

“SER FELIZ É SIMPLES – MAS NÃO É FÁCIL”.
SOBRE ALIMENTAÇÃO BASEADA EM PLANTAS

“BEING HAPPY IS SIMPLE – BUT IT IS NOT
EASY”. ABOUT PLANT-BASED NUTRITION

“SER FELIZ ES SIMPLE – PERO NO ES FÁCIL”.
SOBRE ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

*Esther Maria de Magalhães Arantes**

Resenha do livro: Gonzalez, A. P. (2017). *Cirurgia verde: conquiste a saúde pela alimentação à base de plantas*. São Paulo: Editora Alaúde, 2017, 508 p.

O livro *Cirurgia verde*, de Alberto Peribanez Gonzalez, pode ser lido como uma declaração de amor à vida, aos profissionais de saúde em geral e aos médicos em particular, bem como aos seus leitores e clientes reais e virtuais, já que muitos o conhecem através dos vídeos disponibilizados na internet. Talvez por ter sido tocada por esse amor é que me dispus a fazer uma resenha desse livro, que vê a saúde dos terranos¹ intrinsecamente ligada à saúde do solo, das águas, do ar e das florestas – ou seja, da Terra, nossa casa comum. Por isso defende a alimentação baseada em plantas: solar, colorida, diversificada, saborosa, sem venenos e sem dor para os animais.

Uma declaração de amor à vida e ao planeta que não deixa de ser um chamado ao engajamento e à esperança, que alguns poderiam acreditar, numa mirada mais superficial, ser um apelo de natureza um tanto religioso. De fato, não se pode ignorar a espiritualidade demonstrada por Gonzalez que, no entanto, não o faz defensor de nenhuma seita ou igreja, sendo perfeitamente capaz de fazer de suas preocupações filosóficas, éticas e políticas, aliadas a uma formação científica em medicina, combustível para tentar um avanço nas práticas em saúde pública no Brasil. Sim, porque uma de suas propostas, diante do crescente adoecimento da população mundial e, em particular, da população brasileira, afetadas “pelos mais diversos tipos de doenças degenerativas, neurológicas, cardiovasculares, celulares, autoimunes, inflamatórias e endócrinas” (p. 478), é uma volta à fisiologia – que considera a mais importante das áreas básicas da medicina e das ciências da

* Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Rio de Janeiro, RJ, Brasil; Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

saúde –, não devendo os profissionais dessas áreas, bem como qualquer um de nós, sermos coadjuvantes dos processos de destruição da vida no planeta².

O autor relata-nos que, diariamente, recebe em seu consultório médico, pacientes apresentando uma “microbiota intestinal completamente alterada por remédios, antibióticos e alimentos que, desde a origem, trazem os traços da química agrícola e depois são processados pela indústria alimentícia [...]” (p. 32). E isto não acontece apenas com os humanos, sendo que “os veterinários estão às voltas com as mesmas doenças que lotam os consultórios médicos” (p. 36), devido a uma alimentação baseada em ração.

Atualmente nos alimentamos de “agregados químicos, carnes com hormônios, antibióticos e bebidas de sabores artificiais” (p. 102). Igualmente, estamos “em meio à fase mais farmacológica da história no que diz respeito às doenças mentais. Nunca tantos medicamentos foram prescritos para tantas indicações e em tantas faixas etárias” (p. 123). “Muitos destes medicamentos têm efeitos colaterais e alguns chegam a piorar a condição psíquica do indivíduo” (p. 123), sendo bastante preocupante “o aumento espantoso de diagnósticos e tratamento de doenças mentais em crianças de até 2 anos de idade, sendo que os medicamentos nem foram aprovados para essa faixa etária” (p. 128).

Buscando contrapor-se a essa situação, o livro apresenta sete capítulos dedicados à fisiologia (intitulados: Vida; Alegria; Luz do sol; Água de beber; Ar, oxigênio e respiração; O terreno biológico; Terra), mostrando, de maneira bastante didática, o modo de funcionamento do corpo e como a alimentação baseada em plantas opera nesse corpo promovendo e mantendo a saúde. Ao final de cada um dos capítulos é apresentada uma pequena revisão, para assegurar a compreensão da matéria, e também receitas relativas ao cardápio semanal oferecida no curso Bases Fisiológicas da Terapêutica Natural, ministrado pelo autor desde 2006 (p. 28).

Ao final do livro, no Anexo I, o autor apresenta o modelo biogênico, visando “alterar a cultura culinária e agrícola de determinada região” (p. 478), que considera não ser de fácil implementação, uma vez que as bases que sustentam o modelo “não são necessariamente técnicas ou médicas, mas muito mais humanísticas e culturais, além do fato de que caminha na contramão do *modus operandi* da medicina, da nutrição e da agricultura” (p. 478) tais como ensinadas em boa parte de nossos cursos universitários – em larga medida atrelados ao uso de medicamentos, alimentos processados e agrotóxicos.

