

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

8 - Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 1 - Alterando sua Composição de Gordura

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

8	Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 1 - Alterando sua Composição de Gordura	59
8.1	Lipídios (gorduras) e membrana celular	59
8.2	Gorduras boas e ruins	59
8.2.1	Ômega 3 e Ômega 6 nos óleos das sementes	61
8.2.2	Ácidos graxos essenciais no corpo	63
8.2.3	Altas temperaturas provocam a danificação dos óleos	63
8.2.4	Alimentação saudável para corrigir a composição de gordura corporal	64
8.3	Gorduras e óleos na alimentação	65
8.3.1	Óleos fundacionais das sementes de linhaça e óleos derivados vindos dos peixes	65
8.3.2	A importância dos óleos obtidos de sementes prensadas a frio	65
8.3.3	As percentagens aconselhadas de Ômega 6 e Ômega 3	66
8.3.4	Óleos de coco natural	66
8.3.5	Óleo de cártamo e de girassol	66
8.3.6	Azeite	67
8.3.7	Óleos comerciais, frituras e gordura trans	67
8.3.8	Óleo de canola	67
8.4	Pesquisas manipuladas e doenças	68
8.4.1	Informação manipulada para apoiar drogas farmacêuticas	68
8.4.2	O mito do colesterol e o “Estudo dos Sete Países”	68
8.5	Resumo	72

Capítulo 8

Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 1 - Alterando sua Composição de Gordura

Então agora que já recebemos toda essa informação, vamos discutir o aspecto prático da prevenção do câncer.

Primeiro, devemos trazer o corpo de volta ao funcionamento pleno, **alterando a composição da gordura das células. Esta é uma das principais formas de corrigir a causa primária do câncer. Por isso, é uma das coisas que devemos fazer!**

Quando as pessoas pensam em gordura, eles pensam em doenças cardíacas, ataques cardíacos e obesidade. Mas quando realmente pesquisamos profundamente sobre a ciência do corpo, iremos descobrir que as “gorduras boas” são um dos aspectos mais importantes da fisiologia humana.

8.1 Lipídios (gorduras) e membrana celular

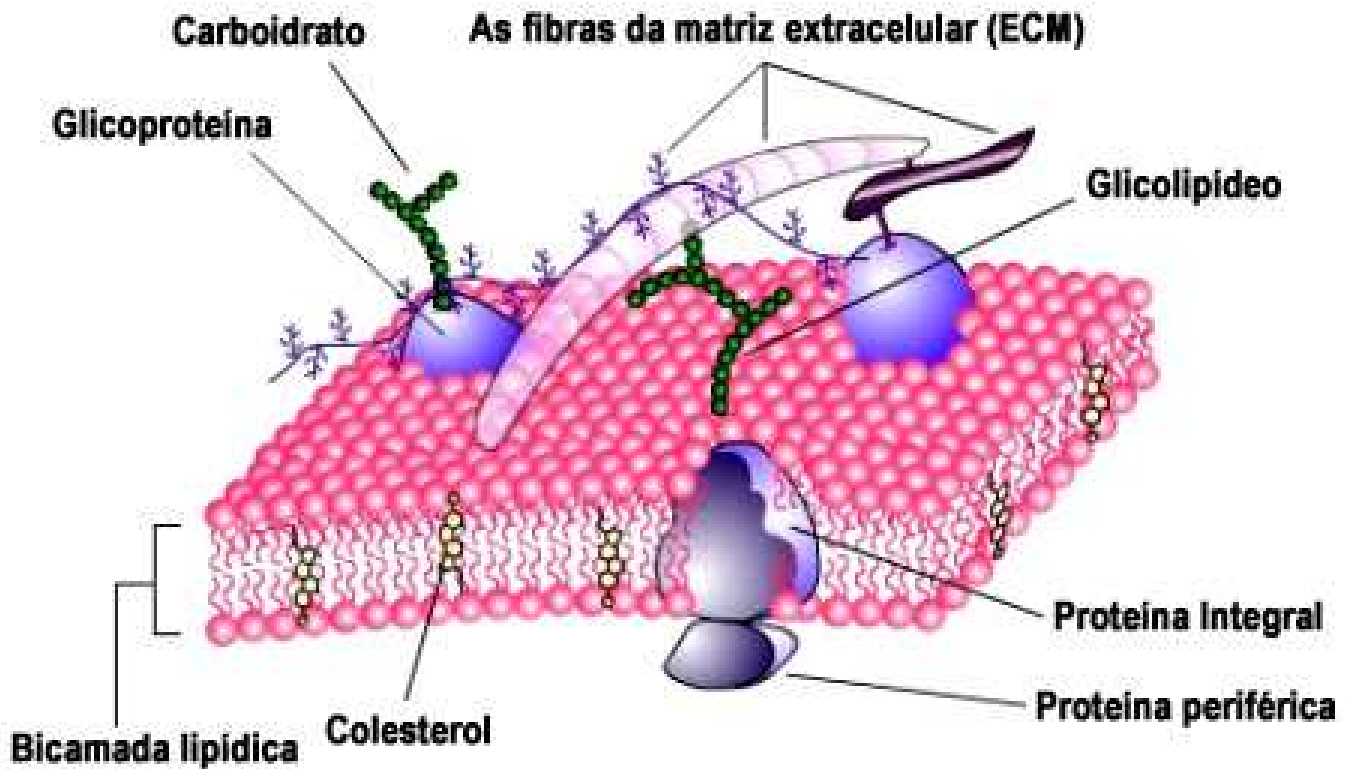
Cada célula do corpo é coberta por uma camada de lipídio [gordura]¹. Esta camada de gordura é o que mantém a célula funcionando corretamente. Ela permite diversos produtos químicos e elementos entrarem e saírem da célula. Esta camada é o porteiro da célula, e temos muitas células no corpo, trilhões. Na verdade, tudo no corpo é constituído de diferentes tipos de células, mas todas elas dependem de uma “camada de gordura”, de uma membrana lipo-proteica, para se manterem saudáveis.

Os lipídios [gorduras] das membranas celulares são importantes para muitos mensageiros químicos do corpo. Eles são a base de muitos hormônios, e mediadores de inflamação, que são frequentemente derivados dos ácidos graxos.

8.2 Gorduras boas e ruins

Então, quando pensamos em gorduras, é preciso entender que elas são cruciais para o corpo. **As gorduras ruins ferem o corpo de várias maneiras e podem causar câncer. Mas as gorduras**

¹As membranas celulares são parecidas com uma bolha de sabão. Nelas há uma parte proteica que se combina com a água e outra parte lipídica que se combina com os óleos. Por isso estas membranas são chamadas lipo-proteicas. Os óleos são gorduras líquidas e os lipídios são óleos biológicos. Por isso os lipídios são uma parte fundamental das membranas quimicamente seletivas das células e suas organelas.



boas são especialmente importantes para prevenir e curar o câncer. As últimas tendências em nutrição falam sobre o equilíbrio de Ômega 6 e Ômega 3 em nossa dieta. Muitos profissionais de saúde recomendam suplementos de ácidos graxos Ômega 3 porque eles ajudam o corpo de muitas maneiras. Isso é verdade, mas há algo que a maioria desses médicos e especialistas em nutrição ainda não sabem. Quando terminarmos de ler este livro, vamos entender que coisas como os suplementos de óleo de peixe não estão alcançando a raiz do problema, e podem até mesmo estar prejudicando em muitos aspectos.

