



**Alimentação
Fisiológica
da Criança**

Pedro Ari Verissimo da Fonseca

Alimentação fisiológica da criança



Projeto
Passo Fundo
Apoio à cultura

2013

Pedro Ari Veríssimo da Fonseca

**Alimentação fisiológica da
criança**

Passo Fundo
Projeto Passo Fundo
2013

Projeto Passo Fundo

Página na internet: www.projetopassofundo.com.br

e-mail para contato: projetopassofundo@gmail.com

Disponível no formato eletrônico /E-book.

Do livro: Literatura, Educação. -Passo Fundo: O Nacional, 2011.
30p.; il.; 18x28cm.

Todos os direitos reservados ao Autor.

O conteúdo deste sitio NÃO pode ser reproduzido, copiado, gravado, transcrito ou transmitido por meios mecânicos, fotográficos ou eletrônicos, sem a citação de autoria, nos termos da licença

[Creative Commons Atribuição-Compartilhual 3,0 Nao Adaptada.](#)

Para ver uma cópia desta licença, visite:

creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt_BR ou envie uma carta para Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, Califórnia, 94041, USA.

Revisado pelo Autor em: 10/04/2013

F676a Fonseca, Pedro Ari Veríssimo de
Alimentação fisiológica da criança [recurso eletrônico] /
Pedro Ari Veríssimo de Fonseca. – Passo Fundo : Projeto
Passo Fundo, 2013.

E-book (formato PDF).
ISBN 978-85-64997-86-8

Modo de acesso: World Wide Web:
<<http://www.projetopassofundo.com.br>>.

1. Crianças – Saúde e higiene. 2. Crianças – Nutrição.
3. Crianças – Crescimento. I. Título.

CDU: 613.22

Prefácio

“Se a geração que se levanta não for banhada de luz em seu berço, o porvir será uma calamidade”.

“Cabe aos nossos dirigentes essa preocupação maior, pois estamos sentindo que nestes duas últimas décadas Passo Fundo está projetando no concerto nacional, contudo uma interrogação nos preocupa: estaremos pari passu progredindo nos meios de subsistência material e espiritual? Estarão os poderes Executivo e Legislativo preocupados que nossas ruas e praças sejam povoadas de brasileiros de corpo e alma sã – mens sana in corpore sano? Estarão preocupados que somente na educação integral o homem encontra o direcional e o horizontal?

Oxalá assim seja!”. (Prestes Guimarães, 1874).



Introdução

A Puericultura, parte da Pediatria que cuida do desenvolvimento da criança e da prevenção de doenças, deveria fazer parte do currículo obrigatório no ensino de 1º Grau, em consonância com a capacidade de compreensão da criança.

Esta Cartilha tem como objetivo levar às salas de aula conhecimentos sobre a importância da alimentação, desde a concepção da criança e a formação completa dos órgãos vitais, até a formação da capacidade de aprendizagem – função cognitiva.

Primeiramente, tratar-se-á da importância dos cinco elementos que constituem as Fontes da Vida, levantando-se os problemas que atualmente envolvem cada um. A seguir serão indicados os principais poluidores do meio ambiente, com ênfase sobre os contaminantes alimentares, advertindo-se sobre seus riscos.

Para finalizar, aos interessados em uma vida saudável, busca ajudar a orientar no desenvolvimento físico e mental da criança.



Sumário1

Prefácio.....	7
Introdução.....	9
I - FONTES DA VIDA	13
1. O SOL.....	13
2. O AR	14
3. A TERRA	15
4. A ÁGUA	16
5. O ALIMENTO.....	17
II - A POLUIÇÃO DOS ALIMENTOS.....	19
1. GLUTAMATO MONOSSÓDICO	19
2. ASPARTAME.....	21
3. AS DIOXINAS E FURANOS.....	22
4. PESTICIDAS	25
5. OS PLÁSTICOS	26
6. CORANTES ALIMENTARES	28
7. ÓLEOS DE CULINÁRIA	30
8. OS NÃO-ALIMENTOS.....	31
III - A CRIANÇA.....	34
1. O APARELHO DIGESTIVO.....	34
2. O ESTÔMAGO E A DIGESTÃO.....	35
3. PROTEÍNAS.....	37
4. O AMIDO	39
IV -DA FECUNDAÇÃO, EMBRIGÊNESE E VIDA FETAL	43
1. FORMAÇÃO DO APARELHO REPRODUTOR	43
2. FORMAÇÃO DO CÉREBRO.....	44
3. FORMAÇÃO DA MENTALIDADE	46
4. FATORES QUE PERTURBAM O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.....	48
V - CRIAR CRIANÇAS	51
1. O ALEITAMENTO MATERNO	52
2. AMAMENTAÇÃO	55
3. APÓS OS SEIS MESES.....	56



4.	APROVEITAMENTO FISIOLÓGICO DO AMIDO	59
5.	ZINCO, O CATALIZADOR UNIVERSAL	61
7.	OS SUCOS	64
8.	AS VERDURAS	64
9.	GRANDES DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS	66



I - FONTES DA VIDA

1. O SOL

O sol é o princípio da energia vital. É ele quem fornece a energia para a síntese dos alimentos primários a partir dos vegetais – a fotossíntese, isto é, para que o vegetal retire do solo os nutrientes e os transforme em alimentos com a energia solar, é necessário que os raios de sol cheguem à superfície da Terra filtrados pela atmosfera. Nem todos os raios solares são bons para a VIDA. A atmosfera deixa passar os raios solares que fazem bem para a vida e retém os que fazem mal.

A filtragem dos raios solares pela atmosfera está prejudicada pela presença de um gás emitido pelos aparelhos de ar condicionados, geladeiras e aerossóis usados nos medicamentos inalatórios para doenças pulmonares; nos cremes de barbear, nos desodorantes, nos espreis de tintas, etc. este gás tem o nome de gás freon e possui como característica não se misturar com outros gases, mas sob o efeito das correntes de ar frio ascendentes das regiões polares, ele se reúne. Este encontro afasta as moléculas de ozônio, formando uma verdadeira bolha na atmosfera, deixando alguns raios de sol passar sem serem filtrados. Onde se localiza essa “bolha” os cientistas chamam de buraco de ar bom da atmosfera que protege a terra dos raios de sol que fazem mal à VIDA. É um composto químico gasoso formado por três átomos de oxigênio (O₃) existente nas camadas altas da atmosfera.

A Ciência já dispõe de substitutos para os gases nocivos, mas a indústria ainda não os substituiu. Mesmo quando substituí-los, os aparelhos em uso continuarão deixando escapar esses gases, conseqüentemente aumentando, por muitos anos.

O cidadão comum nada pode fazer.



2. O AR

O Ar, como o Sol é um bem comum, pertence a todos. Qualquer agressão ao ar é uma agressão à VIDA. Assim, produtos tóxicos como as dioxinas, produzidas onde moramos, vão agredir à vida tanto no polo norte quanto no polo sul, e em torno da terra. As dioxinas são substâncias tóxicas que, além de cancerígenas, agridem o aparelho respiratório desencadeando asma e alergias; afetam o desenvolvimento do sistema nervoso da criança, provocando distúrbios de conduta; alteram a produção e a função de hormônios, em consequência, levam à má formação dos órgãos reprodutores e do comportamento sexual; acarretam má formação do cérebro; aumentam a incidência do câncer na criança. As dioxinas, principalmente as resultantes das queimadas de campo, florestas, lixos urbanos e domésticos, elevam-se no ar com a fumaça a grandes altitudes. Quanto mais que é o ar, mais elas sobem, até a estratosfera. Das camadas mais altas da atmosfera, são levadas pelo vento até os polos, onde se condensam pelo frio e se precipitam sobre a superfície polar, contaminando as algas, os camarões que se alimentam das algas, os peixes, aves e todos os animais que se alimentam de algas, de peixes e de camarões. A contaminação pelas dioxinas é cumulativa. A dioxina contida na alga contaminada se acumula no corpo do camarão, todo o animal que se alimenta do camarão acumula, a cada refeição, e assim sucessivamente, até atingir a cadeia superior da alimentação, aves e mamíferos. Do corpo dos animais e plantas só saem quando eles morrem. Ao morrer, a decomposição libera as dioxinas acumuladas e o ciclo de contaminação se repete. Por isso, elas são denominadas de contaminantes permanentes. Voltaremos a falar em dioxinas.

Além de todo o tipo de combustão vegetal, as dioxinas, as mais poluentes e contaminantes, são provenientes dos óleos lubrificantes sintéticos de transformadores e de motores. Os óleos sintéticos poluem tudo e contaminam vegetais e animais. A natureza e a humanidade não precisam deles.

O gás carbônico emitido pela combustão do petróleo, carvão, lenha, enfim, tudo o que queima, permanece muito tempo na atmosfera, concorrendo para o efeito estufa; o gás metano é



produzido pelo rumem das vacas (ruminantes), pelos arrozais e regiões alagadas – palustres; pela química industrial, onde é largamente usado. A acumulação do gás metano – que é vinte e uma vezes mais tóxico do que os gás carbônico – na atmosfera é uma das principais causas do efeito estufa.

Um habitante de São Paulo, mesmo que não tenha fumado um único cigarro na vida, respira ar contaminado. É urgente mudar os combustíveis derivados do petróleo. O Governo brasileiro já autorizou a fabricação de motores a álcool, gás de cozinha e biodiesel, por serem menos poluentes.

Esses três exemplos, dioxinas, gás carbônico e gás metano são suficientes para dar uma ideia da gravidade da contaminação do ar. Sem ar o ser humano vive minutos. Ou paramos o avanço do efeito estufa e da contaminação do ar pelas dioxinas, ou pereceremos.

3. A TERRA

A Ciência muito tem se esforçado para aumentar a produtividade, para que cada vez menos terra seja ocupada pela agricultura. Se a agricultura aumentar a extensão de terras cultivadas em 60% nos próximos 20 anos, ela produzirá dez vezes mais poluição do que os automóveis. Agricultura em larga extensão polui em larga extensão. Agricultura intensiva e em estufar, além da poluição pelos agrotóxicos, contamina o sol com vírus e fungos. A terra das estufas tem de ser trocada de tempos em tempos. Onde colocar essa terra poluída pela degradação do adubo e dos agrotóxicos, e contaminada por fungos e vírus? O caminho da Ciência é eliminar os agrotóxicos e criar variedades resistentes a doenças.

Outro fator se refere à criação de animais para o consumo humano, que deverá ser limitada em número e aumentada em produção de proteínas por animal, dentre eles, vaca, cabra, ovelha, porco e galinha. Hoje já não se concebe mais os dejetos humanos e de animais sendo lançados sobre a terra,



sem tratamento. Bois, porcos e galinhas em criações intensivas são, ao mesmo tempo, necessários e indesejáveis pelo alto grau de poluição do solo que ocasionam. Quanto maior o número de animais por metro quadrado, maior a quantidade de fezes e urina. O mercado internacional procura o boi verde, criado em campo nativo e em baixa lotação. É a qualidade e a variedade da pastagem natural e não poluída o fator dominante na qualidade das carnes. A ração industrial quando como alimentação exclusiva não é a desejada. O sabor das carnes e dos ovos é dado pela alimentação. A carne de frango e de porco confinados, bem como a gema do ovo de granja não têm bom sabor, nem bom cheiro.

E são os três mais importantes alimentos, em consumo, do gênero humano. O ovo e o porco, como fontes de proteínas de alta biodisponibilidade podem dispensar as demais. São completas. No ovo, só falta a vitamina C. é erra grave não comer ovos com frequência. Mesmo sendo de granja, porque os outros não são produzidos em escala comercial.

Os mimetizadores hormonais, tais como plásticos e seus derivados sintéticos e permanentes são lançados irresponsavelmente sobre a superfície do solo, assim como inseticidas, larvicidas, fungicidas, antibióticos e os óleos lubrificantes produzidos em laboratórios químicos, chamados de óleos lubrificantes sintéticos.

Ainda não se conhece quantos mil produtos químicos são lançados sobre a superfície da terra, causando danos irreparáveis.

