

William Dufty

SUCARÉ AÇÚCAR, S. M. SACAROSE REFRIG., C. H. D. TRAMINHA
PELO MELITICO PROCESSAMENTO QUÍMICO DO SUCO DA
CÂNA-DE-AÇÚCAR. AM DA BETERRABA E PELA REMOÇÃO DE TODAS
TERA E PROTEINA, QUE REPRESENTAM 90% DA PLANTA.

Sugar Blues

O gosto amargo do açúcar

BLUES: UM ESTADO DE DEPRESSÃO OU MELANCÓLIA REVESTIDO DE
MEDO, ANSIEDADE, DESCONFIANÇA, FOGA,
SUGAR BLUES: MUITAS AS PESSOAS FÍSICAS E MENTALMENTE DANIDAS
PELO CONSUMO DE SACAROSA. SEUADA - CHAMADA AÇÚCAR.

EDITORAR GROUND



<http://groups.google.com.br/group/digitalsource>

Sugar Blues

William Dufty

1996



editora
Ground

Livros para uma nova consciência

© 1975 William Dufty

Originally published by Chillon Book Company's

Titulo do original norte-americano: Sugar Blues

Projeto editorial: Mario Mareio de Castro

Juracy Campos L. Conçado

Luiz Caldeira de Andrade

Tradução: Ricardo Tadeu dos Santos

Copidesque: Selma Abrantes

Revisão: Walter Nathal Zanon

Capa: Paulo Bandeira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Dufty, William

Sugar blues / William Dufty: Tradução Ricardo Tadeu dos Santos. — 6^a Ed; — São Paulo: Ground, 1996

Bibliografia.

ISBN 85-7187-047- 0

1. Açúcar como alimento 2. Carboidratos — Metabolismo — Distúrbios 3. Carboidratos refinados — Efeito fisiológico 4. Doenças causadas pela nutrição I. Título.

93-1821

CDD-616.399

Índices para catalogo sistemático:

1. Carboidratos refinados: Distúrbios metabólicos: Medicina 616.399
2. Doenças nutricionais: Carboidratos nutricionais: Medicina 616.399
3. Metabolismo dos carboidratos: Distúrbios: Medicina 616.399

Todos os direitos reservados à EDITORA GROUND LTDA.

Rua Pamplona, 935 — Conj. 12 — Jardim Paulista
Cep 01405-001 — São Paulo — SP Tels.: (011) 288-7139 / 287-3016 Fax: (011) 283-0476

Sugar. Açúcar [Do sānscr. çarkara, 'grãos de areia', prácrito sakkar, atr. do ár. As-sukkar] S. m. Sacarose refinada, $C_{12}H_{22}O_{11}$ produzida pelo múltiplo processamento químico do suco de cana-de-açúcar ou da beterraba e pela remoção de toda fibra e proteína, que representam 90 por cento da planta.

Blues. Um estado de depressão ou melancolia revestido de medo, ansiedade e desconforto físico (freqüentemente expresso liricamente como uma crônica autobiográfica de um desastre pessoal).

Sugar Blues. Múltiplas penúrias físicas e mentais causada pelo consumo de sacarose refinada — comumente chamada açúcar.

Para *Billie Holiday*
cuja morte mudou minha vida
e
Gloria Swanson
cuja vida mudou minha morte.

ÍNDICE

Pessoal e Intransferível

O Mercado Branco

Os Doces Bárbaros

De Médicos e de Loucos

Culpe as Abelhas

Do Bico ao Pico

Vitamina C e Cana

Complicando o Simples

A Política da Nutrição

Códigos de Honestidade

O Que Dizem os Especialistas

A Doce Baforada

Dispensando

Sem Açúcar e com Afeto

Bibliografia

APRESENTAÇÃO

A idéia de lançarmos este livro surgiu com a visita que o autor, William Dufty, fez ao Brasil em 1975, acompanhado de sua esposa Glória Swanson — a sempre jovem diva hollywoodiana da década de 20 —, atendendo a um convite de uma rede de televisão brasileira. A visita, entretanto, tomou-se extremamente embaracosa para os mal-informados antifitriões, que certamente não contavam com a ferrenha disposição da famosa dupla em aproveitar a oportunidade para ampliar sua campanha de esclarecimento sobre as conseqüências desastrosas do consumo do açúcar industrializado — campanha que vêm desenvolvendo através de conferências em universidades, simpósios, programas de tevê e em todas as suas recentes aparições públicas nos EUA.

Percebido o engano, o boicote foi imediato: Dufty e Swanson foram sumariamente confinados em uma elegante suíte do Hotel Nacional, concedendo longas reportagens que nunca foram ao ar, com exceção das raras tomadas em que falam de temas mais amenos. Sintomático, uma vez que as indústrias de refino de açúcar são notoriamente patrocinadoras habituais dos grandes programas da televisão brasileira. Impossibilitado de dar o seu recado através das câmeras, o autor, cujas afinidades com esta Editora datam de há muito tempo, ofereceu-nos a oportunidade de lançar esta edição brasileira do Sugar Blues — o contundente depoimento sobre o açúcar que abalou a opinião pública e motivou o questionamento, a nível oficial, dos hábitos alimentares dos norte-americanos.

Uma rara oportunidade, se considerarmos as dificuldades habitualmente encontradas para a elaboração de um documento que questiona de maneira irrefutável, o valor de produtos controlados pelas grandes empresas manipuladoras do consumo. E Dufty põe o dedo na

ferida: Sugar Blues — originariamente nome de um lamento dos negros americanos do inicio do século e utilizado aqui, com rara propriedade, para definir toda a gama de distúrbios físicos e mentais causados pelo consumo da sacarose refinada, comumente chamada açúcar — é um relato detalhado das circunstâncias escusas que permitiram a ascensão do açúcar da categoria de droga rara e de alto custo, como o ópio, a morfina e a heroína, a sustentáculo da dieta do homem moderno.

A história do açúcar envolve, desde o seu início, a experiência amarga de muitos em garantia da doce vida de poucos. Cultivado por mãos escravas, seu consumo limitou-se inicialmente às elites. O desenvolvimento da industrialização da cana, entretanto, prometia as perspectivas de um mercado altamente promissor: o uso do açúcar, a exemplo de outras drogas formadoras de hábito, garantia um número crescente de ansiosos consumidores.

Posteriores constatações dos inúmeros distúrbios orgânicos causados pelo consumo indiscriminado do açúcar, em especial do açúcar refinado — o aparecimento do escoburto e do beribéri entre povos até então imunes a essas doenças e o aumento assustador de diabéticos, hipoglicêmicos e portadores de distúrbios funcionais generalizados nos grandes centros populacionais, onde a sacarose da cana já era adicionada ao preparo de praticamente todos os alimentos —, em nada afetaram esse lucrativo comércio. Instituições com nomes enganadores como The Nutrition Foundation, Inc. — uma organização testa-de-ferro dos interesses de cerca de 45 companhias que exploram o comércio alimentício, entre elas a American Sugar Refining Co., a Coca-cola, a Pepsi-Cola e a Curtis Candy Co. — foram criadas e devidamente subvencionadas pelas grandes indústrias açucareiras com o objetivo de — tarefa ingrata! — descobrir e alardear improváveis benefícios que o açúcar causaria ao organismo humano. Bilhões de dólares foram — e são — gastos sistematicamente apenas para assalariar a consciência de médicos e nutricionistas e produzir conceitos enganadores do tipo "açúcar é energia".

As evidências chegaram a ponto tal que o Senado americano permitiu a instalação de uma comissão de inquérito, presidida pelo Senador MacGovern, para apurar as mistificações utilizadas na publicidade e nas embalagens do produto. A acusação de que se utilizava indevidamente o termo "nutritivo" em relação ao açúcar, quando, na realidade, tratava-se de substância antinutriente — o açúcar refinado, constituído de 99% de sacarose, necessita, para ser metabolizado, dos seus componentes originais, tais como cálcio, ferro e vitaminas do complexo B; eliminadas no processo de refinamento, essas substâncias serão literalmente roubadas dos ossos, dos dentes e das reservas orgânicas —, provocou, por parte da junta médica encarregada de defender os interesses do monopólio açucareiro, uma avalanche de meias verdades e afirmativas dúbias que terminaram por conduzir ao arquivamento do processo. O que levou um deputado norte-americano a declarar que o traste do açúcar controla não apenas os preços... controla os governos.

E é precisamente aí que o livro começa: com a constatação de que é fundamental a conscientização individual dos condicionamentos que regem nossos hábitos cotidianos. Em especial no que diz respeito aos critérios alimentares, essa preocupação deverá ser forte bastante de forma a transcender a desinformação e os interesses puramente comerciais que sustentam a indústria de consumo. O maior sistema de comunicações que o mundo já conheceu é utilizado para mascatear venenos dissimulados em atrativas embalagens. Conhecer esses engodos publicitários pode significar a diferença entre a saúde e a doença.

Mas Sugar Blues é mais que uma denúncia: irônico, ao mesmo tempo assustador e divertido, é, principalmente, um trabalho jornalístico inteligente e atual que aponta os meios para a libertação do vício institucionalizado da sacarose industrializada e acrescenta receitas de pratos deliciosos — todos sem açúcar. Certamente o leitor encontrará situações que retratam a realidade dos EUA e informações

dirigidas basicamente ao leitor norte-americano. Entretanto, por analogia, percebemos que o problema é basicamente o mesmo em nossa terra, com a agravante de contarmos, no Brasil, com a habitual desinformação que estimula a má fé dos expropriadores da nutrição e da saúde. O que torna bastante oportuno o lançamento de Sugar Blues entre nós.

Numa época em que as evidências da contaminação generalizada dos alimentos começa lentamente a sensibilizar a grande imprensa e já provocar uma sucessão de sobressaltos para o desorientado consumidor, as alternativas e opções oferecidas neste livro têm boas chances de merecer a oportunidade de serem testadas com o respeito devido. Este livro poderá mudar a sua vida. Ou a sua morte.

OS EDITORES

Pessoal e Intransferível

Anos atrás, quando eu era completamente ignorante acerca da sacarose ($C_{12}H_{22}O_{11}$), presenciei um inesquecível encontro entre a atriz Gloria Swanson e um punhado de açúcar.

Eu era um dos convidados para um coquetel oferecido à imprensa no escritório de um advogado, na Quinta Avenida, em Nova Iorque. A reunião já estava bem animada quando cheguei. A Srtá. Swanson, mais alerta e atenta que qualquer outro presente, tirou sua bolsa da cadeira que estava a seu lado e fez sinal para que me sentasse. Eu nunca a havia visto fora da tela. Não esperava encontrá-la ali. Não estava, de forma alguma, preparado para tal.

Um garçom chegou com o lanche – carne defumada com pão de centeio, salame com pumpernickel, copos de café e açúcar. Os colegas presentes, de diversos jornais de Nova Iorque, continuaram falando enquanto as rações iam sendo servidas. Eu desembrulhei meu sanduíche, levantei a tampa do copo de café e peguei uma colher de açúcar. Quando ia despejá-lo no copo, ouvi seu sussurro autoritário:

"Esta coisa é um veneno", disse ela. *"Eu não deixaria isso entrar em minha casa, quanto mais no meu corpo."*

Voltando do precipício em que caí, olhei para ela. Aqueles imensos olhos azuis se arregalaram, uns dentes lapidares, sua marca registrada, brilharam por trás daquele sorriso que mais me pareceu uma dentada. Ela era Carrie Nation enfrentando o demoníaco rum. William Jennings Bryan olhando a Cruz Dourada, Moisés com uma costeleta de porco no prato. Deixei cair o açúcar como uma criança surpreendida com a munheca na doceira. Notei que em frente à Srtá. Swanson não havia a mesma comida que nos era servida. Não participava de nosso lanche. Havia trazido o seu — algo amadurecido no

pé, sem vaporizações. Ela me ofereceu um pedaço. Nunca havia provado nada tão gostoso.

Todos nós certamente já ouvimos as lendas sobre o exótico regime alimentar de Glória Swanson. Vendo-a de perto, olho a olho, é impossível duvidar-se que ela está certa.

"Antigamente, eu ficava positivamente lívida quando via alguém comendo veneno", disse ela. "Mas aprendi que cada um deve encontrar seu próprio caminho — o longo caminho. Agora, podem comer capim na minha frente, que nem pisco. Continue", disse ela, desafiando-me a misturar o açúcar no meu café. "Coma esse açúcar branco — mate-se. Veja se me importo". Mais uma vez ela lançou aquele sorriso — dentada que me perseguiu por vários dias.

Sempre que minha mão buscava a colherinha de açúcar, eu a retirava e pensava nas implicações desse ato. Você nunca sabe que está fisigado até que põe na cabeça que nunca mais vai fazer determinada coisa; aí, você descobre que sua cabeça não está no controle da situação. Descobri que era viciado em açúcar. Um grande vício. Queria abandoná-lo, mas não sabia como.

Era um vício que me acompanhava havia anos.

Devo ter sido fisgado muito cedo, já que a mais remota memória que tenho da hora da comida na casa de minha família era um purgatório de carne e batatas, pelo qual tinha que passar a caminho do céu: uma doce sobremesa.

Vovó tinha sempre um saco de cinqüenta quilos de um bom açúcar de beterraba de Michigan, na despensa ao lado da cozinha, com uma generosa concha de metal por cima. Quando, durante a Lei Seca, eu colhia para ela dentes-de-leão, ela os lavava e os colocava de molho num imenso pote de barro, respingava açúcar e limão por cima — para apressar a fermentação — produzindo, assim, um vinho ilegal. Lembro-me dela colocando açúcar em tortas de cereja e de maçã, em bolos e

frituras e, durante o outono, em enormes potes de pêssegos e ameixas ferventes para fazer conservas. O açúcar entrava no molho de tomate e em todos os tipos de picles, doces e ácidos. Quando chegávamos da escola a Sra. Moulton, nossa vizinha e cozinheira, nos dava um pedaço de pão quentinho com manteiga e muito açúcar mascavo.

E possível lembrar, mas difícil de acreditar, o que significava viver numa cidadezinha do Meio-oeste americano há cinqüenta anos. As famílias controlavam total e completamente o que as crianças comiam. Nós éramos muito pequenos para opinar sobre o assunto. Nossos pais eram nossos protetores. Todos sabiam aquilo que eles permitiriam e aquilo que não permitiriam. Comer um *hamburger* ou beber uma Coca-cola era tão difícil quanto roubar um banco ou perder a missa de domingo.

A cidade tinha só um restaurante, onde anteriormente havia existido um *saloon*. Se, por acaso, eu entrasse num armazém com uma moeda para comprar alguma coisa, o proprietário chamaria meu pai e eu teria que me ver com ele à noite. Todas as três quitandas tinham balcões de doces e a lanchonete da esquina vendia refrigerantes. Sorvete era algo que se fazia em casa para o lanche de domingo. Em ocasiões especiais, poderia ser encomendado na lanchonete e entregue a jato por um atleta local. Gelo seco e congelador eram coisas do ano 2001.

Café da manhã, almoço e janta, ou se comia em casa — sob os olhares vigilantes da Sra. Moulton — ou não se comia. Não havia jeito de abrir-se a geladeira longe de seus olhares vigilantes. Fomos a primeira família da cidade a ter uma *Frigidaire*. Cubos de gelo feitos em casa eram uma invenção mais maravilhosa e misteriosa que o rádio. O sótão começou a entrar em desuso. O costume de fazer conservas em casa começou a dar lugar às compras nas lojas.