A opinião atual sobre suplementos de óleo é que a dieta ocidental já tem ácidos graxos Ômega 6 suficientes. Devido a isso, a maioria dos profissionais de saúde recomendam tomar ácidos graxos Ômega 3 para equilibrar a proporção de Ômega 6:3. **Mas estes profissionais de saúde não compreendem duas coisas importantes.** A informação mais recente vem do professor Brian Peskin, um pesquisador educado no MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts) e ex-professor de Nutrição Clínica da Texas Southern University (Universidade do Sul do Texas). Segundo ele, a proporção de Ômega 6-3 na dieta ocidental não é saudável porque o Ômega 6 que ingerimos é normalmente processado ou danificado. Muito Ômega 6 não é o mesmo que muito **Ômega 6 processado de baixa qualidade.** Esse ácido graxo processado, em seguida, é incorporado nas membranas celulares e começa a interferir com o bom funcionamento celular. **O problema não é o Ômega 6 em si. É a qualidade do Ômega 6 que ingerimos.**

Por que temos tantas gorduras ruins em nossas dietas? Porque gorduras processadas são feitas por empresas de alimentos que querem lucrar com seus negócios. Eles precisam que a comida dure por um longo tempo para que ela possa ser vendida antes que apodreça. Muitos produtos contêm óleo, e se o óleo não fosse processado, estes produtos ficariam com um sabor rançoso rapidamente. Por isso, eles processam os seus óleos para resistir a oxidação. A oxidação é a razão pela qual a maçã fica marrom quando se deixa ela exposta ao ar, e isso também faz com que o óleo se torne rançoso. Agora, quando esse tipo de gordura resistente a oxidação é colocada na célula, ela também impede que o oxigênio entre no meio intracelular, e isso prejudica o organismo de muitas maneiras. Nós já explicamos como é importante para a membrana celular transferir oxigênio para a célula. Mas quando esse mecanismo não funciona, aumentam as nossas chances de termos câncer. Essas gorduras que atraem oxigênio são uma parte **muito importante** da função celular. **Podemos ter muito oxigênio circulando no**

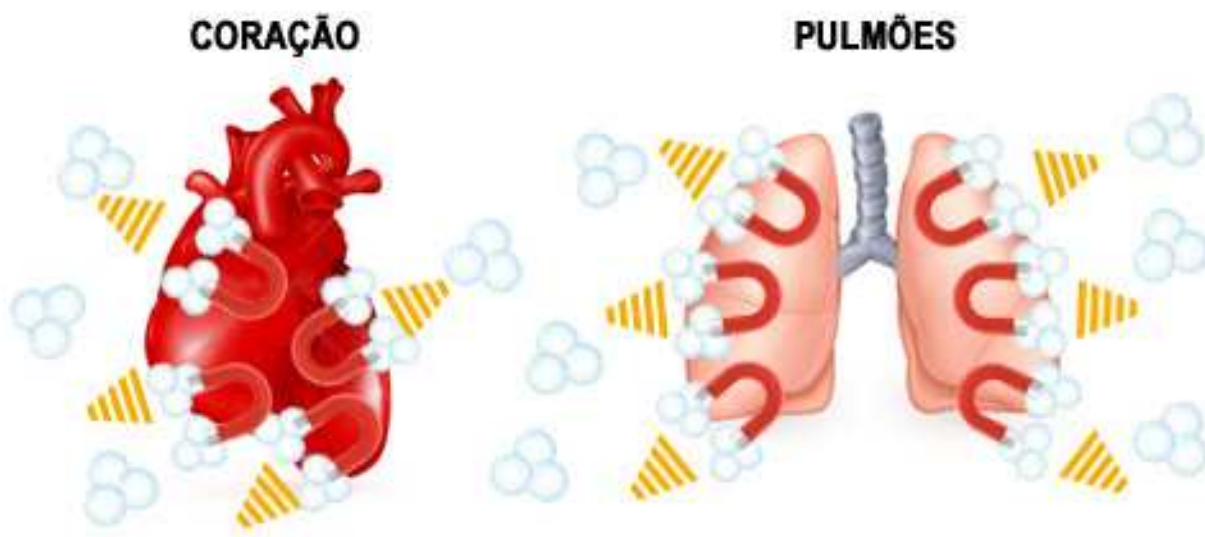
sangue, mas não adianta se ele não está entrando na célula. Devemos ter óleos Ômega 6 e 3 não processados, orgânicos, na dieta. Isso atrai o oxigênio para dentro da célula para prevenir o câncer.

IMÃS DE OXIGÊNIO!



PEOs funcionam como "ímãs" minúsculos puxando oxigênio em todas as células, tecidos e órgãos vitais.

Reduza oxigênio por apenas 1/3 e uma célula cancerosa se transforma, para sempre!



8.2.1 Ômega 3 e Ômega 6 nos óleos das sementes

Nós falamos também sobre a diferença entre “óleos fundacionais” versus “óleos derivados”. **É importante que a maioria de nossa ingestão de ácidos graxos venha desses óleos fundacionais.** Um exemplo disto é ao invés de tomarmos óleo de peixe, tomarmos óleo de linhaça como fonte de Ômega 3. Embora suplementos de óleo de peixe sejam muito populares, em vez disso, há muitas razões para usar Ômega 3 fundacionais como o óleo de linhaça em seu lugar. Muitas pessoas argumentam que o corpo não converte o suficiente do óleo fundacional para os óleos derivados que são contidos no óleo de peixe. Mas estudos recentes têm demonstrado que os óleos fundacionais são realmente convertidos conforme o corpo precisa deles! **Isso também é importante porque significa que não há como tomar uma quantidade excessiva dos óleos derivados como suplementos como pode-se fazer com o óleo de peixe. Óleo de peixe em excesso também pode suprimir o sistema imunológico, o que pode deixar-nos mais vulneráveis às infecções.**

Um artigo recente do “*Jornal Americano de Nutrição Clínica*” afirma:

“O consumo de suplementos enriquecidos com ALA mostra a eficácia da conversão de ALA ...” [7]

Isso basicamente diz que o óleo fundacional “ALA”, no óleo de linhaça, é convertido, pelo corpo, para os óleos derivados “EPA” e “DHA”, quando necessários. Quando se toma algo como óleo de peixe, corre-se o risco de sobrecarregar o corpo com derivados de óleo que ele não precisa. Um estudo feito em 1992, também mostrou que tomar óleo de peixe, em excesso, faz com que se forme tecido anormal no cérebro de ratos. Os altos níveis de óleo de peixe fizeram as células do cérebro usar muito mais óleos Ômega 3 que o normal, e também reduziram a quantidade de óleos Ômega 6 de uma forma anormal [1]. A grande parte dos óleos Ômega 3 fundacionais que comemos é usada para a energia através de um processo denominado beta-oxidação. Apenas uma pequena quantidade é usada para formar a estrutura celular. Tomando o óleo fundacional como o óleo de linhaça, em vez dos derivados, assegura que o corpo não crie células anormais devido a uma sobrecarga de óleo de peixe.

Para ingerirmos Ômega 3, podemos usar algo como o óleo de linhaça, em vez do óleo de peixe. Isto também é importante, porque normalmente o óleo de linhaça é muito mais limpo. Os óleos de peixe são frequentemente cheios de produtos químicos tóxicos, que são comumente encontrados em peixes do oceano. Óleos de peixe de alta qualidade podem ter estas toxinas removidas, mas a maioria não, porque é um processo muito caro. Usar peixes de alta qualidade, de águas muito limpas, também é muito caro. Estes tipos de peixes são geralmente mais lucrativos quando são vendidos como carne, ao invés de apenas o óleo que é extraído para pílulas, ou garrafas. O óleo de linhaça é muito mais limpo em comparação, **mas certifique-se sempre que seja fresco, prensado a frio e orgânico.**

Nós já discutimos por que as pessoas não entenderam bem o benefício dos óleos Ômega 6. A maior parte do Ômega 6 que as pessoas ingerem costumam ser danificados. Devido a isso é importante evitar esse Ômega 6 danificado e tomar Ômega 6 funcional. A melhor maneira de obter esses óleos é também através de óleos de sementes. Para calcular a quantidade de óleo para se misturar, a fim de obter uma boa combinação de 6:3, aqui está um gráfico das taxas médias de 6:3 de óleos de sementes comuns. Como esses óleos poderão variar dependendo da marca, é importante olhar para as medições dos óleos Ômega 6 e 3 que se está comprando.

