

CAROS LEITORES,

Antes de qualquer coisa, gostaria de divulgar que o programa de rádio do qual participo há oito anos já está disponível via internet. Quem tiver interesse em tirar dúvidas ou apenas em ouvir as dúvidas alheias (que podem esclarecer coisas sobre as quais você tem dúvidas e não sabia), basta acessar o link www.sistemamultisom.com.br e clicar no logo da Rádio Cataguases/AM. O programa vai ao ar de segunda a sexta entre 10:45 e 11:00 da manhã. E se tiver paciência, ouça o debate que vem logo a seguir... participo geralmente às quintas-feiras. Discutimos temas de interesse regional, estadual e nacional. Quem sabe não lhe interessa?

Bem, e o nosso assunto desta vez? Acho que vale a pena entrarmos em um tema da moda: o uso de AAS ou cápsulas de alho ou ainda de suplementos vitamínicos para ter mais saúde e viver mais tempo. Isto é correto, faz efeito?

Devemos diferenciar uns dos outros. O AAS é uma medicação antiga e muito eficiente para dor e febre. Descobriu-se muitos anos depois de sua introdução no mercado que, além de atuação esperada, o AAS aumentava a chance de sangramentos em ferimentos. Ao pesquisar, viram que isto ocorria porque o AAS inibe um dos mecanismos da nossa coagulação sanguínea, a adesão das plaquetas às paredes dos vasos sanguíneos. Muitos anos ainda após esta descoberta, viu-se que isto diminuía a chance das pessoas terem infartos e alguns tipos de complicações vasculares (alguns tipos de derrame cerebral, trombozes arteriais etc). Isso é fato comprovado cientificamente. Portanto, utilizar o AAS pode ser útil **EM ALGUNS PACIENTES E SOB SUPERVISÃO MÉDICA** para a prevenção de infartos e outras complicações cardiovasculares. Ou seja, funciona e está provado que tem benefício em longo prazo.

As cápsulas de alho são muito utilizadas em outros países, especialmente na Europa, com o intuito de proteger as pessoas do processo de envelhecimento, sendo divulgado que prolongam a vida saudável das pessoas. Alho, gente, é um ótimo tempero, sem dúvida. Já quanto às suas qualidades terapêuticas **EM NÍVEIS QUE AS PESSOAS POSSAM CONSUMIR NO DIA A DIA**, ou seja, dentro da faixa normal de consumo do alho natural ou mesmo das cápsulas, NÃO há qualquer comprovação científica, seja em humanos, seja em animais, de que haja qualquer benefício à saúde. Ou seja, não tem benefício algum o seu uso. Faz mal?

Até onde eu sei também não. Portanto, deixo a critério do leitor o julgamento sobre usar ou não, certo?

E os megacomplexos vitamínicos (e por extensão os que têm zinco, magnésio e outros oligoelementos)? Houve um tempo recente em que se fez grande divulgação da **MEDICINA ORTOMOLECULAR** e onde estas medicações eram extensamente usadas. Acontece que as pesquisas que foram feitas (no mundo todo) **NÃO REVELARAM QUALQUER BENEFÍCIO** com as vitaminas (e oligoelementos) em grandes quantidades, segundo a medicina ortomolecular preconizava. E mais, em muitos casos **FAZIA MUITO MAL** aos pacientes. Ou seja, não ajudava e ainda poderia prejudicar. Tanto é assim que a especialidade **MEDICINA ORTOMOLECULAR NÃO FOI RECONHECIDA NO BRASIL**, assim como várias outras práticas (iridologia, florais de Bach...), por carecer de respaldo científico! Não caia nessa!

Mas, doutor, eu uso (ou usei) e sinto muita melhora. Existe e sempre existirá uma coisa chamada "placebo", ou seja, a melhora do paciente mesmo que aquilo que lhe seja dado não tenha efeito médico algum. Este efeito placebo é esperado em torno de 25% dos pacientes, qualquer que seja a doença. Mas temos que perceber que, não ajudando de fato, muitas vezes o paciente, ao se sentir melhor psicologicamente falando, deixa de procurar um tratamento que realmente funcione e perde um tempinho precioso na sua vida e na sua saúde. Olho vivo! Resumidamente, AAS funciona e pode ser utilizado **SOB SUPERVISÃO MÉDICA** por alguns grupos de pacientes. Cápsulas de alho NÃO funcionam, mas também não há evidências de que façam mal. Usa quem quiser e por sua conta e risco. Complexos vitamínicos e de oligoelementos NÃO funcionam e ainda **PODEM TRAZER SÉRIOS DANOS À SUA SAÚDE** de forma direta e indireta. Portanto, siga o meu conselho: **NÃO USE E FUJA DOS MÉDICOS QUE INSISTIREM NO SEU USO**.

Novamente aqui vai minha recomendação: olho vivo!

LINKS ÚTEIS:

<http://www.geocities.com/saudeinfo/proibida.htm>

http://www.abeso.org.br/pdf/notas_oficiais/ortomolecular%20nota.pdf

Gustavo L. Campos
gc.campos@uol.com.br

GUSTAVO LIMA CAMPOS cursou a Faculdade de Medicina da UFRJ, tendo residência médica em Gastroenterologia no Hospital Universitário Clementino Fraga Filho da própria UFRJ (incluindo um ano em Clínica Médica). Tem Título de Especialização em Medicina de Saúde da Família pelo Pólo de Capacitação em Saúde da Família do Ministério da Saúde, Universidade Federal de Juiz de Fora, MG. Idealizou e participa, desde 1998, do "Bom Dia, Doutor" da rádio Cataguases AM (550kHz), diariamente, dentro do programa Gomes Comunicação, respondendo às perguntas dos ouvintes por carta e ao vivo por telefone. É agora colaborador da revista *MyQ*.