Bebidas gaseificadas, Coca-cola e outros refrigerantes, simplesmente não existiam para nós. Tínhamos Canada Dry, mas fazia

parte do estoque que papai mantinha durante a Lei Seca, para gente grande beber de vez em quando, com uísque canadense contrabandeado. Só muito mais tarde, quando eu tinha oito anos, um visitante do mundo exterior introduziu a decadente idéia de colocar um pouco de sorvete dentro de um copo cheio daquilo. Teríamos conhecido tais coisas antes, se nos fosse permitido assistir àqueles corruptores filmes — mas isto estava além do muro, do outro lado da linha do trem. Algodão doce e outros doces, vendidos em feiras e bazares, eram tão proibidos quanto os filmes. "Vai deixar você doente", diziam. Quando víamos outras crianças comendo essas coisas, sem entrar em convulsões, chamávamos a atenção de nossos pais, mas tais evidências pseudo-científicas nunca surtiram efeito.

Meus primeiros pecados foram cometidos durante as primeiras férias de verão que passamos em *Crystal Lake*. Em comparação com a cidade em que vivíamos, *Crystal Lake* parecia Babilônia ou *Las Vegas*. Tinha um cassino sobre as águas, onde as pessoas dançavam no escuro, ao som de um conjunto que dizia ser de Hollywood. Tinha um campo de golfe, quadras de tênis e barcos de corrida, índios vendendo cestas trançadas à mão para turistas de fim de semana, meninas que fumavam, meninos que iam nadar à noite sem roupa e postos de gasolina com barraquinhas onde garrafas de água com açúcar em tecnicolor estavam sempre no gelo: laranja, cereja, morango, limão e uma coisa chamada Rio Verde. Eu não ligava para estes sabores familiares. A de uva, roxa escura, me iniciou no caminho da perdição. Não havia provado nada semelhante em casa. A borbulhante viagem sabor uva era uma coisa que eu não podia evitar. Passei a sentir uma estranha afinidade com o bêbado da cidade.

Lembro-me da primeira vez que tirei dinheiro da bolsa da minha mãe, enquanto ela dormia. Cinco cents de cada vez. Se ela não tivesse uma moeda de cinco cents, eu não ousaria tirar uma de dez. Pelo que sabia, duas garrafas poderiam ser uma dose fatal. Minhas gengivas poderiam ficar indisfarçavelmente roxas ou meus dentes poderiam

começar a dissolver. Mas eu estava atento para não estragar toda a festa.

Passamos as férias de verão em *Crystal Lake* até eu completar doze ou treze anos. Nessa época estava ganhando USS 75 por semana durante as férias de inverno — uma incrível fortuna para aqueles dias — como um precoce pianista de jazz numa estação de rádio. Mas eu não podia pagar em cheque na barraquinha da beira da estrada. Quando meu vício de verão, o refrigerante de uva, ficou fora de controle, tive de mentir, enganar e roubar para mantê-lo.

O dia em que minha voz começou a mudar foi o começo do fim de minha carreira radiofônica. Se minha voz não soasse como a de uma criança, não haveria nada de extraordinário no modo que tocava piano. A puberdade também trouxe outros honores. Meu rosto, meu pescoço e minhas costas explodiam em repugnantes espinhas. A princípio pensei que fosse lepra e rezei algumas novenas. Não havia reparado nada parecido em rapazes mais velhos. Talvez eu só reparasse nos meus defeitos. Tinha vergonha de usar calções de banho que deixavam o peito nu e que estavam na moda. A enfermeira da família sugeriu *Noxzema*. A lavadeira da família ficou impressionada quando não funcionou.

Agora sei que estava pagando pôr meus pecados. Se alguém tivesse me explicado isso, teria me poupado vários anos de agonia. Mas quem sabia do meu segredo hábito de comer açúcar? Quem poderia ter imaginado? Onde estava o médico da família?

Bem, nossa cidade tinha um, mas não era o Dr. Marcus Welby, do seriado da TV. Ele morava do outro lado da rua, em frente à nossa casa, e um dos terrores da cidade era o simples pensamento de uma possível emergência, quando ninguém mais estivesse à mão exceto Dr. Hudson. Dr. Hudson era um viciado em drogas. Mas isso não era comentado. Os vizinhos diziam simplesmente "Pobre Dr. Hudson". Às vezes, o bom doutor vagava pela cidade como um zumbi. Ele tinha um bangalô atrás da casa, onde funcionava seu consultório. À noite, os

meninos se esgueiravam até sua janela e espiavam-no deitado em sua cadeira de couro negra — completamente fora de si.

Quando ocorria um acidente na cidade, bombeiros voluntários quebravam a porta do consultório do doutor, jogavam-lhe um balde d'água e o mantinham de pé, enquanto ele colocava um torniquete no braço de um fazendeiro que tivesse se machucado numa máquina qualquer. Depois disso, levavam a vítima para a cidade mais próxima. Se você pudesse, como nós podíamos, chamaria o médico da cidade próxima, por telefone.

Assim, nenhum de nós procurava um médico até que estivesse bem doente. Mandavam-me ao dentista duas vezes por ano, quando isso entrou em moda. O dentista relacionava as cáries a excesso de doces. Mas eu nunca tinha ouvido um médico abrir a boca sobre este assunto.

Os mais velhos, como minha avó, falavam sobre o comer em excesso: Vai deixar você doente, ou seja, vai fazer mal a seu estômago, com possibilidade de vomitar e coisas do gênero. Como eu poderia relacionar meus problemas de pele a meus vícios secretos? Comecei a notar que alguns meninos da minha idade tinham problemas de pele — mas não todos. Depois, ouvi rumores de que minha doença poderia ser o resultado de excessiva masturbação.

Eu tinha um amigo cujo irmão estava num seminário católico em Chicago, estudando para ser padre. Era a grande autoridade em leis canônicas e sexo. Ele espalhara o boato de que na arquidiocese de Chicago a masturbação era apenas um pecado venial. Se você se masturbasse em Michigan, era pecado mortal. Em Illinois, você poderia ter uma "festa" solitária à noite, lavar as calças de manhã e sair correndo para a comunhão.

Passei a afogar minhas mágoas em leite maltado, que descobri durante o curso colegial. Nesta época, tínhamos mudado para uma cidade maior e eu tinha que andar muitas milhas até a escola, que

ficava no centro da cidade. Eu ganhava dez *cents* por dia para pagar a passagem de bonde — cinco *cents* de ida, cinco *cents* de volta. Merenda? Me recusava a trazer de casa estas coisas deselegantes como sanduíches e frutas. O crack de 1929 estava atrás de nós. As coisas estavam feias por todo lado. Uma lanchonete barata no centro da cidade vendia um leite maltado em tamanho especial — o máximo que seria possível beber por dez *cents*. Por dois anos, andei a pé, sob qualquer clima, só para dispor daqueles dez *cents* e mandar pra dentro cinco leites maltados por semana. Meus problemas de pele iam de mal a pior. Lembro de me sentir mortificado quando tinha que tomar um banho de chuveiro no ginásio da escola. Então, ouvi rumores de que acne poderia ser causada por repressão sexual. As almas livres, me disseram, não tinham este tipo de problema. Eu estava mais do que desejoso de entrar na coisa — mais por esperanças de alívio do que por paixão reprimida. Deixar uma menina em problema, contrair uma doença venérea, eram terrores que arcaria com prazer, se pudesse passar a desfilar por aí com uma pele que dá gosto tocar.

No nosso grupo de colégio ninguém fumava. Os cigarros eram caríssimos — dez *cents* um maço — e eram considerados; vagamente, não masculinos. Muitos meninos viviam sonhando com o Ford conversível que ganhariam na formatura, caso se abstivessem de tabaco. Enquanto isso, fumávamos coisas que não eram taxadas pelo governo, do tipo cabelos de milho, folhas mortas de parreira — até mesmo uma coisa que os mexicanos chamavam *marijuana*. Todas elas me faziam sentir mal. Eu ficaria mais ligado com uma banana split. Nem sonhávamos que a erva mexicana seria comercializada, décadas mais tarde, da mesma forma que cerveja contrabandeada.

Na década de 20 eu era tio rico que nunca levava um *cent* comigo. Nos anos trinta era um estudante vadio, com um ou dois trabalhos por fora, tão pobre que colocava cada *cent* nas minhas costas, onde todos pudessem ver. Lembro-me de passar fome com grande elegância — sem almoço, mas vestido com um terno de flanela inglesa

risco-de-giz, com colarinho duro estilo Duque de Kent, e uma camisa de cor contrastante.

A faculdade era horrível — uma espécie de sentença que disseram que devia ser cumprida. Comecei a estudar jornalismo de farra. Lá descobri que as companhias de tabaco subsidiavam inteiramente o jornal da universidade, com sua publicidade. Algumas das meninas mais bonitas do campus trabalhavam para as fábricas de tabaco, atuando como atravessadoras de ciganos, oferecendo amostras grátis e instruções sobre como fumar no estilo de Constance Bennett e Bette Davis nos filmes. Eu fumava os ciganos gratuitos, mas nunca desenvolvi o hábito de comprá-los. Eu sempre preferia um doce a um *Lucky Strike*.

Uma das coisas chatas pelas quais devíamos passar era um curso chamado educação física. Devíamos nadar ou correr, ou jogar vôlei, ou levantar pesos durante um determinado tempo, a cada semana. Observavam você fazendo as coisas, marcavam sua presença. Uma vez por ano faziam um rápido exame físico. Se você fizesse alguma pergunta ao jovem doutor sobre algo que o preocupasse, ele tomaria o cuidado de não se intrometer nos assuntos da sociedade médica local. "Fale com o médico de sua família sobre isso", diria ele. Seu trabalho era localizar hérnias latentes e pés-de-atleta.

Durante as férias de verão eu viajava de carona, milhares de quilômetros, vivendo à base de econômicas latas tamanho grande de Pepsi-Cola. Somente quando visitei pela primeira vez o Sul dos EUA, uma garota me ofereceu algo que poderia ser chamado "droga". Era servida num copo cheio de gelo, baunilha, xarope e água gasosa. No Norte era chamado Coca-cola. Ali, o uso popular preservara algo de suas origens primitivas como remédio para dor de cabeça.

Após dois sofridos anos na faculdade, caí fora. Naqueles dias, seria uma ousadia sonhar em encarar a vida sem um diploma. Mas eu

podia farejar uma outra guerra no ar. Sentia que minhas alternativas estavam entre a Penitenciária de *Leavenworth* e os campos de Flandres.

No verão de 1965, encontrei um sábio oriental, um filósofo japonês recém-chegado de várias semanas em Hanoi. "Se vocês realmente esperam conquistar os norte-vietnamitas", me disse ele, "vocês devem mandar os artigos do posto de troca do Exército em cima deles — açúcar, doces e Coca-cola. Isto os destruirá mais rápido que as bombas."

Eu sabia sobre o que ele estava falando. Quando me engajei, em 1942, ocorreram coisas semelhantes comigo. A comida do Exército era decretada por não sei quem. Nós éramos, como haviam assegurado a todas as mães, as tropas mais bem alimentadas em toda a história humana. Mas o grude do exército me dava aflição nos dentes. Eu não comia. Desta forma, de manhã, de tarde e de noite, corria para o Posto de Trocas. Foram dois anos de uma orgia de leite maltado, café açucarado, bolinhos, doces, chocolate e Coca-cola. No fim de vários meses desta dieta, desenvolvera um fantástico caso de hemorróidas que sangravam, o que me assustou tremendamente. Eu sempre associara esta horrível doença com idade avançada, e eu estava na casa dos vinte. De qualquer forma, nada importava muito, eu estava indo em direção aos campos de Flandres, onde tudo estava perdido.

Minha primeira experiência verdadeira com o *establishment* médico foi exatamente com sua caricatura — a medicina do Exército americano. Em seu devido tempo, meu corpo foi mandado para além-mar. Em direção à Inglaterra, eu vagava pelo convés superior do S. S. Mauritânia as escuras, com uma carabina no ombro e um pesado sobretudo do Exército encharcado pela maresia do Atlântico. Duas horas de serviço, duas de folga. Isto durou seis dias. Quando aportamos em Liver-pool, eu estava com um belo caso de pneumonia galopante. O médico olhou o termômetro e me mandou de volta aos trabalhos de limpeza. Isso durou seis dias. Finalmente, no sétimo dia, o termômetro atingiu o número premiado. Sinetas tocaram, rostos se tornaram simpáticos; fui colocado numa maca e uma ambulância me levou direto

para o hospital inglês mais próximo! Tratamento intensivo, tenda de oxigênio e doses monstruosas da droga maravilhosa da época — sulfanilamida. Era uma droga tão nova que me faziam exame de sangue de hora em hora para saber se não estavam me matando. Entrei numa adorável coma e assim permaneci por vários dias. Maravilhosas e perfumadas enfermeiras trocavam a cama regularmente, me esburacavam com agulhas e me banhavam o corpo inteiro. Charmosas senhoras inglesas de classe alta me consolavam com flores. O capelão espreitava no salão de fora. O caso estava ficando tão sério que eu não poderia voltar aos campos de Flandres. Parece que eu não valia o esforço dispensado. O dia-D já estava chegando.

Então, numa manhã, acorde suando e consciente. Vi um pouco de geléia de mocotó na mesa e senti uma ereção. O Exército se dera bem em cima de mim! Me passaram para trás; estava condenado a viver um pouco mais, segundo a conveniência do governo.

Quando, pela primeira vez, cambaleei pelo salão para ser pesado, as enfermeiras ficaram surpresas. O regulamento do Exército dizia que o paciente só pode sair do hospital quando alcançar, outra vez, o peso com que dera entrada. Se você ficasse no hospital mais que vinte e oito dias, era encaminhado, não para sua companhia, mas para um *Repple Depple* — um lugar onde os corpos eram armazenados, esperando pela reclassificação de tamanho e peso. Minha companhia não era nenhum paraíso, mas o *Repple Depple* era um destino pior que a morte.

Seria possível ganhar seis quilos em seis dias? Todos os dias vinham os meninos dos jornais gritando más notícias. Eu comprava três jornais por dia e sempre pagava com uma nota de uma libra. As pesadas moedas que recebia de troco eram presas com esparadrapo à minha virilha e ao meu diafragma. Todo dia, quando me pesavam, eu havia ganho um quilo, como que num passe de mágica. No Dia D, subi triunfalmente à balança. Meu peso estava igual ao que tinha quando dera entrada no hospital. Dentro de algumas horas, estava com minha

companhia, indo para os campos de Flandres. Meus companheiros cuidaram de mim, me protegeram e me trouxeram de volta à vida, trazendo a mim os produtos do Posto de Trocas — eu estava fraco demais para chegar até lá sozinho.

Posteriormente, fui mandado de trem para Glasgow, de navio para a Argélia, depois, de caminhão para Oran, no Mediterrâneo. Após três semanas nu deserto, estava novamente em plena forma. Não havia nenhum Posto de Troca num raio de milhas. Minhas únicas diversões eram o oceano e a cerveja argelina. Após o desembarque no sul da França, me mandaram para o I Exército Francês: árabes, senegaleses, goumos, sikhs, vietnamitas, misturados a oficiais franceses. Vivíamos do que a terra nos oferecia, sem rações extravagantes e luxúrias. Alguns traziam panelas e pratos, patos e gansos, ovelhas e cabras, esposas e amantes. Fiquei sem pagamento por muitos meses, tendo que me virar para conseguir roupas e calçados; e nunca mais vi o interior de um Posto de Trocas. A maioria dos nativos com quem comíamos não provavam açúcar havia anos. Só se conseguia no mercado negro. Vivíamos à base de carne de cavalo, coelho, esquilo, 'pão preto dos camponeses franceses e o que mais pudéssemos filar. O inverno nas montanhas Vosges foi longuíssimo e brutal e, mesmo assim, não tive nenhum resfriado ou gripe. Nunca estive doente nos dezoito meses que passei na França e na Alemanha, com eles.

