diminuir a gordura circulante.

Os dados cuidadosamente garimpados por Taubes a pedido da revista *Science* e reproduzidos nesta reportagem não encerram a questão do papel das gorduras na dieta. Não devem ser tomados, obviamente, como um convite à indisciplina à mesa. "Dizer que gordura não faz mal é um risco à saúde de milhares de pessoas", diz Francisco Fonseca, coordenador do setor de lípidos, aterosclerose e biologia vascular da Universidade Federal de São Paulo. Gary Taubes enfatiza que nenhum de seus entrevistados aconselha as pessoas com doenças cardíacas ou propensão a tê-las a comer gorduras. Eles apenas não acham razoável que essa restrição feita aos doentes possa ser tomada como uma regra de saúde pública. O artigo do americano teve enorme repercussão não por querer ditar novas regras de alimentação saudável, mas por abrir a discussão sobre uma questão tratada há décadas como um dogma. ■