4. A ÁGUA

Tudo o que sobe um dia cai. É a lei da gravidade. Tudo o que cai ou é lançado sobre o ar e sobre a terra é colhido pela água. As águas dos rios, dos lagos e do mar já ultrapassaram a capacidade de suportar a quantidade de poluentes e contaminantes. Já não há mais a poéticas “beber a água clara da fonte e que se levanta do meio do chão”. Impossível citar os produtos químicos derramados para as águas, desde a pia da



cozinha, do vaso sanitário até das inúmeras indústrias químicas. Há recursos técnicos para minimizar a poluição, faltam recursos financeiros e educação do povo, principalmente este. Falta tratamento suficiente dos esgotos em todas as cidades. A minha casa e a tua casa são fontes de poluição. E isto não depende da ação governamental, depende da educação de cada um. Educação vinda do lar e dos colégios.

A contaminação da água mata os peixes rápida ou lentamente, conforme o grau de contaminação. Sem água saudável é impossível a vida. Sem água uma pessoa vive poucos dias. A água, com contaminação imperceptível por dioxinas, em longo prazo, pode exterminar todas as espécies do reino animal pelas anomalias do aparelho reprodutor e pela homossexualidade que acarreta.

O Brasil, apesar de pobre, é um dos países mais adiantados do mundo em reciclagem de lixo. Mas ainda temos esgotos a céu aberto e muito pouco cuidado com as fezes e a urina emitidas pelos animais.

5. O ALIMENTO

O objetivo da indústria de alimentos processados é o aproveitamento máximo do alimento, na sua conservação, seu aspecto, seu sabor, cor, consistência e palatabilidade uniforme, característica de cada marca industrial. Da vaca só se perde o berro, diz o povo. Na indústria de alimentos nada se perde, tudo se aproveita.

O Novo Mundo foi descoberto em função da busca de especiarias – cravo, canela, gengibre, pimenta do reino e outros para satisfazer o paladar mais exigente. Os portugueses lançaram suas naus no mar tenebroso, dobraram o Cabo da Boa Esperança, singraram os mares nunca dantes navegados e aportaram em terras estranhas em busca de temperos. E das terras estranhas levaram para Portugal o açúcar, o cravo, a canela, a pimenta e o



gingibre; novos alimentos como o tomate, a batata, o milho, o aipim e a batata doce e o abacate, hoje alimentos populares.

Com as especiarias e os novos alimentos, criou-se uma arte culinária tão característica que cada país tem a sua cozinha tradicional, orgulho do povo.

O objetivo da indústria de alimentos processados é criar alimentos com características próprias e iguais em todo o mundo. Para isso, lançou mão dos xenobióticos, substâncias estranhas à natureza.

Detalhe: as especiarias são produtos elaborados pela natureza. Uma vez usados, se degradam e se incorporam ao solo. Os xenobióticos (xenos=estranhos) são criados em laboratórios químicos. Não se degradam, não se incorporam ao solo. Poluem o ar, o solo, a água, o alimento.

Antes de entrarmos no capítulo sobre a alimentação do ser humano, vejamos os maléficos que o uso de produtos químicos estranhos e incompatíveis com a VIDA – os xenobióticos – estão provocando.

Diariamente fazemos uso de alimentos poluídos pelos xenobióticos. Os maléficos e as reações adversas da poluição alimentar podem se manifestar de imediato ou tardiamente. Ao nascer, se ingeridos durante a gravidez; na maturidade, se ingeridos na infância; na velhice, se ingeridos na maturidade.

As neuroxitoxinas, isto é, as toxinas adicionadas aos alimentos, que são ao mesmo tempo tóxicas e excitantes para o sistema nervoso central, tem esses variados tempos de manifestação. O mal produzido por elas pode ser imediato ou surgir depois de muitos anos. Vejamos.



II - A POLUIÇÃO DOS ALIMENTOS

1. GLUTAMATO MONOSSÓDICO

A neuroexcitotoxina glutamato monossódico é um sal com sabor adocicado, cuja abreviatura nas embalagens é GMS. Sintetizada em 1905, foi introduzido no preparo de alimentos pelos orientais, principalmente pelos chineses. Inicialmente a indústria e a Medicina indicaram-no aos hipertensos como substituto do sal. É um neuro transmissor excitatório que pode levar a hiperatividade mental e comportamento agitado. De imediato pode causar alergia, flatulência, dificuldade na digestão, excitação nervosa, ansiedade, sono inquieto ou dificuldade em dormir, constituindo um conjunto de sintomas desagradáveis; é muito comum o comilão apresentar vômitos e diarreia na madrugada, em noite mal dormida ou insone, após um lauto jantar precedido de um aperitivo alcoólico e acompanhado de um bom vinho. Os neuroexcitotóxicos são incompatíveis com o álcool. Quando ingeridos pela mãe, em fase de amamentação, a criança, após o seio, fica inquieta, os bracinhos trêmulos, a respiração acelerada, os olhos não param, apresentam um choro rápido e convulsivo espichando as perninhas e os bracinhos; em criança amamentada ao seio, quando a mãe usa temperos prontos, essa síndrome dura mais um dia. Pode causar danos irreversíveis aos neurônios, prejudicando e mesmo impedindo a transmissão das mensagens atrás do nervo; o excesso deposita-se no hipotálamo e desregula, desorganiza a função dos hormônios, principalmente os ovarianos. Em longo prazo, o GMS desorganiza o funcionamento dos hormônios ovarianos dificultando ou impedindo a gravidez.

O GMS é encontrado puro no comércio e adicionados a molhos com o nome original de ajiunomoto. É geralmente usado por todas as quituteiras ao preparar salgadinhos para coquetéis, aniversários e pela indústria de alimentos que vende seus produtos já temperados. Sendo “um tempero químico”, a adição dessa



excitoneurotoxina no alimento processado permite que a indústria forneça seus produtos com o mesmo sabor em qualquer parte do mundo. ao mesmo tempo, sendo um realçador de sabores, permite ao industrial dar característica própria ao seu produto. É usado nos caldos para sopas e nos tabletes para molhos. É raro não constar no receituário dos meios de comunicação para orientar os que não sabem temperar um prato. A associação maléfica GMS e álcool é servida à mesa sem nenhuma advertência. Em milhões de anos o organismo humano desconheceu o GMS, e os distúrbios do comportamentos por eles produzidos. No preparo dos alimentos a água, o sal e os temperos verdes são imprescindíveis, insubstituíveis e saudáveis.

Ainda nos alimentos “salgados” encontram-se as neuroexcitotoxinas alimentares, ácido cistóico e proteína vegetal hidrolisada. A proteína vegetal hidrolisada contém as três neuroexcitotóxicas. Na língua inglesa eles são chamados de *hormonies disruptor* ou *endocrine disruptores*. Os disruptores hormonais interrompem e desorganizam a ação de todos os nossos hormônios. São eles que estão esterilizando homens e mulheres, além de provocarem distúrbio vários e danos irreversíveis no sistema nervoso central. Ansiedade, angústia e depressão são alguns sintomas comuns nos consumidores habituais desses produtos.

Os hormônios continuam presentes no sangue, mas o centro ordenador das funções, no hipotálamo, é bloqueado por esses mimetizadores hormonais.



2. ASPARTAME

Entre os adoçantes artificiais, o açúcar comum é substituído ou reforçado pelo aspartame. Não só nos doces. As bebidas suaves, sem álcool, que recebem o nome genérico de refrigerantes diet ou não, e alguns doces light também tiveram o açúcar substituído ou adicionado de aspartame. Este desorganizador hormonal está presente em quase todos os doces industrializados e nas bebidas macias (sem álcool).

O Cardiologista Sérgio Puppim em seu livro Doenças Cardiovasculares, Verdades e Mitos, aponta os seguintes efeitos colaterais do ASPARTAME e do GLUTAMATO MONOSSÓDICO:

- Asma brônquica
- Dores de cabeça
- Visão turva
- Luzes brilhantes nos olhos
- Tonteados e vertigens
- Confusão mental e perda de memória
- Severo torpor e/ou sonolência
- Convulsões
- Severa dificuldade em falar
- Severos tremores
- Severa hiperatividade e pernas agitadas
- Dificuldade respiratória e respiração rápida
- Dores indefinidas na face
- Dores no peito e musculares
- Polineuropatias (inflamação dos nervos), principalmente nos diabéticos
- Diarreias
- Dores no estômago: gastrite
- Gases intestinais
- Síndrome do túnel de carpo (processo inflamatório no pulso que compromete o movimento de flexão das mãos).

Observação:

O ácido glutâmico produz efeitos tóxicos sob a forma livre de GMS. A glutamina, o glutamato e o aspartato ligados a



proteínas das células do intestino desligado são nutrientes energéticos dessas células. Tem o mesmo núcleo químico, mas diferentes ações.

3. AS DIOXINAS E FURANOS

Outro exemplo de poluente – eles são milhares – que está causando danos desde os insetos até o ser humano é o das dioxinas e os furanos. São toxinas constituídas por pares de anéis benzênicos ligados por dois e um átomos de oxigênio, respectivamente.

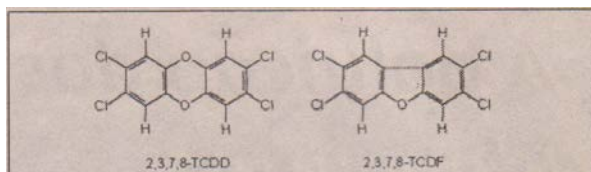


Figura 1 Estrutura do 2,3,7,8 tetraclorodibenzodioxina e furano

As dioxinas são espalhadas pelo homem por todo o lugar, com as queimadas de lixos, lixo hospitalar, indústrias de papel, fábricas de plásticos clorados, escapes de automóveis, clarificação de papel e queimadas de florestas. Estes são apenas alguns exemplos. As dioxinas liberadas no meio ambiente incorporam-se no tecido adiposo. Uma vez incorporadas são liberadas somente com a morte e a decomposição. E mais uma vez contaminam. E o ciclo assim se repete por centenas ou milhares de anos. Por essa razão são chamadas de tóxicos persistentes.

Portanto, a OMS recomendou que (8)

“... devem ser feitos todos os esforços possíveis para limitar as emissões de dioxina e compostos afins para o meio



ambiente para que se reduza sua presença nas cadeias alimentares, resultando assim, em diminuições continuadas das cargas no organismo humano. Além disso, devem ser feitos esforços imediatos para determinar reduções de exposição específicas nas sub-populações mais fortemente expostas...”



Debaixo uma tabela sobre os efeitos das dioxinas e furanos:

Efeitos das Dioxinas e Furanos sobre a Saúde Humana

Dioxinas e furanos: efeitos sobre a saúde humana – Por Darryl Luscombe, PhD, MRACI – Greenpeace – Agosto de 1999



**TABELA 1. EFEITOS TÓXICOS DOS COMPOSTOS DIOXINA-SÍMILES (16)
DIOXINA-SÍMILES (16)**

Modulação de hormônios, receptores e fatores de crescimento		
Hormônios esteróides e receptores (andrógenos, estrógenos e glicocorticóides)		
Hormônios da Tireóide Melatonina EGF e receptor TNF- α , IL 1 β , c-Rash, c-ErbA		Insulina Vitamina A TGF- α e TGF- β
Carcinogênese		
Efeitos no Sistema Imune		
Supressão da imunidade humoral e celular Susceptibilidade aumentada às infecções Resposta auto-imune		
Impactos no Desenvolvimento		
Defeitos congênitos		Morte fetal
Desenvolvimento neurológico prejudicado e subseqüentes déficits cognitivos		
Desenvolvimento sexual alterado		
Toxicidade reprodutiva masculina Atrofia testicular Redução do tamanho dos órgãos genitais Respostas comportamentais feminilizadas		Diminuição da contagem de espermatozóides Estrutura testicular anormal Respostas hormonais feminilizadas
Toxicidade do aparelho reprodutor feminino		
Fertilidade diminuída Disfunção ovariana		Incapacidade de manter a gravidez Endometriose
Outros efeitos		



Não existe quantidade mínima desses produtos. Uma dioxina, tal como os bifenilos policlorados – PCBs, age na proporção de um para um trilhão. Na prática, uma gota contamina o equivalente a doze vagões de combustíveis, cheios de águas. Seus malefícios são tão intensos que provocam câncer e alterações físicas e funcionais na criança ainda na vida intrauterina, como veremos mais adiante quando falarmos sobre o desenvolvimento intrauterino da vida animal.

Os furanos são adicionados às rações animais de galinhas, porcos e vacas de leitões. Estão proibidos nos Estados Unidos e na Europa. Foram permitidos no Brasil até 2004.