Óleo	Percentagens de Omega-6 para Omega-3	
	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)	Omega-3 Fundacional (ácido alfa-linolênico)
Óleo de Girassol	65%	0%
Óleo de Cártamo	75%	0%
Óleo de Linhaça	20%	55%
Óleo de Gergelim	45%	0%
Óleo de Abóbora (caro)	43%	15%
Óleo de Cânhamo (Cannabis)*	45-60%	15%
Óleo de Prímula	74%	0%
Óleo de Borragem	38%	0%
Óleo de Milho (Difícil de encontrar orgânico e não processado)	59%	0%
Óleo de Semente de Uva (Difícil de encontrar orgânico e não processado)	75%	0%
Azeite	0%	8%
Óleo de Canola	NÃO RECOMENDADO	
Óleo de Soja	NÃO RECOMENDADO	

*Nota: o problema de THC no cânhamo tem desaparecido por isso é ok, MAS contêm muito Ômega-6 fundacional sozinho

Óleo	Percentagens de Omega-6 para Omega-3	
	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)	Omega-3 Fundacional (ácido alfa-linolênico)
Óleo de Noz	28%	5%
Óleo de Avelã	4%	0%
Óleo de Caju	8%	0%
Óleo de Amêndoas	10%	0%
Óleo de Castanha do Brasil	23%	0%
Óleo de Amendoim (Difícil de encontrar em natureza)	29%	0%

8.2.2 Ácidos graxos essenciais no corpo

Estes ácidos graxos essenciais permitem a respiração celular adequada. A importância dos ácidos graxos essenciais na dieta não está em questão, mas as proporções de Ômega 6 para 3 que deve-se tomar como um suplemento é frequentemente debatida. Mas algo que a maioria dos pesquisadores ignoram, é a quantidade de Ômega 6 a Ômega 3, que ocorre naturalmente em várias partes do corpo. Isso é muito importante porque devemos tomar estes óleos, em uma proporção correta para a composição do corpo. O professor Brian Peskin do MIT e Texas Southern University concluiu isto. **Há muito mais Ômega 6 no corpo de que Ômega 3.**

Proporção de Composição Tecidual

Tecido	Porcentagem do Peso Corporal Total	Ômega 6 Mãe	Ômega 3 Mãe
Cérebro / Sistema Nervoso	3	1	1
Pele	4	1000	1
Outros Tecidos e Órgãos	9	4	1
Tecido Adiposo (gordura)	15-35	22	1
Músculo	50	6,5	1

Isso deve lhe dar uma idéia das proporções que se precisa. Ao calcular essas informações, o professor Brian Peskin concluiu que a proporção de 6:3 de suplemento pode ser em média de 1:1 até 2.5:1 com mais Ômega 6. **Na sua opinião 2:1 Ômega 6:3 é a melhor proporção. Isto significa 2 partes de Ômega 6 para 1 parte de Ômega 3.** Os médicos estão agora começando a utilizar estas proporções de óleos Ômega 6 e 3 fundacionais para doenças como doenças cardíacas e câncer, e eles estão tendo resultados clínicos excelentes. Além disso, quando olhamos para a bioquímica destes ácidos graxos, Ômega 6 é a fonte de um hormônio anti-inflamatório muito potente chamado "PGE-1".

8.2.3 Altas temperaturas provocam a danificação dos óleos

Óleos Ômega 6 que tenham sido danificados pelo calor e pela hidrogenação devem sempre ser evitados. Mas ácidos graxos Ômega 6 intactos, puros são muito importantes para diminuir a inflamação. Na

verdade, um alerta recente da Associação Americana do Coração (American Heart Association) afirma:

“PUFA (ácidos graxos poli-insaturados) Ômega-6 também têm propriedades anti-inflamatórias poderosos . . .

Estamos dizendo às pessoas para não parar de comer Ômega 6 . . .

Reduzir o consumo de PUFA Ômega-6 de seus níveis atuais iria mais mais provavelmente aumentar ao invés de diminuir as CHD [Doença Cardíaca]” [4].

Basicamente, esta afirmação está nos dizendo para tomarmos quantidades adequadas de ácidos graxos Ômega 6. A doença cardíaca já foi ligada à inflamação, e comer os óleos Ômega 6 ajuda a reduzir essa inflamação. Lembre-se, a inflamação também está relacionada com a metástase do câncer, que é geralmente a causa de morte por câncer. Assim, **diminuir a inflamação é muito importante**. Isso também ajuda a diminuir o estresse oxidativo nas células. Isso permite o aumento do oxigênio dentro da célula.

8.2.4 Alimentação saudável para corrigir a composição de gordura corporal

Então, qual é a melhor maneira de corrigir a composição de gordura do meu corpo?

Primeiro devemos evitar as gorduras trans completamente. Deve-se olhar para a lista de ingredientes das coisas compradas. Qualquer alimento que contém óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados deve ser evitado completamente, mesmo se o rótulo indica 0 gramas de gorduras trans! Aqui está uma lista de alimentos que muitas vezes têm gorduras trans/óleos hidrogenados:

1. Alimentos assados comerciais como donuts, biscoitos e bolos.
2. A manteiga de amendoim
3. Fast food, especialmente os itens fritos
4. Jantares congelados
5. Margarina
6. Gordura vegetal ou animal semi-sólida usada para cozinhar
7. Batatas fritas e outros alimentos fritos
8. Óleo de Canola

Margarinas e gorduras vegetais são muito comuns nas cozinhas das pessoas. Nunca devemos usar margarina, só manteiga orgânica como vamos explicar mais tarde. A maioria dos óleos que são usados em restaurantes também estão cheios de gorduras danificadas. Então, tente evitar comida de restaurante que é frita ou cozida em uma grande quantidade de óleo. Se eles estão usando manteiga de verdade, ou óleo de coco natural, girassol ou de cártamo na cozinha, está ok. Orgânico é sempre melhor. **Quando estamos tentando prevenir e curar o câncer, devemos comer somente os óleos que sabemos que são bons. Todos os outros devem ser evitados.**

Em segundo lugar, devemos colocar as gorduras corretas na dieta. Com base no trabalho do professor Brian Peskin e dos outros médicos com quem ele trabalha **a melhor proporção de Ômega 6 e 3 puros, sem danos, é de 2:1. Isso significa 2x mais Ômega 6 puro do que Ômega 3.** A maioria dos nossos alimentos contém ácidos graxos danificados por isso é importante suplementar. Também podemos comer a forma crua, orgânica das sementes que são ricas em Ômega 6 e 3 para obter os óleos de que precisamos ... mas devem ser cruas. Sementes assadas não são suficientes por causa do calor, que é prejudicial aos ácidos graxos sensíveis. Se conseguimos encontrá-las cruas na cidade, poderemos usar esses tipos de sementes e castanhas como um dos lanches principais, como nozes, castanha do Brasil e as sementes de abóbora. Elas devem também ser frescas, pois estas sementes também podem se tornar rançosas.