Mas seria eu inteligente o suficiente para compreender a experiência de nutrição controlada em que me envolvi sem querer? Eu teria me poupado anos de desperdício, mas eu era um idiota completo, com metade de meu cérebro, ou de meu instinto de preservação, possuído pelos piolhos que saltavam dentro de meu capacete.

De volta aos EUA, entrei numa festa gloriosa: torta à la moda, bolo com creme de leite, dúzias de copos de leite maltado, chocolate e Pepsi. Açúcar... açúcar... açúcar...

Dentro de algumas semanas eu estava de cama com uma estranha doença após outra. Minhas hemorróidas floriam. A cada dia minha febre subia e descia. Baterias de testes produziam nomes para as doenças: mononucleose infecciosa, malária atípica, hepatite, herpes-zoster, condições exóticas da pele, infecções no ouvido, doenças nos olhos. Quando fiquei sem dinheiro, descobri as maravilhas da medicina socializada na Associação dos Veteranos. Tornei-me um membro associado da *Blue Cross* e da *Blue Shield*. Entrei para um dos primeiros planos pré-pagos de medicina em grupo. Por mais de quinze anos, me submeti a um infundável turbilhão de médicos, hospitais, diagnoses, tratamentos, testes e mais testes, drogas e mais drogas. No meio de toda esta confusão, não posso recordar de um único médico que tenha demonstrado a menor curiosidade pelo que eu comesse ou bebesse.

Inevitavelmente, chegou o dia em que as drogas não surtiam mais efeito. As enxaquecas não desapareciam mais. Por dez dias não pude trabalhar, dormir, comer ou andar. Dei entrada no Hospital da Associação dos Veteranos, em Manhattan, considerado um caso de emergência. Simplesmente não podia mais suportar a dor. Fizeram comigo baterias de testes e exames físicos tão completos como nunca havia feito. Depois que as máquinas se pronunciaram, os jovens médicos traduziram para mim. Não tinha câncer, não tinha tumor no cérebro, não tinha isso, nem aquilo. De fato, sorriu ele alegremente, eu era um espécime perfeito, normal em todos os aspectos para minha idade.

Incrédulo, balbuciei: Mas o que faço com as dores de cabeça? Passa aqui novamente, qualquer hora, se elas não desaparecerem em uma ou duas semanas, sugeriu ele. Uma ou duas semanas? Eu estava preparado para o pior que poderia acontecer; e era isso.

Não poderia suportar nem mais uma hora. Telefonei para um amigo, cujo pai era um médico famoso. Ele tinha ligações com uma estranha sociedade médica em *Park Avenue*. Eles pegaram uma enorme e ameaçadora seringa e colocaram alguma coisa muito fria em minhas

narinas. Após uma soneca, tive meu primeiro alívio em vários dias. Eu sabia o suficiente sobre drogas para saber que aquilo havia sido cocaína. Bem, pensei, é assim que os viciados começam.

Então, meu amigo me colocou numa dieta. Isso me pareceu estranho, mas decidi fazer sua vontade. Não conhecia nenhum outro lugar onde poderia arranjar cocaína. Ele me tirou os cigarros e café, sugeriu mingau de aveia pela manhã, arroz para o almoço e mais arroz e galinha para o jantar. Seu diagnóstico: hipotensão postural — diminuição da circulação. Também me prescreveu banhos quentes pela manhã e à noite e calistênicos ao meio-dia. Tentei abandonar café e cigarros, mas isso tornou quase impossível o meu trabalho. Meu dia começava com café — uma xícara enorme cheia de açúcar e creme. Tomava uns quatro ou cinco antes do meio-dia. Depois que isso destruía meu apetite para o almoço começava a tomar Pepsi-Cola. Na janta, estava num tal estupor de açúcar que era necessário um pato à chinesa ou uma lagosta a *diablo* para abrir meu apetite. Tentei a dieta de meu amigo e isto me aliviou por uns dias. Então, me embriagava de porcarias até que as dores de cabeça retomavam. Depois, tentava novamente. Eu estava aprendendo mas, na época, não compreendia.

Uma noite li um livrinho que dizia: Se você está doente, é por sua própria culpa. A dor é o aviso final. Você sabe, melhor do que ninguém, como vem abusando de seu corpo; portanto, pare com isso. O açúcar é um veneno, dizia o livro, mais letal que o ópio e mais perigoso que a guerra atômica. Sombras de Gloria Swanson e punhados de açúcar. Ela não me havia dito que cada um devia encontrar, por si só, o longo caminho? Eu não tinha nada a perder, exceto minhas dores. Comecei a manhã seguinte com uma firme decisão: joguei fora todo o açúcar que tinha em casa. Depois, joguei fora tudo que continha açúcar: cereais e frutas enlatadas, sopas e pães. Como nunca havia lido os rótulos com atenção, fiquei chocado quando vi as prateleiras vazias; o mesmo com a geladeira. Comecei a comer apenas cereais integrais e vegetais.

Em aproximadamente quarenta e oito horas, estava numa total agonia, batido pela náusea, com uma terrível enxaqueca. Se a dor era um aviso, este era um longo aviso, muito envolvente, intenso, mas em código. Levei horas para decifrá-lo. Eu sabia o bastante sobre viciados para, relutantemente, reconhecer minha afinidade com eles. Estava passando pelo **peru frio**^{*}, sobre o que eles falavam com tanto horror. Afinal de contas, a heroína era nada mais que um produto químico. Eles pegam o suco da papoula e refinam em ópio, depois em morfina e, finalmente, em heroína. O açúcar não é nada mais que um produto químico. Eles pegam o suco da cana ou da beterraba, refinam em melado, depois em açúcar mascavo e finalmente em estranhos cristais brancos. Não é de se estranhar que os traficantes diluam a heroína pura em açúcar do leite — lactose — para dar à droga um brilho atraente aos olhos. Estava largando todo tipo de porcaria química — açúcar, aspirina, cocaína, cafeína, cloro, flúor, sódio, monossódio glutamado e todos os outros polissilábicos horrores, enumerados em letras elegantes nas latas e caixas que eu jogara pela lixeira.

Foi muito duro por mais ou menos vinte e quatro horas, mas a manha seguinte foi uma revelação. Fui dormir exausto, com suores e tremores. Acordei sentindo-me renascido. Cereais e vegetais pareciam uma dádiva divina.

Os dias seguintes trouxeram uma sucessão de milagres. Meu traseiro parou de sangrar, assim como minhas gengivas. Minha pele começou a ficar mais limpa e eu sentia uma textura completamente nova quando me lavava. Descobri ossos em minhas mãos e pés que estavam enterrados em inchações. Eu pulava da cama em horas estranhas, muito cedo, pronto para sair. Minha cabeça parecia estar funcionando novamente. Eu não tinha mais problemas. Minhas camisas ficaram grandes demais. Meus sapatos também. Uma manhã", enquanto me barbeava, descobri que eu tinha um queixo.

* N. T. — Gíria norte-americana utilizada por viciados em heroína para designar a síndrome de abstinência da droga caracterizada por um enxugamento da pele, semelhante a um "peru frio de geladeira" (cold turkey) dependo

Para encurtar uma longa e feliz estória: em cinco meses, pulei de 102 para 67 quilos e fiquei com um novo corpo, uma nova cabeça e uma nova vida.

Um dia, botei fogo na minha carteirinha da *Blue Cross*. Mais ou menos por esta época, vi uma fotografia de Gloria Swanson no *The New York Times*. Sentei-me e escrevi uma carta a ela. Você estava certa, disse eu, completamente certa. Na época, não entendi seu recado, mas agora entendo.

Isto foi na década de 60. Desde então, tenho vivido sem o açúcar. Por todo esse tempo, tenho estado longe dos médicos, dos hospitais, das pílulas e injeções. Não tomei nem ao menos uma aspirina.

Hoje, quando vejo alguém servindo-se de açúcar, me contorço da mesma forma que me lembro ter visto Gloria Swanson fazer no coquetel à imprensa. Tenho vontade de segurá-lo num canto e contar-lhe como é fácil livrar-se do sugar blues.

Considere-se agarrado. O que você tem a perder?

SUGAR BLUES

Everybody's singing the Sugar Blues...

I'm so unhappy, I feel so bad

I could lay me down and die.

You can say what you choose

but I'm all confused.

I've got the sweet, sweet, Sugar Blues More Sugar!!

I've got the sweet, sweet Sugar Blues.

A música "Sugar Blues" foi publicada em 1923, o ano em que os EUA foram abalados pelo escândalo do *Teapot Dome*, e quando milhões

de diabéticos começaram a se injetar com uma droga milagrosa, recém-descoberta, a insulina.

O ano de 1923 foi, também, o auge da Lei Seca. Quando as bebidas se tornaram ilegais, o consumo de açúcar disparou. O país inteiro agia como um bando de alcoólatras que passava uma noite nos Alcoólatras Anônimos. Não podiam tirar a munheca da doceira. Os abstêmios eram freqüentemente os maiores viciados em açúcar; juravam que o álcool jamais tocaria seus lábios, enquanto mandavam para dentro o açúcar que produziria álcool na barriga, em vez de no alambique.

Como outras desgraças da negra experiência — gin, cocaína, morfina e heroína — o açúcar era também branco. A letra do "Sugar Blues" nos fala, com uma sagacidade toda especial, da polaridade antagônica, na experiência humana, com a doce e perigosa substância branca: sentimentos de atração, repulsão, me-dá-tira-de-perto, leva-daqui-para-mais-perto etc. estão na raiz dos blues. A sabedoria natural do corpo nos diz que ele não é bom e, ainda assim, a gente o quer muitíssimo.

"Sugar Blues" surgiu como uma música celebrando uma condição humana individual. Hoje, cinqüenta e cinco anos mais tarde, ela é digna de se tomar o nome universal para uma praga planetária.

Os poetas — especialmente aqueles que escrevem as canções nacionais — estão, freqüentemente, anos à frente dos médicos e políticos no que se refere à criação de nomes apropriados para os males globais.

Eu não consegui, nas páginas seguintes, descobrir ou revelar tudo o que sempre quis saber sobre o açúcar e não tive coragem de perguntar. No entanto, aprendi o bastante para concluir que isso que passa por história médica precisa ser vigiado e examinado.

Na eterna ordem do universo, o açúcar refinado pelo homem, como todas as outras coisas, tem o seu papel. Talvez os traficantes de açúcar sejam nossos predadores, levando-nos à tentação, mascateando um doce pesticida humano que atrai os ávidos seres, em busca da *Dolce Vita*, para uma auto-destruição, capinando o jardim humano, selecionando naturalmente o mais apto para a sobrevivência, enquanto o resto se vai num outro dilúvio bíblico — desta vez não de água, mas de Pepsi, Coca-Coca e Dr. Pepper, purificando a raça humana para uma nova era.

"Em geral, ú cientista dificilmente se relaciona com a história", disse o Dr. François Jacob, Prêmio Nobel e autor de *The Logical of Life: A History of Heredity?* (The New York Times, 11 de abril de 1974). "Eu não estava contente com a maneira pela qual eles contam a história da biologia. Em cada artigo, um cientista escreve aquilo que seu predecessor aprendeu, e assim por diante, finalizando com uma história linear, indo do erro à verdade. Esta não é a verdade."

Certamente que não.

O Mercado Branco

A nostalgia é uma coisa tão velha quanto Adio. Sempre que fica pesado demais ganharmos o pão nosso de cada dia, com o suor de nosso rosto, somos inclinados — como o próprio Adão — a sentir saudades dos bons velhos tempos. A noção de um idílico passado celestial brota na mitologia de todos os povos. Como todos os mitos universais, este nos espreita das profundezas da memória da raça humana: o Paraíso Perdido do Gênesis, a Idade do Ouro do Taoísmo e do Budismo. Talvez os Jardins do Éden fossem mais do que uma porção delimitada do Oriente Médio; talvez tenham, um dia, englobado grande parte deste planeta, das ilhas da Polinésia a *Shangrila*, no Tibet.

É impossível não divagarmos sobre como foi. A Bíblia nos dá algumas pistas. Primeiro, não se suava. O homem vivia, naturalmente, da generosidade da natureza. Segundo, não existiam cidades. A palavra civilização significa, nada mais, nada menos, que a arte de viver em cidade. Nos bons velhos tempos não havia nada disso. Terceiro, não existiam doenças. O homem bíblico alcançava uma idade incrível, em comparação aos padrões modernos. Os antigos mapas anatômicos do Oriente registravam não apenas os meridianos da acupuntura, mas também aquilo que no Ocidente chamamos sinais de nascença — as manchas escuras que aparecem no corpo por ocasião do nascimento, ou mais tarde. Uma marca, aproximadamente 3 centímetros abaixo da parte interna do olho direito de um homem ou do olho esquerdo de uma mulher, indicaria a catastrófica probabilidade de "morte por doença". Quando estes mapas foram compilados, milhares de anos atrás, a "morte natural" — simplesmente ir dormir e não mais acordar — era a maneira comum de morrer. E por fim, mas não menos importante, o açúcar refinado (sacarose) não fazia parte da dieta humana.

Certamente usava-se amêndoas, castanhas, nozes e pistache; maçãs, figos, uvas, azeitonas e amoras; cevada, trigo, centeio e painço; pepinos, melões, alho-porró, alfarroba, hortelã, aniz, cebola e alho; lentilhas e mostarda, leite, mel e uma infinidade de outras delícias naturais. Todas transbordantes de açúcares naturais. Usava-se até mesmo o gin-seng, mas não o açúcar refinado pelo homem. (A redescoberta do gin-seng em nossa era coincide com a redescoberta da China e da acupuntura. Às vezes, o chamam de "uma erva da China Vermelha". Poucos se lembram que nossos avós conheceram suas propriedades mágicas com os índios do continente norte-americano e usavam-no, misturado a cérebros de esquilos, para tratar de ferimentos a bala no Velho Oeste.)

Por milhares de anos após o jardim do Éden, aquilo que chamamos açúcar continuou desconhecido para o homem. Ele evoluiu e sobreviveu sem ele. Nenhum dos livros antigos o menciona: os Dez Mandamentos, o Código de Manu, o I Ching, o Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo, o Novo Testamento, o Alcorão.