4. PESTICIDAS

No que diz respeito aos pesticidas Eldrin, Dieldrin, DDD, heptacloro e toxigeno, largamente usados na agricultura até a década de 1970, foram bem estudadas as anomalias congênitas por eles provocadas. É bem conhecida a toxicidade deles. Foram abandonados e substituídos, mas seus efeitos residuais permaneceram bem visíveis na natalidade de Passo Fundo (RS) até 2003. Em 2004 não foram observadas anomalias congênitas atribuíveis a eles nos recém nascidos de Passo Fundo. Quanto aos efeitos funcionais, vejamos o pensamento científico aconselhado pela Nestlé, especializada em alimentos para crianças e orientadora dos pediatras.

“No entanto, é possível que certos efeitos funcionais sutis como a neurotoxicidade que afeta o comportamento ou a imunitoxidade de certos pesticidas não tenham sido abordados satisfatoriamente.” (NESTLÉ Programa Pediátrico Nº. 44, 1999).

Incluem-se entre os poluentes persistentes, que assim podem ser divididos:



OITO PESTICIDAS:

- Aldrina e dieldrinha
- Clordano
- DDT
- Mirex
- Endrina
- Heptacloro
- Toxafeno

DOIS QUÍMICOS INDUSTRIAIS:

- Hexaclorobenzeno
- Bifens policlorados

DOIS RESÍDUOS (subprodutos não intencionais):

Dioxinas e furanos.

5. OS PLÁSTICOS

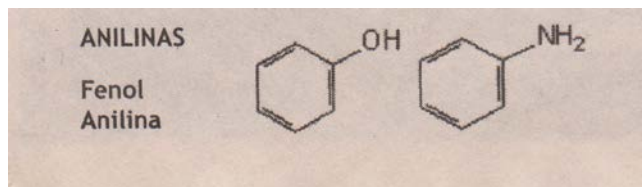
Torna-se repetitivo falar sobre a contaminação do meio ambiente, onde os plásticos encontram-se espalhados por toda a parte.

Na alimentação estão sendo indevidamente usados como embalagem dos óleos comestíveis. Até para óleo de oliva. Para o óleo de soja era proibido. O óleo de soja deveria ser embalado em latas e tamponado com nitrogênio. Ele sofre decomposição em presença da luz; produz radicais ácidos em contato com oxigênio. Pode liberar mimetizadores hormonais. Estão sendo publicados trabalhos alertando que a queda precoce do cabelo, principalmente nos homens, é consequência dos mimetizadores do hormônio feminino, do plástico liberado no xampu. Cautela. Não usar xampu acondicionado em plástico nas crianças. As produtoras de xampu alertam para lavar a cabeça com bastante água após o uso do xampu. Eles podem substituir a testosterona que se encontra na raiz do cabelo do homem, causando a queda dos mesmos. Outros



xampus, os que dão aparência de cabelos úmidos, são suspeitos de penetrarem na raiz do cabelo, asfixiando-o, matando-o.

Estudos demonstram que a queda de cabelo está se iniciando os dezessete anos.



O fenol ou benzeno é cancerígeno e foi recentemente regulamentado no Brasil:

PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 775, DE 28 DE ABRIL DE 2004.

OS MINISTROS DE ESTADO DO TRABALHO E EMPREGO E DA SAÚDE, no uso das atribuições que lhes confere o art. 87 da Constituição, e Considerando que o benzeno é um produto cancerígeno, para o qual não existe limite seguro de exposição...

A anilinas são compostos fenólicos ou benzênicos. Substancias químicas solúveis em álcool, água e vernizes. O uso delas em crianças ocorre em óleos de banho, sabonetes, essências, incensos e colorindo brinquedos infantis. Podem provocar alergias por contato, por ingestão e pela respiração.

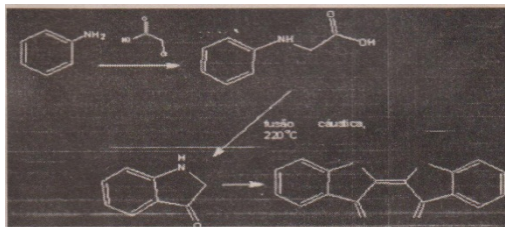
Não se degradam na natureza. São contaminantes ambientais, como veremos mais adiante.

Os compostos fenólicos, também denominados aromáticos, são infinitos. Foram sintetizados, em 1856, por um inglês chamado Willaim Henry Perkin. Eles resultaram de uniões entre anéis aromáticos, isto é, do benzeno também denominado fenol, como as anilinas.



Heumann: Síntese do índigo

Em 1880, Karl Heumann descobriu uma rota sintética para um dos corantes naturais mais utilizados: o índigo. Sua síntese envolvia a fusão cáustica da N-fenil-glicina, que podia ser obtida pela reação de ácido cloro acético com a anilina.



Estes podem ser encontrados desde o colorido do picolé, dos refrigerantes, das massas alimentícias até as nossas roupas, inclusive na composição dos temíveis PCBs (Bifenilos policlorados).

6. CORANTES ALIMENTARES

Os corantes alimentares apresentam o mesmo princípio químico das anilinas, isto é, o anel benzênico. Quimicamente fazem parte dos radicais aromáticos ou aril e destinam-se a colorir alimentos e bebidas.

O homem das cavernas deixou-nos magníficas obras de arte, intensamente coloridas, que o tempo não apagou. Das cavernas da pré-história na França, das pirâmides e dos túmulos egípcios até os nossos índios da Amazônia, as cores vivas da natureza foram e são usadas. Com elas, as pessoas se pintavam e tingiam suas vestes com a finalidade estética.

Até a descoberta da produção de cores quimicamente, todas as cores usadas pelo homem eram extraídas da natureza. O corante contido no pau Brasil foi tão importante para a indústria do



vestuário que deu o nome ao nosso País: Brasil. E a seus habitantes: brasileiros, isto é, aqueles operários que trabalharam o pau Brasil para exportação.

A indústria química produz mais de 3.5000 corantes sintéticos. Nenhum é aceito pela natureza. A natureza não reconhece imitações, por mais perfeitas que sejam. Não foram criadas pelo Criador, não tem vida, não podem morrer, decompor-se e voltar ao sei da terra. São rejeitadas pela natureza. Permanecem como párias no ar, nas águas, no lodo, nas plantas, no solo contaminando tudo, trazendo doenças, deformações físicas e morte.

7. AS CORES NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Pela atração que as cores exercem sobre os humanos, a indústria de alimentos processados adicionou corantes nos alimentos.

Diante da impotência dos governantes frente aos aditivos nos alimentos, em termos de ingestão diária aceitável (IDA), cientistas procuraram determinar padrões de segurança alimentar. Cada produto é testado em animais. Definiram, genericamente, que um organismo vivo suporta a adição de até 0,01 mg de ingestão diária de um determinado produto. Até esse limite não foram observadas lesões no fígado, rins, cérebro, etc..., e foram considerados seguros.

Os corantes artificiais passaram a preocupar recentemente, como poluidores. Basta um miligrama por litro de água para poluir um manancial e desequilibrar a VIDA nele existente. Mananciais (represas para fornecimento do água) próximos á cidade onde existe indústria de corantes já estão poluídos. A Universidade de Campinas está se dedicando à pesquisa de bactérias e fungos capazes de destruir os corantes. Os corantes são poluidores permanentes trazendo o risco de ficarmos sem água potável. Evitar alimentos e bebidas coloridas é prevenir a saúde infantil e combater a poluição ambiental.

Em 1999, a NESTLÉ, a maior indústria de alimentos infantis, solicitava cautela aos pediatras no uso de alimentos



coloridos nas rações das crianças. Advertia que a segurança quanto à toxicidade aos tecidos do organismo, não incluía a segurança quanto às funções, principalmente a função dos hormônios: “Recentemente tem havido crescente preocupação em face do grande número de compostos com propriedades (anti) hormonais e foram desenvolvidos diversos novos bioensaios para identificar tais propriedades”. Estas suspeitas já estão confirmadas.

O PARLAMENTO EUROPEU já determinou novas normas a entrarem em vigor a partir de 1º de janeiro de 2006 em toda a comunidade europeia.

8. ÓLEOS DE CULINÁRIA

Os óleos utilizados na culinária produzem resíduos tóxicos que estão necessitando de urgente solução. As gorduras poli saturadas submetidas a frituras de alimentos se degradam em inúmeras partículas muito tóxicas HAP, Hidrocarbonetos Aromáticos Policíclicos; PCBs, Bifenilos policlorados, Dioxinas e Substâncias conexas.

É tão grave o problema dos “óleos de culinária que o PARLAMENTO EUROPEU distribuiu verbas a Universidades científicas dos Estados-Membros com vista à definição de critérios de referências para os PCB e HAP em óleos de culinária, bem como à criação de métodos de análises normatizados às universidades da comunidade no sentido de acharem uma solução”.

Todos nós não sabemos o que fazer com o óleo de cozinha após a fritura. Jogamos no ralo, o ralo joga na água que retorna às fontes e água que bebemos. Os resíduos de óleos de culinária provém, em grande quantidade, dos restaurantes e dos hotéis, os quais muitas vezes vendem para as indústrias de rações animais e fábricas de sabões. Mas, os óleos de culinária poli saturados contêm toxinas permanentes, persistentes e cumulativas, as quais estão provocando um aumento da concentração de toxicidade na cadeia alimentar. Recente pesquisa



em Curitiba revelou que cerca de cem toneladas destes resíduos são lançados no meio ambiente, mensalmente.

Publicação científica na revista Thorax, especializada em alergias, comprova que alergias na criança, o chio-no-peito mimetizador da asma brônquica e a deficiência de imunidade das crianças na faixa etária entre 3-6 anos são devido aos resíduos das frituras em gorduras poli saturadas.

As gorduras aconselhadas para crianças são as de óleo de oliva extra virgem, de porco, de coco e de dendê. São também as únicas aconselhadas para a fritura existente no Brasil.

A opinião do cientista Luc Montagnier, o descobridor do vírus da AIDS, sobre os poluidores ambientais e de alimentos, é a seguinte:

“Todos esses fatores que citei (poluição atmosférica, a queima de combustíveis fósseis, a utilização maciça de inseticidas na agricultura, os dejetos que liberam toxinas, o empobrecimento da comida) provocam em nossas células o mesmo efeito bioquímico: a formação dos radicais livres, moléculas super ativas derivadas do oxigênio que atacam o DNA, as proteínas, os lipídios”. (trecho extraído da revista Veja, Ed. 1983, ano 38- nº 8).

9. OS NÃO-ALIMENTOS

Os não-alimentos do nosso dia a dia são as margarinas e as gorduras hidrogenadas. A diferença entre uma e outra, praticamente, é que nas margarinas são acrescentados óleos de sementes para torna-las mais macias. As hidrogenadas, 100% saturadas, são adicionadas quentes nos alimentos. Quando esfriam ficam duras, tipo um verniz, e dão a consistência crocante. A 100º centígrados de calor tornam-se gorduras trans, semelhantes às margarinas.

Estas substâncias mimetizadoras dos ácidos graxos, sintetizadas em laboratórios, confundem as células que delas fazem uso. Uma célula ao incorporar uma molécula trans em lugar de um ácido graxo essencial faz com que essa célula perca a sua



função. Através dessa brecha, entram substâncias tóxicas para dentro da célula e saem substâncias funcionais. Desorganizam a imunidade da célula dada pela membrana celular, composta de ácidos graxos, principalmente os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. A célula fica indefesa, diminuindo a imunidade do órgão às doenças. Com a baixa da imunidade, tornam o organismo humano sensível a todo o tipo de alergia, das respiratórias às cutâneas. O aparelho respiratório é afetado, e as infecções respiratórias e as bronquites se sucedem. No cérebro, onde a condução das mensagens se faz através da diferença de potencial entra a sequência de três moléculas, uma de proteína, uma de gordura e uma de glicose, elas substituem a de gordura e cortam a mensagem.

Nós temos muitos bilhões de células no cérebro. Ao longo de muitos anos, na velhice, elas são uma das causas da doença de Alzheimer.

O Rio de Janeiro é o único estado onde os restaurantes e casas de alimentos rápidos são obrigadas a expor a quantidade de gordura trans nos alimentos que servem. Recentemente a Inglaterra proibiu os junk foods, alimentos de baixo valor nutritivo a base de pão branco, gordura e açúcar, comercializados nos fast foods, lanchonetes e similares. Os demais países da Unidade Europeia estão com andamento de projetos de lei semelhantes. No Brasil transmita no Senado o projeto de Lei nº 25 de 2003 com o mesmo fim.

