

Artigos

Carlos Antonio Madalosso

Coleção de artigos do Autor, colhidos de forma livre nos meios eletrônicos e redes sociais, jornais, revistas e livros diversos.

Todos estes trabalhos foram colhidos de forma eletrônica, já publicados e disponíveis livremente.

Esta coleção não é um livro, apenas um apanhado para registrar os trabalhos de sua autoria e/ou de sua preferência, publicados por ele, sobre temas diversos.

A critério do Autor poderá ser transformado em livro.

O ProjetoPF pode ajudar nesta tarefa. Contate-nos.

Data : 30/11/2012

Título : A alimentação e o envelhecimento

Categoria: Artigos

Descrição: O velho ditado diz que “o peixe morre pela boca”. A voracidade do peixe torna-o presa fácil para o pescador.

CARLOS ANTONIO MADALOSSO

O velho ditado diz que “o peixe morre pela boca”. A voracidade do peixe torna-o presa fácil para o pescador. O ditado aplicasse para o ser humano, já que a gula leva as pessoas a doenças diversas, por comer muito ou comer mal. O sal, tão abundante em nossa dieta, é o principal responsável pelas doenças cardíacas, derrames cerebrais e hipertensão arterial.

O açúcar, tão consumido em nossos dias, é responsável pelo surgimento do diabete e da obesidade. A gordura causa arteriosclerose, fígado gorduroso e outros males. Por sua vez, o álcool é o principal causador da cirrose hepática, doença incurável, cuja única esperança reside no transplante hepático.

Não temos grande influência sobre nossos genes, pois os mesmos são herdados. Mas podemos agir sobre os fatores ambientais, pelo modo que os

encaramos. Está provado, pela epigenética, que fatores ambientais influenciam nossos genes, sendo que a alimentação é a que mais interfere sobre os mesmos.

Portanto, se quisermos viver mais e melhor, temos de nos alimentar bem. Alimentar-se bem não significa alimentar-se muito, mas sim, aliar excelente paladar com excelente nutrição.

Há muitas propostas alimentares de renomados e bons nutricionistas. Como opção, vamos adotar o método da Pirâmide Alimentar, da Clínica Mayo, dos Estados Unidos.

A pirâmide está calculada para uma necessidade diária de 1200 calorias, considerada dieta especial para emagrecer.

A necessidade diária, de uma pessoa de vida sedentária, varia de 1700 a 2000 calorias, sendo que a necessidade aumenta à medida que se realiza maior esforço físico, e reduz com o avanço da idade.

Ao lado da pirâmide acima, está uma imagem que mostra a importância do exercício físico sobre a saúde e o controle do peso. Nesta pirâmide, ocupam os andares mais altos, os alimentos que produzem grande quantidade de calorias. Devem ser usados com muita moderação. No andar de baixo, temos vegetais e frutas, que podem e devem ser ingeridos em maior quantidade, pois apresentam menor valor calórico e maior valor nutricional.

Iniciamos pelas frutas. É de conhecimento geral que as frutas são muito saudáveis, por possuírem muitas vitaminas.

Algumas, como a uva, possuem flavonóides, que reduzem os riscos cardíacos. Por sua vez, certas frutas, como o abacate, contêm antioxidantes, principalmente a luteína e a azeaxantina, que podem proteger contra a perda progressiva da visão e o envelhecimento da pele. As fibras das frutas contribuem para o melhor funcionamento do intestino, evitando o câncer intestinal, bem como reduzem a absorção das gorduras. Laranja e abacate contêm o beta-sitosterol, que ajuda a reduzir o colesterol do sangue.

Recomenda-se ingerir as frutas pela manhã ou ainda à tarde. À noite, a ingestão de muitas frutas e alimentos de difícil digestão deve ser feita com moderação, pois não é bom deitar-se com o estômago cheio. Outra observação é de que sucos não substituem as frutas, uma vez que não possuem fibras, cuja ausência determina redução da função intestinal. Excesso de sucos provoca um aumento do apetite, e o excesso de frutose pode determinar deposição de gorduras no fígado.

A seguir, temos os vegetais e os legumes. A ingestão de quantidades generosas de vegetais determina um menor risco de desenvolver doenças cardíacas.

Os vegetais possuem substâncias fitoquímicas, que parecem oferecer proteção contra o câncer. Estudos realizados nos Estados Unidos mostraram que as verduras do gênero brassica (repolho, brócolis, couve e mostarda) protegeram os indivíduos contra o câncer de intestino grosso. Os vegetais possuem muitas vitaminas, além de considerável quantidade de sais minerais, folatos, ferro e cálcio, importantes para a fisiologia humana. Recomenda-se ingerir saladas com muitas cores, pois, para cada cor, há uma vitamina predominante.

Os legumes, (sementes produzidas dentro de vagens, como feijão, lentilhas, ervilhas e outras) contêm baixo teor de gordura e possuem grande quantidade de fibras solúveis, que ajudam a baixar o colesterol e regular a glicose sanguínea. Legumes, como feijão, soja, grão-de-bico, ervilhas, são saudáveis substitutos da carne, por apresentarem boa quantidade de proteína e não terem, em sua composição, o colesterol animal.

Carboidratos. São os alimentos mais presentes na dieta do brasileiro. Necessários para gerar energia, principalmente, nas pessoas que tem muita atividade física, devem ser ingeridos com moderação os que têm vida sedentária. Entre os carboidratos, os mais saudáveis são produzidos com cereais de grão integral. Podem ser de trigo, de aveia, de arroz... Os carboidratos derivados de cereais polidos, os de batata e também as massas têm menos qualidade que os integrais.

Mais prejudiciais são as bolachas, os biscoitos, os doces e refrigerantes, produzidos com açúcar e que contêm, muitas vezes, gorduras trans. Indispensáveis na mesa das crianças, dos jovens e dos esportistas, por serem de fácil digestão e liberarem rapidamente energia, são aconselháveis à noite, pois favorecem o sono e são rapidamente digeridos. Liberam, no entanto, muitas calorias, e seu uso deve ser constantemente vigiado. Lemos, frequentemente, que os carboidratos estimulam a produção de insulina, responsável pela gordura corporal.

De fato, o carboidrato pode engordar a pessoa, quando ingerido em excesso. No entanto, dietas que suprimem os carboidratos, usam carnes e laticínios, que são ricos em gorduras animais saturadas e, por isto, prejudiciais à saúde. Lembre-se que os carboidratos provenientes de grãos integrais são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras, que constituem uma fonte saudável de energia.

Proteínas. Subindo a pirâmide, encontramos as proteínas. Alimento importante, pois são elas que ajudam a formação das células e a estruturação de nosso organismo. São encontradas, principalmente, em carnes, laticínios e ovos. Existem em menor quantidade em legumes, como feijão, soja, lentilhas e outros. Seu uso é indispensável, sobretudo em crianças e jovens, que estão moldando sua estrutura corporal.

As carnes, tão importantes, não necessitam de ser ingeridas diariamente. Devemos procurar carnes magras, com pouco teor de gordura. A carne suína, tão condenada outrora, com a melhoria genética do porco “light”, tem menos gorduras que a de outros animais. As carnes de peixes e frutos do mar são, por possuírem ácido ômega 3, que ajuda a baixar a pressão arterial, a aumentar o colesterol bom e a melhorar nossa imunidade.

É recomendável incluir peixes, em nossa alimentação, 2 x por semana. Lembramos que o ácido “ômega 3” é encontrado também no óleo de canola e de oliva, na semente de linhaça, na soja e nas nozes. Gorduras. Embora tendo má fama, as gorduras têm importância em nossa alimentação, pois são necessárias para construir células, que se renovam diariamente.

As mais recomendáveis são as de origem vegetal, como o óleo de canola, de oliva, de abacate e de algumas sementes, principalmente soja, feijão e amendoim. Temos necessidade diária de um pouco de gordura, uma vez que

algumas vitaminas como a D, E, A e K, essenciais em nossa vida, somente são absorvidas, na presença de gorduras.

Tenha cuidado, no entanto, pois embora necessários em nossa alimentação, são altamente calóricos. Basta dizer que uma colher de azeite de oliva contém nada menos do que 140 calorias.

As gorduras são classificadas em 4 categorias

*Monoinsaturada, encontrada no óleo de canola, de oliva e nas nozes. É recomendável, sempre em pequenas quantidades, pois baixa o colesterol ruim e eleva o colesterol bom. Falamos, em especial, do azeite de oliva, que possui alto teor de oxidantes, derivados fenólicos, vitamina E, esteróis livres e o esqualeno, que aumentam o bom colesterol e exercem um efeito protetor sobre as artérias.

*Poliinsaturada, encontrada nos óleos vegetais de milho, de algodão, girassol, arroz, e de soja. Reduz o colesterol ruim, mas não aumenta o bom.

*Saturada. Encontrada em produtos animais, carnes, laticínios, manteiga e ovos. Aumenta o colesterol ruim no sangue, e eleva o risco de doenças cardiovasculares. Deve ser ingerida com muita moderação.

*Gordura trans, encontrada nas margarinas, gorduras vegetais sólidas, e nas bolachas, massas, chocolates, feitas com esse tipo de gordura. É a pior, pois aumenta o colesterol ruim e baixa o bom, aumentando muito o risco de doenças. Deve ser evitada ao máximo. Doces. Os doces, bolachas, bolos, balas e refrigerantes, por conterem açúcar, são altamente calóricos, e praticamente não acrescentam nada em termos de alimentação.

Devem ser evitados, a menos que seja necessário o ganho de peso ou a recuperação de doenças e de cirurgias. Seguindo as informações acima, certamente estaremos nos alimentando adequadamente, aproveitando o prazer dos alimentos e VIVENDO MELHOR.

(Carlos Antonio Madalosso é Médico Gastroenterologista, e membro das Academias Passo-Fundense de Letras e de Medicina.)

Data : 30/11/2012

Título : Água potável

Categoria: Artigos

Descrição: Com as duas afirmações acima, que mostram a importância da água que consumimos, iniciamos uma reflexão sobre a água potável.

“Água é um recurso natural e um bem público fundamental, para a vida e para a saúde. O direito do homem à água é indispensável para se levar uma vida saudável, com dignidade humana. É um pré-requisito para a concretização de outros direitos humanos”.

Comitê das Nações Unidas para os Direitos Econômicos e Sociais, 2002.

“A água faz parte do patrimônio do planeta. Cada continente, povo, nação, região, cidade e cidadão é plenamente responsável, aos olhos de todos”.

Declaração Universal dos Direitos da Água.

CARLOS ANTONIO MADALOSSO

Com as duas afirmações acima, que mostram a importância da água que consumimos, iniciamos uma reflexão sobre a água potável. Nosso planeta Terra deveria ser mais adequadamente chamado de planeta Água, pois esta cobre 3/4 do globo terrestre. Com tanta água, por que a preocupação dos organismos internacionais?

Na verdade, de toda a água existente na terra, 97% é constituído de água salgada, imprópria para o consumo humano. A água doce – nome usado para diferenciar da primeira, uma vez que ela é insípida – constitui apenas 3% do total.

Destes 3%, 77% são geleiras e glaciares, e 22% águas subterrâneas, restando apenas 0,03% das águas na superfície, sob a forma de vapores, lagos, rios e águas no solo. A preocupação é maior, quando sabemos que 50 % dos lagos e rios do mundo estão contaminados pelo homem.