Os profetas nos dizem alguma coisa sobre o status que a cana gozava na antigüidade: era uma preciosidade importada de longe e extremamente cara. Nada sabemos sobre o uso que davam a ela, além de oferecê-la em sacrifício aos deuses. É possível que tenha sido a Índia o longínquo país de onde veio a cana-de-açúcar. Os mitos e lendas da Polinésia fazem constantes referências à doce cana. Existem evidências de que a China cobrava tributos à Índia, sobre a cana-de-açúcar importada. Parece ter sido originária de climas tropicais. Se outros países, fora do cinturão tropical, tentaram cultivá-la, obtiveram aparentemente pouco sucesso. Uma passagem do Atharva Veda é um hino à docura: "Eu te agraciei com uma cana doce e exuberante, para que não venhas a ser averso a mim." Na antiga Índia, as vacas sagradas devem tê-la mascado. Os indianos cultivavam-na em suas terras e, por sua docura, devem ter, eles mesmos, começado a chupá-la. A cana "era cultivada com grande esforço pelos homens, que a esmagavam, quando

madura, num almofariz e colocavam o suco num recipiente, até que adquirisse a forma sólida, tal como neve ou sal branco". As raspas eram, então, comidas com chapati e mingau. Mais tarde, começaram a espremer a cana e beber o suco da mesma forma que os índios americanos sangravam a árvore de bordo para extrair seu xarope. A sidra e o suco da tamareira devem ser bebidos enquanto frescos, o mesmo acontecendo com o suco de cana-de-açúcar. Tal suco, frágil como a sidra, não poderia ser estocado por muito tempo sem que fermentasse.¹

Os gregos não tinham um nome para ele. Quando Niarchos, um almirante a serviço de Alexandre, o Grande, desceu o Indo para explorar as Índias Orientais, no ano de 325 A.C, descreveu-o como um "tipo de mel" extraído de cana ou juncos. Os soldados de Alexandre encontraram as populações nativas do Vale do Indo bebendo o suco fermentado da cana. Em outros relatórios gregos e romanos ele aparece freqüentemente comparado aos gêneros básicos da época: mel e sal. Era, às vezes, chamado de "sal indiano" ou "mel sem abelhas", importado em pequenas quantidades e a preços elevadíssimos. Heródoto chamou-o de "mel manufaturado" e Plínio, de "mel de cana". Assim como o mel, era usado em forma de medicamento. Coube a um escritor romano do tempo de Nero registrar seu nome latino: *saccharum*. *Dioscorides* descreveu-o como um "*tipo de mel solidificado, chamado saccharum, encontrado em canas na Índia e Arábia Felix, tendo uma consistência semelhante ao sal e desfazendo-se entre os dentes*".²

Atribui-se à Escola de Medicina e Farmacologia da Universidade de Djondisapour, a Pérola do Império Persa, a pesquisa e desenvolvimento de um processo de solidificação e refino do suco da cana, dando-me uma forma sólida, que poderia ser estocada sem que fermentasse. Transporte e comércio tomavam-se agora possíveis. Isto ocorreu algum tempo após o ano 600 de nossa era, quando os persas começaram a plantar suas próprias mudas de cana-de-açúcar. A China da dinastia Tang importava cones de "mel em pedra" de Bokhara, onde

um cuidadoso escumar e a adição de leite contribuíaam para a alvura desta luxúria imperial. Um pedaço de *saccharum* era considerado uma rara e preciosa droga de sua época, sagrada em tempos de praga e pestilência.

Enquanto o nome latino para a dose medicinal da preciosa substância veio, posteriormente, a se adequar a um seu substituto ocidental, o termo sânscrito original para bocado ou pedaço (de qualquer coisa), ficaria permanentemente ligado ao "sal indiano", sobrevivendo a transformação através das línguas do império muçulmano. O sânscrito *khanda* tornou-se cande (açúcar cande)*.

Como todos os impérios, o Império Persa teve sua ascensão e sua queda. Quando as armas do Islam o devastaram, um dos troféus da vitória foi a posse do segredo do processamento da cana em medicamento. O Werner von Braun de Bagdad deve ter sido levado para Meca. Pouco tempo depois, os árabes assumiram o controle de todo o negócio do *saccharum*.

Quando Maomé adoeceu com uma estranha febre e morreu, seu califa ou sucessor partiu, com a fé que remove montanhas, para subjugar o mundo inteiro com um exército de poucos milhares de árabes. Em uma das mais brilhantes campanhas militares da História, obteve sucesso quase total. Em 125 anos, o Islã expandiu-se do Vale do Indo ao Atlântico e Espanha, da Cachemira ao Alto Egito. O califa conquistador dirigiu-se a Jerusalém com um saco de cevada, um saco de tâmaras e uma pele de animal que lhe servia de recipiente para água. Sabe-se que um de seus sucessores, Omayyag Caliph Walid II, zombava do Alcorão, usava roupas extravagantes, comia carne de porco, bebia vinho, negligenciava suas preces e desenvolvera um gosto todo especial por bebidas açucaradas. O condimento dos sarracenos tornara-se a pausa que refresca. Os exércitos de ocupação árabes

* N. T. No original "...the Muslim empire and the Latin tongues... became the English candy".

levaram consigo os grãos de arroz da Pérsia e as mudas de cana-de-açúcar que os persas haviam encontrado na Índia — era mais prático plantar as mudas do que importar o produto final.

Em breve, o Islã descobria inúmeras novas doenças e, forçosamente, separou ciência e religião. Foram feitos grandes e vitais progressos, tanto em medicina quanto em cirurgia. Usaram anestésicos, iniciaram a ciência química, descobriram o conceito de zero; fizeram grandes avanços em astronomia; redescobriram a álgebra; descobriram o álcool; produziram fantásticos trabalhos em metal e tecelagem, vidro, cerâmica e couro; e manufaturaram o papel à moda dos chineses. Dentre todas as suas contribuições à civilização ocidental, a do papel e do açúcar talvez tenham se tornado as de maior impacto.

É tentador averiguar, por intermédio de relatos que surgiram pouco mais tarde, a função exercida pelo açúcar no declínio do Império Árabe. O Alcorão, o livro sagrado do profeta Elijah Muhammad, não faz menção a ele. Mas, provavelmente, foram os herdeiros do Profeta os primeiros conquistadores da História a dispor de quantidade suficiente de açúcar para suprir, tanto a corte quanto a tropa, com doces e bebidas açucaradas. Um antigo observador europeu considerou o uso indiscriminado do açúcar pelos guerreiros árabes do deserto como a razão de terem eles perdido a sua agressividade. *Leonhard Rauwolf* foi o botânico alemão que deu nome à planta *rauwolfia serpentina*. Até hoje utilizam-se derivados desta planta como sedativos e tranqüilizantes. Rauwolf viajou pelas terras do Sultão através da Líbia e Trípoli. Seu diário, publicado em 1573, é de uma infinita inteligência militar:

"Os turcos e mouros tiram um pedaço (de açúcar) após o outro e os chupam e comem, abertamente, em todos os lugares, sem vergonha... desta forma, (eles) se acostumam à voracidade e não são mais os intrépidos guerreiros do passado."

Rauwolf encarava o vício do açúcar em meio aos exércitos do Sultão de maneira muito semelhante à dos observadores modernos ao

descobrir que as forças norte-americanas na Ásia estavam dependentes de heroína e maconha. "Os turcos acostumaram-se à voracidade e não são mais tão livres e corajosos para enfrentar seus inimigos numa batalha, como foram em épocas passadas." Este deve ter sido o primeiro alarme registrado, partindo da comunidade científica, acerca do abuso do açúcar e das conseqüências observadas. A palavra cientista não viria a ser cunhada antes de 1840; o tubo de ensaio e o laboratório estavam ainda muito longe, mas Rauwolf parece ter tido o insight de olhar o ser humano como um ser total, colocado num ambiente e possuindo uma história, e não como uma ladainha de **sintomas rotulados**.³ Após a ascensão do Islã", o açúcar veio a se tornar uma potente arma política. Os homens seriam capazes de vender suas próprias almas para tê-lo. O mesmo destino que destruiu os conquistadores árabes viria agora a atormentar seus adversários cristãos. Em sua marcha para arrancar os lugares santos das mãos do Sultão, os cruzados logo desenvolveram um gostinho todo especial pelo condimento dos sarracenos. Alguns desejavam simplesmente se lançar nas terras dos infiéis para receber suas doses de suco fermentado de cana e doces. Em breve os governantes europeus viriam a descobrir que seus embaixadores na corte do Egito estavam se corrompendo pelo hábito de comer açúcar, e sendo subornados com custosas especiarias e açúcar. Alguns tiveram que ser retirados.

A última grande Cruzada terminou em 1204. Poucos anos mais tarde o Quarto Concilio de Latrão reuniu-se em Roma para planejar outras cruzadas contra hereges e judeus. No ano de 1306 o Papa Clemente V — exilado em Avignon — recebeu um apelo em favor da reativação das cruzadas dos bons velhos tempos. Cópias deste apelo foram enviadas aos reis da França, Inglaterra e Sicília. Este antigo documento diplomático delineava uma posição estratégica açucareira voltada para o Sul, tendo como pretexto expulsar para o inferno aqueles crápulas sarracenos.

"Nas terras do Sultão, o açúcar cresce em grandes quantidades e dele o Sultão recolhe generosas taxas e tributos. Se os cristãos capturassem estas terras, infligiriam grandes danos ao Sultão e, ao mesmo tempo, a cristandade teria todo seu suprimento garantido a partir de Chipre. O açúcar é igualmente cultivado em Morea, Malta e Sicília e cresceria em outras terras cristãs, se lá fosse cultivado. No tocante à cristandade não sobreviriam quaisquer malefícios."

Diante de sinuosas afirmações deste gênero é chegada a hora da cristandade dar sua grande dentada no fruto proibido. O que sobreveio foram sete séculos, nos quais os sete pecados mortais floresceram através dos sete mares, deixando um rastro de escravidão, genocídio e crime organizado.

O historiador inglês Noel Deerr nos diz claramente: "*Não seria exagero afirmar que o tráfico escravo atingiu a cifra de 20 milhões de africanos, dois terços dos quais sob a responsabilidade do açúcar.*"⁴

Os portugueses saíram à frente na primeira etapa da corrida européia ao açúcar. Os sarracenos haviam introduzido o cultivo da cana-de-açúcar na Península Ibérica durante a ocupação. Grandes plantações foram estabelecidas em Valência e Granada. O célebre Infante Dom Henrique explorou a costa ocidental da África à procura de campos para a plantação da cana fora dos domínios árabes. Não encontrou o que procurava mas, em compensação, descobriu muitos corpos negros aclimatados, que poderiam ser escravizados em regiões tropicais, onde a cana-de-açúcar pudesse florescer. Em 1444, Dom Henrique levou 235 negros de Lagos para Sevilha, onde foram vendidos como escravos. Isto foi o começo.

Dez anos mais tarde, o Papa foi induzido a estender sua bênção ao tráfico negreiro. A autoridade papal chegou a "atacar, subjugar e reduzir à escravidão os sarracenos, pagãos e outros inimigos de Cristo". A pretensa base racional que guiava o cristianismo no exterior era a mesma que, em casa, justificava a caça a hereges e judeus: salvar suas

almas. A chegada de suarentos braços negros para o trabalho dos novos canaviais, nas ilhas da Madeira e Canárias, foi um providencial benefício para o Império Português. Por séculos, as escrituras foram sistematicamente pervertidas para o conforto dos cristãos traficantes de negros e açúcar. Em sua profética obra "Cane", escrita em 1923, o poeta negro Jean Toomer escreveu nas paredes do tempo: "O pecado que está fixado contra os homens brancos... eles fizeram a Bíblia mentir."

Açúcar e escravidão eram as duas faces da moeda do Império Português. Por volta de 1456 os portugueses detinham o controle do comércio do açúcar na Europa. No entanto, a Espanha não estava muito atrás. Quando os mouros foram expulsos da Espanha deixaram atrás de si seus canaviais em Granada a Andaluzia.

Em sua segunda viagem ao Novo Mundo, no ano de 1493, Cristóvão Colombo levou consigo algumas mudas de cana-de-açúcar, por sugestão da Rainha Isabel. No livro escrito durante esta viagem Pedro Mártil afirma que os exploradores encontraram a cana crescendo nas ilhas de Hispaniola. Colombo sugeriu que levassem nativos das Índias Ocidentais para trabalharem nos canaviais espanhóis. Isabel opôs-se à idéia. Quando Colombo enviou à Espanha duas caravelas repletas de escravos a rainha ordenou que retornassem. Após a morte de Isabel o Rei Fernão de Aragão consentiu em recrutar o primeiro grande contingente de escravos africanos, necessários à florescente indústria açucareira de 1510.

Pouco mais tarde os portugueses começaram a cultivar cana no Brasil com o trabalho escravo*. Existe um elemento extremamente interessante nesta estratégia açucareira lusa. Enquanto outras nações europeias queimavam seus judeus, hereges e bruxas, os portugueses esvaziaram suas prisões e enviaram os criminosos condenados para a

* N. T. Martim Afonso de Souza fundou, em São Vicente, o primeiro engenho de açúcar do Brasil, em 1532.

colonização de suas terras no Novo Mundo. Os "degradados" foram encorajados à miscigenação com as escravas para produzir uma raça híbrida que pudesse sobreviver nos canaviais tropicais.

Por volta de 1500, entram em cena os mercadores holandeses; marinheiros habilidosos, tornaram possível um transporte mais barato - os escravos eram vendidos a crédito. Em breve, os holandeses estabeleceriam uma refinaria de açúcar em Antuérpia. O açúcar em estado bruto era enviado de Lisboa, Canárias, Brasil, Espanha e Costa Bárbara para ser processado nas refinarias de Antuérpia. O produto era, então, exportado para os Estados Bálticos, Alemanha e Inglaterra. No ano de 1560 o Rei Carlos V da Espanha já havia construído seus magníficos palácios, em Madrid e Toledo, com dinheiro proveniente de taxas cobradas sobre o comércio do açúcar. Nenhum outro produto influenciou tanto a História política do mundo ocidental como o açúcar. Ele foi a mola propulsora de grande parte da História do Novo Mundo. Os impérios português e espanhol cresceram rapidamente em opulência e poder. Da mesma forma que os árabes, também eles entraram rapidamente em declínio. Só podemos especular sobre o fato desse declínio ter sido biológico, ocasionado pela embriaguez de açúcar ao nível da corte. Entretanto, lá estava a Inglaterra esperando para recolher os cacos. A princípio a Rainha Elisabeth I evitou institucionalizar a escravidão nas colônias britânicas, considerando-a "detestável", uma coisa que poderia "atrair a vingança dos céus" sobre seu reino. Em 1588 seus escrúpulos sentimentais foram superados. A Rainha concedeu uma carta real, estendendo seu reconhecimento à Real Companhia de Aventureiros da Inglaterra na África, concedendo-lhe assim um monopólio de Estado sobre o tráfico de escravos na África Ocidental.

Nas Índias Ocidentais, os espanhóis, seguindo a trilha de Colombo, haviam extermínado a população nativa e introduzido escravos africanos para trabalhar em seus canaviais. Em 1515, monges espanhóis ofereciam USS 500 em ouro, como empréstimo, a quem

iniciasse um engenho de açúcar. Posteriormente a Armada inglesa expulsaria os espanhóis. Os escravos refugiaram-se nas montanhas e começaram uma luta de guerrilhas. Os ingleses anexaram as ilhas por tratados formais; o monopólio da Coroa instalou seus capatazes nos canaviais e assumiu o controle do tráfico escravo. O caldo fermentado da cana era transformado em rum. Os primeiros mercadores de rum traziam a aguardente para Nova York e Nova Inglaterra, onde era trocada por valiosas peles com os índios norte-americanos. Um *penny* de rum comprava muitas libras de pele que, por sua vez, poderiam ser vendidas na Europa por uma pequena fortuna. Em suas viagens ao Ocidente, a Real Companhia dos Aventureiros da Rainha faria uma visita à costa ocidental da África em busca de escravos; estes eram, então, transportados às Índias Ocidentais e vendidos aos plantadores para que plantassem mais cana, fizessem mais melado e rum. Açúcar e pele para a Europa. Rum para os índios americanos. Melado para os colonos norte-americanos. (Este tráfico triangular duraria até que as terras em Barbados e outras ilhas britânicas do Caribe se tornassem gastas, exauridas, esgotadas. Onde nada mais poderia crescer.)