Todas as margarinas e todo o alimento crocante não deve ser dado às gestantes, às lactantes e às crianças. O fato é que elas tanto atravessam a barreira placentária como são excretadas juntamente com a gordura do leite materno. 50% dos estadunidenses com 85 anos de idade estão com a doença de Alzheimer.

Os eczemas e alergias infantis provocadas pelas gorduras poli saturadas podem ser curadas com o uso diário de toucinho, durante 4-6 meses. Não importa a idade.

A criança é um organismo em formação. Nela os fenômenos vitais são muito rápidos, e a formação funcional dos órgãos está em constante e rápida transformação. A criança, ao nascer, é um ser inacabado. O acabamento é modulado física e



funcionalmente pelo leite materno. A natureza não dispõe de um alimento para o recém nascido, e o ser humano não é capaz de processar um que possa lhe fornecer a nutrição específica e a seu tempo para modular cada órgão. A função dos órgãos se completam em tempos diferentes.

O organismo da criança tem como principal componente a água. Esta característica possibilita a condução dos nutrientes do leite materno de um compartimento para outro, sem obstáculos. Tudo na criança se difunde com facilidade. Desta difusão, cada órgão retira o que lhe é necessário. E a seu tempo. Só o leite materno, segundo cada espécie, fornece os nutrientes já acabados e em proporções corretas, de acordo com a idade.



III - A CRIANÇA

1. O APARELHO DIGESTIVO

O aparelho digestivo da criança, ao nascer, não está apto para a digestão nem do próprio leite materno.

O primeiro leite, o colostro, contém as enzimas necessárias para a própria digestão. O colostro possui a propriedade de estimular o funcionamento de todas as glândulas que segregam os diferentes sucos digestivos – as enzimas. Este fenômeno vital faz com que o aparelho digestivo do recém nascido não possa receber qualquer outro alimento.

O tubo digestivo é apenas uma continuação de nossa pele, a qual toma a forma de um tubo e atravessa o nosso corpo da boca ao anus. Tem a finalidade de levar os alimentos até as glândulas digestivas, próprias de cada segmento, onde sofrem a digestão dos alimentos e a absorção dos nutrientes para, finalmente, exonerar o lixo resultante.

Nos primeiros trinta dias nada deve ser introduzido no tubo digestivo, a não ser o colostro da mãe. Além da propriedade de estimular o funcionamento das glândulas digestivas dispostas ao longo do trajeto, desperta o funcionamento do sistema imunitário. A criança nasce com as defesas prontas para lutar contra as agressões externas. Mas, os defensores, as imunoglobulinas, estão como um exército em posição de sentido. Cada pelotão desse exército defensivo se movimenta para exercer sua função especializada, por “ordem” do colostro. Basta o colostro tocar nas papilas linguais para que a imunidade seja despertada. Esta propriedade definiu a orientação atual de a criança sugar o seio materno ainda na sala de parto. E mais, deve ficar alojada junto com a mãe respirando e engolindo micróbios maternos para os quais já nasce imune. A mãe transmite ao filho pelo sangue e pelo colostro a imunidade que possui.



O colostro é um organismo vivo e funcional. É insubstituível.

2. O ESTÔMAGO E A DIGESTÃO

Logo após o nascimento as glândulas do estômago começam a funcionar. Produzem a lipase gástrica humana (LGH). A LGH tem a função específica de digerir a gordura do leite humano. Por se tratar de uma reação química, a lipase gástrica tem a propriedade específica de decompor a gordura do leite materno da espécie em triglicérides. Os triglicérides maternos, por sua vez, apresentam posições estereo-químicas fixas. A digestão das gorduras consiste em separar os triglicérides em monoglicérides. Os monoglicérides possuem carga elétrica, são íons. Recebem a denominação de ácidos graxos transportados pelo plasma são armazenados no tecido adiposo sob a forma de triglicérides.

O fígado tem um papel central no metabolismo lipídico. É a principal sede de síntese de ácidos graxos. O fígado sintetiza os ácidos graxos e o colesterol. Une os ácidos graxos às proteínas formando as lipoproteínas. As lipoproteínas são componentes solúveis no sangue e constituem-se nas frações do colesterol. O conjunto delas forma o colesterol total. A produção do colesterol é fundamental, pois o seu núcleo fornece a matéria para a produção dos hormônios e da bile.

Parte dos ácidos graxos da alimentação são formados por ácidos graxos saturados, não se ionizam, portanto não tem carga elétrica. Estes, de difícil absorção, passam para o intestino grosso onde formam sabões. No intestino grosso, as gorduras saturadas de cadeia longa, mais de 12 átomos de carbono, estimulam a liberação de um hormônio, a colecistocinina, que inibe o centro da fome localizado no cérebro. A composição estereo-química da gordura do porco é única na natureza. Assemelha-se à gordura do leite materno. O ácido graxo esteárico, 18.0, isto é, 18 átomos de carbonos, todos saturados, é neutro em relação ao colesterol; o ácido palmítico, 16.0 apresenta a mesma posição estereo-química,



sn-2 fixa, igual a do leite materno e o ácido láurico, 12.0, confere imunidade contra infecções por vírus e impede as reações alergias respiratórias e cutâneas. Por essas propriedades, até bem pouco tempo, as mães davam pão com gordura de porco às crianças, depois de desmamadas, aos dois ou mais anos. Graças aos ácidos graxos esteárico e palmítico, as crianças ficavam muitas horas sem comer, sem necessidade de levar merenda para a escola. A obesidade infantil era desconhecida.

Todas as crianças deveriam comer gordura de porco, pelos menos, até os sete anos de idade.

Os ácidos graxos da cadeia de 2 a 10 átomos de carbonos são absorvidos rapidamente pela corrente sanguínea e queimados pelo fígado, produzindo energia. Atualmente os atletas fazem uso destas gorduras antes das competições que necessitam muita energia, sem nenhum problema. Todo o trabalho muscular provém das gorduras ingeridas e de depósito. As gorduras de depósito subcutâneo levam algum tempo para serem retiradas desse depósito e aproveitadas como fonte de trabalho muscular, por isso a opção dos atletas para o uso de gorduras prontas para suprir a produção de trabalho muscular.

A lipase gástrica humana não necessita da presença da bile ou cofatores para digerir a gordura, como ocorre com a lipase pancreática, suprindo assim a insuficiência pancreática e a bile só entram em funcionamento mais tarde. A gordura é a única fonte de trabalho muscular; todos os mamíferos já nascem prontos para aproveitá-la, mesmo antes do momento do término da gestação, e assim que cai no estômago.

Os óleos de sementes, ditas gorduras poli saturadas, decompõem-se rapidamente sob a ação do calor, transformando-se em produtos tóxicos para a saúde e poluentes para o meio ambiente. A gordura é resistente ao calor, mas deixa os alimentos com aspecto gorduroso. Em consequência disso, as pessoas preferem as frituras em gorduras hidrogenadas, as quais sob a ação do calor se transformam em gorduras trans e dão uma aparência enxuta e uma consistência crocante. Porém, como os resíduos da fritura das gorduras poli saturadas e hidrogenadas são muito tóxicos elas não podem ser usadas em frituras.



Todo o alimento energético ou estrutural que o homem come em excesso transforma-se em gordura de depósito.

3. PROTEÍNAS

Uma das mais importantes funções do estômago é a digestão das proteínas, através do pepsinogênio. As proteínas de origem animal apresentam-se como uma longa fibra estirada composta por moléculas de aminoácidos. Essas moléculas têm uma posição fixa e uma função definida. Qualquer mudança de posição de uma molécula proteica modifica a função.

Do ponto de vista digestivo, a digestão das proteínas consiste na separação dos aminoácidos que constituem a fibra. Os aminoácidos são digeridos e levados ao fígado, onde o organismo humano os transforma em moléculas estruturais e funcionais. As estruturais entram na constituição dos músculos e órgãos. As moléculas funcionais vão constituir o sistema imunitário, responsável pelas defesas contra as doenças. As proteínas exercem milhares de funções. Se faltar uma molécula proteica ou por defeito congênito ou por falta de ingestão, desequilibrar-se o sistema imunitário e o organismo adoecer.

Quando a criança nasce, o estômago dela, os intestinos e órgãos anexos – o aparelho digestivo – ainda não estão prontos para digerir e absorver proteínas diferentes das que constituem o leite materno. Por isso, não há substituto para o leite materno no início da vida dos mamíferos. É bom lembrar que o leite de vaca foi introduzido na alimentação da criança por ocasião da Revolução Industrial. Os teares necessitavam da mão de obra feminina. Liberar as mães para o trabalho foi a razão do leite de vaca ser introduzido na alimentação do recém nascido. O resultado foi desastroso, de cada quatro recém nascidos alimentados com leite integral de vaca, três morriam no primeiro ano de vida. Para este sobrevivente, possivelmente a mãe dava o seio antes e depois do trabalho.

Séculos depois, o leite de vaca foi modificado no sentido de levar os nutrientes necessários para a sobrevivência das



crianças, mas não para a formação de um sistema imunitário. E a mortalidade infantil continuou elevada até que, no Brasil, o Governo instituiu a licença à maternidade. A mãe fica em casa exclusivamente para dar o seio ao recém nascido até que ele complete quatro meses. Na realidade, é necessário completar seis meses para tomar os leites modificados. E um ano, para tomar leite de vaca integral. É proibido dar leite de vaca integral à criança antes de completar um ano. E o leite materno só deve ser retirado após os dois anos. Só estas têm uma formação física e funcional dentro dos padrões humanos. Depois desse período de amamentação, falta-lhes assistência para desenvolverem a capacidade cognitiva plena, antes dos dez anos de idade, e toda essa vantagem é perdida por falta de assistência.

A digestão das proteínas estranhas ao leite materno ocorre no decurso do desenvolvimento da criança. Elas são muito agressivas para o aparelho digestivo imaturo. O grave é que as moléculas proteicas não digeridas e absorvidas podem provocar reações alérgicas imediatas e em longo prazo, como são os casos de alergia á clara do ovo que pode matar por anafilaxia e a do leite de vaca que pode levar ao diabete tipo II, na maturidade.

A digestão da fibra muscular não se dá antes que o estômago faça a digestão do tecido conjuntivo, o qual une e envolve as fibras. A capacidade de digerir esse tecido se dá mais tarde, após o 1º ano de vida. Esta é a razão de se introduzir o músculo nas primeiras sopinhas. As carnes brancas não possuem tecidos conjuntivos, por isso desmancham-se quando cozidas sem a pele.

As proteínas não digeridas, e os produtos químicos que a mãe ingere são excretados pelo leite materno e geram, de imediato, as denominadas cólicas dos três meses; tardiamente, aparecem as alergias respiratórias e cutâneas. Como são de diferentes animais geram imunidades diferentes. Assim, uma criança pode ser alérgica às proteínas do leite de cabra.

O estado do Rio de Janeiro é o único no Brasil que proíbe o leite de vaca integral no primeiro ano de vida.



4. O AMIDO

O amido é um polissacarídeo. Pertence ao grupo químico dos açúcares e hidrocarbonatos, cuja unidade final da digestão é a glicose. Encontra-se nos cereais, trigo, cevada, aveia e centeio; nas sementes do milho, arroz e outras; nas leguminosas, feijão, ervilha, grão de bico e em tudo o que possui vagens; nos tubérculos, mandioca, batata, inhame e nas demais raízes comestíveis.

Por ser constituído por inúmeras moléculas de diferentes tamanhos e complexidade, o recém nascido não tem capacidade de digeri-lo. Não faz parte da composição do leite materno.

5. DIGESTÃO

A digestão do amido inicia-se na boca, com a saliva. É necessário que se mastigue bem o amido. Uma bolacha, um pão torrado que permanece menos de um minuto na boca transforma-se em glicose. No estômago não há digestão do amido, por causa da acidez do estômago. No intestino delgado reinicia-se a digestão do amido através da amilase fornecida pelo pâncreas.