A água na história

A água sempre esteve ligada a fatores históricos. Desde os primórdios, o homem procurou estabelecer-se junto a mananciais, rios, lagos ou oceanos, para prover sua necessidade básica, mas também para facilitar seu deslocamento.

Muitas guerras foram e são travadas em busca da água. Exemplo foi a Guerra dos Seis dias, entre Israel e Síria, que ainda hoje lutam pelas colinas de Golan, nascedouro do rio Jordão. Ex-repúblicas soviéticas, na Ásia Central, lutam pelo direito à água dos poucos rios existentes.

O rio Nilo também é motivo de desavenças internacionais, entre a Etiópia, seu nascedouro, e o Egito, principal usuário do mesmo.

A água potável sempre foi preocupação do homem, que se tornou sedentário por volta de 12 mil anos atrás. Até então, nunca se preocupou com águas poluídas, uma vez que, em sua função de caçador-coletor, não se fixava em local nenhum, não havendo possibilidade de contaminar a água. Ao morar permanentemente em um local, iniciou a contaminação da água e muitas mortes foram e são causadas pela mesma. Agravou-se o problema, quando começaram a se constituir aldeias e cidades, com aglomeração humana e de animais.

A cerveja, descoberta há cerca de 8000 anos, muito ruim de gosto, de começo era usada para substituir a água, pois ela era estéril e segura. O vinho incorporou-se ao uso humano, por volta de 5000 anos antes de Cristo, pelo mesmo motivo. Foi o mais usado desde então, até as descobertas de Leuwenhoek(1632-1723) e de Pasteur(1822-1895). O primeiro mostrou a existência das bactérias, e o segundo, o dano inerente às mesmas, pela contaminação das águas e alimentos.

Os ricos usavam o vinho como bebida, e os pobres, o vinagre, o qual, misturado na água, garantia uma esterilização da mesma. Quando Cristo estava na cruz, um soldado romano deu-lhe de beber água com vinagre, que era a bebida usual.

Muito mudou no mundo, quando o inglês John Snow (1813-1858) provou que a cólera vinha da contaminação da água, em Londres. A partir de então, muitos países iniciaram o controle da água e, hoje, a maioria das cidades do mundo têm água tratada.

Apesar deste conhecimento, nos dias atuais há, assustadoramente, cerca de 4 bilhões de casos de doenças causadas pela água contaminada, no mundo, por ano, na maioria diarreia em crianças, redundando em cerca de 2 milhões de mortes anuais, atingindo, principalmente, crianças menores de 5 anos.

Água potável, água tratada

Por água potável entende-se a água que pode ser ingerida pelos homens ou animais, sem risco de causar doenças.

Excetuando-se as águas provenientes das geleiras e das florestas virgens, raras são as águas potáveis naturais no mundo. O aumento populacional e de animais levaram à contaminação dos mananciais. Também as águas subterrâneas podem estar contaminadas.

Por isto a necessidade da água ser tratada. Na maioria dos países as águas oferecidas pelos municípios são de boa qualidade e isentas de riscos.

Um longo processo de tratamento da água, que inclui coagulação, floculação, decantação, filtração, desinfecção pelo cloro, por ozônio ou por outros métodos, fluoretação e correção do pH, conferem à água tratada qualidade e segurança.

Em nossa cidade, temos mais segurança devido ao fato de que a água usada para tratamento é uma água natural, de boa qualidade, próxima ao nascedouro e distante de aglomeração humana.

Em tempo de seca e de calor, pode haver o desenvolvimento de algas e outros microorganismos, que conferem a esta água gosto diferente e muitas vezes cor escura, sem, contudo, tirar-lhe a qualidade da potabilidade.

Água mineral e água de mesa

Água mineral é aquela proveniente de fontes naturais ou de fonte artificialmente captada, que possua composição, propriedades físicas ou físico-químicas

distintas das águas comuns, com características que lhe conferem uma ação medicamentosa (Decreto-Lei Nº 7.841, de 08/08/1945).

Sais, compostos de enxofre e gases se incluem entre as substâncias que podem estar dissolvidas na água mineral. Esta não deve ser confundida com a água de mesa, que é uma água de composição normal, proveniente de fontes naturais ou de fontes artificialmente captadas, que preenchem tão somente as condições de potabilidade para a região.

As águas minerais têm qualidades medicinais, enquanto a água de mesa tem apenas a condição de potabilidade. As melhores águas minerais provêm de regiões vulcânicas e com solo calcáreo. As melhores se encontram, principalmente, na França, na Itália e nas ilhas Fiji. As duas águas minerais mais vendidas no mundo são, respectivamente, a São Pellegrino, italiana, e a Perrier, francesa.

Para receber registro de água mineral, ela deve ser submetida a minucioso exame pelo DPNM (Departamento Nacional de Produção Mineral).

As águas minerais são consideradas boas para a saúde, devendo, no entanto, ser usadas com orientação médica, pois a presença de certos minerais, como cálcio, sódio, potássio, magnésio, podem ser contraindicados em muitas doenças.

As águas minerais podem ser naturalmente gasosas, ou gaseificadas artificialmente, devendo constar esta informação no rótulo do recipiente.

Água engarrafada

Água engarrafada é aquela vendida em garrafas de plástico ou de vidro. Pode ser mineral ou apenas água de mesa.

Seu uso tem crescido enormemente no mundo. Os italianos bebem cerca de 180 litros per capita/ ano. No Brasil, calcula-se que o consumo está em torno de 40 litros/ano, mas tem aumentado muito nas últimas décadas. A moda é apresentá-la por belas artistas ou musculosos atletas, que se mostram portando garrafinhas de água. No Brasil, não há uma fiscalização rígida sobre seu uso. Águas ditas minerais são, na verdade, águas de mesa. Nos Estados Unidos, estudo feito por ONGS chegaram à conclusão que 40% das águas engarrafadas provêm das torneiras municipais e não das fontes naturais estampadas nos rótulos. No Brasil, tal fato deve ser comum.

Por outro lado, há uma falsa ilusão de que a água engarrafada é mais pura e saudável do que a água da torneira. Estudo feito em Cleveland (EUA), e publicado no Archive of Family Medicine, mostrou que as águas engarrafadas continham níveis de bactéria significativamente maiores do que a água da torneira. Estudos feitos na Universidade de Genebra, assim como um relatório da Organização de Alimentos e Agricultura (FAO) das Nações Unidas, mostrou que a água comum de torneira é tão boa, do ponto de vista nutricional, como a maioria das águas engarrafadas.

Outro fator importante é o custo das águas engarrafadas. Um litro de água engarrafada custa de 1000 a 5000 vezes mais do que a água da torneira.

Dias atrás, ao abastecer o carro em um posto, me surpreendi quando paguei cerca de 3 reais por litro de gasolina aditivada e, no mesmo posto, um copo de água de 1/4 de litro, custou-me 1,5 reais, ou seja, 6 reais por litro, isto é, duas vezes mais do que a gasolina especial. O mesmo ocorre, ao compararmos o custo do leite: surpreende-nos constatar que um litro do precioso líquido é bem mais barato do que um de água engarrafada.

Usar água engarrafada em viagem é plenamente compreensível, quando estamos visitando países em desenvolvimento.

Em países desenvolvidos, a água de torneira é satisfatória. O uso dessas águas engarrafadas custou ao mundo, em 2003, cerca de 46 bilhões de dólares. O que nos deixa estarecidos é que, se poupássemos uma quarta parte deste gasto, poderíamos fornecer, gratuitamente, água potável para todos os habitantes da terra, cujo custo anual é orçado em 12 bilhões de dólares. Nos dias atuais, cerca de 2 bilhões de pessoas não dispõem deste bem precioso.

Por fim, deve haver uma advertência quanto a seu uso correto. Está provado que deixar a garrafinha de água em lugares quentes, sujeitos ao sol ou ao calor de estufas e fogão, no carro, em casa, na academia, é prejudicial à saúde, pois ela libera substâncias usadas na fabricação do plástico, as quais são prejudiciais à saúde.

Água virtual

Água virtual é a quantidade de água gasta para produzir um bem, produto ou serviço. Ela está embutida no produto, não apenas no sentido físico, visível, mas também no sentido "virtual", considerando a água necessária aos processos produtivos. É uma medida indireta dos recursos consumidos por um bem.

Para exemplificar, sabe-se que, para produzir 1 kg de soja são gastos 2300 litros de água, e um kg de carne de gado cerca de 16000 litros de água.

Países com fartura de água estão exportando para outros países, a custo irrisório, muita água virtual. A China, maior importador mundial de água, importou 3,5 milhões de toneladas de soja, e com ela 45 bilhões de litros de água. Esta água custou-lhe 3000 vezes menos do que pagamos para a água de nosso uso pessoal e diário.

Outro exemplo é a exportação brasileira de 1,3 milhões de toneladas de carne bovina, originando uma exportação de 19,5 trilhões de litros de água.

Estes exemplos servem para que nós, preocupados com o precioso líquido da natureza, evitemos o desperdício, que pode nos custar pouco dinheiro, mas leva junto muita água potável.

Lembramo-nos, de que ao jogar uma batata fora, jogamos junto 25 litros de água, e o desperdício de 1 litro de leite leva consigo 1000 litros de água.

(Carlos Antonio Madalosso é Médico Gastroenterologista, e membro das Academias Passo-Fundense de Letras e de Medicina.)

Data : 25/11/2014

Título : Aos vencedores, as batatas

Categoria: Artigos

Descrição: Quando Alberto, um filho de colono recém-chegado à cidade disse que entre as coisas mais importantes do mundo estava a batata e que ela, a batata, a batatinha ou batata inglesa (*Solanum tuberosum* para os engenheiros agrônomos) tem uma história interessante, a turma inteira caiu na gargalhada dentro da sala de aula.

Quando Alberto, um filho de colono recém-chegado à cidade disse que entre as coisas mais importantes do mundo estava a batata e que ela, a batata, a batatinha ou batata inglesa (*Solanum tuberosum* para os engenheiros agrônomos) tem uma história interessante, a turma inteira caiu na gargalhada dentro da sala de aula.

– Vocês são uns verdadeiros bobos da corte, disse Alberto, encabulado e irritado com a reação dos colegas.

Pouco adiantou o professor intervir dizendo que o riso era inoportuno inclusive porque é mais comum do que se imagina as pessoas não saberem dimensionar a real importância de cada fato, produto, invenção, descoberta ou objeto. Explicou que o universo daquilo que nós chamamos conhecimento é muito vasto para que se desprezem informações com posturas infantis:

– Meus conhecimentos sobre a batata estão restritos ao território da mesa das refeições mas mesmo assim eu não me arriscaria a debochar do Alberto, sentenciou o professor sem obter o efeito desejado com a turma que prosseguiu provocando o garoto.

Nesse dia ele ganhou o apelido de Alemão Batata também por causa de seu cabelo cor de mel e somente um ano e meio depois teve a coragem de voltar ao assunto. Apoiado por Manoela, uma morena de cabelos negos longos e olhos verdes de quem se enamorou perdidamente, Alberto – o Alemão Batata – escolheu propositadamente a história da batata para a dissertação oral solicitada pela professora de português para encerrar o primeiro semestre daquele ano.

Foi necessário certo vigor da professora para que a turma respeitasse o colega quando ele anunciou que faria uma abordagem em torno da batata. Mesmo todo tremulo começou a falar, pois não tinha mais volta:

– A descoberta e a domesticação da batata ocorreram aqui na América do Sul, na Cordilheira dos Andes junto ao lago Titicaca, atual Bolívia e foi desenvolvida com técnicas de irrigação pelo povo Wari. Este povo foi desaparecendo e cedendo espaço para a civilização Inca no século XV. Os Incas melhoraram geneticamente a batata a ponto de quando os espanhóis ali chegaram em 1536 ela ter se tornado um alimento muito consumido e valorizado.