8.3 Gorduras e óleos na alimentação

Embora possamos comer essas sementes cruas diariamente, muitas pessoas vão querer tomar um suplemento por ser mais conveniente. Ao escolher um suplemento de óleo Ômega, é importante encontrar um que foi extraído corretamente. **Deve ser prensado a frio, para que os óleos não sejam danificados no processo.** Além disso, muitos dos óleos que naturalmente seriam ricos em Ômega 6 são na verdade baixos em Ômega 6, se eles são vendidos para cozinhar. O girassol, por exemplo, é muitas vezes vendido como óleo de girassol “alto oléico”, o qual não queremos. Isto significa que há muito menos Ômega 6 neste óleo do que haveria em óleo de girassol puro. **O óleo de girassol que queremos neste caso é “alto linoléico”, prensado a frio e orgânico.** O óleo de “alto linoléico” garante que obtenhamos todos os óleos Ômega 6 que precisamos. “Prensado a frio” garante que o óleo não foi danificado pelo calor. E “orgânico” garante que não tomaremos grandes quantidades de pesticidas.

8.3.1 Óleos fundacionais das sementes de linhaça e óleos derivados vindos dos peixes

Ômega 3 pode ser facilmente adquirido através do óleo de semente de linhaça. Mas, como qualquer outro ácido graxo essencial, devemos garantir que seja de alta qualidade. Um óleo de linhaça fresco pode ter um ligeiro sabor de “peixe”, mas se tem um gosto ruim muito forte, provavelmente está rançoso. Devemos encontrar uma marca que fabrica um óleo fresco, e devemos mantê-lo na geladeira. Lembre-se também que não queremos os óleos de peixe. Discutimos anteriormente sobre os óleos “fundacionais” versus os “derivados”. O óleo de peixe é um óleo derivado que não é necessário. O corpo irá produzir os derivados que precisa a partir de algo como o óleo de linhaça.

8.3.2 A importância dos óleos obtidos de sementes prensadas a frio

Devemos escolher os óleos com muito cuidado. Muitas marcas de óleos de sementes não são prensadas a frio corretamente. Este processo é mais caro por isso muitas empresas decidem utilizar métodos de pressionamento de bagaços. Esse método pode criar muito calor durante o processo e prejudicar os óleos que precisamos. Também é importante que o óleo seja armazenado em frascos de vidro escuro e sejam refrigerados. Isso minimiza quaisquer danos aos óleos. Mas em muitos países, pode ser difícil encontrar óleos nutricionais de alta qualidade. Devido a isso, recomendamos um suplemento que foi criado para as especificações exatas dos médicos que usam essa proporção de ácidos graxos na dieta. Poderemos aprender mais sobre este suplemento na seção 16.2 do Capítulo 3. Este suplemento fornece a mistura perfeita de óleos orgânicos prensados a frio. Além disso eles são encapsulados com uma cápsula de ar comprimida para que eles não necessitem de refrigeração.

As doses também são pré-medidas o que o torna esse suplemento uma opção muito mais conveniente para tomar diariamente.

8.3.3 As percentagens aconselhadas de Ômega 6 e Ômega 3

Novamente, devemos tomar em média quantidades iguais de Ômega 6 e 3, ou até 2x mais Ômega 6 do que Ômega 3. Depois de encontrar os óleos corretos, e combina-los em proporções corretas de Ômega 6-3, devemos tomar entre 3-6 gramas por dia. Isso chega a 1-2 colheres de chá por dia. Podemos dividir em duas doses, uma de manhã e outra à noite. Deve-se tomar os óleos nas refeições com menos fibra, para aumentar a absorção.

Esta recomendação da suplementação de ácido graxo essencial já foi testada clinicamente nos Estados Unidos. As pessoas têm sido capazes de reverter a doença cardíaca, inflamações em geral, e isso tem ajudado bastante as pessoas com câncer. O que muitas pessoas sentem é que elas também têm mais energia. Esses óleos ajudam a trazer mais oxigênio para cada célula do corpo e isso aumenta a resistência. Isto também será muito benéfico para atletas e pessoas que gostam de ser ativas, porque aumenta a eficiência de oxigênio entrando na célula. Isso ajuda a evitar a sensação de queimação e dor que sentimos devido ao aumento de ácido láctico quando nos exercitamos muito intensamente. Os médicos também descobriram que, tomar esses óleos ajuda a minimizar a vontade de comer carboidratos. Como já aprendemos, carboidratos em excesso podem ser prejudiciais para o corpo, especialmente para pacientes com câncer. Estes óleos são muito benéficos em muitos aspectos. Mas são muitas vezes ignorados no tratamentos do câncer. Tomar esses óleos também é crucial para quem quer prevenir o câncer.

8.3.4 Óleos de coco natural

Além dos óleos Ômega 6 e 3 mencionados aqui, existem certos óleos que podemos usar em uma base diária, e outros que devemos evitar. **Os melhores óleos para cozinhar são óleos de coco natural.** Esse tipo de óleo não é muito reativo por isso ele não se torna rançoso muito facilmente. Ele também pode suportar calor mais elevado. O óleo de coco é usado como um carboidrato complexo no corpo e é muito saudável. Também é rico em algo chamado ácido láurico. O corpo humano converte ácido láurico em monolaurin que pode atuar como um antiviral e anti-bacteriano. Mas certifique-se que não seja processado, apenas o óleo de coco natural é bom. Orgânico é melhor.

8.3.5 Óleo de cártamo e de girassol

Óleo de cártamo e de girassol também são bons para cozinhar. **Mas, quando estes óleos são utilizados para cozinhar, eles não contam como parte do consumo diário de óleos Ômega 6.** Há duas razões. Primeiro, quando estes óleos são comercializados para cozinhar, eles são muitas vezes as variedades “alto oléico” do óleo. Isso significa que ele tem muito pouco Ômega 6 e é muito mais parecido com o azeite em sua estrutura. Isso o torna melhor para cozinhar. Assim, estes óleos são ok, mas para a nossa suplementação de Ômega 6, devemos encontrar uma forma orgânica, prensada a frio, “alto linoléico” de óleo de cártamo ou de girassol. Nós devemos nos certificar de que os óleos Ômega 6 sejam prensados a frio corretamente e armazenados em um recipiente escuro. Calor, ar e luz solar podem prejudicar estes óleos sensíveis e fazer com que eles se tornem radicais químicos livres. Isto é exatamente o que não queremos! Certifique-se também de que os óleos venham de uma companhia respeitável.

8.3.6 Azeite

O azeite é bom apenas se tivermos os óleos Ômega 6 e 3 em nossa dieta. Como mostramos anteriormente, os experimentos mostraram que caso tenhamos somente o azeite na dieta com uma falta de Ômega 6 e 3, estaremos aumentando nossas chances de câncer. Alguns estudos também mostraram que o azeite diminui nossas chances de câncer, mas nestes estudos, os pesquisadores não calcularam a quantidade de Ômega 6 e 3 existente na dieta. Pessoas em muitas culturas que usam o azeite também não usam gorduras trans, então isso pode ter confundido os investigadores. O azeite tem sim muitos benefícios, mas muito do benefício anti-câncer vem de não ser uma gordura trans. É também mais saudável quando consumido cru devido aos muitos nutrientes que são destruídos quando cozinhando com azeite. Se vai usá-lo para cozinhar, certifique-se que não cozinhe em fogo alto. A fumaça do azeite de calor elevado pode ser tóxica para a saúde.