O pâncreas tem duas funções: uma endócrina e outra exócrina. A função ENDÓCRINA produz hormônios, liberando-os na circulação no sangue, a insulina e o glutatião. A insulina tem a propriedade de acumular reservas de energia, convertendo tudo o que comemos, não importa se pouco ou muito, em gordura de depósito; o glutatião tem a propriedade de converter a gordura de depósito em trabalho muscular, nos longos períodos de jejum ou nos trabalhos físicos intensos. Um acumula gordura; o outro consome a gordura acumulada transformando-a em energia para os músculos. A fome aciona o glutatião no sentido de ir buscar a



energia na gordura acumulada. Por isso, quando a fome chega, o glutatião entra em ação e o organismo passa a se alimentar da gordura acumulada, ficando muitas horas sem sentir fome. A duração média do tempo de fome é de 30-40 minutos.

A rápida transformação da glicose em gordura é necessária porque o organismo humano suporta um índice glicêmico muito limitado, entre 80 a 120 miligramas por cento. Baixando de 80, a pessoa entra em hipoglicemia e desmaia, suando muito, um suor frio. Basta um pouquinho de água com açúcar para a pessoa voltar ao normal. Se passar de 120, o pâncreas libera insulina para transformar a glicose excedente em depósito de gordura.

Como o amido na natureza se apresenta de diferentes maneiras em cada alimento, a rapidez da transformação do amido em glicose e da absorção também varia. A essa variação se chama de índice glicêmico tendo como parâmetro o índice da glicose pura. Dá-se o valor de 100 a esse índice.

Exemplo prático:

Se uma pessoa come uma fatia de torrada, o índice glicêmico se eleva a 130, elevando a glicemia além do limite máximo, 120. Quanto mais baixa é a caloria de um alimento e mais fácil é a conversão do mesmo em glicose, maior é o índice glicêmico e maior é a liberação da insulina no sangue para transformar a glicose em gordura de depósito. No caso, sobra insulina e falta glicose. A pessoa sente a hipoglicemia e corre a comer outra coisa. E assim sucessivamente, de maneira que no fim do dia a pessoa comeu bem pouquinho e engordou. Na realidade, bem pouquinho na hora da refeição. Vejamos um exemplo contrário: se a pessoa comeu um abacate pela manhã, permanece até o meio dia sem sentir fome. O abacate tem índice glicêmico zero. Fenômeno semelhante ocorre com o farelo de aveia, com o suco de frutas, com o ovo cozido e com carne magra acompanhada de verduras.

Uma terceira hipótese: se a pessoa comer variado, batata, legumes, abóbora, tomate, verduras, arroz, feijão com carne de porco, e carne, o índice glicêmico é baixo e a pessoa não acumula gordura de depósito. Esta era a dieta tradicional. Comer



alimentos industrialmente preparados com farinha de trigo ou de milho é fato recente, no Brasil.

A função EXÓCRINA do pâncreas, isto é, a liberação de enzimas para dentro do intestino, fornece enzimas digestivas para os três grandes grupos de alimentos: protídeos, lipídios e glicídios. Em se tratando do amido, a amilase pancreática digere somente uma porção dos amidos que comemos transformando-o em glicose. Amidos e fibras digestivas (betaglucano) não absorvidas no intestino delgado, portanto não elevam o índice glicêmico, passam para o intestino grosso, onde as bactérias os convertem em açúcares e em gorduras de cadeias curtas de carbonos, menos de dez átomos de carbono, denominados de ácidos graxos. Os ácidos graxos de cadeias curtas fornecem o combustível para o trabalho das células intestinais, os colonócitos, e uma quantidade de 5% a 30% da taxa metabólica do organismo sadio. Os gases que expelimos, os flatos, são formados por ácidos graxos de cadeias curtas, e são muito importantes na prevenção do câncer de cólon, juntamente com o ácido butírico. Este ácido graxo é encontrado em estado natural nas manteigas de origem animal.

Como vimos nesses exemplos mais simples apresentados, a digestão do amido; nenhum recém nascido deve ser alimentado com amido nos primeiros meses de vida.

A atividade exócrina do pâncreas se inicia somente após o nascimento. É quase ausente nos prematuros com menos de dois quilos e pouco desenvolvida no recém nascido normal.

A formação das células secretoras exócrinas se inicia nos seis meses da vida fetal, e se completa após os dois anos de idade. Ao contrário, a formação das células endócrinas ocorre no segundo mês embrionário. A função endócrina é imprescindível para o rápido desenvolvimento do embrião.

O desenvolvimento da enzima digestiva tripsina e do conjunto de todas as enzimas digestivas do pâncreas, para realizar a digestão dos amidos, completamente, só após os dois anos de idade.

A secreção pancreática é uma função progressiva e funcional que vai se desenvolvendo estimulada pela ingestão de alimentos. Se a criança recebe amido na mamadeira precocemente, precocemente ela irá desenvolvendo as diferentes



secreções pancreáticas. Como o organismo humano tem a propriedade de converter o amido em gordura de depósito, em consequência, a criança engorda precocemente e pode desenvolver uma grande capacidade de converter o amido em gordura de depósito pelo resto da vida. Esta é a razão para que a criança não coma bolachas e similares antes dos dois anos de idade. O ideal é mantê-la longe dos amidos de alto índice glicêmico até cinco anos de idade.



IV -DA FECUNDAÇÃO, EMBRIGÊNESE E VIDA

FETAL

1. FORMAÇÃO DO APARELHO REPRODUTOR

Os cuidados com a concepção começam antes da gravidez. O casal deve adequar seus hábitos de vida à realidade do meio ambiente em que vivemos. Com toda a certeza, há mais de dez mil anos a fisiologia e a bioquímica do organismo humano não mudou. As necessidades fisiológicas são as mesmas. Os alimentos necessários são os mesmos. O que mudou foi o meio ambiente, os hábitos de vida, o excesso de alimentos à disposição e a forma industrializada como eles nos são apresentados. Basicamente, alimentar-se como há dez mil anos a humanidade se alimentava. São testemunhas dessa afirmativa os índios da Amazônia e todas as outras raças de populações tradicionais dos demais continentes, onde o homem branco não chegou.

O casamento pressupõe a intenção de procriar. Logo, os exames pré-nupciais devem ser dirigidos no sentido da procriação. O hábito alimentar tem de ser modificado pelas razões já expostas na PARTE I.

Quando a mulher decide engravidar, ou quando engravida, iniciam-se os cuidados com a nutrição do concepto. Nos mamíferos, o concepto é sempre feminino. Na sexta semana de gestação, não se sabe como, a bioquímica determina a formação ou não dos testículos. Os testículos passam a produzir hormônios masculinos. Os hormônios masculinos determinam a formação dos órgãos reprodutores. Nesta fase não pode haver interferência de pseudo hormônios, de mimetizadores hormonais. E os alimentos com modificadores de sabor estão cheios disso. Desde a decisão de engravidar, toda a comida deve ser feita com água, sal, temperos verdes. Sucos de grutas feitos em casa. Tudo adoçado



com açúcar. Não usar açúcar refinado, nem purificado. Não usar produtos químicos sintéticos estranhos ao organismo humano tais como margarinas, gorduras hidrogenadas, realçadores de sabor, adoçantes, etc. ler a composição do produto, ali onde diz “ingredientes”.

A primeira ação da natureza é no sentido de cuidar da formação dos órgãos reprodutores. Todo o cuidado é pouco para que nada interfira neste ato da natureza. Muito cuidado, principalmente, com os agrotóxicos e dioxinas, geradoras de anomalias congênitas do aparelho reprodutor humano.

Nesta fase, a poluição a ser evitada é a dos alimentos. O mais certo: abandone comer em restaurantes, rejeito salgadinhos em aniversários e reuniões sociais, fuja dos “caldos de carnes”. Adoçantes, nem falar! Se quiser boa saúde, prepares tudo o que tu comes e tudo o que tu bebes. É o material que o embrião usa para se desenvolver.

Formado o sistema reprodutor, o conceito passa para a formação do sistema nervoso, como veremos.

2. FORMAÇÃO DO CÉREBRO

A etapa seguinte na formação da criança ocorre no 3º mês da gestação. Neste período, duas fases muito importantes acontecem. Na primeira, o cérebro completa a sua formação física. Se houver deficiência alimentar nesta fase, o cérebro pode apresentar má formação congênita do sistema nervoso central. A deficiência alimentar mais comum é a do ácido fólico. Ácido fólico, ácido das folhas. Quem não come folhas esta sujeito a essa deficiência. Por isso, receita-se preventivamente ácido fólico para todas as gestantes no primeiro trimestre da gravidez, de rotina. Alimentação materna recomendada, variada; preparada com água, sal, temperos verdes. Não se comem frutos do mar, peixes. Preferência absoluta para a carne do boi verde, isto é o boi criado em pastagens naturais. É tão importante isso, que hoje os bezerros



destinados ao abate para exportação, o boi verde, são assinalados com um brinco, que leva um chip para controle por satélite. Nada de carne de boi confinado. Neste ponto, há um conflito entre importadores, criadores e o movimento político-religioso da reforma agrária. Este movimento exige lotação máxima dos campos, pastagens artificiais. Priorizam a fome, como se a fome tivesse como causa a escassez de alimentos. Os programas de saúde destinados ao amparo das crianças, por sua vez, priorizam o peso da criança como índice de nutrição. Em resumo, preocupam-se com a parte física, não com a formação perfeita do ser humano, com a capacidade de compreender problemas complexos e de tomar decisão. A cadeia alimentar da formação intelectual do ser humano, inicia-se no boi verde e na qualidade da gordura. A formação de pessoas com capacidade de compreender problemas complexos e de tomar decisões começa na dieta materna dos primeiros meses da gestação, não no colégio. No colégio, semeia-se conhecimento, o qual brota se houver terra fértil. A geração que nos antecedeu, nem colégios tinha, e foram pessoas fantásticas. Todo o progresso material que hoje desfrutamos foi criado por ela, da comunicação instantânea às viagens espaciais.

Portanto, a formação física do cérebro necessita de proteínas de alto poder biológico, gorduras preferencialmente de origem animal, vitaminas e sais minerais. Não comer frituras preparadas com óleos poli saturados, gorduras trans (margarinas) e hidrogenadas.

Acabada a formação física do cérebro, segue-se a formação funcional, como veremos a seguir.



3. FORMAÇÃO DA MENTALIDADE

Nesta segunda etapa, ocorre a formação da mentalidade.

A mentalidade será masculina ou feminina, dependendo da influência hormonal dominante, independente da formação física do indivíduo já estabelecida pela genética, na sexta semana de vida embrionária.

Esta fase ainda encontra-se em estudo. Entretanto, estabeleceu-se que o organismo humano confunde hormônios naturais, sintéticos e mimetizadores hormonais. Os receptores hormonais do feto recebem um ou outro. Caso o sangue materno esteja poluído pelos PCBs, os receptores hormonais do feto recebem estes mimetizadores dos hormônios femininos e moldam um cérebro feminino em um corpo masculino. Não há mais nada o que fazer.

Esta fase em que a parte física e mental se completam, no momento, vem sofrendo terrível agressão pelos alimentos contaminados. Os alimentos e a água estão contaminados em todo o universo, como já vimos. Atinge a todos os seres vivos, quer vegetal, quer animal. No reino animal, os mais antigos encontram-se no topo da cadeia alimenta, isto é, animais que se alimentam de outros animais, tais como ursos do polo norte, leões marinhos do polo sul, lontras da Inglaterra, baleias belugas dos Grandes Lagos, águias, gaivotas, jacarés e humanos, inclusive os esquimós, isolados na imensidão gelada. Não há local tão isolado onde o vento e a água contaminada não atinjam.

A tragédia da contaminação alimentar foi reservada, por primeiro, no comportamento sexual da águia cabeça pelada, símbolo dos Estados Unidos da América do Norte. Quase simultaneamente, nas gaivotas. Seguiram-se muitos relatos de observações nos demais animais criados, e outros no mundo todo. Causa? Ninguém atinava. Os pesquisadores, trabalhando em conjunto, em todo o mundo, apenas observavam o estranho fenômeno da homossexualidade, e da atrofia do membro reprodutor dos machos. A atrofia peniana observou-se primeiros nos jacarés, a caminho da extinção da espécie em certos lagos. A pequenez do pênis desses jacarés impossibilitava a cópula.



Trouxeram jacarés machos de regiões ainda não contaminadas, para reprodutores. Hoje, o maior centro de peles humanas para enxertos tem como clientela os homens que necessitam de alongamento peniano.