Com os ânimos mais calmos dentro da sala Alemão prosseguiu:

– Em 1537 foi levada à Espanha como oferta à Rainha Joana I, cognominada “A Loca”. Como creio que todos sabem aqui nesta sala “a Rainha Joana I, filha de Isabel, a Católica foi a grande rainha que unificou a Espanha. Casou com Filipe I, descendente dos Habsburgos considerado um moço muito bonito e mulherengo. Joana era tomada de um ciúme incrível e por diversas vezes surrou as amas por suspeitar que tinham caso com seu marido. Morto aos 28 anos, Joana, grávida de seu quarto filho, não se conformou e mandou embalsamar o corpo do marido. Nos meses seguintes viajava levando o caixão consigo. Por isto foi apelidada de “La Loca”.

Já sentindo ter dominado o ambiente e após trocar rápido olhar com Manoela, Alberto segue mais seguro na narrativa:

– Em 1537, Pizarro o comandante espanhol que conquistou o Peru enviou à Joana, em agradecimento por ter-lhe financiado a viagem, diversos presentes entre eles a batata, que na ocasião era chamada Patata, pois acreditavam que fosse a pronuncia dos Incas. Ensinou o mensageiro a preparar alguns pratos com ela, entre outros a chuña, farinha retirada do tubérculo. Ao receber o presente, a rainha Joana I solicitou aos seus ajudantes uma análise sobre o tubérculo. Miguel de Toboza, pajem responsável pela saúde da soberana examinando a batata, achou que era impura, pois as manchas nela contida muito lembravam as da lepra e os nódulos lembravam as mãos rugosas dos artríticos, e por isto desaconselhou seu consumo. Ao notar o polegar de Manoela discretamente levantado, numa confirmação de que estava se saindo bem em sua apresentação, Alemão Batata seguiu em frente com uma segurança que foi nascendo nele por sentir que dominava o público:

– Andrés de Miranda, seu confessor, lembrou à Rainha que este alimento não constava na Bíblia. Embora fosse dominicano, seguia o princípio de Santo Agostinho que afirmava que o que não está na bíblia é herege e também desaconselhava seu uso. Para complicar mais ainda o conceito da batata o bobo da corte pegou duas batatas e colocou junto as coxas e caminhava pelo salão tentando fazer parecer que as mesmas eram seus testículos.

Nesse momento a sala de aula voltou a ficar tumultuado exigindo intervenção da professora para que Alberto pudesse seguir em sua explanação:

– Tal atitude do bobo da corte espanhola assustou muitos dos presentes, em especial a Dama Beatriz Galindo, tutora da Rainha, que declarou que a batata além de ser impura para a saúde, ser contrária aos princípios bíblicos ainda continha um viés de imoralidade. Esses conceitos sepultaram o uso da batata na Europa por muitos anos e sua produção foi confinada às ilhas Canárias, em algumas regiões da Itália para alimento dos animais e dos pobres ou em jardins botânicos como curiosidade sobre as coisas exóticas do Novo Mundo. Esta estória imaginária, ou não, teve suas consequências levando a um preconceito com o alimento tão importante passando dois séculos sem que seu uso fosse considerado adequado para as pessoas de melhor poder aquisitivo.

Após consultar algumas anotações em seu caderno, inclusive para reduzir a explanação e dispensar tempo maior ao debate que decidiria se a batata estava ou não entre as coisas mais importantes do mundo como afirmara há um ano e meio, Alberto prosseguiu:

– Uma mudança de rumo viria e colocaria a batata em novo patamar por volta de 1780 com o cientista e farmacêutico francês Antoine Augustin Parmentier, que durante alguns anos, como prisioneiro de guerra, viveu às custas desse alimento. Parmentier convenceu o rei Luiz XVI a introduzir no cardápio da realeza a batata, sendo seguido pela nobreza e depois pela população geral. Mesmo com a morte de Luiz XVI na guilhotina, Parmentier foi presenteado por Napoleão Bonaparte em 1802 com a medalha Lègion D’Honneur, pois a batata havia ajudado os exércitos napoleônicos superar a ameaça da fome. Desde então este precioso alimento salvou a Europa da fome. Na Inglaterra, o escritor Sir Frederick Eden publicava em 1792 que a batata era a maior bênção que a terra produz, um milagre da agricultura e a mais valiosa das raízes. Esta valorização da batata na Inglaterra deu-lhe o errôneo cognome de batata inglesa.

Quando algumas palmas começaram a surgir Alberto pediu silêncio e falou:

– Para concluir a respeito da importância da batata, recordo que na Irlanda, a sobrevivência estava intimamente ligada quase que totalmente a ela. “Os irlandeses viviam de batatas, como os chineses, de arroz”, disse um escritor chamado Paul Dubois, autor de um estudo sobre a questão irlandesa. “Se a colheita fosse ruim, haveria uma catástrofe”, analisou. E elas foram três consecutivas, não uma. No segundo semestre de 1845, em poucos dias o míldio, um fungo do bolor, destruiu três quartos da produção de tubérculos. Em 1846 e 1847, a perda foi total. Os números da catástrofe ocasionada pelas frustrações nas plantações de batata são terríveis: um milhão de irlandeses teria morrido de fome e outro milhão teria imigrado para os Estados Unidos e Inglaterra.

Pedro, o colega de aula que um ano e meio antes tinha puxado a gargalhada da turma levantou e, com certa solenidade no tom das palavras disse: valeu tua bela lição sobre o que é e o que não é importante para as pessoas e para a humanidade Alemão Batata. Desculpe pelo deboche.

– Valeu, Pedro, muito obrigado mesmo, ser chamado de Alemão Batata é uma honra daqui para a frente... pois até Machado de Assis tratou delas e disse, em Quincas Borba “aos vencedores, as batatas” – finalizou Alberto arrancado sonora gargalhada que, ao contrário da primeira, o encheu de orgulho.

Data : 31/05/2011

Título : Criacionismo e evolucionismo

Categoria: Artigos

Descrição: Desde os mais remotos tempos, discute-se a origem do mundo. Com o desenvolvimento da ciência, mudaram-se alguns conceitos, surgindo três grupos de opiniões diferentes.

Criacionismo e evolucionismo

Desde os mais remotos tempos, discute-se a origem do mundo. Com o desenvolvimento da ciência, mudaram-se alguns conceitos, surgindo três grupos de opiniões diferentes.

Uns acreditam que o mundo foi criado como aí se encontra, por um ser superior. Não houve evolução. São chamados criacionistas.

Outros, em princípio ateus, afirmam que o surgimento do mundo não teve participação de ser superior, e que foi obra exclusiva da natureza que evoluiu em saltos. São os evolucionistas.

Para um terceiro grupo, não há incompatibilidade entre a ideia de Deus, movida pela fé, e a ideia da evolução da natureza, com base científica, movida pela razão.

O que tem atrapalhado esse entendimento são os fanatismos de ambos os lados. Os crentes procuram encontrar explicação na falha da ciência, o Deus das lacunas; e os ateus não aceitam a evidência de um ser superior.

Essa discussão surgiu com os filósofos gregos. No cristianismo, passou a ser uma discussão baseada na fé. A ciência nem sempre foi bem vista pela Igreja. Filósofos árabes, como Averroes e Avicena, tentaram compatibilizar fé e razão, e da mesma forma o fez Santo Agostinho.

O teólogo jesuíta e paleontólogo, Teilhard de Chardin, retomou o tema, tentando compatibilizar a ciência com a fé. Foi mal visto pelo Vaticano que o mandou fazer pesquisas na China. Chardin não se intimidou e produziu diversas obras que não receberam, na ocasião, o imprimatur do Vaticano.

João XXIII e João Paulo II o justificaram, valorizando seus trabalhos. Recentemente, Bento XVI, na festa da Santíssima Trindade de 2009, citou e elogiou as obras desse teólogo pesquisador.

Na comemoração dos 200 anos do nascimento de Darwin, cientista inglês que editou o livro “A Origem das Espécies”, defendendo o evolucionismo, acirraram-se as discussões, tendo sido escritos diversos livros sobre o assunto. Dois livros chamaram-me a atenção.

O primeiro, “Encontrando Deus nas dúvidas”, de Timothy Johnson, médico e pastor americano; e o segundo, “A linguagem de Deus”, de Francis S. Collins, biólogo e médico americano, diretor do Projeto Genoma Humano que, em 2001, mapeou toda a composição genética do ser humano.

O livro Gênesis, da Bíblia, diz que no início nada havia e Deus criou a luz, a terra, a água, os animais, as plantas e, por fim, o homem. Atribui-se esta parte da Bíblia a Moisés, que a escreveu por inspiração Divina.

Tirando-se o fato de que, na época de sua redação, havia diversos condicionamentos, entre lês, os culturais, pois quase nada se sabia sobre a ciência; os condicionamentos de espaço, por ter sido escrita no Oriente Médio e adaptada para a região; os condicionamentos de raça, uma vez que fora escrita para os semitas; e, por fim, o condicionamento do tempo, que limitava o entendimento àquela época, concluímos que a sequência da criação condiz com os fatos defendidos pela ciência, como os abaixo relatados.

O big bang

Em 1929, o cientista norte americano Edwin Hubble, após dedicado trabalho, chegou à conclusão de que o Universo estava se afastando progressivamente. Para tal, usou o efeito doppler, que conhecemos ao sentir que uma ambulância, pelo som de sua sirene, está se aproximando ou se afastando de nós.

Esse fenômeno foi comprovado por dois outros cientistas, Arno Penzias e Robert Wilson, ganhadores do Prêmio Nobel em 1978, que identificaram sons que vinham do Universo de uma maneira geral.

Outro fato importante foi a determinação do deutério, isótopo estável do hidrogênio, que se encontra igualmente distribuído no Universo, mostrando que ele teve origem comum.

Munidos desses dados e de tantos outros, os cientistas formularam a teoria universalmente aceita, que é a do “BIG BANG”. Essa teoria mostra que o Universo se originou de uma partícula de energia, há cerca de 14 bilhões de anos, e que, ao explodir, liberou grande energia que foi se transformando em massas celestes, planetas, estrelas, satélites, meteoritos e outros mais.

Para os evolucionistas, esta é a explicação de que a natureza se criou por si só. No entanto, falta a explicação sobre chegou à conclusão de que o Universo estava se afastando progressivamente. Para tal, usou o efeito doppler, que conhecemos ao sentir que uma ambulância, pelo som de sua sirene, está se aproximando ou se afastando de nós.

Esse fenômeno foi comprovado por dois outros cientistas, Arno Penzias e Robert Wilson, ganhadores do Prêmio Nobel em 1978, que identificaram sons que vinham do Universo de uma maneira geral.

Outro fato importante foi a determinação do deutério, isótopo estável do hidrogênio, que se encontra igualmente distribuído no Universo, mostrando que ele teve origem comum.

Munidos desses dados e de tantos outros, os cientistas formularam a teoria universalmente aceita, que é a do “BIG BANG”. Essa teoria mostra que o Universo se originou de uma partícula de energia, há cerca de 14 bilhões de anos, e que, ao explodir, liberou grande energia que foi se transformando em massas celestes, planetas, estrelas, satélites, meteoritos e outros mais.