8.3.7 Óleos comerciais, frituras e gordura trans

A maioria dos óleos comerciais são processados e como explicamos anteriormente, muitos deles ainda têm gorduras trans, mesmo se o rótulo diz 0 gramas. A maioria dos óleos que são comercializados para assar foram processados e devem ser evitados. Óleos comerciais utilizados para a fritura em restaurantes geralmente são ruins por causa dos conservantes que eles contêm. O fato de que eles ficam ao ar livre em temperaturas elevadas por um longo tempo também não é bom. Estes óleos não estragam, porque eles foram tratados termicamente e já não reagem com oxigênio. Muitos óleos também usam conservantes químicos que criam esse mesmo efeito. Muitos desses óleos já são “ruins”, mas eles têm um gosto bom, porque foram muitas vezes desodorizados pela fábrica. Estes óleos processados impedem que o oxigênio entre nas células, pois não reagem com ele. **A mesma coisa que preveni antes, estes óleos aquecidos também provocam baixos níveis de oxigênio na célula.**

8.3.8 Óleo de canola

O óleo de canola é um outro óleo que deve ser evitado. Muitas pessoas não sabem que a palavra “canola” vem de “Óleo do Canadá, Acidez Baixa”. Não existe tal coisa como uma planta de canola, o óleo vem de uma planta chamada “colza”. Estas plantas são, normalmente cheias de algo chamado de “ácido erúcido” e tem um gosto terrível. Devido a isso, cientistas têm geneticamente modificado a planta para produzir óleos de colza com um gosto bom. Eles também têm modificado essas plantas para produzir ácidos graxos Ômega 3. O problema é que ainda contêm ácido erúcido que causa danos ao corpo humano. Um estudo publicado em uma revista médica Sueca mostrou que o óleo de canola provoca danos significativos ao tecido do coração [10].

A planta de colza é muito barata e fácil de crescer, porque os insetos não comêem ela. Segundo o Dr. Jerry Tennant, óleo de canola é uma gordura trans que pode afetar a capacidade do organismo de armazenar voltagem. Esta gordura trans vem da transformação comercial que é feita antes da canola ser vendida nos mercados. Um estudo recente realizado por pesquisadores da Universidade da Flórida Gainseville também confirmou os altos níveis de gorduras trans em óleo de canola. Muitos profissionais de saúde dizem que o óleo de canola é saudável, tal como o azeite. Eles também promovem o Ômega 3 do óleo de canola, mas as pessoas não sabem que esses ácidos graxos Ômega se tornam rançosos no processo de tratamento e devem ser desodorizados. Eles então se tornam uma gordura trans prejudicial. Essas pessoas não estão conscientes dos efeitos nocivos da canola mostrados em uma pesquisa. Com tantas outras opções de óleos que são seguros para comer, não devemos arriscar a saúde usando o óleo de canola.

8.4 Pesquisas manipuladas e doenças

A pesquisa médica muitas vezes é feita para comparar os efeitos de duas coisas. Um exemplo disso é o número de pessoas que morrem de doença cardíaca. Um grupo não faz nada diferente, e o outro é colocado em uma droga experimental. Este é apenas um exemplo hipotético. Quando se faz o estudo real, pode-se obter algumas informações como ... das 100 pessoas que não fizeram nada, 4 morreram de ataque cardíaco. Das 100 que tomaram a droga, 2 morreram de ataque cardíaco. Isto lhe diz que 4% das pessoas normais tiveram ataques cardíacos, e 2% do grupo de drogas tiveram ataques cardíacos. Se conversarmos com um profissional de estatísticas, esses números são chamados de “risco absoluto”. Se subtrairmos esses dois números, obtemos uma “redução do risco absoluto”. Assim, neste exemplo falso, tomar a droga reduz a chance de ataque cardíaco por 2%. Esta é uma maneira honesta de representação da informação.

Mas muitos estudos médicos utilizam algo chamado “risco relativo” para distorcer os números. Neste caso hipotético, nós também podemos dizer que tomar a droga diminui até 50% das nossas chances de um ataque cardíaco! E muitos desses estudos nem mesmo consideram o risco absoluto. **Então, dependendo de como se lê este estudo, pode-se pensar que esta droga reduz 2% ou 50% dos ataques cardíacos. Esta é uma diferença enorme em “resultados” e é uma das formas principais das quais os estudos médicos podem ser manipulados.** Também pode haver efeitos colaterais com a droga. Alguns destes efeitos podem ser conhecidos, mas se eles fazem testes por apenas 90 dias, pode haver efeitos colaterais de longo prazo que são desconhecidos. Alguns desses efeitos colaterais podem ser fatais!

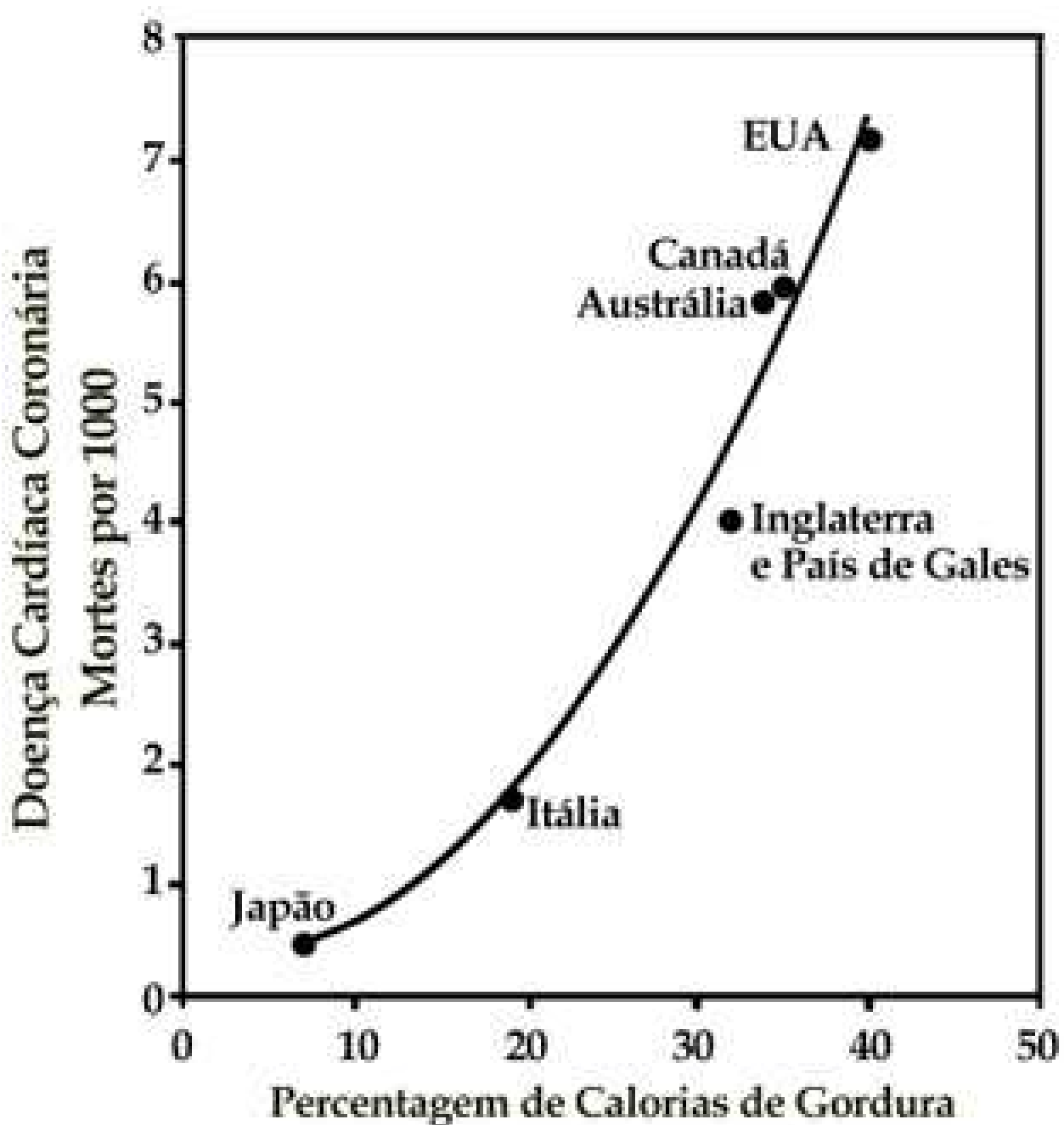
8.4.1 Informação manipulada para apoiar drogas farmacêuticas