No plano físico, as anomalias na formação dos órgãos reprodutores atingem a ambos os sexos. A Medicina humana se esforça para corrigi-las, com resultado pífios.

Quando aos danos sobre o comportamento mental, políticos, teólogos, sociólogos e ignorantes discutem a homossexualidade humana, sem tocar na causa. Alguns sonhadores falam em opção sexual, como se uma gaivota ou um jacaré ou um urso polar, pudesse fazer tal opção. A disputa entre as gaivotas para chocar os ovos estéreis e criar filhotes anormais é intensa. Os ursos vagam sobre blocos de gelo durante o longo do inverno, sem hibernar e sem saber se são fêmeas ou machos; sem opção sexual, sem saber o que fazer da vida.

Este pseudo hormônio feminino tem efeito cumulativo, isto é, entra na estrutura da matéria, seja animal, seja vegetal, e nunca mais sai. O acúmulo no organismo da cadeia alimentar superior se dá assim: a água poluída contamina a microalga; a microalga contamina o micro ser vivo que dela se alimenta, o micro ser vivo alimenta o camarão, este peixe, este a gaivota. Da alga até a gaivota, a contaminação aumenta 125.000 vezes.

A causa? São os óleos sintéticos dos motores e dos transformadores elétricos, os PCBs. No Brasil, estes óleos são vendidos livremente, até em supermercados, e o rio Passo Fundo (RS), leva-os até o polo sul, atingindo os leões marinhos e os pinguins.

A poluição ambiental é globalizada, essa é a razão de ser do Protocolo de Kyoto: evitar que o rio Passo Fundo e a poeira que tinge o entardecer de vermelho contaminem o polo Sul.

Ao completar o terceiro mês de vida intrauterina, a criança está pronta.





4. FATORES QUE PERTURBAM O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

As excitotoxinas ou neuroexcitotoxinas são largamente consumidas pelas crianças e pela juventude nos refrigerantes (Soft Drinks) e nos alimentos processados. Elas prejudicam o desenvolvimento da criança. É o 5º nucleotídeo (ácido cistóico) nos molhos; o glutamato monossódico contido desde o caldo da carne e a sopa da capelete até o peru de natal. Parece que está incorporado em todo o alimento processado. Na realidade, o glutamato monossódico (GMS ou realçador de sabores), é o quinto sabor. Na linguagem popular os sabores são quatro: doce, amargo, azedo e salgado. Mas, também são mediados pelo nervo do paladar sabores únicos como o “umami” (glutamato monossódico/



5º nucleotídeos), o metálico (sais de ferro), o calcário (sais e cálcio) e a adstringência. Não há tradução para a palavra de origem japonesa “umami”. É único.

Estas neuro-excitotoxinas estão adicionas nos seguintes alimentos:

Glutamato monossódico..... muitos tipos de alimentos.

Proteínas vegetais hidrolisadas (contém 3 neuroexcitotoxinas (glutamato, aspartato e ácido cistóico)... em muitos alimentos processados, produtos dietéticos, produtos congelados.

Aspartato (Nutrasweet)... doces, sobremesas, sorvetes e refrigerantes.

Após o nascimentos da criança, ela é submetida ao empirismo familiar e a ignorância de profissionais da saúde. Exemplo, não se consegue retirar o chá dos recém nascidos nem durante o período em que ele fica na maternidade após o parto. A família já entra na maternidade com a mamadeira para o chá. Enquanto a mãe repousa no pós-parto, a família pede uma mamadeira, induzindo a perda do reflexo da apojadura do recém nascido. Enquanto a mãe descansa e a criança recebe chá e mamadeira, o seio empedra; depois vem a fissura. Todos conhecem essa realidade.

A respeito, escreve Elsa Giugliane: “A introdução dos substitutos para o leite humano representa, sem dúvida, o maior experimento in vivo não controlado (1). Segundo Moysés Paciornik, nenhuma função humana foi tão agredida, modificada, artificializada quanto a amamentação”.

Olhemos para a natureza, da qual o ser humano faz parte:

Para se criar um animal de alta linhagem o criador procura a melhor linhagem de sangue paterno e materno. O valor desse animal está relacionado proporcionalmente a arvore genealógica dele. A mãe recebe todos os cuidados médicos e nutricionais, durante o período de gestação. Para os mamíferos o aleitamento materno, com mãe muito bem nutrida, é insubstituível.

Se por razão de força maior o aleitamento materno precisa ser suspenso, outra mãe substitui. Se precisar de um



complemento, outra mãe é chamada para suprir a insuficiência. E o mamífero mama além da época do desmame.

Se faltar o aleitamento da mesma espécie e o mamífero for alimentado com leite de outra espécie recebe a denominação de guacho. Não tem valor comercial. É castrar, engordar e abater.



V - CRIAR CRIANÇAS

Peço desculpas se a comparação possa chocar e ser considerada ofensiva.

Com os vegetais não é diferente, procura-se aprimoramento de cada espécie. A semente é semeada em solo fértil, bem preparado e capaz de nutrir com os elementos necessários o crescimento e a saúde da planta.

Toda a terra pode ser fertilizada. Toda a semente é boa se receber os cuidados necessários. Na parábola do Semeador, Jesus disse: “8. E a outra caiu em boa terra: e deu fruto, que vingou, e cresceu, e um grão deu a trinta, outro a sessenta, e outro a cento”. Jesus ensinou que para termos bons frutos precisamos semear em terra boa.

Em 1938 a Alemanha chamou ao serviço militar os jovens nazistas. Dos apresentados somente 55% puderam ser aceitos. O número de incapazes, débeis mentais e de deformados crescia assustadoramente. Quanto os Estados Unidos entrou em guerra, dos 14.000.000 convocados apenas 2.000.000 preencheram realmente os requisitos de saúde. Na Inglaterra, 40% da população vivia num regime de subnutrição e 10% num regime de fome global. As deformações físicas pelo raquitismo eram tão abrangentes que esta doença recebeu o nome de Doença dos Ingleses.

Os incapazes citados não o eram por fome, mas por subnutrição. Os países citados eram as maiores potências da época.

Após o termino da II Guerra Mundial, em 1945, a indústria que fabricava tanques, caminhões, navios e aviões de guerra passou a fabricar tratores agrícolas e caminhões, aviões e navios para o transporte de cereais e de toda a sorte de mercadorias. Onde há transporte organizado e armazenamento adequado, não há falta de alimentos, seja nos trópicos, no deserto ou nos polos cobertos de gelo.

O mundo nunca conheceu tanta fartura quanto nos dias após a II Guerra Mundial e até hoje.



Existe fome e desnutrição grave, somente nas regiões geográficas onde habita a pobreza, desprovida de meios de transporte, distribuição, armazenamento e poder aquisitivo.

No Brasil de hoje, as pequenas áreas de fome são devidas à geopolítica local. No Estado do RS, a problemática está no desequilíbrio da ração e nos aditivos químicos. É melhor a ração dos que comem pão, leite, feijão, arroz, farinha de milho, ovos e torresmo, do que a dos que comem alimentos unilaterais eivados de produtos químicos, estranhos ao organismo humano, acompanhados de bebidas quimicamente preparadas, com os quais o organismo do reino animal não sabe trabalhar, o que lhe é imposta desde a fecundação e a concepção, até a velhice.

A Medicina é apta para prevenir o problema da subnutrição em todas as fases da vida. mas não está apta para resolver os problemas da hereditariedade, das doenças degenerativas e das consequências mentais e físicas da subnutrição prolongada.

1. O ALEITAMENTO MATERNO

O fracasso no aleitamento materno está no desconhecimento da técnica de amamentar. Raras são as mães que foram devidamente instruídas para o ato da amamentação e para as vantagens imediatas do aleitamento materno na prevenção das diarreias, da pneumonia, na otite média e nas infecções neonatais. Neste aspecto todos são culpados, população, profissionais de saúde e políticos.

O primeiro obstáculo à amamentação é a fissura do seio. A fissura no seio evidencia má técnica de amamentação. Não há tratamento para a fissura no seio. Basta corrigir a técnica. Inútil o uso de pomadas e outras mezinhas folclóricas. É de se ver a face de uma mãe com o seio estourando, o bico do seio em ferida, angustiada pela dor, o desconforto físico e psicológico, erguer os olhos e dizer: - mas não dói nada! Exatamente. Por mais ferido que

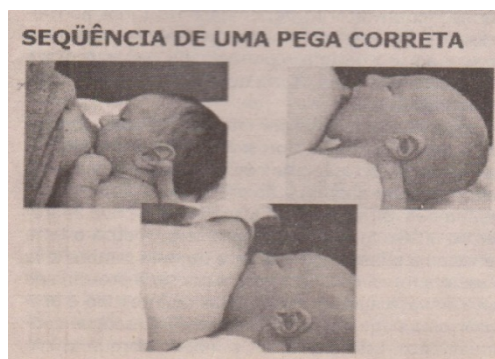


esteja o bico do seio, não existe dor quando a pega é correta. A fissura do seio ocorre quando a mãe não foi instruída, pela equipe da maternidade. Nem no pré-natal. Ao levar a criança ao seio, observar: a) se houver flexão do pescoço da criança. Faça a experiência: tente comer um pedaço de pão e tomar água com a cabeça flexionada e o queixo encostado no peito. Verás que é impossível. O correto é a cabeça levemente erguida e a boca bem aberta. Experimente novamente, para confirmar como fica fácil comer o sanduíche e beber o suco; b) se a criança está de lado. Deite de lado e experimente tomar água; c) se houve uma má pega dobrando o bico do seio. Dobre o bico de uma mamadeira e veja se sai alguma coisa; d) se a má pega está obrigando a criança a tentar segurar o bico do seio entre as gengivas; a criança fica mordendo e macerando o bico do seio. Em todos os casos, um só tratamento: corrigir a pega.

Na pega correta, a mãe deve conduzir a cabeça da criança de maneira que o queixo toque no seio. Ao tocar o queixo no seio a criança abre a boca reflexamente. Neste momento, a mãe introduz todo o mamilo e a auréola dentro da boca da criança. E fica todo o tempo da amamentação cuidando para que o nariz da criança não encoste ao seio.

O trabalho na integra da Dr. Elsa Giugliani encontra-se à disposição da Universidade de Passo Fundo e no endereço da Faculdade de Medicina da URGs – ORIENTANDO AS MÃES A AMAMENTAR COM TÉCNICA CORRETA.





2. AMAMENTAÇÃO



Quanto à alimentação materna durante o aleitamento, em geral, a família ajuda a cometer dois erros fundamentais: 1º tomar leite para ajuntar leite. Com o estômago cheio de leite o organismo materno interpreta que há muito leite e deixa de produzir. 2º Comer bastante. Não é o comer bastante que junta leite, mas variedade, a qualidade e o equilíbrio da dieta. É aconselhável tomar um cálcio durante o inverno. No verão tomar sol diariamente. No caso de faltar sol, dar preferência ao citrato de cálcio. Junto com o cálcio, carne vermelha. Pela manhã, comer um ovo quente, uma fatia de presunto gordo e mingau de aveia. Refeição de sal, arroz parboilizado, feijão, carne vermelha de animal adulto. Se conseguir carne de porco adulto, comê-la com frequência. Quanto ao amido, preferir a batata, a mandioca e a abóbora. Evitar o trigo e o milho sob a forma de farinhas “refinados e purificados”; engordam muito e possuem baixo valor nutritivo. Não abusar das frutas e das verduras. Todo o excesso não faz bem. comer as grutas dos agrotóxicos. Bolachas e mingaus de maizenas não tem valor nutritivo. São totalmente transformadas em gordura de depósito. Preferir o pão preto com manteiga preparado com farinha integral. A aveia é a rainha dos alimentos! Compre manteiga de boa qualidade, sem aditivos, conservantes, e sem realçadores de sabor, etc. e deixe-a imersa em água pura, na geladeira. A



manteiga não pode ficar exposta ao ar. Ela se oxida rapidamente, produzindo os temíveis radicais ácidos. A maçã e o suco de uva preta sem conservantes e sem aditivos, destroem os radicais livres. A laranja, também. Sempre leia a bula dos sucos, ali onde diz ingredientes. Se contiver ingredientes, caia fora. São poucos os sucos disponíveis. O melhor é prepara-los em casa, no liquidificador. Não guardar para a próxima refeição. Uma vez por dia tomar um copo de suco é o suficiente.