Para os evolucionistas, esta é a explicação de que a natureza se criou por si só. No entanto, falta a explicação sobre esforçado na produção do RNA. Em 2007, Leslie Orgel criou artificialmente o esboço do RNA, ficando, no entanto, a falta da explicação de sua reprodução, já que a mesma necessita de uma enzima complexa, sem a qual não há a sua formação. Os evolucionistas, não podendo explicar a origem, lançaram a hipótese de que os seres vivos teriam vindo de outros planetas, ficando aberta a questão de como eles foram criados nos outros planetas.

Como afirma Collins, “sem Deus, a existência de um Universo, como conhecemos, repousa no fio da navalha das improbabilidades”.

A Água

Ao analisarmos a água, encontramos situações inéditas que permitem a vida do planeta. Em primeiro lugar, vemos que água e terra estão separadas, e a água salgada está colocada em oceanos e mares, impedindo o efeito deletério que o sal exerce sobre as plantas. A água doce, que vem com a chuva e que forma rios e lagos, favorece o desenvolvimento das plantas que, por sua vez, alimentam os animais e o homem.

Esta separação entre os oceanos e a terra encontra citação na Bíblia, no livro de Job, 38,8-10, em que Deus afirma: “Quem pôs diques ao mar, quando impetuoso saía do leito materno? Quando eu lhe dava as nuvens por vestimentas e o enfaixava com névoas tenebrosas? Encerrei-o dentro dos limites que lhe tracei e pus-lhe portas e ferrolhos.”

Outro aspecto que a ciência tem dificuldade para explicar é o que acontece com o gelo. As substâncias, quando líquidas, são mais volumosas e mais leves que em seu estado sólido. Os sólidos, quando formados, depositam-se no fundo do líquido. Com a água acontece o contrário. À medida que se esfria, a água fica mais pesada, até atingir o estado sólido, o gelo, que é mais leve e sobrenada. Se assim não fosse, o gelo formado em lagos e mares depositar-se-ia no fundo, e não seria desmanchado por não estar exposto ao sol e aos ventos. Certamente inviabilizaria a vida de maneira definitiva. Esta situação tão especial, ainda inexplicável pela ciência, não seria também um determinismo divino?

O Homem

Há tácita aceitação de que o homem atual evoluiu a partir de formas primitivas de primatas. Seu parente mais próximo, o chimpanzé, tem um DNA muito parecido com o do homem. Quando a célula entra em fase reprodutiva, o DNA, que é um fino e longo filamento, se concentra em segmentos visíveis à microscopia ótica, que são os cromossomas. O chimpanzé apresenta 24 pares deles, sendo que o homem apresenta 23. Ao analisar os cromossomas, constata-se que os cromossomas 2 e 3 do chimpanzé se unem no homem para formar um só. Gorilas e orangotangos, parentes um pouco mais distantes, têm 24 pares também. Com essa semelhança, o que deve ter ocorrido com o homem para se diferenciar?

Há cerca de 2 milhões de anos, em algum local da África apareceu uma mutação em primata, mudando a configuração da bacia, permitindo que pudesse andar em dois pés, liberando as mãos para o uso de objetos.

Uma nova mutação, muito tempo depois, formou uma musculatura do dedo polegar que lhe deu a função de pinça exercida pelas mãos, fato que não ocorre com os outros primatas. O movimento de pinça permite uma melhor apreensão de objetos e a realização de manobras delicadas e precisas que lhe permitiram o desenvolvimento de uma produção de objetos feitos exclusivamente pelos homens.

Com essas transformações, estava criado o “Homo erectus”, de início chamado “Homo habilis” e que, após evolução, transformou-se no “Homo ergaster”, com capacidade de se organizar, e usar instrumentos de pedra para defesa e ataque. Teve êxito contra as demais espécies, mas faltava-lhe o desenvolvimento da inteligência e da fala.

Entre 200 e 100 mil anos atrás, duas modificações importantes ocorreram nesse homem primitivo. Uma mutação do gene MYH16 determinou uma redução da musculatura da mandíbula, reduzindo a pressão exercida sobre a caixa craniana, e permitindo um aumento do volume da mesma que iria, progressivamente, alojar um cérebro que crescia gerando uma maior inteligência.

Tempos depois, outra modificação importante ocorreu. Uma mutação do gene FOXP2 permitiu àquele ser articular palavras, surgindo a importante comunicação oral. Esse é o “Homo sapiens”. Com o desenvolvimento cerebral surgiu o “Homo sapiens sapiens”, categoria a que pertencemos. Todos os seres humanos são seus descendentes. Partindo do sudeste da África, o “Homo sapiens” migrou, ocupando todos os continentes e muitas ilhas, gerando o homem moderno. Este fato tem contribuído para afastar a ideia de que o homem tem raças diferentes, e aceitar que pertencemos todos à mesma raça, tendo apenas cor de pele diferente.

Lei moral

A Lei Moral é entendida como a capacidade que o homem tem para agir diferente dos animais. Nós temos consciência, temos religiosidade, espiritualidade e solidariedade, não encontradas em outras espécies.

O homem é o único animal que abandona seu interesse para ajudar outros seres, mesmo os não aparentados. Na história, vemos repetidos exemplos de pessoas que abandonam seu conforto para lutar pelo bem comum. Esta é uma característica exclusiva do ser humano. Segundo Collins, para os teístas, que acreditam em um único Deus, a verdade está contida nas seguintes afirmações:

1. O Universo surgiu do nada, há aproximadamente 14 bilhões de anos.
2. Apesar das improbabilidades incomensuráveis, as propriedades do universo parecem ter sido ajustadas para a criação da vida.
3. Embora o mecanismo exato da origem da vida na Terra permaneça desconhecido, uma vez que a vida surgiu, o processo de evolução e de seleção natural permitiu o desenvolvimento das diversidades biológicas e da complexidade durante espaços de tempo muito vastos.
4. Tão logo a evolução seguiu seu rumo, não foi necessária nenhuma intervenção sobrenatural.
5. Os humanos fazem parte desse processo, partilhando um ancestral comum com os grandes símios.
6. Entretanto, os humanos são exclusivos em características que desafiam a explicação evolucionária e indicam nossa natureza espiritual. Isso inclui a existência da Lei Moral (o conhecimento do certo e do errado) e a busca por Deus, que caracterizam as culturas humanas.

Tendo sido influenciado por Teilhard de Chardin na minha juventude, sempre compatibilizei a fé e a razão. Tive dificuldade de encontrar alguém que falasse o que o jesuíta falava até ler recentemente o escritor e professor irlandês Clive Staple Lewis, citado por Collins, que afirma: “Durante longos séculos, Deus aperfeiçoou a forma animal, que estava para se tornar o veículo da humanidade

à imagem dele. Deu ao ser mãos, cujos polegares poderiam se opor a todos os dedos; maxilares, dentes e garganta capazes de articular; e um cérebro complexo o suficiente para efetuar todos os movimentos materiais pelos quais o pensamento racional é personificado. A criatura pode ter existido nesse estado durante eras, antes de se tornar homem. Pode até ter tido inteligência suficiente para fazer coisas que um arqueólogo moderno aceitaria como prova de sua humanidade. No entanto, era só um animal, porque todos esses processos físicos e psicológicos foram direcionados, com finalidades puramente materiais e naturais. Então, na plenitude do tempo, Deus transmitiu, a esse organismo, tanto na parte psicológica quanto na fisiológica, um novo tipo de consciência, que podia dizer “eu”, opinar sobre a verdade, a beleza e a bondade, e que se encontrava tão acima do tempo que podia percebê-lo fluindo. Não sabemos quantas criaturas Deus produziu, nem por quanto tempo permaneceram no estado paradisíaco. No entanto, cedo ou tarde tiveram seu momento de queda. Algo ou alguém lhes cochichou que poderiam ser como deuses.....”.

Ao meu ver, a figura bíblica de Adão é simbólica, pois diz a Bíblia que Caim casou. Certamente não seria com uma irmã, mas sim com uma mulher vinda de fora da família, concluindo que não foi o Adão criado por Deus, mas sim, existiam muitos Adãos e Evas, sendo que a partir de um momento Deus configurou lhes a qualidade de homens, que seriam sua imagem e semelhança. Deu-lhe o maior atributo do homem que é a Lei Moral.

Assim, em nosso modesto parecer, acreditamos que haja compatibilidade entre o criacionismo e evolucionismo, ou, em última análise, entre a fé e a razão.

(Carlos Antônio Madalosso, médico e empresário, é membro das Academias Passo-Fundense de Medicina e Passo-Fundense de Letras.)

Da Revista

Água da Fonte

31/05/2011

Data : 07/08/2007

Título : Faculdade de Medicina

Categoria: Artigos

Descrição: Em 1957, por ocasião do centenário do município, iniciou-se uma mobilização a fim de criar uma faculdade de medicina, que não progrediu principalmente pelo escasso número de profissionais médicos de nossa comunidade.

Carlos Antonio Madalosso (*)

Em 1957, por ocasião do centenário do município, iniciou-se uma mobilização a fim de criar uma faculdade de medicina, que não progrediu principalmente pelo escasso número de profissionais médicos de nossa comunidade.

Em 1961, iniciou-se nova tentativa para a criação da faculdade, novamente barrada pela insuficiência de professores residentes no município. Em 1968, o então ministro da Educação reuniu médicos e afirmou seu desejo de interiorizar o ensino médico propondo a criação da faculdade, que foi aceita pela classe médica com algumas restrições.

Em 30 de abril de 1969, o presidente Artur da Costa e Silva autorizou o funcionamento da Faculdade de Medicina pelo decreto 64.436. O médico Sabino Arias, que já residia no Rio de Janeiro, desempenhou grande papel nesta aprovação, uma vez que acompanhou com dedicação a tramitação do processo e se fez ouvir quando necessário.

O Hospital Municipal, que já havia sido doado à Universidade de Passo Fundo anteriormente, negou-se sediar a faculdade. O Hospital São Vicente via com restrições a instalação da faculdade. Foi necessária a intercessão de dom Cláudio Colling, homem de grande visão, para que esse hospital se tornasse um Hospital Escola.

De início, o Hospital São Vicente recebeu um grande número de aparelhos doados pelo MEC, desde Eletrocardiógrafos até um completo RX, qualificando o atendimento médico.

A seguir, migraram para Passo Fundo médicos especialistas convidados a lecionar em nossa novel faculdade. O professor Aventino Agostini deixou Brasília para vir residir em Passo Fundo, onde instalou moderno serviço de patologia, o segundo no interior do Estado. Pela necessidade de prepararem-se para o magistério, muitos de nossos jovens foram a outros centros no Brasil e ao exterior trazendo uma grande elevação para o padrão médico de nossa cidade. Essa melhoria elevou nossa cidade à referência médica no Sul do país, desenvolvendo os hospitais e ampliando oportunidades para empregos na área da saúde. Foram diretores da faculdade neste período os médicos Eclérion de Araújo Trein, Carlos Antonio Madalosso, Gilberto Tubino da Silva, Luiz de Moura Fragomeni, Douglas Pedroso e Luiz Carlos Manzatto, atual diretor.

A criação da faculdade foi um dos marcos mais relevantes no desenvolvimento de nosso município que pode ser assim demonstrado:

- 1) A área médico-hospitalar é, junto com a educação, a grande empregadora de nosso município.
- 2) O número de médicos aumentou nesses 30 anos de 50 para cerca de 750.
- 3) A área médico-hospitalar é a que mais atrai forasteiros para nossa cidade. Cálculos demonstram que a vinda de pessoas para Passo Fundo ultrapassa 5 mil por dia.