No entanto, o autor não tem a pretensão de que esse modelo seja a solução para todos os problemas relativos à saúde, esta considerada em termos amplos, mas uma ferramenta útil para abordar algumas das questões mais urgentes em saúde pública no Brasil. Desta forma, sem deixar de ser médico, ou talvez por

isso, é também um educador em saúde, buscando explicitar as situações prejudiciais às quais estamos nos sujeitando. E, embora não desconheça as determinações econômicas que articulam cursos, tecnologias e empresas no capitalismo – dificultando e mesmo impedindo mudanças no padrão alimentar e na produção dos alimentos –, acredita que o modelo biogênico, se aplicado devidamente e no nível em que opera, pode propiciar ganhos para todos os envolvidos.

O autor busca, então, ser um médico-educador que dialoga não apenas a partir de técnicas e conhecimentos estritamente científicos, mas de maneira ética e política, falando abertamente aos profissionais de saúde e à população em geral e alertando os mais jovens ou iniciantes que “ser feliz é simples – mas não é fácil” (p. 95-96), uma vez que requer tomar decisões bastante corajosas, sendo o primeiro passo escolher bem o que se come – por onde a “cirurgia verde” começa a operar.

Embora o livro traga, ao final de cada capítulo, receitas de pratos coloridos e diversificados, não propõe uma dieta, mas uma alimentação baseada em plantas, que implica em nos relacionarmos com a “Mãe Terra” de maneira amorosa, gentil, cuidadosa, atenta e solidária, reconhecendo “a natureza como provedora original e autêntica de alimento humano, plena de informação vibratória (elétrons e fótons) e vida (nutracêuticos e probióticos)” (p. 412).

Alerta-nos que “não existe alopatia nem tampouco acupuntura, terapia aiurvédica, homeopatia, placas de frequência quântica ou plantas medicinais que consigam eliminar fungos, microrganismos e suas micotoxinas do sistema. Mesmo que o fizessem, o efeito duraria o tempo em que estivessem atuando. O melhor medicamento, a melhor cirurgia que se conhece, é a alimentação saudável baseada em plantas” (p. 393). Lembra, também, que aqueles que buscam uma alimentação baseada em plantas não necessitam se comportar como membros de uma seita, negando toda a nossa tradição afetiva e culinária e, indelicadamente, negando comer a fatia de bolo carinhosamente oferecida pela nossa avó.

Aliando conhecimento técnico-científico a uma experiência como médico cirurgião, o autor mostra, no entanto, preferência para pôr o pé na estrada e encontrar as pessoas lá onde elas estão – cantando em volta de uma fogueira, em silêncio ouvindo os pássaros, na horta cultivando as plantas, ou na cozinha preparando o “leite da terra” ou uma “caldeirada de frutos do mato”.

Conta-nos que, quando adotou em sua prática médica a abordagem holística, com base na nutrição à base de vegetais, foi admoestado pelo Conselho Regional de Medicina a se enquadrar em algum tipo de especialidade médica ou a se ligar a algum tipo de associação de especialistas. Conta-nos, ainda, que alguns pacientes também perguntam qual é a sua especialidade. Ao responder a tais indagações, esclarece o título do livro:

Alguns pacientes também me perguntam qual é a minha especialidade. Ao que respondo que a minha especialidade não é uma especialidade, mas um todo. Como enquadrar um médico que vê o todo, não apenas o corpo humano, mas sua relação com os alimentos, a agricultura, a economia e a organização fundiária?

O título deste livro não é então uma ironia, mas uma homenagem à minha antiga especialidade. A cirurgia é uma intervenção. Ela intervém na doença estabelecida. E é “verde” porque realiza suas intervenções na fisiologia do corpo humano com o reino vegetal (p. 199).

Ao que concluímos, fazendo alusão a uma passagem do livro que dá título a esta resenha: “Ser feliz é simples – mas não é fácil”, mas é uma aposta alegre!

Notas

¹ Para uma diferenciação entre humanos e terranos, ver: Terranos e poetas: o “povo de Gaia” como “povo que falta” Juliana Fausto (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio). Recuperado em 24 jan. 2018 de <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/176072/CHAMADA%20FAUSTO%2c%20Juliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

² Sobre as possibilidades do fim do mundo ou, pelo menos, do fim deste mundo que conhecemos, ver: *Há mundo por vir? Ensaio sobre os medos e os fins*, de Débora Danowski e Eduardo Viveiros de Castro. Desterro (Florianópolis): Cultura e Barbárie; São Paulo: Instituto Socioambiental, 2017.