Lembrar-se do que já foi escrito sobre os produtos químicos estranhos ao organismo humano, e não usá-los nunca. Evitar produtos do mar. Todo o mar está contaminado com dioxinas. Os frutos do mar são alergênicos. Os transgênicos são elaborados pela natureza, orientados pela mão do homem. Não há comprovação de que possam fazer mal à saúde.

3. APÓS OS SEIS MESES

A complementação para a alimentação do lactente deve iniciar-se aos seis meses. Jamais usar frituras em gorduras poli saturadas. Dar preferência absoluta para os óleos de oliva extra virgem, de dendê, da gordura do coco e de porco. Das gorduras de origem animal, permitir somente o porco. A gordura de porco, principalmente o toucinho, protege as crianças contra eczemas e alergias respiratórias; dá maior imunidade contra infecções por vírus.

Embora o cérebro já esteja formatado, ele necessita desenvolver as células que vão desempenhar as funções cognitivas – inteligência, poder de decisão. Estas células se alimentam de gorduras ômega-3. Só o leite materno gordo contém o ácido graxo decosahexaenóico, e por essa razão, o leite materno não pode ser retirado antes de a criança completar o nono mês de vida, quando a formação cerebral estará concluída. É difícil manter uma boa taxa de ômega-3 sem a ajuda do leite materno. O leite materno previne a obesidade e desenvolve a imunidade; o

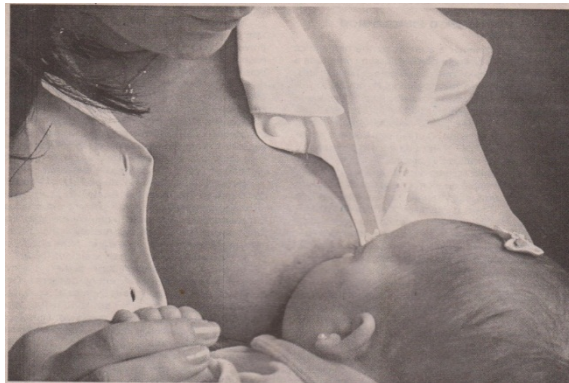


aleitamento materno não deve ser totalmente retirado antes dos dois anos.

Os óleos de sementes de aveia, soja, canola e linhaça, Prensados, podem ser usados, desde que não haja fritura. O mais eficiente é o de aveia. A razão é bioquímica. O ácido graxo ômega-3 se desdobra em vários outros ácidos graxos poli saturados, entre eles, o decosa-hexaenoíco. A enzima digestiva que desdobra o ômega-3 é a mesma que desdobra o ômega-6. Se houver desequilíbrio na ingestão entre estes dois ácidos graxos, o ômega-6 utiliza a enzima e o ômega-3 não se desdobra. No caso da aveia, ela não necessita da enzima para dar início ao desdobramento. Ai esta a grande indicação da aveia na criança, porque ela ainda não dispõe de enzimas suficientes, e para o velho, porque ele já deixou de produzi-la.

Mas não se começa a alimentação da criança com aveia, porque ela contém glútem. Inicia-se com o arroz e com o milho. Nos cereais, o importante é o germe e o envoltório, geralmente retirados no processo da fabricação de farinhas. Embora haja uma crença no uso de leite com bolacha, esta crença é errônea. Nessa faixa etária nem o leite, nem o trigo estão indicados.

A gema cozida deve ser introduzida precocemente. A gema vermelha apresenta-se rica em vitaminas, fósforo, ferro, lecitina e zeoxatina; a gema amarela é sinal de alimentação precária.



Também difícil é evitar a anemia que pode aparecer no oitavo mês de vida, caso se introduza o leite de vaca na alimentação. O leite de vaca sempre leva à anemia ferropriva. Isto ocorre por ser a proteína do leite de vaca agressiva às células do intestino e provocar uma pequena e invisível perda de sangue continuamente. Esta é a razão, também, porque as crianças da classe pobre não conseguem “curar a anemia” com o sulfato ferroso sem suspender o leite de vaca de saquinho e de caixinha, como dizem. Ademais, o sangue não é feito só de ferro.

Juntamente com a gema de ovo, inicia-se a sopinha contendo músculo. O músculo, e não a carne. As fibras da carne estão envoltas e unidas pelo tecido conjuntivo. A enzima digestiva do estômago não digere a fibra muscular sem que o tecido conjuntivo esteja digerido. A fibra do músculo não contém tecido conjuntivo. E ela, juntamente com a gema, é que vai fornecer o ferro heme para a formação das hemácias – glóbulos vermelhos. O ferro contido nos legumes, tubérculos e folhas é ferro não heme. O ferro não heme é pouco biodisponível. A carne de coxa de galinha pode ser usada, mas não com muita frequência. A do peito não. A carne do peito consome grande quantidade de energia, tem baixo poder nutritivo e provoca o emagrecimento. As carnes e frutos do mar tem alto poder alergênico e estão muito contaminadas pelas dioxinas. Alguns autores preconizam que se introduzam as proteínas menos usadas no dia a dia, tais como coelho, rã, perdiz e outras, conforme a geografia. Só depois, introduzir as carnes bovina, ovina e suína. Menor restrição se faz ao presunto cozido. Ao preparar a ração infantil ter em mente que o maior componente energético nos primeiros anos de vida é sempre a gordura. Rinaldo de Lamare aconselhava o uso diário da manteiga na ração do primeiro ano de vida, desde o nascimento, na ausência do leite materno, o que ainda não está descartado, mas, hoje, sabemos que a criança digere melhor, e é de maior proveito, o toucinho. O toucinho previne as alergias e aumenta a imunidade. Também o uso do óleo de fígado de bacalhau possui propriedades semelhantes. Fazer variações com os três. O óleo cru de linhaça prensada também pode ser introduzido precocemente. Houve tempo em que muito se condenou as sementes que possuíam o ácido erúico. Este ácido graxo se tornou famoso após a



descoberta do óleo de Lourenço. O óleo de Lourenço é o ácido erúxico. O equívoco em condenar esse óleo foi semelhante ao cometido com a gema de ovo em relação ao colesterol: a experiência fora feita em rato, assim como a da gema fora feito em coelhos.

Rinaldo de Lamare sugeria uma dieta para as sopinhas do 1º ano de vida assim:

15% de protídios (carnes)

45% de lipídios (gorduras)

40% de glicídios (açucares + amidos)

Com relação ao uso dos amidos, começar com o arroz e o milho. Lentamente acrescentar o trigo. Lembrar-se de que a digestibilidade dos amidos se completa após os dois anos de idade, daí a cautela. Por outro lado, esta digestibilidade pode se completar mais cedo, se as glândulas digestivas forem estimuladas, mas nunca agredidas pela quantidade.

4. APROVEITAMENTO FISIOLÓGICO DO AMIDO

É oportuno chamar a atenção para a bioquímica do amido em relação ao cérebro. Assim como toda a energia dos músculos vem dar gorduras – triglicérides, a energia do cérebro vem da glicose. Na prática, quando comemos amido ele se transforma em gordura de depósito, mas uma pequena parte é aproveitada como glicose, material energético necessário para o bom funcionamento cerebral. O organismo humano armazena, em média, 240 gramas de glicose e dezenas e até centenas de quilos de gordura.

Pois bem, cada fase do desdobramento do amido até a transformação dele em energia para o cérebro necessita de uma das vitaminas do complexo B – de B1 até B12 -. É necessário que cada uma das vitaminas do complexo B entre em ação no seu devido tempo. Se faltar uma delas, a reação é interrompida. Consequentemente, aparecerá uma doença mental. Exemplificando, a falta do complexo B gera o personagem do



Monteiro Lobato o Jeca Tatu, sentado chupando cana de açúcar sem vontade para trabalhar. Se a deficiência for mais acentuada de vitamina B1, aparece a doença Beri-beri, que na linguagem nativa original significa não posso. O cérebro não funciona, os pés incham e o paciente morre. Esta doença foi bem explorada pela novela Mad Maria. Os operários da ferrovia Madeira-Mamoré morreram aos milhares pela deficiência do complexo B. Isto ocorreu porque operários e seringueiros passaram a ser abastecidos por produtos enlatados vindos da Europa e abandonaram a dieta tradicional. A riqueza fácil gerada pela borracha espalhou a morte e a miséria por toda a Amazônia. O beri-beri desapareceu quando o ciclo da borracha terminou e a população voltou a pobreza e a dieta tradicional.

Outro exemplo marcante é o da deficiência da vitamina PP – preventiva da pelagra. Certamente, o título da novela, Maria Louca, deve-se a deficiência da vitamina PP que grassou naquela população. A dermatite, demência, diarreia e morte, chamada pelos ingleses de doença dos quatro D, porque morte em inglês é death. Quando entravam na fase de demência, os doentes eram afastados como possuídos pela loucura, daí Maria Mad (louca). A construção dessa estrada de ferro levou milhares de trabalhadores e seringueiros à loucura e à morte, não pela fome, mas pela deficiência nutricional provocada pelo “corned beef” e outros alimentos enlatados. O aumento do poder aquisitivo e o consumismo dos amazonenses resultaram na grande tragédia da subnutrição e morte. A fome não produz tanto estrago na saúde de uma população quanto a subnutrição.

A deficiência das vitaminas do complexo B nos escolares leva ao distúrbio de aprendizagem e da fixação do que aprende. E assim, sucessivamente, a deficiência de cada uma delas leva a uma diferente enfermidade, mas sempre prejudicando a função cerebral e o comportamento.



5. ZINCO, O CATALIZADOR UNIVERSAL

Todas as reações químicas do organismo necessitam da presença do zinco. O zinco é o catalisador universal. Pois bem, na Amazônia onde os operários passaram a receber arroz polido, como década depois aconteceu quando McArthur assumiu o Governo do Japão, a doença se repetiu e milhões de japoneses morreram por deficiência de Zinco e de Complexo B. McArthur introduziu o arroz polido no Japão, tirando da dieta da população o zinco e o complexo B existentes na cutícula do arroz. Comentava-se que o general McArthur matara mais japoneses com o polimento do arroz do que a bomba atômica. Portanto, não dar arroz polido a crianças e escolares.

Recentemente, um casal de pediatras trabalhando no serviço público em Belém do Pará, constatou o alto índice de beriberi e de pelagra em crianças. Introduziu-se na alimentação pública das crianças o farelo de arroz, sem outras mudanças na dieta. A epidemia desapareceu. Não era de fome que as crianças estavam morrendo, mas de subnutrição.

Por outro lado, o desequilíbrio da dieta em favor dos amidos de alta densidade energética sempre leva à obesidade. Na nossa região, tivemos o exemplo do município da Lagoa dos Três Cantos (RS). Toda a população se tornou obesa por excesso de ingestão de cucas. Mas não se tornou Jeca Tatu, nem beribérica porque se nutriam bem. bastou deixar a cuca de lado e manter adieta equilibrada para a obesidade desaparecer. É a maior experiência coletiva de combate à obesidade que conheço. Cem por cento da população participou do movimento antiobesidade. Cem por cento da população foi beneficiada. Ninguém passou fome, nem se privou disso ou daquilo.

A explicação é a seguinte: a teoria das calorias é equivocada. Esta teoria disseminou a obesidade a todas as populações que tem como base alimentar os cereais e sementes secas, notadamente trigo e milho, sob a pior forma, a de farinhas purificadas, e de arroz polido. Estes produtos contêm baixa caloria, mas alta densidade energética.



Na prática é assim: todos os alimentos secos, como os citados, são de alta densidade energética. Todo o alimento que contém água, tais como mandioca, abóbora, chuchu e similares, são de baixa densidade energética. A densidade energética é calculada em joule por PORÇÃO de alimentos ingeridos e não pela soma de cada produto isolado como se fazia no uso das calorias. A saciedade se dá pelo peso e o volume da PORÇÃO ingerida, e não pela soma das calorias de cada elemento. Exemplo: uma porção de sorvete ou de chocolate não dá saciedade, embora ricos em calorias. Uma porção de lombinho de porco grelhado com verduras dá saciedade, embora tenha um mínimo de calorias.

Conclusão: evitar farinhas e cereais polidos e refinados na dieta da criança. Oferecer à criança uma PORÇÃO variada suficiente para dar saciedade. A saciedade é obtida pelo volume e o peso dos alimentos contido na PORÇÃO.