Este tipo de informação manipulada é frequentemente usada para apoiar um determinado medicamento, ou a “necessidade” de uma determinada droga. Milhões de dólares são gastos em “remédios” que realmente não fazem muita diferença. Com a manipulação estatística, uma droga que melhore a saúde em apenas 2%, com efeitos colaterais, pode ser comercializada como sendo uma droga que melhora a saúde em 50%. E muitos médicos estão ocupados demais para ler o estudo completo. Eles geralmente contam com o resumo da pesquisa e até mesmo o vendedor da droga para suas informações. Muitos medicamentos são úteis, mas as pessoas recebem prescrições de medicamentos inúteis e até perigosos todos os dias. Os últimos processos jurídicos de drogas perigosas incluem Gardasil, Vioxx, e Avandia. As pessoas estão tendo danos permanentes e até morrendo tomando essas drogas!

8.4.2 O mito do colesterol e o “Estudo dos Sete Países”

Há muitas evidências médicas contra o mito do colesterol de doenças cardíacas. Devido a isso, só vamos discutir alguns deles. Um dos problema principais vem do uso incorreto das estatísticas. O outro problema vem de esconder partes da informação. Um dos médicos mais importantes no mito do colesterol foi o Dr. Ancel Keys, da Universidade de Minnesota. Ele publicou mais de 100 artigos entre 1985-1995 para convencer os médicos de que o colesterol elevado era a causa das doenças cardíacas e ataques do coração. Um dos estudos mais importantes foi chamado de “Estudo dos Sete Países”. **Mas quando se analisa os gráficos abaixo, vai se perceber como ele manipulou a informação.** À esquerda está a informação que ele usou para apoiar o mito do colesterol. À direita está toda a informação. **Como podemos ver, muitos países mostraram alta ingestão de gordura saturada e colesterol com muitas poucas mortes de problemas do coração. Ele escolheu apenas aqueles que se encaixam na teoria dele!** Ele poderia com a mesma facilidade ter desmentido esta teoria, escolhendo alguns países diferentes.

Estudo de 6 Países do Ancel Keys



O estatístico Russell H. Smith disse o seguinte sobre o “Estudo dos Sete Países”:

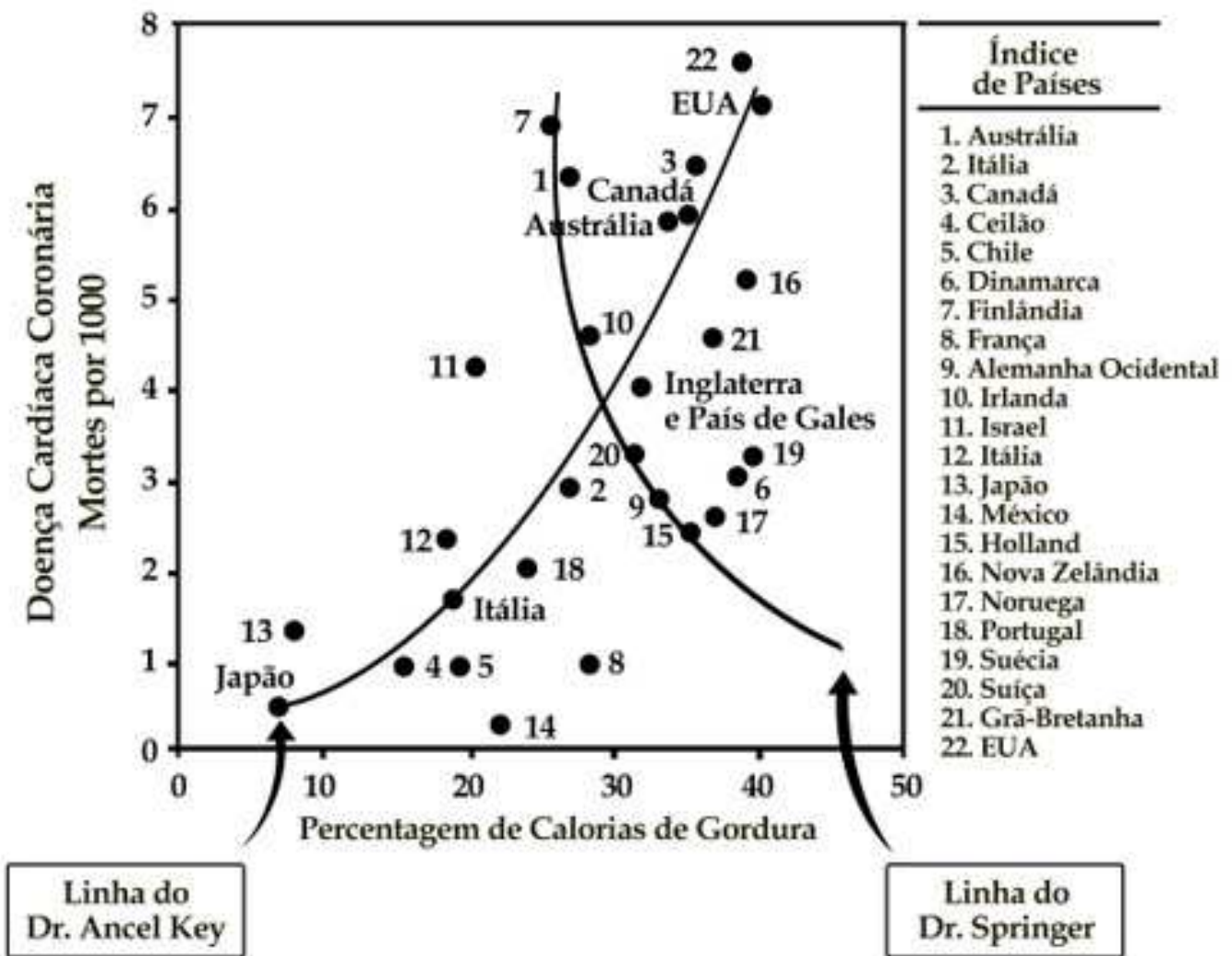
“A metodologia de avaliação da dieta foi altamente inconsistente entre cortes e completamente suspeita. Além disso, um exame cuidadoso das taxas de morte e as associações entre dieta e as taxas de morte revelam um conjunto enorme de inconsistências e contradições ...”

“É quase inconcebível que o Estudo dos Sete Países foi realizado com tal abandono científico. É também uma perplexidade como a aliança NHLBI/ AHA ignorou tal desleixo em seus muitos ‘elogios’ do estudo ...”

“Em resumo, a relação dieta-CHD relatada no Estudo de Sete Países não pode ser levada a sério pelo cientista objetivo e crítico.”

Gráfico de 22 Países

Adaptado do Jornal de Medicina do Estado de Nova Iorque, 1957



Dieta, Colesterol e Doença Cardíaca Coronária: Uma Revisão Crítica da Literatura, Volume 2, Novembro de 1991.

Além do fato de que este Estudo de Sete Países foi incorreto, há outros estudos que mostram que o colesterol elevado não aumenta as doenças cardíacas. Um dos mais conhecidos foi chamado de “Estudo Framingham”, que foi feito em colaboração com ambos O Instituto Nacional de Cardiologia e a Universidade de Boston. Após 40 anos estudando mais de 5.000 pacientes, isso é o que o diretor mais recente diz:

“... Quanto mais gordura saturada se come, mais colesterol é comido, mais calorias se cosome, mais baixo o colesterol sérico de uma pessoa” [11].