O tráfico de açúcar havia se tornado tão lucrativo que por volta de 1660 os ingleses estavam a ponto de ir à guerra para manter seu monopólio. Os Atos de Navegação de 1660 tiveram como objetivo prevenir o transporte de açúcar, tabaco ou qualquer outro produto das colônias americanas para qualquer porto fora da Inglaterra, Irlanda e possessões britânicas. As colônias desejavam ser livres para fazer comércio com todas as potências europeias. A mãe Inglaterra desejava proteger suas rendas e manter o inestimável monopólio naval. Ela possuía a Armada Real. As colônias não tinham poder de fogo; assim, a Inglaterra dominava os mares... e controlava a indústria e o comércio açucareiro. Por volta de 1860 a palavra açúcar havia se transformado em sinônimo de dinheiro, em inglês.

Embora alguns historiadores norte-americanos prefiram argumentar que foi a taxa britânica sobre o chá que precipitou a guerra

da independência americana, outros apontam o Ato do Melado (Molasses Act), de 1733, que estabelecia pesadas taxas sobre o açúcar e o melado procedentes de outras terras que não as ilhas açucareiras do Caribe. Os armadores da Nova Inglaterra entraram no lucrativo comércio de escravos, melado e rum. Uma carga de rum era levada para a costa de escravos na África, onde era trocada por negros; estes eram levados de volta às Índias Ocidentais e vendidos aos ávidos senhores ingleses. Ali pegavam uma carga de melado que traziam de volta à colônia para ser destilado em rum e distribuído entre seus alcoolizados clientes locais. Muito antes do Boston Tea Party, o consumo anual de rum nas colônias americanas era estimado em quase quinze litros para cada homem, mulher e criança. O Ato do Melado, de 1733, impôs uma séria ameaça, não apenas ao ciclo comercial das colônias americanas mas, igualmente, à sede pelo demoníaco rum.

"Nenhum barril de açúcar chega à Europa sem que esteja banhado em sangue. Diante da miséria destes escravos qualquer pessoa de sentimento deveria renunciar a este artigo e recusar-se a um prazer que só se torna possível com as lágrimas e mortes de incontáveis criaturas infelizes."

Assim escreveu o filósofo francês Claude Adrien Helvetius, na metade do século dezoito, quando os franceses colocavam-se na dianteira do comércio açucareiro. A Sorbonne o condenou; os padres persuadiram a corte de que ele estava cheio de idéias perigosas; afinal, retratou-se — em parte para salvar a própria pele — e seu livro foi queimado pelos carrascos. A virulência de seus ataques à escravidão despertou a atenção de toda a Europa para suas idéias. Helvetius disse em público aquilo que muita gente pensava em segredo.

O estigma da escravidão perseguia o açúcar por todos os países, particularmente a Inglaterra. O açúcar tomara-se em todo o mundo uma fonte de riqueza pública e importância nacional. Através de taxas e impostos cobrados sobre o açúcar, o governo tornara-se um cúmplice do crime organizado. Fortunas estavam sendo acumuladas pelos

senhores, pelos plantadores, mercadores e armadores; e a única preocupação da realeza européia era como tirar sua fatia do bolo.

Foram necessários três séculos para que a consciência européia se tocasse ao ponto de formar a primeira Sociedade Anti-Sacarita, em 1792. Em breve o boicote inglês ao açúcar se espalharia por toda a Europa. As Companhias Britânicas das Índias Ocidentais — atoladas até o nariz com o comércio do ópio —, aproveitando o tema escravidão, realizaram uma campanha publicitária usando o boicote ao açúcar para praticar inovações moralistas.

"O açúcar das Índias Orientais não é produzido por escravos" era seu lema no século XVIII. "Armazéns B. Henderson China — Rye Lane Peckhan — informa respeitosamente aos amigos da África que tem à venda um sortimento de bolas de açúcar (rapaduras), tendo escrito em letras douradas: O Açúcar das Índias Orientais Não É Produzido por Escravos." Em letras menores trocavam em miúdos: "*Uma família, usando dois quilos e meio de açúcar por semana, se usar o açúcar das Índias Orientais em vez do das Índias Ocidentais, por um período de 21 meses, evitara a escravidão ou o assassinio de uma criatura humana. Oito dessas famílias irão, em 19 anos e meio, evitar a escravidão ou o assassinio de cem outras criaturas.*"

O governo de Sua Majestade, com interesses tanto na escravidão quanto no açúcar, falava grandiosamente sobre o Império. A Inglaterra era o centro da indústria açucareiro mundial. "O prazer, a glória e o esplendor da Inglaterra foram impulsionados mais pelo açúcar do que por qualquer outro artigo, inclusive a lã", diria Sir Dalby Thomas. "A impossibilidade de ir-se avante sem escravos nas Índias Ocidentais estará sempre a evitar que o tráfico venha a diminuir. A necessidade, a absoluta necessidade de prosseguir, será, já que não existe outra, a sua desculpa", afirmaria uma outra eminente figura política da época.⁵ Não demorou muito para que o Império Britânico se tornasse totalmente dependente do açúcar. Em outros impérios, o raro medicamento havia chegado ao ponto de se transformar numa custosa luxúria. No entanto,

a Inglaterra foi mais além. A vontade tornara-se necessidade, voracidade, dependência. Açúcar e escravidão eram inseparáveis sendo, portanto, defendidos juntos.

Quando as Índias Ocidentais Britânicas foram assoladas por revoltas de escravos, os colonos, em menor número e vivendo em constante terror, solicitaram proteção à Coroa. "Não podemos permitir que as colônias detenham ou desencorajem, em qualquer grau, um tráfico tido benéfico a esta Nação", foi dito no Parlamento. "O tráfico escravo e a conseqüência natural (dele) resultante pode ser, com justiça, estimada como uma inesgotável fonte de riqueza e poderio naval para esta Nação", diria um outro bastião do Império Britânico.

À época de sua introdução na Inglaterra, o açúcar tinha um preço proibitivamente elevado; uma luxúria da corte com um nível de preços comparável às mais caras drogas existentes, hoje, no mercado. Ao preço de US\$ 50 por quilo, equivaleria ao salário de dois anos de um trabalhador. Segundo registros existentes, por volta do ano 1300 uma pequena porção de açúcar custava aproximadamente um terço do preço de uma magnífica festa funerária. Em meados do século dezesseis, no reinado de Elisabeth I, o preço estava reduzido à metade. Em 1662 a Inglaterra importava aproximadamente 8 milhões de quilos de açúcar, anualmente. O preço chegara a dois shillings por quilo, o que equivaleria ao preço de seis dúzias de ovos. Duas décadas mais tarde, nova redução sensível no preço. Por volta de 1700 as Ilhas Britânicas incumbiam-se de 10 milhões de quilos por ano. Em 1800 seriam 80 milhões de quilos por ano. Em cem anos o consumo do açúcar multiplicara-se por oito. Passado mais um século os ingleses gastavam em açúcar o mesmo que gastavam em pão: trinta e um quilos por pessoa, ao ano. E o consumo continuava a crescer.

Napoleão Bonaparte deixou sua marca na história do açúcar, tanto como produtor, quanto como consumidor. Temerosos de serem enganados pelos antigos mercadores de Veneza, os franceses entraram direto na indústria do açúcar. Em tomo de 1700 o açúcar refinado era o

mais importante artigo de exportação francês. Tal indústria açucareira prosperou até a época das guerras napoleônicas. Quando, em represália, os ingleses promoveram o seu bloqueio naval, as refinarias francesas ficaram isoladas de suas fontes de matéria-prima. Os preços do açúcar dispararam; os bombons ficaram caros demais para um plebeu. Os exércitos napoleônicos — como os batalhões do Islã — não dispunham de açúcar quando conquistaram grande parte da Europa continental. Posteriormente, chegaria a vez de Napoleão. Em 1747 o cientista alemão Franz Carl Achard encontrava-se em Berlim realizando experiências com "um tipo de pastinaca recentemente chegado da Itália". Supunha-se que era originária da Babilônia. O trabalho de Achard prosseguia com o apoio de Frederick William III, da Prússia. Enquanto isso, cientistas franceses, pressionados pelo bloqueio e pelo Imperador, realizavam um intenso programa de pesquisas.

Benjamim Delessert descobriu um meio de transformar a modesta beterraba babilônica num novo tipo de açúcar, em Plassy, no ano de 1812. Napoleão condecorou-o com a Legião de Honra. O Imperador ordenou, então, que as beterrabas fossem plantadas por toda a França; uma usina imperial foi criada para o refino; bolsas de estudo foram distribuídas às escolas que ministrassem cursos sobre a beterraba; foram fornecidas 500 licenças para instalação de refinarias de açúcar. Em apenas um ano Napoleão atingiria a hercúlea cifra de quatro milhões de quilos de açúcar de beterrabas francesas. Quando os exércitos napoleônicos partiram para Moscou suas rações de açúcar estavam garantidas. Como os mouros, no passado, foram rechaçados enquanto marchavam para o Norte. O poderoso exército francês, num clima hostil, viria a encontrar seu adversário fatal em meio a um exército de gente primitiva que ainda não se acostumara à idéia do açúcar em seu chá.

Após Napoleão furar o bloqueio açucareiro inglês, os quakers, num gesto abolicionista, iniciaram o cultivo de beterrabas na Inglaterra. A indústria da cana considerou tal fato como uma atividade subversiva

e exigiu que os quakers fossem punidos. A maior parte da beterraba inglesa servia de ração às vacas, e foi necessária uma outra guerra mundial para que a crise no fornecimento fizesse ressurgir a indústria de açúcar de beterraba na Inglaterra.

Os franceses foram os primeiros a abolir por lei o tráfico de escravos, no ano de 1807. Passara um outro quarto de século de agitação até que a emancipação fosse proclamada nas colônias britânicas, em 1833. Isto significa que a escravidão estava fora da lei, exceto no berço da liberdade, os Estados Unidos da América, a "terra do homem livre". Os ingleses plantadores de açúcar em Barbados e na Jamaica arruinaram-se; os senhores de escravos foram indenizados pelo governo britânico em quantias que variavam de USS 75 a USS 399 por cada escravo que possuíam. Em 1846 as tarifas protecionistas foram abolidas; os negros descontentes voltaram-se contra seus senhores e imigrantes das Índias Orientais foram introduzidos para trabalhar no que sobrava do anteriormente poderoso comércio internacional do açúcar. Mas a tecnologia norte-americana estava esperando por trás da porta para juntar as sobras. Uma triade de invenções viria a criar, no início do século 19, o ambiente propício para a triunfal entrada dos EUA no negócio açucareiro: James Watt aperfeiçoa seu motor a vapor; Fieguier finaliza um método de produzir carvão a partir de ossos de animais; e Howard criava a panela de pressão. No entanto, de uma maneira ou de outra, a escravidão nunca saiu de moda no que se refere ao açúcar. A indústria açucareira serviu como modelo aos conglomerados agroindustriais que surgiram décadas mais tarde. As beterrabas continuavam a ser plantadas, desfolhadas e cortadas à mão. O cultivo da cana exigia um trabalho de quebrar as costas sob o sol escaldante desses climas tropicais, onde vicejam os canaviais. O plantio e a colheita da cana não podiam ser mecanizados. É um trabalho que deve ser feito à mão. A maioria das mãos era negra.

Mal os Estados Unidos se viram livres da dominação colonial britânica, começaram a exportar seu próprio colonialismo econômico para Cuba. Cuba tornou-se o clássico exemplo de país pobre, economicamente dependente de um país mais forte. As melhores terras cubanas — após as ilhas Britânicas do Caribe terem se esgotado — foram usadas para fornecer aos EUA a matéria-prima para suas gigantescas e complicadas refinarias. Até à era da panela de pressão, do vapor e do carvão, não existia este açúcar branco refinado em uso nos dias de hoje. Os primitivos processos de refino produziam um açúcar castanho claro, ainda bruto. Foram necessários aqueles ossos de animais e aquelas gigantescas refinarias para transformá-lo em puros cristais brancos.

Na América primitiva os traficantes de açúcar agiam por sua própria conta e risco. Não existia nenhuma interferência governamental. As Leis sobre Drogas e Alimentos Puros (Pure Food and Drug Laws) ainda seriam criadas. O Ministério da Agricultura ainda não existia. Antes da Guerra Civil americana todos os assuntos relativos à agricultura eram tratados por uma divisão do Comissariado de Patentes dos EUA.

A cana-de-açúcar foi uma das últimas lavouras introduzidas na América continental. Uma quantidade insignificante era cultivada na Louisiana. Os patriarcas da América não demonstraram mais interesse pelo açúcar do que seu antigo repressor, George III da Inglaterra. Encaravam-no meramente como uma fonte segura de rendas. O tímido orçamento do governo federal foi fortemente reforçado com a imposição de pesadas taxas (uma das quais provocou a Whiskey Rebellion) e impostos sobre produtos importados. Cuba era uma colônia açucareira, logo ali, à mão. Aproximadamente 90 por cento do açúcar consumido nos EUA vinha de lá. Impostos de 4 cents por cada quilo de açúcar bruto cubano importado eram responsáveis por 20 por cento de toda a receita federal recolhida sobre produtos importados.

Em breve os americanos superariam a Inglaterra e, virtualmente, todo o resto do mundo na embriaguez do açúcar. A partir da Guerra Civil os Estados Unidos consumiram todos os anos, com uma única exceção, um quinto de toda produção mundial de açúcar. Em 1893 os EUA estavam consumindo mais açúcar do que o mundo inteiro produziu em 1865. Na década de 20, na época da nobre experiência da proibição do álcool nos Estados Unidos, a cifra havia dobrado. Na guerra e na paz, depressão ou prosperidade, seca ou inundação, o consumo de açúcar nos Estados Unidos crescia vertiginosamente. É certo que não houve, anteriormente, um desafio tão drástico ao corpo humano em toda a história da humanidade.

De uma maneira estranha o rastro da papoula do ópio manteve um passo histórico paralelo à marca da cana. O uso de ambos foi inicialmente medicinal; ambos terminaram sendo usados como prazeres sensórios formadores de hábitos. O tráfico de ópio — assim como o comércio da cana — parece ter origem na Pérsia. Ambos foram descobertos e amplamente difundidos pelo Império Árabe. Foram necessários apenas uns poucos séculos para que o uso de ambos passasse de medicinal a uma mera busca do prazer. O ópio começou a ser fumado na China no século VII. Os portugueses foram os primeiros mercadores ocidentais a tirar proveito de ambas as mercadorias. Em seguida vieram os ingleses.

Um antigo imperador chinês anteviu — quando o álcool foi descoberto — que este poderia causar uma devastação entre seus súditos, mas não proibiu o seu uso. Entretanto, por volta de 1760, as autoridades imperiais chinesas sentiram-se obrigadas a proibir que se fumassem o ópio, colocando seu comércio fora da lei. Como sempre acontece a proibição fez com que as coisas piorassem. Em vez de permitir interferência em seu lucrativo comércio a Inglaterra preferiu travar as Guerras do Ópio com a China. A Real Companhia das Índias Orientais mantinha seu monopólio sobre o cultivo do ópio ali, de maneira muito semelhante à empregada pela Real Companhia das

índias Ocidentais para manter o monopólio do cultivo da cana-de-açúcar nas Cílias Ocidentais. A venda do ópio — assim como o tráfico do açúcar — tomou-se a base de algumas das grandes fortunas inglesas e americanas. Em ambos os casos o outro lado da moeda de ouro era uma terrível degradação e escravidão humana. As Guerras do Ópio terminaram com o tratado de Nanquim, em 1842, e a importação de ópio pela China foi reiniciada, por insistência britânica, em 1858.