6. TAXAS PROTÉICAS

As altas taxas proteicas diminuem a estatura e o peso, fenômeno este bem conhecido dos neonatologistas. Os neonatologistas aumentaram a ingestão de proteínas nos prematuros, visando um crescimento mais rápido. Os prematuros diminuíram. Os indianos introduziram o peito de galinha na alimentação de uma parcela de população em estudo. A população toda que acrescentou o peito de galinha na alimentação, mantendo os mesmos alimentos habituais, emagreceu. No grupo de controle em que foi mantido a mesma dieta e substituído o peito de frango por carne vermelha, a população engordou.

Conclusão: em ambos os casos, faltou energia para a metabolização das proteínas. Reparem no livro, várias edições, do Professor Rinaldo de Lamare: o uso da manteiga é aconselhado desde os primeiros dias de vida, e sempre, para aumentar a densidade energética. Hoje a NUTROLOGIA sabe que a gordura do porco ainda leva a vantagem de poder evitar a obesidade infantil



pela posição estereo química Sn-2 fixa do ácido graxo palmítico. Este ácido graxo inibe a fome.

Teoriza-se muito em torno do estilo de vida de seis décadas passadas e o de hoje, para justificar a ausência da obesidade naquela época. Teste prático e fácil: pergunte a qualquer pessoa com mais de 60 anos de idade se conheceu crianças obesas. Se a piaçada de seis décadas passadas tinham muita atividade física, o mesmo não ocorria com as gurias. Na juventude as moças viviam presas em casa, anêmicas e raquíticas, cantadas pelos poetas: Ó pálida donzela!... Padeciam de uma anemia denominada clorose, pela tonalidade pálida esverdeada da pele, semelhantes às folhas que ficam à sombra. Morriam facilmente de tuberculose. Foram imortalizadas no romance *A Dama das Camélias*. As pálidas donzelas comiam na mesma mesa, e não eram obesas. Na outra ponta, os senhores dos engenhos não caminhavam. Passavam os dias deitados na rede. Não eram obesos.



7. OS SUCOS

Fenômeno digno de reparo aconteceu com as crianças estadunidenses, no que diz respeito aos sucos. Os estadunidenses ao darem suco de laranja com açúcar, durante as refeições, levaram as crianças a diminuir a curva de crescimento. Diante da maior oferta de hidratos de carbono adicionados aos sucos, as crianças diminuíram a ingestão de proteínas e de gorduras. Esta é a explicação.

Nunca oferecer refrigerante a crianças.

Conclusão: muito cuidado com o equilíbrio dos constituintes da dieta e o estilo de vida! Nada faz mal, mas tudo faz mal na vida, depende da quantidade, do equilíbrio e da frequência! Refrigerantes, só em dia de festas. Juntamente com o trigo e o milho, são os responsáveis pela obesidade.

8. AS VERDURAS

O espinafre não é recomendado pela Medicina, por conter o ácido oxálico, e por ser cancerígeno. O ácido oxálico impede a absorção do cálcio. Por muito tempo, pensou-se que os fitatos impediam a absorção do cálcio e outros minerais. Os alemães estudaram exaustivamente esse assunto e concluíram: somente o aproveitamento do cálcio é prejudicado pela ingestão de espinafre na alimentação.

Dentre as verduras, merecem citação especial o caruru e a beldroega. Ambos inços de lavouras. Pragas, benditas pragas! Neste momento, ano de 2005, quando uma seca devassa o RS o caruru e beldroega continuam vicejando entre as pedras das calçadas e nos costados dos muros, na quase ausência de água. O caruru é mais nutritivo que a couve. A beldroega só encontra equivalência em nutrição nas algas do polo norte. Comê-la crua, como salada. Diariamente, se possível. Aos agricultores que têm



suas lavouras inçadas de beldroegas aconselho secá-las à sombra e comê-las o ano inteiro. A beldroega e as algas do polo norte são os vegetais mais ricos em ácidos graxos ômega-3. Por causa dessa alga, os peixes das águas geladas do polo norte são ricos no referido ácido graxo. Antes da era moderna da Medicina, a beldroega fazia parte do tratamento de doenças. Sob a forma seca, estava presente nas boas farmácias. À mesa, na casa da minha mãe, no verão, nunca faltaram o caruru e a beldroega colhido na lavoura. A couve comia-se no inverno, por causa da água no solo. A alface era rara. Quanto mais verde a folha dos vegetais, mais nutritiva é. As folhas tenras, esbranquiçadas, não tem valor nutritivo, apesar de serem preferidas. O agrião é para crianças maiores. Necessita de boa mastigação, e de ser comido cru. O brócolis é um crucífera da família das couves. Sempre variar as verduras. Cada verdura tem uma função diferente. Não permitir que a criança se apegue a um só tipo de alimento: é prejudicial à saúde, é prejudicial à educação.

Até os seis anos de idade não tem indicação para o uso infantil, o rabanete, o rábano, o pepino, o aspargo, o quiabo e a alcachofra. O tomate e a cenoura devem ser comidos descascados e crus. A couve é o último alimento que se bota na panela e o primeiro que se come. A couve oxida-se rapidamente. Não suporta a água, por isso é cozida no bafo. Não se guarda resto de couve.

Dentre as frutas o problema são os pesticidas. A banana é a fruta que sofre a maior carga de pesticidas. Já produziu milhares de vítimas. É uma excelente fruta, mas eu desconheço sobre a contaminação da polpa. Sempre lavar as frutas bem levadas e descasca-las.





9. GRANDES DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS

1º Desmame precoce. Não há um trabalho de política de nutrição à disposição das mães. É necessário que a mãe tenha uma assistência nutricional dela e da criança desde o início da gravidez, até a idade escolar. A criança deve entrar para a escola com o cérebro apto para receber e fixar conhecimentos. A educação é obrigação da família.

2º FERRO – Prevenção da anemia – é dever do Estado em todas as faixas etárias. É clássica a constatação publicada por Josué de Castro em Geopolítica da Fome, referente à anemia por deficiência na dieta dos escolares:

“Na cidade de Salvador (Bahia) a porcentagem de crianças, nas escolas, portadoras desse tipo de anemia subia a cerca de 40%. Com a inclusão, em sua dieta, de um complemento alimentar contendo ferro, a taxa baixou dentro de quatro meses para apenas 3% o que confirma a origem carencial”.

O Chile, há anos atrás, introduziu tabletes de sangue na merenda escolar, e a anemia desapareceu dos escolares. Sangue



é o que não falta nos abatedouros de aves, suínos bovinos e ovinos. Em país anêmico como o nosso, é incrível que o sangue não seja utilizado na merenda escola! O mesmo ocorre com o fígado de porco, o mais rico em vitaminas e ferro. Poderia ser oferecido em pequenos cubos como aperitivo salgadinho, é saborosíssimo e de fácil preparação.

Caso haja dificuldade, no Brasil, de industrializar os tabletes de sangue, oferece morcilha de porco, feita artesanalmente com temperos naturais, toucinho e unto. A crença equivocada de que o toucinho e o unto engordam e fazem mal para o coração fez com que os produtores artesanais abandonassem o uso da gordura e apresentassem uma morcilha seca, intragável. As morcilhas industriais estão cheias de produtos químicos estranhos ao organismo humano. A anemia é um problema de saúde pública, fácil de resolver, como vimos na Bahia e no Chile.

3º IODO – outro epidemia de origem alimentar muito grave. A prevenção do bócio, do cretinismo, da idiotia e da surdez se fez com a adição do iodo ao sal de cozinha.

A Serra do Mar divide o Brasil de norte a sul em duas metades. A metade que fica para o lado do mar não tem carência de iodo. A outra metade carece de iodo. Nós do Rio Grande do Sul pertencemos à metade pobre em iodo. Houve rincão do papudo por toda a parte, até o dia em que o Governo obrigou a adição do iodo em todo o sal de cozinha. Eram raros os vilarejos onde não houvesse surdos-mudos, idiotas e cretinos.



A política governamental bem conduzida levou a extinção dessa endemia.

4º COMPLEXO B – a prevenção dos distúrbios mentais de origem carencial se faz com a introdução de alimentos ricos em vitaminas do complexo B ou adicionando-se o farelo de arroz. As vitaminas do complexo B estão na cutícula dos cereais, arroz parabolizado, arroz integral, trigo e farinhas integrais. A recuperação é lenta, até seis meses.

Na dieta infantil, a adição do farelo de arroz é vantajosa pela riqueza em zinco. Baixíssimo custo: uma colher de sobremesa de farelo de arroz é suficiente. O farelo de arroz não altera o sabor, o gosto e a consistência dos alimentos.

5º VITAMINA C – a deficiência de vitamina C é muito comum e disseminada pelo uso do leite de vaca no 1º ano de vida. o leite de vaca não contém vitamina C. Durante o aleitamento materno a mãe necessita comer frutas diariamente. A vitamina C não é armazenada no organismo. O organismo usa o necessário e o restante elimina pela urina; não resiste ao calor, logo não existe na alimentação preparada com o calor. Não existe em conservas.

Em resumo, só existe em verduras e frutas frescas. Assim mesmo, as frutas e verduras não podem ser manipuladas, isto é, descascadas, picadas etc. Em contato com o oxigênio do ar ela se oxida em poucas horas. Uma verdura picada para o almoço não serve para o jantar. A salada de



frutas tem de ficar imersa na água.

A deficiência da vitamina C é uma tragédia que atinge todo o organismo. Na prática, nota-se que todos os ossos se tornam doloridos. Ao levantar a criança do berço ela chora de dor



nas costelas. Não pode ficar em pé pela dor nos ossos, as gengivas sangram com facilidade, recobrem os primeiros dentes como uma carne esponjosa, no corpo aparecem manchas roxas. A doença que provoca chama-se escorbuto. Mata em pouco tempo. A grande navegação ao tempo das descobertas, só deixou de matar milhares de marinheiros depois da introdução de um limão por dia na dieta dos marinheiros. A recuperação é rápida, dez dias. A ilha de Curaçao (Curaçao), nas Antilhas, tem esse nome porque lá foram desembarcados e abandonados os marinheiros com escorbuto. Todos se curaram ao comer frutas frescas.

6º CÁLCIO – a deficiência em cálcio leva ao raquitismo. A descalcificação dos ossos não está ligada à falta de cálcio na dieta, mas na falta de sol sobre a pele. Nas regiões ensolaradas não há raquitismo, independente do teor de cálcio na alimentação. O que calcifica os ossos são os movimentos dos músculos e o sol sobre a pele. Um jogador de futebol ficando mais de vinte dias com a perna engessada, levará 60-90 dias para voltar ao normal por causa da osteoporose gerada pela imobilidade daquela perna. A imobilidade gera o raquitismo e a osteoporose. A denominação antiga de Doenças dos Ingleses para o raquitismo deve-se ao fato de que os ingleses não tomava sol em virtude do clima e pela roupa que usavam. Estudos da FAO, realizados em regiões geográficas pobres da América Central e México, onde a ingestão de cálcio e de vitamina D é abaixo das necessidade mínimas, contataram que não há raquitismo.

Tratamento da deficiência de cálcio: caminhar e expor a pele ao sol.

7º VITAMINA A – a vitamina A leva à cegueira pela destruição da córnea. É rara em nossa região geográfica. O organismo humano armazena qualquer quantidade que recebemos pela alimentação. A medida em que precisa, vai lançando mão da vitamina A armazenada. O mesmo ocorre com as vitaminas D, E e K. O detalhe prático é que elas são lipossolúveis, isto é, dissolvem-se nas gorduras. Se não houver gordura na alimentação, elas não são absorvidas. É a protetora dos epitélios. A carência exterioriza-se pela conjuntivite, cegueira noturna e cegueira total. No aparelho respiratório, manifesta-se por infecções de repetição, o mesmo ocorre no aparelho urinário. Prevenção: vegetais folhosos,



cenoura, azeite de dendê (o mais rico), óleos prensados, manteiga e gorduras animais. Pode ser prevenida com dose única a cada seis meses.





Projeto
Passo Fundo
Apoio à cultura

[Catálogo do Projeto Passo Fundo](http://www.projetopassofundo.com.br)
www.projetopassofundo.com.br



Portal

Domínio Público

Biblioteca digital desenvolvida em software livre



Projeto
Passo Fundo
Associação Cultural