4) Muitos pacientes, em especial idosos, buscam recursos médicos em nossa cidade, sendo que para tal alocam ou compram residências estimulando a nossa atuante construção civil.

5) Os laboratórios de análises são os melhores do interior do Estado.

6) Houve grande crescimento de estabelecimentos farmacêuticos bem como distribuidoras de medicamentos que oferecem centenas de empregos.

7) A atividade dos médicos ultrapassa os limites da medicina, não sendo poucos os médicos que possuem construtoras, entidades comerciais e desenvolvem o agronegócio.

8) Foi criada em Passo Fundo uma cooperativa de crédito, a Unicred, considerada a melhor do Brasil em eficiência.

9) Desenvolveu a Medicina nos municípios da região, que dispõe de um dos melhores níveis praticados no Brasil.

Pelas razões acima e por outras não incluídas, julgamos que a fundação da Faculdade de Medicina deve ser incluída como um dos fatos mais relevantes no desenvolvimento de nosso município.

Data : 30/04/2012

Título : Genoma humano e a Bíblia

Categoria: Artigos

Descrição: Há mais de 150 mil anos, os primeiros hominídeos saíram da África para ocupar a Ásia e a Europa.

CARLOS ANTÔNIO MADALOSSO

Há mais de 150 mil anos, os primeiros hominídeos saíram da África para ocupar a Ásia e a Europa. Eram altos e fortes, mas com o cérebro pouco desenvolvido. Por isso eram classificados como “Homo habilis”.

O homem de Neandertal, exemplar desta espécie, encontrou, mas não se cruzou com nossos ancestrais e desapareceu por volta de 30 mil anos A.C..

Em data situada entre 80 e 40 mil anos, saíram do leste africano, hoje Etiópia, um grupo de cerca de 10 mil hominídeos, que, por terem cérebro mais desenvolvido, foram classificados como “Homo sapiens”. Provavelmente por mudanças climáticas, abandonaram seu local de origem e migraram para o sul e leste da África, atravessaram o Mar Vermelho, foram para o Iêmen e deste para o oeste, Europa; para o leste, Índia e China; e, a partir do Ceilão (Sri Lanka), para o sul, Austrália e Ilhas do Pacífico.

Há 40 mil anos, iniciaram a domesticação dos animais, iniciando por filhotes de lobos, que hoje são representados por nossos cachorros, e, posteriormente, com ovelhas, cabras, vacas e outras tantas espécies.

Viviam como coletores-caçadores, nômades, que, indo atrás da caça, comiam o que a natureza lhes oferecia.

Há cerca de 15 mil anos, no Crescente Fértil, hoje Iraque, iniciaram o cultivo de plantas, principalmente gramíneas, como o trigo, o centeio e a cevada. Tornaram-se sedentários e passaram a viver da produção agrícola.

Desde então aprenderam a selecionar animais e vegetais, pelas suas qualidades e vigor. Usavam as sementes das plantas mais viçosas e, como reprodutores, os animais mais desenvolvidos ou mais dóceis no trato. Era o reconhecimento da hereditariedade e da genética.

Alguns povos, como o grego, tentaram fazer uma seleção gênica nos homens, procurando cruzar homens e mulheres de melhor aparência e robustez.

Em 1865, o monge Gregor Mendel, em Brno, República Checa, fez experiências em seus jardins, cruzando ervilhas verdes e amarelas, e viu nascerem ervilhas amarelas, mas que, cruzadas novamente, voltavam a apresentar a cor verde. Publicou seu trabalho, chamando-o de Ensaio sobre plantas híbridas, tendo enviado o mesmo a muitos amigos cientistas. Por choque de opiniões com autoridades locais, incluindo o reitor de seu mosteiro, foi proibido de continuar suas experiências, tendo as mesmas sido destruídas, inclusive, suas anotações. O trabalho foi salvo pelas cartas enviadas. Não reconhecido de imediato, voltou a ser valorizado no início de 1900, quando foi denominada como lei da hereditariedade e, em homenagem ao seu idealizador, chamada de Leis de Mendel.

O primeiro investigador a observar cromossomas foi Karl Wilhelm von Nägeli, em 1842. E o seu comportamento foi descrito em detalhe por Walther Flemming, em 1882. Em 1910, Thomas Hunt Morgan provou que os cromossomas são os portadores dos genes.

Existem pares de 23 cromossomas nas células normais.

Na fase reprodutiva, os pares separam-se, formando os gametas que apresentam 23 cromossomas (22 semelhantes e um diferente; no macho é chamado de cromossoma Y e na fêmea de X). Na fertilização, se unem aos do parceiro sexual, completando os 46 usuais das células.

Em 1953, um grande passo foi dado para o entendimento da hereditariedade. Foi estudado e reconhecido o DNA, pelos cientistas Francis Harry Crompton Crick e James Dewey Watson. Uma gigante molécula, composta de hidrato de carbono-desoxirribose-, de um grupo fosfato unido a 4 bases, adenina, timina, guanina e citosina. No DNA está contido todo o nosso código genético, que no seu conjunto é chamado "genoma".

Em 2000, o presidente Bill Clinton reuniu pesquisadores governamentais e privados, e os desafiou a decifrar o genoma humano.

Em 2003, foi anunciado o estudo completo do genoma humano, pelos cientistas J. Craig Venter e Francis Collins. Desde então grande tem sido o progresso na

área. Descobriu-se que existe um DNA no núcleo das células, e um nas mitocôndrias.

Quando o óvulo é fecundado pelo espermatozoide, o DNA mitocondrial materno elimina o paterno, de forma que todos temos o DNA mitocondrial de nossas mães.

Estudos sucessivos vieram provar que todos os homens da terra são originários de uma única mãe, que viveu na África, há mais de 100 mil anos, chamada carinhosamente de Eva Mitocondrial. Havia na ocasião outras fêmeas, mas somente uma deu origem a todos os habitantes de nosso planeta. Os descendentes das outras mães sucumbiram, com o passar do tempo.

A Bíblia: O nome vem do grego biblion, e no plural bíblia, cujo significado é “rolo”, maneira de apresentação dos livros na antiguidade.

Segundo a tradição aceita pelos cristãos, a Bíblia foi escrita por 40 autores, entre 1445 e 450 a.C. (livros do Antigo Testamento) e 45 e 90 d.C. (livros do Novo Testamento), totalizando um período de quase 1600 anos. Sua aceitação foi e continua sendo polêmica. Há os defensores que veem, como eu, que ela foi escrita por inspiração divina, e outros não aceitam este fato.

Entenda-se que foi escrita para um povo que vivia em região semi-desértica, em época cujos conhecimentos científicos eram escassos, e vinham através de informações verbais de seus antepassados. Isso levou à desconfiança de que a Bíblia seja bem mais recente, e transcrita por escribas que ouviam as informações correntes.

Para os cristãos, a Bíblia iniciou a ser escrita por Moisés, que redigiu, por inspiração divina, os primeiros 5 livros, chamados Pentateuco.

No cristianismo, a leitura da Bíblia era reservada ao clero, uma vez que se supunha não terem os leigos compreensão para interpretá-la. Mudou com Lutero que, traduzindo-a para o alemão, estimulou que todos a lessem, prática muito constante nas igrejas protestantes e pentecostais. Os judeus não consideram o Novo Testamento.

Com o avanço da ciência, a partir do século XVII, colocaram-se em dúvida fatos raros relatados no Antigo Testamento, por considerarem-nos fantasiosos.

Nós, evolucionistas teístas, entendemos que Deus criou o mundo, e não mais interveio na evolução da natureza. O que seriam então os milagres? Seriam acontecimentos raros, perfeitamente compatíveis com a natureza, que acontecem em momentos apropriados por desígnio divino. Para exemplificar, citamos alguns desses milagres.

No livro do Êxodo, 7,14, Moisés pede que o faraó liberte o povo, senão o rio Nilo cobrir-se-ia de sangue. Na negativa do faraó, houve o fato. Hoje conhecemos como maré vermelha, causada por algas que proliferam exageradamente. O Rio Grande do Sul presenciou este fenômeno na praia de Hermenegildo. O milagre não foi o fato, que é natural, mas o momento certo do acontecimento. A maré vermelha retira o oxigênio das águas, determinando a morte dos peixes. Os peixes predam os girinos dos sapos e das rãs. Não havendo peixes, houve proliferação das rãs, e aí a explicação da segunda praga do Egito. Poderíamos, cientificamente explicar as demais pragas.

Outro exemplo foi a separação das águas do Mar Vermelho. Estudos geológicos mostram que, na época do êxodo, houve erupção de um vulcão no Mediterrâneo, donde surgiu a ilha de Santorini, com grande probabilidade de ter havido um tsunami.

No tsunami, o mar recua, deixando passar os hebreus (Êxodo, 15,22) e depois retorna, constituindo a onda gigante que sepultou os soldados egípcios, com seus carros e cavalos. Examinando o fundo do mar, encontraram restos destas carruagens.

Novamente, o fato é explicado pela natureza. O milagre está no momento adequado a acontecer. Os evolucionistas ateus procuram sempre uma explicação para o mundo. A teoria do Big Bang, hoje aceita, explica o início do Universo, mas não consegue definir de onde saiu a energia que deu início a todo o processo. Gastos trilionários tem sido feitos, em procura da explicação do início. Construiu-se o CERN, entre a Suíça e a França, mas até hoje as explicações esbarram no princípio, ou seja, de onde veio a energia inicial. Para nós é, segundo o evangelho de São João 1, 1 a 3 : “No início era o verbo e o verbo era Deus e..... todas as cousas foram feitas por ele.”

A Bíblia, no livro Gênesis, mostra a criação do mundo. Foram criados a luz, o firmamento, as águas, os animais aquáticos, os animais terrestres e o homem, na exata sequência hoje aceita pela ciência, feita há três mil anos, quando nada se sabia da evolução. Mais uma vez as Escrituras Sagradas acertam em suas informações.

Mark Twain reclamava que Deus, por ser todo-poderoso, era muito carrasco com suas criaturas, devido às palavras duras que se utilizam na Bíblia, para narrar o que aconteceria com os que desrespeitam as regras da civilidade. Em época em que não se tinha controle da população, por ser dispersa e sem meios de comunicação eficientes, era necessário que se criasse nos homens um forte “super ego”, a fim de que eles mesmos se policiassem em suas ações.

Não era sadismo, nem maldade de Deus, era uma ação preventiva, para evitar a violência e a maldade humanas.

Embora seja muito questionada, a Bíblia é o livro mais vendido e mais lido no mundo. Seus detratores têm sido cada vez mais silenciados, pelas comprovações das corretas informações nela contidas.

O genoma humano e a Bíblia. O encontro e a confirmação da Bíblia veio recentemente, com o estudo do genoma humano.

Após gastos astronômicos de bilhões de dólares, na pesquisa do genoma, os cientistas chegaram à conclusão de que não há raças entre os homens. Todos pertencemos ao mesmo tronco genético. A informação da existência de Eva, tão criticada por séculos, foi confirmada, uma vez que toda a humanidade é descendente de uma única mulher, chamada pelos cientistas de Eva Mitocondrial, pois chegou-se a ela através das mitocôndrias femininas.