Nessa época, os cientistas haviam trabalhado tanto com o açúcar quanto com o ópio e produzido versões refinadas de ambos. O ópio refinado foi chamado morfina. A mesma revolução industrial, que produzia o motor a vapor e a panela de evaporação, nos trouxe igualmente a invenção da agulha hipodérmica. Injeções de morfina passaram a ser a droga milagrosa da época, uma cura para todos os males, inclusive uma nova doença, recém-descoberta nas nações embriagadas de açúcar, chamada diabetes. Após a Guerra Civil o vício da morfina nos EUA era chamado de "a doença do Exército". O abuso da morfina por parte dos exércitos da União, no Norte, era tão grande que milhares de veteranos voltaram para suas casas dependentes da coisa. Durante a Guerra Civil os soldados desenvolveram igualmente uma queda por leite condensado em latas, conservado em grandes quantidades de açúcar.

Quando, com um grande atraso, os médicos descobriram as propriedades formadoras de hábito existentes na droga, os químicos voltaram aos laboratórios e surgiram com um novo refinado da morfina, muito elogiado pela classe médica como um novo medicamente contra a dor, que não provocava dependência. Seu multissilábico nome químico, *diacetylmorphina*, seria, muito em breve, substituído pelo nome de heroína. Por sua vez, a heroína foi aclamada como a droga milagrosa de seu tempo. Substituiu a morfina no tratamento do diabetes.

Pouco tempo depois, na virada do século, os impostos sobre o açúcar foram revogados na América e o governo passou a utilizar seu poder taxatório como meio de controlar o uso indiscriminado de ópio,

morfina e heroína. O governo americano não redescobriria a *Canabis Sativa*, cânhamo, maconha, haxixe — cujo uso era mais antigo que o do ópio e o do açúcar — até o fim da década de 30. Por volta de 1900, certos oradores consideravam o açúcar o pior dos vícios, enquanto que a atitude em relação ao ópio era relativamente benigna.

Dr. Robert Boesler, um dentista de Nova Jérsei, diria em 1912:

"A moderna fabricação do açúcar nos trouxe doenças inteiramente novas. O açúcar comercial nada mais é do que um concentrado de ácido cristalizado. Se no passado seu preço era tão alto que apenas os ricos poderiam utilizá-lo, o açúcar não provocava, do ponto de vista da economia nacional, nenhuma consequência. Mas hoje, quando seu preço baixo tem provocado a degeneração nos seres humanos, é hora de se insistir num esclarecimento geral. A perda de energia provocada pelo consumo de açúcar no século passado e na primeira década deste, não poderá ser recuperada, tendo já deixado sua marca na raça humana. Por milhares de anos o álcool tem sido usado sem causar a degeneração de toda uma raça. O álcool não contém ácidos destrutivos. Aquilo que foi destruído pelo açúcar está perdido e não pode ser recuperado."

As advertências do bom doutor à nação americana foram tão impetuosas quanto a diagnose que Rauwolf fez dos mouros de três séculos antes. No ano de 1911, a décima primeira edição da Encyclopaedia Britannica, apresentava um guia completo para aquisição, operação e cuidados a serem tomados com um cachimbo de ópio.

"Pelo que se pode concluir das conflitantes declarações publicadas a respeito", dizia a Britannica, baseando-se em dezenas de relatórios farmacológicos oficiais e da International Opium Commission:

"O hábito de fumar ópio pode ser encarado de maneira bastante semelhante ao uso de estimulantes alcoólicos. Para a grande maioria dos fumantes que o usam moderadamente o ópio parece agir como um estimulante, tornando-os capazes de se expor a grandes fadigas e passar

um tempo considerável com pouca, ou mesmo nenhuma, comida. Segundo afirmam relatórios sobre o assunto, quando o fumante exerce uma grande atividade física o ópio parece não ser mais prejudicial que o tabaco. Quando é levado a excessos, toma-se um hábito inveterado; mas isso ocorre geralmente com pessoas de pouca força de vontade que cairiam, tão facilmente, vítimas de bebidas intoxicantes e que, em geral, são imbecis morais, geralmente adeptos de outras formas de depravação.”

A Britannica dava uma pincelada nos argumentos chineses contrários ao ópio, sustentando que estes eram determinados economicamente. "Não pode haver dúvida que, por diversas razões, o uso da droga tem a oposição de todo chinês pensante, não interessado pecuniariamente no cultivo ou comercialização do ópio, dentre as quais pode ser citada a fuga de ouro do país, a doença da população, a exposição à carestia, por cultivar-se o ópio onde poderiam crescer cereais, e a corrupção das autoridades."

Qualquer vista de olhos no passado nos faz lembrar que tudo muda. E que a aceitabilidade social ou o alarde público em relação aos apetites, hábitos e vícios de outrem têm mudado com mais freqüência do que permanecido os mesmos. A diferença entre o vício do açúcar e os do narcótico é, em grande parte, uma diferença de nível. Pequenas quantidades de narcóticos podem alterar rapidamente os comportamentos físico e mental de um ser humano. O açúcar demora um pouco mais: de questão de minutos, no caso de um açúcar simples e líquido como o álcool, para uma questão de anos, com outros tipos de açúcares.

A velha fantasia do traficante de drogas — embebida em lei e mito — é a de um asqueroso degenerado rondando as portas das escolas e distribuindo amostras grátis de caríssimas substâncias tóxicas a inocentes criancinhas. Este demônio imaginário foi criado na virada do século por e para um país de viciados em bebidas e açúcar, saudosos

do querido armazém do interior onde muitos haviam iniciado seus próprios hábitos.

Mark Twain nos conta em sua autobiografia que na cidade de Flórida, Missouri, um centro de tráfico escravo, existiam apenas dois armazéns, por volta de 1840 — um deles pertencente a seu tio.

"Era uma loja muito pequena... alguns barris de cavalinha salgada, café e açúcar de *New Orleans* por trás do balcão; um punhado de vassouras, pás, machados, enxadas, ancinhos e coisas do gênero;... um monte de chapéus, bonés e ferragens baratas presas por barbantes nas paredes,.. um outro balcão com bolsas de balas de chumbo, um ou dois queijos e um barrilete de pólvora;em frente, uma pilha de barriletes de pregos e uns lingotes de chumbo e, por trás, um ou dois barris de melado de *New Orleans* e de uísque de milho da região. Se um menino comprasse cinco ou dez *cents* de qualquer coisa tinha direito a meia mão de açúcar do barril,... se um homem comprasse qualquer ninharia tinha a liberdade de servir-se da dose de uísque que quisesse.

Tudo era barato: maçãs, pêssegos, milho, batatas doce e irlandesa, dez *cents*, o *bushel*; frangos, dez *cents* cada; manteiga, doze *cents* o quilo, uísque, dez *cents* o galão."⁶

O açúcar era muito mais caro do que o uísque e outros gêneros. Mas lá estavam eles, empurrando amostras grátis, fisgando os meninos. Mark Twain — como a maioria das crianças cujo tio tinha um barril de açúcar — era uma criança "adoentada, irritadiça, enfadonha e inconstante", que vivia, ele mesmo nos diz, "principalmente à base de remédios alopatônicos".

Por volta de 1840 os traficantes de açúcar e a indústria da doença* eram sólidos parceiros. Por outros cinqüenta anos Washington

* N. do A: Aquela parte do establishment — antes secundária, hoje da maior importância — que lucra direta ou indiretamente, legal ou ilegalmente, da miséria e tio sofrimento humano.

continuaria a embolsar dois *cents* de impostos federais sobre cada quilo de açúcar, cotado a 10 *cents* o pacote de um quilo. Antigamente eram os viciados que sustentavam o governo — e não vice-versa.

Os Doces Bárbaros

Vou comprar um enorme pedaço de carne, cozinhá-lo para o jantar e, então, um pouco antes que esteja pronta, vou dar uma parada e comer aquilo que queria em primeiro lugar — pão e geléia... tudo aquilo que sempre quero é, na verdade, açúcar.

Andy Warhol, New York Times Magazine, 31 de março de 1975.

Muitos de nós temos, hoje, hábitos de comer açúcar tão arraigados que nos é difícil imaginar a relação dos cruzados (que nunca o haviam provado), extenuados, nas terras dos infiéis, fazendo suas primeiras doces viagens.

No livro *Beyond the Chindwin*, Bernard Fergusson nos conta o que acontecia quando homens exaustos, ao ponto de não conseguirem ao menos falar, recebiam uma dose de calda de açúcar: "... o resultado imediato era surpreendente, como um moderno Pentecostes. Nossas línguas se desenrolavam e falávamos perfeitamente."¹ Uma substância capaz de provocar essa reação em musculosos adultos não deveria ser aquela oferecida como regalo de Natal às crianças. Temos aqui uma substância mais intoxicante que cerveja ou vinho e mais potente que muitas drogas e poções então conhecidas pelo homem. Não é de se estranhar que médicos árabes e judeus usassem o açúcar refinado com extremo cuidado, em minúsculas quantidades, adicionado às suas prescrições. Ele era capaz de embaralhar todo o cérebro. Poderia fazer com que o corpo e o cérebro humano subissem, de um só pulo toda a escala musical, indo da alucinação à exaustão.

Hoje os endocrinologistas podem nos dizer como isso ocorre.

A diferença entre vida e morte é, em termos químicos, menor do que a diferença entre água destilada e aquela coisa que sai pela torneira.

O cérebro é, provavelmente, o órgão mais sensível do corpo. A diferença entre sentir-se eufórico ou deprimido, são ou insano, calmo ou muito louco, inspirado ou melancólico depende, em larga escala, daquilo que você põe na boca. Para a máxima eficiência do corpo — do qual o cérebro é apenas uma parte — o volume de glicose no sangue deve estar em equilíbrio com o volume de oxigênio. Como observaram os Drs. E. M. Abrahamson e A. W. Pezet, no livro *Body, Mind, and Sugar*, "... uma condição em que o nível de açúcar no sangue seja relativamente baixa... tende a sufocar as células do corpo, especialmente as células cerebrais. Tal condição é tratada através de dieta... O que nos ocorre quando as células de nosso corpo, e especialmente de nosso cérebro, encontram-se cronicamente subnutridas? As células mais fracas, mais vulneráveis... sofrem primeiro." (O grifo é nosso.) Quando tudo vai bem este equilíbrio é mantido, com grande precisão, sob a supervisão de nossas glândulas supra-renais. Quando ingerimos o açúcar refinado (sacarose), ele está a um passo de se tornar glicose, de forma a escapar grandemente aos processos químicos de nosso corpo. A sacarose passa diretamente para os intestinos, onde toma-se glicose "pré-digerida". Esta, por sua vez, é absorvida pelo sangue onde o nível de glicose já havia sido estabelecido, num preciso equilíbrio com o do oxigênio. Desta forma, o nível de glicose no sangue é dramaticamente elevado. O equilíbrio é rompido. O corpo entra em crise.

O cérebro é o primeiro a registrá-la. As cápsulas supra-renais expelem hormônios que conduzem todas as reservas químicas para enfrentar o açúcar: a insulina das "ilhotas" do pâncreas tem a função específica de controlar o nível de glicose no sangue, num antagonismo complementar aos hormônios supra-renais, ocupados em mantê-lo elevado. Tudo isso num clima de emergência, com resultados previstos. Indo tão rápido, tem uma atuação profunda. O nível de glicose do sangue cai bruscamente e uma segunda crise se origina da anterior. As ilhotas pancreáticas têm que fechar, o mesmo ocorrendo com alguns

departamentos das cápsulas supra-renais. Outros hormônios supra-renais devem ser produzidos para regular a reversão na direção química e novamente elevar o nível de glicose do sangue.² Tudo isso se reflete na maneira como nos sentimos. Enquanto a glicose está sendo absorvida pelo sangue, nos sentimos eufóricos. Um rápido empurrão. No entanto, essa onda de energia hipotecada é sucedida por períodos de depressão. Quando o nível de glicose do sangue cai ficamos apáticos, cansados; precisamos esforço para nos mover e até mesmo para pensar, enquanto o nível de glicose do sangue está novamente se elevando. Nossa pobre cérebro fica vulnerável a suspeções e alucinações. Podemos nos tornar irritados, nervosos, sobressaltados. A severidade da crise, no ápice de outra crise, depende da sobrecarga de glicose. Se continuamos a ingerir açúcar uma nova crise dupla está sempre começando, antes da anterior terminar. No fim do dia, a crise cumulativa poderá se tornar um desastre irreparável.

Após anos de dias como este, o resultado final é a avaria das glândulas adrenais. Elas se tornam gastas, não por trabalho excessivo, mas por contínuas surras. A produção global de hormônios é baixa, os volumes não se harmonizam. Este funcionamento irregular, desequilibrado, se reflete por todo o circuito supra-renal. O cérebro poderá, em breve, ter problemas, tomando o irreal por real; somos passíveis de enlouquecer. Quando chega o stress, ficamos em pedaços porque não mais possuímos um sistema endócrino saudável para enfrentá-lo. Nossa eficiência se esvai a cada dia, estamos sempre cansados, parece que nunca conseguimos terminar coisa alguma. Realmente contraímos o sugar blues.

Membros da classe médica que têm estudado este problema observam que, "como as células do cérebro são aquelas que dependem inteiramente do momentâneo nível de açúcar no sangue para sua nutrição, talvez sejam elas as mais suscetíveis a avarias. O número perturbadoramente grande e sempre crescente de neuróticos em nossa população deixa isso completamente evidente."³ Não são todas as

pessoas que passam por tudo isso. Alguns, no começo, têm adrenais fortes; outros, como o finado presidente Kennedy, não.⁴ Os graus de abuso do açúcar e de sugar blues variam. No entanto, o corpo não mente. Se você come açúcar, sente as consequências.

O falecido endocrinologista John W. Tintera foi bastante enfático: "É perfeitamente possível melhorar sua disposição, aumentar sua eficiência e alterar para melhor a sua personalidade. A maneira de fazer isso é evitando o açúcar de cana e de beterraba sob todas as suas formas e disfarces."⁵ Aquilo, que a vanguarda da endocrinologia nos diz hoje, as feiticeiras do período que chamamos Idade das Trevas conheciam por instinto ou aprenderam por experiência. Geração após geração, século após século, as pessoas se voltaram aos terapeutas naturais. Imperadores, reis, papas e os mais ricos barões dispunham de diversos "doutores de Salemo", ou médicos mouros e judeus; mas a gente comum de todos os Estados, em todo mundo, não consultava outro que não o terapeuta natural, a saga, a *Sage Femme*, a Boa Velha, a Bela Mulher ou *Belladonna* – o nome de uma de suas poções, ainda hoje utilizada pelos médicos. Anatomia, alquimia e farmacologia floresciam entre esta gente muito tempo antes de se tornarem uma prática generalizada. Esses terapeutas da natureza acreditavam que o universo era governado por uma lei e ordem, da qual faziam parte todas as pétalas de todas as plantas. Eles eram médicos e ministros, amigos e bons vizinhos. Enquanto os médicos eram poucos, praticando selvagens rituais masculinos, como sangrias e extirpação de membros, os naturistas eram capazes de curar as pessoas combinando os poderes curativos das plantas com postura de mãos e conselhos baseados no bom senso sobre dieta, jejum e prece. Freqüentemente a feiticeira era a parteira ou enfermeira que oficiava o nascimento e a morte.