O estudo também afirma:

“Os homens na mesma classe de atividade física tendem a ter níveis mais elevados de colesterol sérico com menor ingestão calórica. Esta constatação é contrária à expectativa.”

Neste estudo, não importa se uma pessoa comeu 43mg ou 925mg de colesterol por dia, a média de colesterol no sangue não se alterou. Para referência, a ingestão diária recomendada de colesterol é de cerca de 300mg. O estudo mostrou que pessoas com baixa ingestão de calorias, na verdade tinham mais colesterol!

Aqui está uma citação de um jornal de Framingham datado de 30 de Outubro de 1970:

“Embora não exista uma relação perceptível entre a ingestão da dieta relatada e níveis séricos de colesterol no grupo de estudo da ‘Dieta Framingham’, ‘é incorreto interpretar este achado no sentido de que a dieta não tem nenhuma ligação com o colesterol do sangue’, o Dr. William B. Kannel, diretor do *Estudo do Coração Framingham*, declarou” [5].

Esta citação mostra quão frustrados os pesquisadores estavam. Os achados do estudo foram contra os seus pensamentos iniciais. Nesse trecho, eles basicamente se contradizem. Primeiro eles dizem que o estudo não mostrou correlação entre a dieta e o colesterol. Mas em seguida eles dizem que é errado pensar que não há correlação entre a dieta e o colesterol. Será que isto faz sentido? Esses pesquisadores, obviamente, não esperavam encontrar essa conclusão e não conseguiam realmente dar sentido à isso.

Muitos outros estudos têm mostrado a mesma coisa.

Aqui está outro caso publicado no *British Medical Journal (BMJ)* em 1965 intitulado “Óleo de Milho no Tratamento da Cardiopatia Isquêmica”. Ele comparou as diferenças nas taxas de morte, ou de um segundo ataque cardíaco, em pacientes após seguindo uma de três dietas:

1. Uma dieta rica em gordura saturada
2. Uma dieta rica em azeite de oliva
3. Uma dieta rica em óleo de milho

No final do estudo verificou-se que 75 por cento do grupo de alto teor de gorduras e gorduras saturadas estavam vivos sem um segundo ataque cardíaco. Apenas 57 por cento dos sujeitos na dieta de azeite sobreviveram sem problemas. **O grupo com o pior resultado foi o grupo de óleo de milho, apenas 52 por cento deste grupo sobreviveu e sem ataque cardíaco** [5].

Este é apenas um outro estudo mostrando que as gorduras saturadas e colesterol não causam doenças cardíacas. **Mais uma prova disso é um estudo de 1994 publicado no famoso jornal médico chamado The Lancet. Ele mostrou que as placas nas artérias realmente não são feitas de gorduras saturadas ... zero!** A pequena quantidade de colesterol que eles encontraram faz sentido porque o colesterol é o que o corpo usa para reparar vasos sanguíneos danificados. **Então de que é a placa arterial feita? Na maior parte óleos Ômega 6 danificados!** Estes são os mesmo óleos que nós lhe dizemos para evitar. Estas são as gorduras trans, óleos processados, e óleos Ômega 6 vegetais danificados pelo calor que as pessoas comem tanto.

O colesterol também é utilizado para o transporte desses óleos Ômega 6 para a célula. De acordo com um jornal médico chamado *Nutrição Humana: Nutrição Clínica*, 55% dos ácidos graxos do colesterol é feito de óleos Ômega 6 [2]. Lembre-se também que as pessoas que comeram o óleo de milho tiveram cerca de 25% mais problemas cardíacos no estudo que lhe mostramos anteriormente. A maioria do óleo de milho que se compra é feito de óleos Ômega 6 danificados, oxidados. **Como podemos ver por todos esses estudos diferentes, colesterol e gordura saturada não é o problema. São os óleos Ômega 6 danificados que se conectam ao colesterol que é o problema!**

Médicos também estão descobrindo que o colesterol oxidado é o que está prejudicando as artérias. Em um artigo recente, Dr. Kristie Leong M.D. escreve:

“Oxycolesterol é encontrado principalmente em alimentos embalados, processados e fritos. Aquecer alimentos gordurosos, especialmente os que contêm gordura trans, faz a gordura interagir com o oxigênio. Isto leva à oxidação e à formação de um composto de colesterol oxidado conhecido como oxycolesterol. Gorduras oxidadas são adicionadas todos os dias à alguns alimentos industrializados comprados em supermercados para adicionar sabor e uma textura melhor. Elas também são comuns em muitas ofertas de fast food - acrescentando ao perigo de alimentos processados e alimentos que encontramos em restaurantes de comida-pronta (fast food)” [6].

Óleos danificados fazem com que o corpo forme colesterol danificado. Estes óleos podem ser danificados por todo o processamento industrial e aquecimento que nós discutimos. É por isso que aconselhamos que se tome óleos Ômega 6 muito puros, sem danos! Mas esse dano “oxidativo” aos óleos também pode acontecer dentro do corpo. Estes óleos se estragam com muita facilidade, especialmente quando há muitas toxinas no corpo. Essas toxinas são chamadas de “radicais químicos livres”, como vamos aprender no próximo capítulo.

Fumantes, especialmente, têm altas quantidades de radicais livres no corpo. Isso pode danificar essas gorduras delicadas, e também pode danificar as células. Segundo o Dr. Gehard Spiteller, um bioquímico da *Universidade de Bayreuth*, esses ácidos graxos essenciais podem ser danificados por várias toxinas, incluindo antibióticos e pesticidas! [9] Os radicais livres causam danos por oxidação. **Por isso, é muito importante manter o estresse oxidativo a um mínimo, especialmente em fumantes.** Além do estresse oxidativo, inflamação crônica também está associada a doenças cardíacas [3] [8]. Estas são duas coisas muito importantes para ambas as doenças cardíacas e câncer, e nós estaremos discutindo isto no próximo capítulo.

8.5 Resumo

- A primeira coisa, e a mais importante, que devemos fazer é mudar a composição de gordura. Isso tornará as membranas celulares funcionais novamente para que o oxigênio possa entrar na célula corretamente. Isso impede que elas se tornem cancerígenas.
- As gorduras boas são um dos aspectos mais importantes da fisiologia humana, porque a gordura rodeia cada célula do corpo.
- Estas gorduras determinam o que pode entrar e sair da célula. Gorduras disfuncionais em nossa dieta criam células disfuncionais no corpo.
- As gorduras também são importantes porque elas são incluídas nos mensageiros químicos do corpo. Isso inclui muitos hormônios e mediadores de inflamação, que são muitas vezes criados com gorduras.
- Muitos profissionais de saúde promovem os benefícios de óleos derivados de Ômega 3, como o óleo de peixe. A suplementação com estes óleos pode ser boa, mas também pode prejudicar o corpo se não for feita corretamente.
- É muito melhor suplementar com óleos Ômega fundacionais, não os derivados.
- As pessoas que só promovem os óleos Ômega 3 estão faltando algo muito importante. Elas dizem que a maioria das pessoas já tomam muito Ômega 6 na dieta. Isso é correto, mas eles ignoram o fato de que a maioria destes óleos Ômega 6 são gorduras trans, ou que tenham sido danificadas por calor.
- Os óleos Ômega 6 não são o problema, é o fato de terem sido danificados ou processados que é o problema. Novamente, estes óleos são processados pelas indústrias de alimentos, porque

eles duram mais e aumentam os lucros. Usar extração por prensagem a frio também é muito mais caro do que os métodos padrões que podem incluir o calor elevado e muitos tratamentos químicos.