Não temos como afirmar, ou afastar a ideia de que esta nossa mãe comum poderia ter tido um ou diversos parceiros. Havia, por certo, outras mulheres na ocasião, mas apenas uma teve sucesso com os descendentes.

Finalizando, podemos repetir o surrado ditado que A BÍBLIA TINHA RAZÃO.

(Carlos Antônio Madalosso é médico e membro das academias passo-fundenses de Medicina e de Letras.)

Data : 30/11/2013

Título : O lugar de Deus na criação (Uma visão pessoal)

Categoria: Artigos

Descrição: Criado em família católica e estudando em Escolas Confessionais nunca tive dúvida sobre minha espiritualidade até aos 16 anos.

CARLOS ANTONIO MADALOSSO

Criado em família católica e estudando em Escolas Confessionais nunca tive dúvida sobre minha espiritualidade até aos 16 anos. Transferindo-me para a Capital do Estado passei a morar em pensão de Júlio Busato, na rua Independência, onde havia muitos hóspedes, sendo a maioria provinda de nossa região e adultos que trabalhavam e estudavam na Capital. Com a convivência dos mesmos fui estimulado a ler Marx, Engels e outros tradicionais ateus. Comecei a ter dúvida sobre a religião.

No Colégio Rosário, transferido que fui, do Conceição onde tive firme educação em matemática e inglês, sentia-me despreparado em química e em biologia. Notando minha insegurança na matéria de química o professor um marista sexagenário espanhol, Irmão Leon, ofereceu a mim e a outros colegas vindos do interior para, sem custos adicionais, nos dar aulas de reforço à tarde, o que me foi muito útil. O Irmão Leon viu-me um jovem interiorano muito ansioso e conversou comigo sobre o assunto. Disse-lhe que minha insatisfação estava relacionada com mudança de minhas atividades, pois além de estar pela primeira vez, longe da família, tinha parado de praticar esportes e frequentar as missas semanais. Respondeu-me que não havendo solução para a distância da família eu poderia corrigir as duas outras e sugeriu-me participar da comunidade da Igreja São José no centro. Voltei ao basquete e ao futebol e passei a frequentar as missas dos padres jesuítas, que eram acompanhadas por uma comunidade muito fervorosa o que muito me auxiliou. Voltei a encontrar-me comigo mesmo até a Faculdade de Medicina onde novamente encontrei muitos professores que, agindo como Marx, desdenhavam a religião. Continuei frequentando a igreja mas com certas dúvidas a respeito da Criação pois Darwin estava em alta o que era usado por muitos como contestação de Deus.

Transferindo-me para Passo Fundo e já casado tive a sorte de receber de minha esposa Celina, que era estudante de Filosofia, um livro do padre jesuíta Pierre Teilhard de Chardin que me deu uma resposta para as minhas dúvidas.

Li C.S. Lewis um biólogo anglicano, Francis Collins, descobridor do genoma humano, e Paulo II que juntos fortificam minhas convicções.

A seguir pretendo explicar meu pensamento sobre a presença de Deus na Evolução. Estou certo que muitos serão contrários, mas descrevo minha sincera convicção. Vejamos.

Inicialmente é importante definir como as pessoas pensam a respeito da criação ou da evolução. Temos duas correntes:

A primeira, os criacionistas. Eles consideram que a terra foi criada por Deus segundo à Bíblia desprezando a evolução. Pesquisas feitas nos Estados Unidos mostraram que 40% dos americanos pensam assim. Em países islâmicos esta cifra chega a 90%. Para alguns religiosos a terra teria 4500 anos, época em que viveram os sumérios no atual Iraque, terra do patriarca Abraão.

Outro grupo de criacionistas são os auto denominados “Criacionistas da Terra Jovem, que admitem que a idade da terra é de 10000 anos.

Um terceiro grupo, chamado de ID (Intelligent Design), é o que se questiona como a evolução poderia, sem o auxílio direto de Deus criar seres tão perfeitos como o olho humano. Para eles Deus moldou os seres humanos e animais minimizando, portanto, a importância da evolução.

Diferente dos criacionistas, os evolucionistas baseiam-se na ciência, na cosmologia, na antropologia e, principalmente, na teoria de Darwin. Entre estes existem os ateus, como Richard Dawkins, que são completamente contrário à existência de Deus, e outro grupo de criacionistas acreditam na evolução com um lugar para Deus. Estes são chamados evolucionistas teístas (TE). Para estes Deus criou o mundo, permite a evolução, mas em momentos especiais intervém no mesmo. Neste grupo encontramos Teilhard de Chardin, L.S. Lewis e Francis S. Collins entre outros. Eu me incluo neste grupo. Unimos a evolução e a ciência com Deus. Francis Collins defende o uso de um termo “bio logos” para identificar este pensamento.

A ciência comprova que o universo iniciou há cerca de 13,8 bilhões de anos, quando houve uma grande explosão a partir de um ponto de energia concentrada conhecida como o Big Bang. Recentemente no Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire(CERN) foi anunciada a descoberta do boson de Higgs, que seria a partícula a partir da qual o mundo iniciaria. Para os evolucionistas estaria explicado o início do mundo a ponto de Stephen Hawlins afirmar que já não precisamos mais de Deus para explicar o mundo. Chamaram o bóson de Higgs de “partícula de Deus”. Cabe a pergunta: Quem criou o Boson de Higin? Encontro a resposta no evangelho de São João I,1 “No princípio era o Verbo e o Verbo estava com Deus e o Verbo era Deus. Todas as cousas eram feitas por Ele e nada do que foi feito foi feito sem Ele.”.

Com essa explosão foram produzidas partículas de matéria e anti matéria que se anulavam. Por motivo desconhecido pela ciência para cada bilhão de pares apareceu uma matéria a mais do que a anti matéria o que permitiu a formação da matéria e a criação dos astros e do universo. Que fator gerou esse excesso de matéria? Não se sabe. Para mim fica claro novamente a mão de Deus.

Há cerca de 4,5 bilhões de anos surgiu a terra. De início era inóspita com altas temperaturas sem condições de vida. A medida que a temperatura foi baixando,

os átomos foram se agregando criando novos elementos a ponto que há cerca de 4 bilhões de anos num ambiente que lembrava uma lama surgiu a primeira condição da vida. De início os aminoácidos, logo o RNA e a seguir o DNA com sua capacidade de se automultiplicar. Estava criado o primeiro ser vivo do mundo, bactérias do grupo archea, unicelulares e a seguir os multicelulares e progressivamente os animais cada vez mais complexos até chegarem a 200 milhões de anos aos dinossauros que dominaram a terra até cerca de 65 milhões de anos. Nesta ocasião caiu um grande meteoro em Yucatan, México, determinando alteração na terra exterminando os dinossauros. Com a extinção desses animais os pequenos mamíferos tiveram a oportunidade de se desenvolver em formas cada vez mais complexas até chegar aos primatas. Estudos mostram que os ancestrais dos chimpanzés, também os dos hominídeos surgiram há 14 milhões de anos.

Progressivamente foram mudando sua estrutura corporal, quando há cerca de 3 milhões de anos, na África, em uma mutação genética foi alterada a forma da bacia de seus corpos o que lhe permitiram andar somente com duas pernas. A partir de então, com a vantagem de ter as mãos livres esta espécie prosperou. Era o "Homo erectus". O volume de seus cérebros era de 500 ml.

Há cerca de 2 milhões de anos, outra mutação ocorreu, desenvolvendo uma musculatura forte na região tenar, permitindo a oposição do polegar aos demais dedos. Esta mutação deu ao nosso ancestral a condição de fabricar alguns objetos, sendo por isto chamado de "Homo habilis". Volume cerebral de 750ml.

Após milhares de anos houve uma mutação no gene MYH16, que regula a proteína dos músculos maxilares. Com isto reduziu-se a força de tração dos maxilares liberando o crânio e o cérebro e permitindo seu crescimento, atingindo o volume de 1200ml. Seria chamado de "Homo sapiens arcaico". Esses migraram para fora da África e constituíram grupos encontrados em alguns lugares da Ásia e da Europa. Como exemplo desses tivemos o "Homem de Neanderthal".

Centenas de milhares de anos após, talvez há cerca de 150 mil anos, uma nova mutação alterou a laringe dos hominídeos. Foi uma mudança no gene FoxP2, permitindo esses seres a articular palavras, ou seja, falarem. Com o crescimento do cérebro para cerca de 1500 ml. Estava constituído o "Homo sapiens" moderno.

Ao ver este ser com características especiais, Deus deu-lhe a alma, inexistente nos demais animais. "E criou Deus o homem à sua imagem" Gênesis, I, 27. A partir desse momento esse primata começou a ser chamado de homem. Cresceu e multiplicou-se.

Não devemos encarar a Bíblia literalmente, uma vez que deveria haver, na ocasião, mais do que um homem, Adão, e uma mulher, Eva. Na minha interpretação Eva cruzou com outros machos, e, talvez, esta seja a alusão do pecado original. Cientificamente sabe-se hoje, através do DNA mitocondrial feminino, que todos os homens existentes no mundo provém de uma mãe única, mas não tem como se provar que venham de um só pai.

O que seria a alma das pessoas? Em primeiro lugar é a crença de Deus, algo transcendental. Todas as civilizações apresentam em comum este sentimento, não importando o nome que deem a Deus.

Alma também é o princípio do transcendental que move o homem a praticar atos em favor da humanidade sem que tenha qualquer vantagem com essa ação. Madre Teresa de Calcutá, Oscar Schindler, Papa Pio XII e Ghandi são exemplos desta ação solidária beneficiando pessoas que sequer conheciam, colocando sua vida em risco. Os médicos sem fronteira são outro exemplo. Viajam a lugares ermos, passam privações de toda espécie para ajudar as pessoas afetadas de doenças infecto contagiosas, de que eles mesmo podem ser vítimas Os gregos chamavam estas ações de desprendimento e amor de ágape.

Outra qualidade da alma humana é o livre arbítrio” que permite distinguir o certo e o errado, a consciência do “eu” e a capacidade de imaginar o futuro, qualidades inexistentes em quaisquer outras criaturas. Para C.S. Lewis a diferença mais importante é o que chama de “Lei Moral” que é o poder de distinguir o certo e o errado. Como explicar estas qualidades somente baseado na evolução e não na intervenção de algo Superior.

Para concluir gostaria de fazer três citações. A primeira do Papa João Paulo II para a pontifícia Academia de Ciência em 22 de outubro de 1996: “Se a origem do corpo humano vem de matéria viva que existiu anteriormente, a alma espiritual é criada diretamente por Deus”.

A segunda tirada de Francis Collins em seu livro A Linguagem de Deus: “O Deus da Bíblia é também o Deus do genoma. Pode ser adorado na catedral e no laboratório. Sua criação é majestosa, esplêndida, complexa e bela e não pode guerrear consigo mesma. Só nós, humanos imperfeitos, podemos iniciar batalhas assim. E só nós podemos cabar com elas.”

Por fim, lembramos a famosa frase de Einstein que teria copiado o Imperador Romano Constantino que afirmou que a “A ciência sem Deus é manca e a religião sem a ciência é cega”.

(Carlos Antonio Madalosso é médico e membro das Academias Passo-Fundense de Letras e de Medicina.)

Data : 30/11/2013

Título : Por que o mundo existe?

Categoria: Artigos

Descrição: Li recentemente o livro do jornalista e filósofo Jim Holt no qual ele procurava esclarecer a dúvida do título.