No dia 2 de maio de 1969, um jornal canadense, *The Toronto Telegram*, publicou um artigo de Sid Adilman sobre Helen Lewis, editora da CBS durante 14 anos e editora chefe do diretor Josef von Sternberg. Dentre as lembranças dos primeiros dias de Helen Lewis em Hollywood

encontra-se a experiência de ter sido "a única pessoa no Canadá a ter comprado uma casquinha de sorvete para John Kennedy". Como disse Helen, "Una das pessoas de quem eu realmente não gostava em Hollywood era Joe Kennedy — homem frio como um peixe... ele trazia seus filhos ao estúdio nos sábados. Pedia-me para levar 'os pequenos mendigos' — Joe que seria assassinado mais tarde, e John, tio bonitinhos em suas roupas de marinheiro — à cooperativa de alimentos. Eu sempre pagava; Joe nunca me deu nem um tostão."

Se uma criança nascia deformada, a feiticeira poderia, piedosamente, tirar sua vida com o travesseiro. Se uma velha alma estava morrendo lenta e dolorosamente, a feiticeira poderia fazer o mesmo, usar o travesseiro para apressar o fim.

Philippus Aureolus Paracelsus (a.k.a. Theophrastus Bombastus von Hohenheim), um grande médico de sua época, que ensinou Goethe, que ensinou a Darwin, ateou fogo à farmacopéia de 1527 e declarou que tudo o que sabia tinha sido aprendido das feiticeiras.⁶ Os naturistas percebiam o poder de várias plantas e alimentos. Para distinguir entre uma comida saudável e substâncias venenosas, freqüentemente utilizavam um instrumento muito comum entre as civilizações antigas: uma forquilha, um pêndulo — uma varinha de condão — presa por um pedaço de barbante. Acreditava-se que a varinha em forma de forquilha seria capaz de descobrir a presença de água ou minerais, vergando-se em direção à terra ao passar sobre um veio. Esta arte sobreviveu em muitos lugares. Meu avô irlandês utilizava um hidrômetro para descobrir a melhor localização possível quando desejava abrir um poço.

Hoje essa arte primitiva está sendo redescoberta por engenheiros e cientistas de todo o mundo e reutilizada para a medição da vitalidade dos alimentos. Enquanto o suco fresco da beterraba açucareira registra 8.500 unidades de saudável e radiante energia, uma porção de açúcar refinado registra zero, embora a soma de calorias inertes possa permanecer mais ou menos constante em ambos.⁷ Aos olhos da feiticeira, o açúcar refinado também foi reprovado num outro teste

muito simples. Não é um alimento completo. As palavras sagrado, sadio, saudável e são derivam da mesma raiz*, O alimento completo era sagrado, abençoado pelos espíritos da natureza e dedicado a proteger a saúde do homem. O açúcar, obviamente, não era um alimento completo como uma planta verde ou um grão de âmbar. A cana-de-açúcar crescia em regiões quentes e tropicais. Certamente, os camponeses europeus não poderiam refinar a cana em casa como faziam com o pão, queijo, vinho e cerveja. O açúcar era uma substância estranha, importada de longe, feito por mãos invisíveis, a partir de uma planta que a feiticeira nunca havia estudado com o hidrômetro. Se possuía uma história, seguramente era uma história estranha àquele meio. O julgamento estava, portanto, suspenso, até que uma feiticeira de Cheltenham pudesse conferenciar com uma feiticeira de Barbados. Entrementes, ele era trazido de longe pelos lacaios da Igreja e do Estado que — aos olhos dos antigos naturistas — levavam consigo o indisfarçável estigma de trazerem nada além de mortes e impostos, fadigas e problemas, guerras e pestilências.

A atitude dos homens pensantes dessa época é tipificada pela lenda dos bobos de Gotham. Quando o rei anunciou sua intenção de honrar a vila com a construção de algo semelhante à Casa Branca da Costa Oeste, que Nixon possuía em San Clemente, os habitantes mais velhos de Gotham proclamaram oficialmente a alegria e satisfação que sentiam. No entanto, ao saberem que isso significaria a disruptão de suas vidas e o confisco de suas galinhas e ovos, a feiticeira local foi consultada sobre a maneira de prevenir tal calamidade. Em seguida, toda a população seria acometida por uma temporária insanidade, que persistiu até que seu adorável monarca voltou atrás em seus planos. A solução para a dissensão foi bancar o bobo.

Os antigos naturistas eram objeto de lealdade em todos os lugares. Por todo lado, as pessoas tinham um grande respeito por sua

* N. do T. No original... The words holy, whole, healthy and hale...

sabedoria prática e basicamente ligada à terra. Como tal, eles constituíam uma ameaça à Igreja corrupta e aos Estados corruptos. Não demoraria muito até que essas autoridades estabelecessem uma aliança sistemática para destruir todos aqueles que praticassem curas naturais.

Isso começou quando os cruzados marcharam de volta à casa, com grandes histórias para contar. Trouxeram igualmente alguns truques que aprenderam nas terras dos infiéis. Um deles era o moinho de vento, o que, em breve, veio significar que o grão poderia ser transformado em farinha no alto da montanha, e também à beira-rio pelo velho moinho de água. Outro truque era usar o açúcar como um agente fermentador no fabrico da cerveja e do vinho. Esse furtivo processo foi chamado sofisticação. Sofisticar a cerveja significava corrompê-la ou estragá-la, adicionando substâncias estranhas ou inferiores. O açúcar era estranho e inferior ao malte e lúpulo naturais.

A palavra sofisticar eventualmente sairia de moda; foi substituída por adulterar; esta designação cedeu lugar à branda descrição quantitativa de substâncias inferiores, como aditivos. Hoje, somos tão sofisticados, nossa comida tão desvirtuada, que nossos sofisticadores nos fazem cair num mal-entendido. Será que a comida precisa ser "fortificada" ou "enriquecida"? Por que razão refinar a farinha e depois enriquecer-a? O processo de refino retira muitos elementos vitais do grão. Isso tudo em nome do progresso.

Nos velhos bons tempos, cerveja era cerveja; sofisticação era uma palavra belicosa. Os sérios amantes da arte da cervejaria adotaram medidas rigorosas para se certificarem de que estavam bebendo nada além de uma cerveja pura, feita de cereais, malte e lúpulo. Os provadores derramavam a bebida suspeita sobre um banco de madeira e se sentavam bem em cima da poça, com suas calças de fundilhos de couro. Decorridos o tempo e a evaporação apropriadas, o provador se levantava do banco. Se o *derrière* de couro aderisse à madeira o fabricante estaria em apuros por ter adicionado açúcar à sua cerveja.

Não era possível que a cerveja de puro malte produzisse um extrato adesivo.

Naquele tempo o consumismo era primitivo e selvagem. A reação era rápida e severa. O cervejeiro descoberto adicionando açúcar à sua cerveja poderia ser atado a um pelourinho ou expulso da cidade. No reino de Eduardo, o Confessor, registros ingleses do século XI relatam que "um cervejeiro desonesto da cidade de Chester foi levado pela cidade numa carroça onde eram coletados os dejetos das privadas". Cuide-se, Betty Crocker!

Hoje, ouvimos falar sobre o Bom Rei João e sua Magna Carta, a primeira lei sobre os direitos humanos, proclamada em 1215. Poucos sabem que, naqueles dias, o pelourinho e a carroça serviam de freio à "sofisticação" do pão, da carne, da cerveja e do vinho. Em 1482, um sofisticador de vinho, na Alemanha, foi condenado a beber cinco litros e meio de seu próprio vinho. Morreu no meio do comercial.

O povo se fechava às novidades: desconfiavam dos novos truques importados. "*Quando o povo perde de vista seu modo de viver*", escreveu Lao Tsu, "*vêm os códigos de amor e honestidade.*"

Esta questão chegou à Inglaterra em 1816; uma lei foi criada, proibindo os fabricantes de cerveja até mesmo de possuir açúcar ou — melado. No século vinte a posse de drogas é o bastante para estar-se sujeito a penalidades legais. No século dezenove a posse de açúcar por parte de um fabricante de cerveja era considerada como evidência da intenção de adulterar sua cerveja. Nessa época o pelourinho e a carroça haviam, no entanto, cedido lugar a prisão e multas — os fabricantes desonestos passaram a ter mais chances.

Nos velhos tempos a cerveja era mais do que cor, bolhas e falsa espuma dessa nossa cerveja da idade do plástico. Era um alimento básico — o pão líquido. As lactantes bebiam-na no café da manhã. Um fabricante de cerveja que adicionasse açúcar à sua cerveja estaria ameaçando a sobrevivência da raça. Quando ele era carregado pela

cidade numa carroça de *merde*, a mensagem era clara: o corpo e o cérebro humano não podem lidar com o açúcar. Eles sabiam.

O povo havia aprendido com a feiticeira, ou sabia por conta própria, que o açúcar era doce demais para não fazer mal. Mas, como Eva no Paraíso, eles foram tentados. Esperavam continuar com o açúcar impunemente. Alguns realmente pareciam capazes. Ou pensavam ser. Ou pensavam ser até que — meses ou anos mais tarde — descobriam que não. Especialmente os grandes e poderosos. Cedo ou tarde surgiriam os sinais. Ocorrências. Avisos. Seus corpos estavam dizendo alguma coisa.

Soldados e marinheiros, transportando preciosas cargas de açúcar através de milhares de milhas, descobriram que a coisa tinha a propriedade de grudar entre os dedos. Começaram a ter problemas com os dentes. Os empregados das casas dos ricos, onde o precioso açúcar era guardado a sete chaves, começaram a notar que a urina no pinico dos grandes e poderosos exalava, sutilmente, um cheiro doce. Isso não era assunto que eles pudessem falar com alguém, além das feiticeiras. Náufragos de navios transportadores de açúcar tentavam sobreviver com uma dieta de açúcar e rum. Ficavam fracos e freqüentemente morriam. Às vezes se comentava algo. Homens que trabalham em depósitos e refinarias de açúcar, nas novas cidades, pareciam desenvolver tuberculose galopante em grande número. Certas vezes falavam sobre o assunto. Outras, quando haviam beliscado um pouco aqui, um pouco ali, isso não era um assunto que poderiam comentar.

Civilizações antigas como a dos orientais acreditavam que todas as desordens do corpo e da mente eram derivadas do que se comia. Como disseram os sábios orientais, o corpo e a mente não são dois. A feiticeira... mulher sábia..., e os antigos naturistas acreditavam na mesma coisa. No entanto, à época em que o açúcar foi largamente introduzido na Europa, eles seriam apontados — praticamente da noite para o dia — como inimigos declarados da Igreja e do Estado. As pessoas doentes consultavam-nos com real perigo. Literalmente,

arriscava-se a vida mantendo-se contato com eles. Por sua vez, eles arriscavam a vida para ajudar.

A Igreja declarou, no século quatorze, que "se uma mulher ousa curar sem ter estudado ela é uma bruxa que deve morrer". O clero católico e protestante proibiam o exercício das artes curativas ou a disseminação da sabedoria do bom senão, sob pena de morte.⁸ Não importava que tais pessoas passassem suas vidas inteiras num estudo prático. Eles haviam estudado a Ordem do Universo, as sementes e estrelas, os animais, pássaros e abelhas, em seus habitais naturais. Natureza e tradição eram seus mestres, e não as escrituras, como interpretadas pelos padres. A imprensa não existia. Todo conhecimento e história que se encontravam fora das mãos dos todo-poderosos padres eram passados de naturista a naturista.

Se você procurasse uma feiticeira queixando-se de mal de estômago, ela perguntaria o que você estava comendo, daria alguns avisos e, talvez, uma infusão de ervas para aliviar seu estômago. Se você fosse a um antigo naturista queixando-se de melancolia, enxaqueca ou loucura, ele também saberia que a causa era algo que você comera. Açúcar, talvez. Você receberia um severo aviso e, talvez, uma poção ou infusão para seu cérebro.

Repentinamente estes dias acabaram. A cura natural tomara-se bruxaria. Se suas alucinações fossem atribuídas ao açúcar e isso se tornasse conhecido, a situação poderia ter um desfecho. Você estava enfeitiçado. As feiticeiras estavam espalhando notícias contra o açúcar para prejudicar uma nova empresa nacional, abençoada pela Igreja e lucrativa para o Estado. Feitiço era competência do exorcista e do padre. A cura prescrita era que a pessoa enfeitiçada deveria denunciar seu curador como bruxo ou mago. A punição? Queima na fogueira.

Os inquisidores protestavam duramente contra as pessoas que consultavam as feiticeiras e eram curadas por meios naturais. "O método usual de contrair um feitiço", escreveram eles, "se dá quando a

pessoa enfeitiçada procura a sábia mulher, por quem é, freqüentemente, curado, em vez de se valer de padres e exorcistas.... Tais curas são efetuadas com a ajuda de demônios, o que é ilegal; portanto, não pode ser legal curar um feitiço, ele deve ser pacientemente queimado."⁹ Na época da caça às bruxas as desordens, ocorrências e sinais do corpo eram divididos em duas categorias: os considerados de própria culpa (físicos) e aqueles considerados como trabalho do diabo (mental). Dores de estômago, tuberculose galopante e outros sinais óbvios eram claramente físicos. Sintomas invisíveis, da melancolia à enxaqueca e loucura eram, no entanto, feitiço.

Com o apoio de reis e príncipes, a Igreja medieval assumiu o total controle da prática e da educação médica. O infame manual para caçadores de bruxas, publicado em 1486, *Malleus Maleficarum* (O Destruidor de Bruxas), definia bruxa como "aquela que tentava induzir os outros a realizar prodígios pecaminosos". A cura era um desses prodígios que eles tinham em mente. Heresia era claramente definida como "infidelidade de uma pessoa que tenha sido batizada". As parteiras eram consideradas "ultrapassando todas as outras em perversidade". É possível que nenhum chauvinista venha a superar os inquisidores que declaravam que "toda bruxaria provinha do desejo carnal, que é insaciável na mulher".¹⁰ Quando os homens foram proibidos de assistir aos partos, um curioso médico alemão, travestindo-se de parteira, conseguiu participar de um nascimento. Ele foi descoberto e queimado na fogueira. O pêndulo havia, agora, oscilado para o lado oposto.¹¹

Qualquer desenrolar drástico e repentino de uma doença — ou o que parecesse ser uma doença — apontava em direção à feitiçaria. Para diagnosticar bruxaria os inquisidores apoiavam-se nos médicos para distinguir entre as desordens provocadas por causas naturais e aquelas derivadas de bruxaria. Um outro meio de distinção entre desordens naturais (físicas) e desordens sobrenaturais (mentais) era um teste de Rorscharch medieval: recipiente com chumbo derretido era passado

acima da cabeça do paciente e, depois, o chumbo era jogado dentro da água. Se formasse uma imagem reconhecível, a punição viria em seguida. Qualquer que fosse a forma do chumbo, os inquisidores sempre encontrariam uma razão para provar, sem sombra de dúvidas, que o paciente estava sofrendo exatamente do problema originalmente diagnosticado.