- Estes óleos não estragam mais rapidamente, porque eles não interagem muito com o oxigênio. Mas uma vez que eles estão na membrana celular, o oxigênio não vai ser atraído para dentro da célula pelo mesmo motivo.
- Ácidos graxos essenciais não danificados como Ômega 6 e 3 são como ímãs de oxigênio para a célula.
- Se a célula não consegue internalizar o oxigênio, não importa quanto oxigênio está no sangue em torno dela.
- As pessoas argumentam que o óleo fundacional Ômega 3, como óleo de linhaça, não converte para os óleos derivados que são encontrados no óleo de peixe. A pesquisa mostrou que isso não é correto. Estes óleos fundacionais são convertidos no corpo, conforme necessário. Na verdade, outra pesquisa mostrou que tomar muito do óleo derivado pode levar o corpo à fazer tecidos anormais. Tomar o óleo fundamental como o óleo de linhaça garante que não sobrecarregaremos o corpo com derivados.
- Muitos dos óleos Ômega 3 que se come são realmente utilizados para fazer energia. Apenas uma pequena quantidade é utilizada para a estrutura da membrana celular.
- É também melhor usar o óleo de linhaça por causa de todas as toxinas que muitos óleos de peixe contêm.
- O consumo de Ômega 6:3 deve ser na proporção entre 1:1 a 2.5:1. **Mas os pesquisadores descobriram que a melhor proporção de Ômega 6 e Ômega 3 é de 2:1. Isto significa 2x mais Ômega 6 a 3.**
- Esta proporção ideal de Ômega 6 para 3 é baseada no cálculo de proporções de Ômega 6 a 3 que ocorrem naturalmente em vários tecidos em todo o corpo.
- Esta mistura 2:1 deve ser feita com óleos de sementes de alta qualidade, orgânicas, prensadas a frio. Isto nos fornecerá os óleos Ômega fundacionais que precisamos. **Tomar entre 3-6 gramas deste óleo por dia (1-2 colheres de chá). Isso também deve ser tomado com as refeições de menos fibra para aumentar a absorção.**
- Médicos que estão usando esta fórmula em suas clínicas como apoio nutricional para pacientes com câncer estão obtendo resultados muito bons.
- A pesquisa mostra que óleos Ômega 6 também são muito poderosos antiinflamatórios que também é muito importante para pacientes com câncer.
- Gorduras trans devem ser totalmente evitadas. Isso inclui todos os óleos hidrogenados e parcialmente hidrogenados. Gorduras danificadas pelo calor também devem ser evitadas.
- Quaisquer gorduras animais que se pode comer devem ser de alta qualidade. Quaisquer produtos de origem animal devem provir de animais que são alimentados de forma “correta e naturalmente”.
- Pessoas tentando prevenir o câncer devem ser muito cuidadosas dos tipos de gordura na dieta. Todos os óleos não saudáveis devem ser evitados.

- Os ácidos graxos essenciais encontrados nos óleos fundacionais devem ser adicionados a dieta nas proporções corretas. Isso pode ser obtido com a mistura correta de óleos de sementes, ou com um suplemento pré-misturado de alta qualidade.
- Quaisquer óleos de girassol ou de cártamo que pode-se usar para o suplemento de Ômega 6 deve ser “alta linoléico”, não “alto oléico”.
- Para cozinhar, o melhor é o óleo de coco natural. Os óleos de girassol ou açafrão de alto oléico também podem ser usados para cozinhar. Mas esses não contam como parte da ingestão diária de ácidos graxos essenciais.
- O azeite estará ok se tivermos bastante dos óleos Ômega 6 e 3 não danificados no corpo. O melhor é não cozinhar com azeite de oliva, especialmente em altas temperaturas.
- Tenha cuidado, pois muitos óleos comerciais e de alimentos podem conter gorduras trans, mesmo se o rótulo diz 0g. Nos EUA, as companhias de alimentos têm permissão a ter até 0,6g de gorduras trans por porção e rotulá-las como 0g. Isto ainda é gordura trans suficiente para causar danos ao corpo.
- Nunca use óleo de canola. Este óleo é muito ruim para saúde.
- Manteiga natural orgânica é ok. É na verdade boa. As pessoas pensam que a manteiga é ruim porque tem gordura saturada e colesterol. O estudo original que conectou o colesterol aos problemas do coração foi muito corrompido. Estudos também têm mostrado que não há gordura saturada em placas arteriais que obstruem as artérias coronárias, nenhuma gordura saturada, zero. A maior parte é feita das gorduras danificadas que temos vindo discutindo.
- Pesquisa médica e estatísticas são facilmente manipuladas. Isto ocorreu com o colesterol, gordura saturada, e as informações sobre a doença cardíaca também. Isto permitiu que a indústria médica fizesse lucros com drogas para reduzir o colesterol.
- Outro famoso estudo mostrou que comer mais colesterol não aumenta o colesterol no sangue.
- Outro estudo comparou sobreviventes de ataque cardíaco que foram dados dietas diferentes. Uma delas foi uma dieta rica em gordura saturada, outra era rica em azeite, e outra incluiu óleo de milho processado. O grupo do óleo de milho foi o pior. Isso faz sentido porque os ácidos graxos Ômega 6 danificados no óleo de milho são as principais coisas encontradas em placas arteriais que entopem as artérias.
- O colesterol não é o problema. Ácidos graxos danificados se apegam ao colesterol e este é o problema principal.
- É importante ter bastante anti-oxidantes no corpo para proteger os ácidos graxos essenciais. Isto é especialmente importante no caso de um fumante, devido à maior carga de substâncias tóxicas.

Referências Bibliográficas

- [1] Bourre J. M., et. al. “High dietary fish oil alters the brain polyunsaturated fatty acid composition”. *Biochim Biophys Acta*. 1988 Jun 15;960(3):458-61.
- [2] Bowen P. E., Borthakur G. Postprandial lipid oxidation and cardiovascular disease risk. *Curr Atheroscler Rep*. 2004 Nov;6(6):477-84.
- [3] Hansson, G. K., Inflammation, Atherosclerosis, and Coronary Artery Disease. *N Engl J Med* 2005; 352:1685-1695 April 21, 2005
- [4] Harris W. S. et al., Omega-6 fatty acids and risk for cardiovascular disease: a science advisory from the American Heart Association Nutrition Subcommittee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; Council on Cardiovascular Nursing; and Council on Epidemiology and Prevention. *Circulation*. 2009 Feb 17;119(6):902-7. Epub 2009 Jan 26.
- [5] *www.proteinpower.com*²
- [6] *www.associatedcontent.com*³
- [7] Hussein, N., et. al. “Long-chain conversion of [13C] linoleic acid and linolenic acid in response to marked changes in their dietary intake in men” *JLR Papers in Press*, December 1, 2004.
- [8] Libby, P. et al, Inflammation and Atherosclerosis. *Circulation*. 2002;105:1135-1143
- [9] Spiteller G. Peroxyl radicals: inductors of neurodegenerative and other inflammatory diseases. Their origin and how they transform cholesterol, phospholipids, plasmalogens, polyunsaturated fatty acids, sugars, and proteins into deleterious products. *Free Radic Biol Med*. 2006 Aug 1;41(3):362-87. Epub 2006 Jun 2.
- [10] Tennant, J. “Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)” pp. 173 CreateSpace (2001)
- [11] Tennant, J. “Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)” pp. 253 CreateSpace (2001)

²Internet: “<http://www.proteinpower.com/>”.

³Internet: “<http://www.associatedcontent.com/>”.