CARLOS ANTONIO MADALOSSO

Li recentemente o livro do jornalista e filósofo Jim Holt no qual ele procurava esclarecer a dúvida do título. Entrevistou filósofos, cosmólogos, cientistas, teólogos e outros para obter essa resposta. Resumirei algumas opiniões e posteriormente informarei respostas que obtive procurando amigos em Passo Fundo, diferenciados intelectualmente que pudessem me auxiliar nesta questão.

Platão, no século V a.C. perguntava por que o mundo existe. Platão tinha uma visão de que o verdadeiro mundo é encontrado nas formas não materiais como a matemática, as ideias, a bondade e a beleza. Na Alegoria da Caverna colocou as pessoas em um mundo irreal na qual os ocupantes da caverna veem projeções e não o mundo de verdade. Era o mundo das ideias por isso, queria saber por que o mundo real existe.

A partir do século II d.C. a Igreja Cristã criou o princípio do “ex nihilo”, ou seja, no princípio nada havia e tudo foi criado por Deus. O mundo existiria por que Deus assim o quis.

René Descartes, século XVI, considerado o pai da filosofia moderna, afirmava que o mundo consistia em dois tipos de substância: a matéria, por ele chamada de res extensa e a mente, res cogitans. Sua filosofia hoje é criticada, pois considerando o espaço multidimensional encontra variedades que não são materiais e nem mentais não identificadas naquele tempo.

Gottfried Leibniz, matemático e filósofo alemão do século XVII, em sua tese “Princípio da Razão Suficiente” afirmou que “para cada verdade deve haver uma razão para que ela seja assim e não de outra forma, e, para cada coisa deve haver uma razão de sua existência”. Perguntava aos seus alunos: por que existe algo e não o nada?

Seguindo essa ideia Jim Holt iniciou profunda pesquisa para chegar à resposta de por que o mundo existe. Percorreu os Estados Unidos e parte da Europa entrevistando autoridades como as citadas abaixo.

Arthur Lovejoy, Harvard, 1933, afirmava que um mundo acidental, irracional, sem a presença de Deus não teria estabilidade e nem confiabilidade e, portanto não existiria.

Stephen Hawking, maior cosmologista após Einstein, criou o modelo “sem limite” no qual o universo apesar de finito no tempo e está contido em si mesmo não havendo necessidade de Deus. Mas tem uma grande dúvida: “O que será que infunde vida nas equações e faz surgir um universo a ser explicado por elas”? e continua “por que o universo se dá o trabalho de existir”?

Andrei Linde, professor de Stanford, um dos criadores da teoria inflacionária pela qual o universo está em constante expansão diz: “não podemos descartar a ideia de alguém de outros universos ter criado este pela simples vontade de fazê-lo. Poderia ter sido um hacker”.

Richard Swinburne, filósofo e teólogo de Oxford afirma em seu livro “Is There a God?": “O que poderia explicar um universo tão rico e abundante? E como explicar tantas características surpreendentes, em especial a ordem espacial e temporal, o refinado fomento da vida e da consciência, a compatibilidade como teatro da ação humana? Existem no universo uma complexidade, uma particularidade e uma finitude que clama por explicação.” E, continuando, diz:

“hipótese mais simples para explicar a existência de um mundo assim é a de que Deus está por trás dele”.

David Deutsch, cientista renomado que atribui à teoria quântica a formação do universo e um dos proponentes da teoria do multiverso (existência de inúmeros universos) quando indagado respondeu longamente sem convicção terminando por brincar: mesmo que houvesse o nada você continuaria indagando.

Allan Sandage, pai da astronomia moderna afirma: “A ciência não tem como responder as perguntas mais profundas. A partir do momento em que perguntamos por que existe algo e não apenas o nada, fomos além da ciência”.

Julian Huxley, primeiro diretor da UNESCO afirmava: “A ciência levantou o véu do mistério que obscurecia muitos fenômenos, para grande benefício da espécie humana, mas nos defronta com um mistério básico e universal que é o mistério da existência”.

Steven Waimberg, prêmio Nobel de Física: “Podemos ter uma teoria quântica da gravidade, uma eletrodinâmica quântica ou o modelo padrão, mas tudo isso significa apenas adicionar atores ao palco quântico. Ainda parecemos longe da teoria final. Cita ainda que a ciência é uma equação diferencial e a religião é uma condição limítrofe”.

John Leslie, físico escocês, propõe a ideia do axiarquismo, ou seja, o domínio do valor. Para ele o mundo existe por um ato de bondade e sugere três premissas: 1) o valor é criativo 2) o valor é objetivo, 3) O mundo é bom e tudo concorre para sermos felizes.

Após todas estas opiniões e muitas outras que deixo de citar, a que mais me convenceu foi a de Richard Swinburne que, como eu, baseia-se no princípio antrópico final de que o mundo foi criado ex nihilo para que o ser humano, seu habitante mais importante viva e seja feliz no mesmo. Quanto à força criativa, como teísta que sou, creio que o mundo foi criado por Deus, um ser eterno, sábio e bondoso, que nos permite o livre arbítrio, o que justifica tantas mazelas que ocorrem nesta terra.

Ainda sem uma definição completa do tema, procurei amigos de Passo Fundo e de outros locais de profissões diversas, a quem eu respeitava por seu reconhecido saber, para formular a mesma questão.

O primeiro impasse que surgiu foi qual a definição de mundo. Havia diversos pensamentos sobre o assunto, mas insisti na definição mais completa de que o mundo e que difere da visão teológica, onde o mundo são apenas coisas terrenas. O mundo o conceito moderno é o conjunto de toda a matéria, submatéria, atividades mentais detectáveis por meio da tecnologia e o espiritual, que nos liga ao transcendental que não pode ser detectado por qualquer aparelho por se imaterial.

Alguns dos convidados não responderam. Outros pediram tempo para pensar, sendo que os teólogos responderam de pronto. A opinião destes amigos em sua maioria concorda com o princípio antrópicoteísta acreditando que o mundo foi feito para o homem e seu criador é o próprio Deus, sendo que alguns não definem a figura de Deus, mas apelam para uma força indeterminada com poderes semelhante ao Deus criador dos cristãos. Houve uma sugestão que

devíamos olhar para a maravilha criada por um ser superior e sermos mais humildes devido a nossa pequenez.

Dois disseram que não tinham idéia formada sobre o assunto, mas que pensariam no mesmo uma vez que o assunto era palpitante. Um justificou com o princípio da cosmogonia de Platão. Outro propôs o texto de Schopenhauer “O mundo como vontade e representação”. Arthur Schopenhauer sabidamente pessimista, budista e ateu afirmava: “Para seu enorme espanto, um homem se vê de repente existindo, após milhares de anos de não existência, vive por algum tempo e então transcorre de novo um período igualmente longo em que ele não existe mais. O coração rebela-se contra isso, sentindo que não pode ser verdade”.

Após esta breve procura penso que continuo ainda com minhas convicções, respeitando a dos demais o que me leva a concluir que não há pensamento uniforme e que devo continuar perguntando ao leitores: POR QUE O MUNDO EXISTE?

(Carlos Antonio Madalosso é médico e membro das Academias Passo-Fundense de Medicina e de Letras.)

Data : 30/11/2013

Título : Saúde e espiritualidade

Categoria: Artigos

Descrição: No início dos anos 1900 o brasileiro vivia em média 39 anos. Nos dias de hoje, passou a viver 73 anos. Embora as águas, o ar e o ambiente se tornaram mais poluídos, hoje vivemos mais.

CARLOS ANTONIO MADALOSSO

No início dos anos 1900 o brasileiro vivia em média 39 anos. Nos dias de hoje, passou a viver 73 anos. Embora as águas, o ar e o ambiente se tornaram mais poluídos, hoje vivemos mais. Contribuíram para este aumento um melhor conhecimento das doenças, de medidas higiênicas, sua prevenção e, certamente, o desenvolvimento de medicamentos eficientes e específicos.

O desafio da medicina é desenvolver táticas que levem as pessoas a viver cada vez mais e melhor.

Está devidamente estabelecido que a vacinação, o uso de alimentação saudável e balanceada, exercícios físicos regulares e controle periódico dos parâmetros de saúde após os 40 anos, entre outros, ajudam a elevar a quantidade e a

qualidade da vida das pessoas. A espiritualidade tem sido ultimamente valorizada como um dos fatores coadjuvantes para uma vida melhor e mais longa.

Em primeiro lugar é necessário definir o que é Espiritualidade. Para Bem Pargment, sociólogo da Universidade de Ohio, espiritualidade é a busca do sagrado. David J. Hufford, da Universidade da Pensilvânia diferencia espiritualidade de religião. Espiritualidade é “a relação pessoal com o transcendental” e religião é definida como “os aspectos comunitários e institucionais da espiritualidade”. Como vemos, uma pessoa pode ser espiritualizada sem pertencer a uma religião, mas sempre que praticar uma religião deverá obrigatoriamente ser espiritualizada.

As religiões ocidentais têm como supremo objetivo um Deus, sendo, por isto, monoteístas. Nas orientais o conceito de Deus fica difuso. Conversando com diversos budistas, taoistas e hinduístas notei que o conceito de Deus varia de pessoa a pessoa tendo, no entanto, definido em sua mente o transcendental e o material, o divino e o humano. São, no geral, indivíduos muito fervorosos, solidários e politeístas. Todas as civilizações cultivam a existência de um ser superior, Criador dos homens e da natureza, não importando o nome que se lhe deem.

A espiritualidade esteve sempre ligada à Saúde dos povos. Até Hipócrates, e, mesmo após ele, o agente religioso se constituía no elemento responsável pela saúde dos cidadãos. Jesus ao curar um leproso mandou que se apresentasse ao sacerdote, Lucas 5, 14, pois o sacerdote era o agente sanitário da época. Com Hipócrates inicia-se a formação de médicos que somente toma corpo após a Idade Média. Entendia-se que a saúde era recuperada pelos médicos, mas sempre, com a ajuda de Deus. Após a Segunda Guerra iniciou-se um abandono parcial da crença do apoio divino para a cura das doenças sendo ainda, no entanto, muito presente no mundo. Em pesquisa feita nos Estados Unidos 50% dos pacientes dividem o sucesso de suas curas entre os médicos e Deus.

No século XXI está havendo uma forte tendência de retorno à espiritualidade e os países desenvolvidos estão atentos a este fato. Pesquisa realizada pela Universidade de Harvard em quase 2 milhões de pacientes mostrou a grande insatisfação dos internados em relação ao atendimento espiritual nos hospitais. Deve-se a dois fatores: à carência de capelães, mas principalmente, à falta de preparação dos médicos para abordarem o assunto. Esta pesquisa chamou a atenção dos educadores médicos que passaram a agir. Nos Estados Unidos e no Canadá em 1980 apenas três faculdades incluíam assuntos de espiritualidade no seu currículo sendo que hoje mais de uma centena o fazem. Algumas com caráter optativo, mas a maioria de caráter obrigatório.

Pesquisas mostram que a maioria dos médicos acredita que o doente com prática religiosa evolui melhor do que o descrente. Mesmo assim reconhecem que não investigam o histórico religioso dos pacientes.

Pessoas que praticam regularmente a religião tem uma autoestima elevada com melhora de sua imunidade, de suas funções endócrinas e cardiovasculares, bem como, usualmente, tem um sistema de vida mais saudável usando pouco álcool, evitando o fumo e tendo vida mais familiar, portanto menos promíscua. Esta autoestima aumenta quando, a par de sua prática religiosa tem um

comportamento pró-social com ações voluntárias de altruísmo. Sua vida é mais saudável e, quando doente, a recuperação mais rápida e eficiente.

Esta correlação entre religião/espiritualidade e saúde está chamando a atenção de órgãos de saúde pública americanos, como o National Health Institute que tem financiado pesquisas sobre o tema.

Em pesquisas transversais e longitudinais demonstrou-se que pessoas com prática religiosa externa tendem a ter menor pressão arterial e menos problemas de depressão e de ansiedade, melhorando seu bem estar. Crentes que se internaram permaneceram no hospital menor tempo e muitos reduziram o uso de medicamentos para hipertensão. Relação negativa houve quando se tentou impor religião a pessoas não convictas.

Na área cardiológica pesquisas feitas nos EUA, Canadá, e Bélgica com cristãos; no Kuwait com muçulmanos, no Japão com xintoísta e na Índia com hinduístas mostraram resultados semelhantes com menores índices de pressão arterial e menos eventos cardiológicos nos praticantes de religiões.

Em Israel um estudo longitudinal de acompanhamento comparou dois “kibutzim”, um secular e outro religioso; foi constatado que a sobrevivência das pessoas era, em média, 9% maior no que praticava regularmente a religião. Relação inversa ocorreu com os pacientes idosos que acompanhavam cultos na TV. Uma melhor análise mostrou que estes indivíduos acompanhavam na TV os cultos por já estarem mais doentes do que os demais, evitando o deslocamento para os templos ou locais de reunião, sendo, portanto, solitários.

Outro estudo interessante comparou três grupos de idosos. O primeiro com prática religiosa, o segundo com exercícios físicos e o terceiro com ambos. Os dois primeiros se equivaleram sendo que o melhor resultado foi obtido em quem praticava exercícios físicos e participava de atividades religiosas externas.

Com estes dados os Serviços de Saúde de alguns países estão procurando incorporar o estímulo à prática da religião, pois toda redução de custo é bem vinda uma vez que todo o mundo está preocupado com o custo crescente da saúde devido à maior longevidade das pessoas e a incorporação de tecnologias avançadas. Pastores, sacerdotes, psicólogos estão sendo chamados para mudar o comportamento das pessoas.

Para concluir, gostaria de enfatizar que a espiritualidade, principalmente ligada à prática de religião e a atividade voluntárias de solidariedade, elevam a autoestima das pessoas determinando às mesmas uma vida mais longa e mais feliz.

É frequente ouvirmos que “as pessoas vão à missa ou culto por serem idosas”, ou seja, vão por não terem outra coisa melhor a fazer. A ciência tem comprovado que “as pessoas são idosas por que praticam a religião” ou seja sua religiosidade, sua espiritualidade e seu altruísmo aumentam sua sobrevivência.

(Carlos Antonio Madalosso, médico, é membro das Academias Passo Fundense de Letras e de Medicina.)

Data : 30/11/2012

Título : Vitaminas e suplementos

Categoria: Artigos

Descrição: A nossa mídia apresenta-nos, constantemente, propostas para o uso de vitaminas e suplementos que, segundo os mesmos, são drogas milagrosas...

CARLOS ANTONIO MADALOSSO

A nossa mídia apresenta-nos, constantemente, propostas para o uso de vitaminas e suplementos que, segundo os mesmos, são drogas milagrosas, que nos devolvem o corpo perfeito, a alegria, a inteligência e ainda um grande poder de conquistar parceiros e galgar sucesso. Faremos a seguir uma revisão sobre o assunto, baseada em dados científicos.

Vitaminas e suplementos. As vitaminas e os sais minerais são componentes essenciais de nossa dieta. Eles ajudam o metabolismo, reconstituem os tecidos, favorecem nossas funções vitais e são indispensáveis à manutenção de nossa imunidade. No geral, uma alimentação saudável nos fornece todas as vitaminas e sais minerais de que necessitamos.

Há, no entanto, algumas situações em que é necessário complementá-los. Na infância, na gravidez, na recuperação de doenças ou de cirurgias e após os 60 anos. Nas primeiras situações, devido ao maior consumo das mesmas, e após os 60 anos, em razão de nosso organismo perder a capacidade de um aproveitamento adequado dos alimentos.

Estudos mostram que o uso de vitaminas e sais minerais, em pessoas de mais de 60 anos, melhora a disposição, a força física, a memória e a imunidade, reduzindo o risco de infecções.

A seguir, indicaremos outras situações em que a administração de vitaminas e sais minerais é importante:

- * Em mulheres após a menopausa necessitam de vitamina D e Cálcio, para evitar a osteoporose.
- * Pessoas que, por motivos diversos, de alimentam mal, comendo poucas verduras e frutas.
- * Fumantes: o fumante consome mais vitaminas, necessitando suplementação, principalmente de vitaminas C, E e A.
- * Alcoólicos. O consumo regular de álcool prejudica a digestão e a absorção de vitaminas. O alcoólico necessita suplementação de vitaminas B, além de zinco e magnésio.

* Dietas especiais. Aqueles que, por algum motivo se vê necessitado de restringir alimentos, deve sempre complementar sua nutrição com vitaminas.

* Operados do estômago ou de intestino. Estas pessoas apresentam deficiência de absorção de muitas vitaminas, sendo sua complementação obrigatória e permanente.

* Cuidado com medicamentos que oferecem megadoses e associadas com ervas medicinais que, no geral, encarecem o produto sem oferecer vantagem alguma.

Suplementos alimentares. O mercado está inundado de ofertas de suplementos alimentares. Muitos são úteis, enquanto outros ainda não têm ação benéfica comprovada, e alguns são até prejudiciais. Vamos tecer alguns comentários sobre os mais usados.

* DHEA. A dehidroepiandrosterona é um hormônio esteróide, que é convertido em hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona. Muito usado para melhorar a memória, o humor, a energia e a massa muscular, bem como prevenir o envelhecimento. Não há comprovação científica de sua ação e seu uso prolongado pode estimular o desenvolvimento de câncer de próstata, de mama e de ovário.

* Óleo de peixe e ômega 3. O óleo de peixe, que contém ômega 3, mostrou-se eficiente para baixar os triglicerídios e prevenir doenças do coração, principalmente nas pessoas que já realizaram cirurgias cardíacas. Aumentam a capacidade para exercícios físicos. Mantenha-se na dose recomendada, pois uma dose elevada pode determinar indisposição gastrintestinais e hemorragias.

* Alho. O *Alium sativum* é usado para combater infecções respiratórias, e baixar o colesterol. Estudos mostram que o alho pode reduzir o colesterol e a formação de coágulos. Faltam estudos a longo prazo. Deve ser evitado em pessoas que tenham problemas gástricos, e que usam anticoagulantes, como a aspirina. Como efeitos colaterais, ocorrem o aumento do risco de hemorragia, náuseas, hálito ruim e mau odor corporal.

* Gengibre. O gengibre (*zingiber offi cinale*) é usado para reduzir as náuseas, principalmente as causadas pelo movimento. As pesquisas comprovaram esta ação. Pode provocar formação de gases e gosto ruim na boca. Quando ingerido em forma natural, pode prejudicar a função intestinal e causar alergia em casos especiais.

* Ginkgo biloba. Esse vegetal japonês conhecido como noqueira do Japão, é largamente usado para melhorar a circulação cerebral, principalmente em idosos. Os estudos mostram que o ginkgo melhora a circulação do cérebro, das pernas e dos braços. Não deve ser usado em pessoas medicadas com anticoagulantes ou aspirina, pois juntos podem favorecer o risco de hemorragia e espasmo muscular.

* Ginseng. Usado para aumentar a energia, o vigor sexual, reduzir o estresse e o envelhecimento. Está comprovado que seu uso melhora o bem-estar, reduz a demência e a formação de coágulos. O uso do ginseng é desaconselhado em mulheres com câncer de mama, e nas pessoas que têm hipertensão, pois seu uso pode agravar essas condições.

* Glicosamina. Esta substância, encontrada nas cartilagens do organismo humano, é usualmente associada à condroitina. Seu uso é recomendado para recuperar cartilagens doentes, principalmente as do joelho. Reduzem a dor e a inflamação. Tem sido prescrita pelos médicos, para tratamento de artrites inflamatórias e da artrite reumatóide. A glicosamina vendida no mercado provém da casca de camarões ou da carapaça de caranguejos, e por isto pode desencadear alergia em pacientes sensíveis a crustáceos, assim como causar crises de asma. Deve ser evitada em pessoas asmáticas. Seu uso pode causar indisposição gástrica, insônia e espessamento das unhas.

* Hortelã-pimenta. É a mentha piperita, que foi usada largamente no Egito, na Grécia e em Roma. Hoje se usa para aliviar cólicas intestinais, má digestão e congestão nasal. Estudo tem demonstrado que é útil, principalmente, na síndrome do intestino irritável, sendo seu uso em dor de cabeça, e como descongestionante nasal, ainda inseguro. Pode desencadear alergia a pessoas sensíveis, bem como agravar a doença do refluxo gastroesofágico.

*Soja. A soja tem sido indicada para reduzir o colesterol ruim, aumentar o bom colesterol, reduzir os fogachos da menopausa, prevenir certos cânceres e outros sintomas. Quanto ao benefício no tratamento dos cânceres, os estudos têm sido contraditórios. Alguns a favor e muitos, contra. Como possui substâncias semelhantes a hormônios femininos, as isoflavonas, desaconselha-se o uso em cânceres sensíveis aos mesmos, como o de mama e o de ovário. O mercado apresenta muitos outros fitoterápicos, como a espada de São João, o licopeno, a babosa, o confrei, e tantos outros que seria difícil e numerá-los. Não os use somente porque o vizinho lhe recomendou. Aconselhe-se com seu médico, pois muitos deles podem interferir em outros medicamentos.

* Chás. O uso de chás é um costume saudável, que deve ser estimulado após os 60 anos. Os líquidos são sempre recomendáveis, principalmente quando tomados pela manhã. Deve-se beber muito líquido pela manhã, menos à tarde e o mínimo necessário, à noite. Os chás são, em última análise, um bom hábito de tomar líquidos. Há uma infinidade de chás no mercado e outros em sua horta. Quando compramos chás comerciais, devemos verificar se os mesmos contêm cafeína. Esses não devem ser ingeridos após as 5 horas da tarde, pois comprometerão o sono e podem causar aceleração do coração. São muito bons, quando ingeridos até o início da tarde, pois estimulam as funções vitais, deixando a pessoa mais animada e desperta para suas atividades. Os chás pretos, os verdes, e os de erva mate são ricos em cafeína. Evite chás caseiros sem conhecê-los. Muitos chás, como os de macela, hortelã, boldo, camomila, erva-doce e outros, são aprovados pelo uso, estão liberados e até aconselhados, desde que se respeite suas indicações. Os chás novos e desconhecidos devem ser usados com muita cautela, pois, frequentemente, com o decorrer de seu uso, identificam-se neles contra-indicações e até prejuízos à saúde.

Quando decidir por um suplemento, tome os seguintes cuidados:

- 1.- Verifique a procedência. Há muitas fábricas clandestinas que não são confiáveis.
- 2.- Siga as instruções. Não ultrapasse a dose recomendada.
- 3.- Informe seu médico sobre o uso. Muitos suplementos interferem ou potencializam os medicamentos, tornando perigoso o uso concomitante.

(Carlos Antonio Madalosso é Médico Gastroenterologista e membro das Academias Passo-Fundense de Letras e de Medicina.)