O latim era a língua utilizada pelos médicos e padres. Dessa forma, os médicos vieram a usar o termo latino *symptoma* do grego *symptoma*, sinal. Aquilo que as feiticeiras chamavam sinal, um aviso da natureza, os médicos passaram a chamar sintoma. Poucos médicos seriam capazes de dizer alguma coisa que não se conhecesse na própria carne. Poderiam simplesmente examinar, ouvir queixas e, então, dar aos sinais, avisos ou sintomas um extravagante nome novo em latim ou grego. Dessa forma, os padres nato topavam com nenhum mistério.

Se um doutor dissesse: "Ah, isso deve ser uma dor de estômago", ele estaria simplesmente lhe dizendo uma coisa que você tinha acabado de dizer a ele. Se ele dissesse: "Isso deve ter sido alguma coisa que você comeu", você não ficaria assombrado com sua sabedoria. Quando ele exclamava: "Ah, isso parece ser um caso muito interessante de *dispepsia*", estava fazendo alguma coisa por você — dar-lhe-ia a oportunidade de ser o primeiro da rua com uma nova doença. Uma nova desordem descoberta num novo sujeito, um livro cujas páginas eram escritas em latim.

Johann Weyer, médico da corte do Duque William de Cleves, um dos poucos médicos de sua época a se pronunciar contra a caça às bruxas, mostrava-se muito rígido com seus colegas do século dezesseis que colaboravam com os inquisidores. Ele atacava "médicos desinformados e incapazes, que relegam... todas as doenças à bruxaria, a cujos remédios fazem vista grossa". Eles, os próprios médicos, "são, dessa maneira, os verdadeiros malfeiteiros".

Seu livro foi, prontamente, colocado no *Index*.

Por séculos, médicos desinformados e incapazes continuariam a relegar sinais de sugar blues — cujo remédio fingiam desconhecer — ao feitiço. Três séculos de malícias médicas produziram uma verdadeira Babel de sintomas gregos e latinos: esquizofrenia, paranóia, catatonia, demência precoce, neurose, psicose, psiconeurose, cefalalgia, urticária crônica, neurodermatites, hermicrania, taquicardia paroxismal — todas tão medonhas quanto o próprio diabo.

Os sábios que compreendiam ser o problema simplesmente sugar blues foram deixados de lado. Seus argumentos sobre os sinais e avisos do corpo humano pelo abuso do açúcar foram colocados de fora, junto com eles. Seriam necessários séculos para que esses sinais e avisos viessem a ser redescobertos. Posteriormente, aqueles zelosos missionários da cristandade levariam a cruz e a bandeira do açúcar e da Coca-cola pelo mundo inteiro. A Igreja abençoava a escravidão nos canaviais do exterior, como salvação para as almas pagãs negras. Em casa, médicos e padres denunciavam os antigos naturistas como bruxos e os condenavam à danação.

Agora que a competição fora eliminada, médicos e padres fariam aquilo que os conquistadores sempre fazem: os despojos seriam divididos. Os padres e exorcistas teriam a custódia da psique, deixando o soma para o médico e o cirurgião. Corpo e mente foram divididos em Norte e Sul, como a Coréia e o Vietnam. Afinal, os padres seriam relegados em favor dos psiquiatras. No entanto, o dualismo continuaria: Mayo Brothers trata do corpo; Menningers, do cérebro. O Instituto Nacional de Saúde é separado do Instituto Nacional de Saúde Mental.

Quando o Imperador Romano Constantino abraçou o cristianismo e começou a coagir seus súditos a unirem-se à igreja estatal romana, foram os habitantes das áreas rurais que resistiram; os padres das cidades, desdenhosamente, os denunciavam com pagã ou gente do campo. Os inquisidores não se aventuravam pelas escuras estradas pagãs para bater nas portas, pois estavam em menor número nessas áreas; os antigos naturistas eram defendidos e protegidos como

os mantenedores da chama; sua sabedoria e tradição foram preservadas intactas... escondidas... Bruxos — não eram para ser queimados.

Grande parte do profundo antagonismo histórico está encerrado em palavras e símbolos. Os cristãos chamavam os antigos naturistas de feiticeiros, a partir da palavra latina que significava alguém que tirasse a sorte, ou cartas de *Tarot*, ou manipulasse palitos prevendo o futuro. Os cristãos começaram a chamar todos de pagãos de descrentes. Os pagãos chamavam suas curandeiras de boa senhora. Os antigos naturistas lidavam com ervas e poções. Essas coisas eram mistério para os padres, que sentiam necessidade de manter um completo monopólio sobre todos os mistérios. Séculos de horrores estão enterrados na saga da transformação dos antigos naturistas naquela bruxa que apavora as crianças.

No verão de 1973 andei por uma floresta primeva, numa área remota do sudoeste da França, com uma pessoa que praticava cura por ervas, e observei que ele perpetuava aquilo que seus antepassados fizeram, sem interrupção, por mais de quatrocentos anos. Foi como voltar no tempo. Esta remota floresta assemelha-se à nossa imagem do Jardim do Éden. Caminhávamos cautelosamente, tomando cuidado para não pisar ou扰urbar a sagrada Ordem do Universo que se encontrava sob nossos pés. He se ajoelhava para provar o orvalho da manhã. Passava por dúzias de plantas em crescimento para fazer uma pausa diante de uma delas, depois a colhia com o mesmo cuidado com que se pega um bebê do colo de sua mãe. Friccionava a planta em sua face e a inalação se tornava uma prece. Recolhemo-nos a um velho barracão de madeira, onde as plantas estavam dispostas em prateleiras para secar. Cada uma delas tinha sido colhida na hora apropriada, segundo a lua e as estrelas, assim como a época da maturação. Cada planta era estocada para secar por dias, horas ou semanas. Cada uma com seu próprio tempo. Tudo em sua estação apropriada. A floresta está preservada intacta, inviolada, uma fonte inesgotável de remédios naturais, uns para ser usados individualmente, outros, em combinação.

Alguns são para infusões, bebidas antes das refeições. Outros servem a infusões, nas quais as pessoas doentes banham seus pés e mãos.

O mago aprendera tudo isso de seu pai, que costumava deitar-se no solo estudando os insetos, pássaros, abelhas e outros animais, aprendendo seus segredos pela observação — como Darwin e Goethe e *Paracelsus* — checando posteriormente suas conclusões com antigos documentos, conservados por séculos, e constantemente verificados por tentativa e erro, prática e mais prática... a prática da cura pelas ervas. Seu pai o levara consigo em suas viagens de coleta de ervas através de todo o campo francês, às primeiras luzes do amanhecer, assim como à luz da lua. As pessoas vinham de um raio de milhas para consultar seu pai sobre suas misérias. Às vezes, recebiam poções para levar para casa. Talvez um banho quente feito com uma seleção de galhos secos; o paciente deixava seus males na pia da cozinha. Nenhum doente safia da casa do mago sem ser questionado sobre seus hábitos de comer e beber. Poderia receber uma advertência sobre a qualidade do pão que ele comia, sobre o vinho que bebia. Sempre era feita uma grave advertência sobre o açúcar.

Os doentes chegavam, em geral, pela manhã ou pela tarde para as consultas. Certa vez um paciente especial chegou na calada da noite. O mago tratou-o no maior sigilo; a porta foi fechada a outros visitantes e as cortinas foram cerradas. Em tais circunstâncias, o mago preparava, ele mesmo, a água quente e as ervas; não deixaria o visitante embaraçado com perguntas sobre o que comia ou bebia, diante dos outros. Pois este paciente era o médico da cidade próxima. Incapaz — com todo seu aprendizado "científico" recebido nas escolas de medicina aprovadas pela Igreja e pelo Estado — de curar a si mesmo. O doutor tinha que dirigir-se, assim como o haviam feito seu pai e seu avô, anteriormente, ao herborista humilde e sem reputação, cujo ancestral podia ter sido queimado como um bruxo.

Um psiquiatra contemporâneo, Dr. Thomas S. Szasz, resumiu mordazmente o preço da hipocrisia no livro *The Manufacture of Madness*:

"...O médico moderno, e especialmente o psiquiatra, tem sistematicamente repudiado seu verdadeiro ancestral medieval, um feiticeiro ou bruxo, humilde e sem reputação. Ele prefere, ao contrário, traçar sua descendência diretamente dos médicos hipocráticos da Grécia antiga, saltando em silêncio o embargo da Idade Média... a classe médica tem pago o alto preço que tal barganha com a falsidade traz, invariavelmente, consigo. Negando suas origens — identificando-se, na verdade, com aqueles que agrediram seus predecessores — o médico moderno perde sua identidade como uma pessoa capaz de efetuar curas, modestas mas independentes, com uma atitude cética diante da autoridade social estabelecida, tornando-se um servil vassalo do Estado... Nas histórias oficiais da medicina contemporânea o repúdio às feiticeiras e bruxas, enquanto pessoas capazes de efetuar curas, cria um elo importante nesta fatal transformação do papel do médico, de um empreendedor individual a um funcionário burocrático."¹³ Na remota região de Glascony, onde visitei o herborista Maurice Mességué, a Inquisição não havia feito seus prodígios. No entanto, os desastres da II Guerra Mundial — a queda da França, a ocupação nazista — atingiram finalmente a vila. O jovem aprendiz deixou sua vila e saiu pelo mundo. Quando o filho repetiu, em outros lugares, as simples curas naturais que seu pai, seu avô e seu bisavô realizavam diariamente, elas foram consideradas milagre ou charlatanice, segundo a superstição vigente na época. *Mességué* tratou com sucesso personagens tais como o Almirante Darlan, Mistinguette e Jean Cocteau, assim como o então presidente da República Francesa, Edouard Herriot. As curas simples de Monsieur *Mességué* eram, às vezes, tão espetaculares que seus famosos pacientes falavam demais.

Ele veio a representar uma ameaça para as autoridades médicas ortodoxas, a ponto de não mais ser ignorado. Ele foi levado aos

tribunais, por mais de quarenta vezes, em toda a França, acusado de praticar medicina sem um diploma — por ousar, como as bruxas, curar sem estudar em instituições oficiais.

Os julgamentos foram uma publicidade espetacular para a medicina de ervas. A ortodoxa indústria francesa da doença fez com que Maurice *Mességué* se tornasse famoso. Como era de se esperar, juiz após juiz considerava-o culpado, condenando-o ao pagamento de multa de um ou dois francos e, em seguida, procurava seus serviços profissionais para curar suas esposas ou suas amantes. Posteriormente, o herborista escreveu três livros — todos *Best sellers* na Europa — narrando suas aventuras e suas curas naturais. Em cada um desses livros ele repetiu a simples prescrição aprendida com seus antepassados: alimentos integrais naturais, cultivados naturalmente. Aquilo que a vanguarda da medicina moderna está começando a nos dizer tem sido pregado por seus antepassados por mais de quatrocentos anos: fique longe de todo açúcar refinado, de cana ou beterraba, em todas as suas formas e disfarces. Ele retornou triunfalmente a Glascony, onde foi devidamente eleito prefeito da bela cidade de Fleurance. Vive agora num magnífico palácio, onde sua mãe havia trabalhado como empregada. Tomou-se proprietário de uma enorme floresta, por onde caminha todas as manhãs. Este vasto pedaço de terra é tido como uma fonte inesgotável de ervas e plantas naturais para serem ministradas a um poluído e quimificado mundo exterior.

Em 1964 fiz a tradução do primeiro de uma lista de cinqüenta livros escritos por um na turista japonês. Minha introdução ao livro de Sakurazawa *Nyoiti You Are All Sanpaku** descreve, em detalhes, as experiências que vivi, curando-me de acordo com seus simples ensinamentos.

* N.T. Publicado no Brasil pela Associação Macrobiótica de Porto Alegre com o nome de Sois Todos Sanpaku.

O livro continha um capítulo sobre o açúcar que dizia, entre outras coisas:

"A medicina c a ciência ocidental estão começando a se alarmar diante do fantástico aumento no consumo de açúcar, especialmente nos Estados Unidos. Essas pesquisas e advertências vêm, temo eu, com muitas décadas de atraso... Tenho confiança que um dia a medicina ocidental irá admitir o que é do conhecimento oriental há anos: o açúcar é, sem dúvida, o assassino número um na história da humanidade — muito mais letal que o ópio ou as radiações atômicas — especialmente para aquelas pessoas que comem arroz como alimento principal. O açúcar c o maior malefício que a moderna civilização industrial impôs á África e ao Extremo Oriente... Os tolos que dão ou vendem doces ás crianças irão, um dia, descobrir, com grande horror, que têm muitas coisas sob sua responsabilidade."

Hoje, os naturistas podem divergir em muitos pontos, mas em um ponto todos eles concordam: o corpo humano não é capaz de lidar com o açúcar refinado pelo homem... sacarose.

De Médicos e de Loucos

Na Idade Média raramente as almas atormentadas eram enclausuradas por sair da linha. Tal confinamento começou na Idade da Luz, após o açúcar deixar de ser uma prescrição do boticário para se tornar um confeito dos fabricantes de doces. "O grande confinamento dos loucos," como diz um historiador,¹ "começou no fim do século dezessete, após o consumo de açúcar na Inglaterra ter disparado, em apenas dois séculos, de uma ou duas pitadas num barril de cerveja, vez em quando, para mais de um milhão de quilos a cada ano." Por essa época, os médicos londrinos começaram a observar e registrar sinais e sintomas físicos definitivos de sugar blues.

Enquanto isso, quando os comedores de açúcar não manifestavam sintomas físicos óbvios e os médicos estavam profissionalmente confusos, os pacientes não eram mais considerados enfeitiçados, mas, sim, loucos, malucos, desequilibrados emocionalmente. Preguiça, fadiga, devassidão, desgosto familiar — qualquer problema era motivo suficiente para que pessoas com menos de vinte e cinco anos fossem trancafiadas nos primeiros manicômios parisienses. O necessário para ser encarcerado era uma reclamação dos parentes ou do onipotente pároco local. Amas de leite e seus bebês, jovens grávidas, crianças retardadas ou defeituosas, anciãos, paralíticos, epiléticos, prostitutas e loucos varridos — todos aqueles que deveriam ficar fora das mas e do alcance das vistas eram colocados à parte. O hospital psiquiátrico veio em substituição à caça às bruxas e aos hereges, apresentando-se como um método mais humano e esclarecido de controle social. Os médicos e os padres realizavam esse trabalho sujo em troca de favores reais. Inicialmente, quando o Hospital Geral foi estabelecido em Paris, por decreto real, um por cento da população foi trancafiada. Daquela época até o século vinte, o aumento do consumo de açúcar foi acompanhado — especialmente nas cidades —

pelo crescente número de pessoas colocadas no Hospital Geral. Trezentos anos mais tarde, o "emocionalmente perturbado" pode ser transformado num autômato ambulante com o cérebro controlado por psicoativas.

Hoje os pioneiros da psiquiatria ortomolecular, tais como Dr. Hoffer, Dr. Allan Cott e Dr. A. Cherkin, assim como o Dr. Linus Pauling, têm confirmado que a doença mental é um mito e que os distúrbios emocionais podem ser meramente o primeiro sintoma da óbvia inabilidade do sistema humano para enfrentar o stress, decorrente da dependência do açúcar.

No artigo chamado "Orthomolecular Psychiatry", Dr. Pauling escreve:

"O funcionamento do cérebro e do tecido nervoso é mais sensivelmente dependente da velocidade das reações químicas do que o funcionamento de qualquer outro órgão ou tecido. Acredito que a doença mental é, na maioria dos casos, provocada por velocidades anormais de reação, determinadas pela constituição genética, pela dieta e pelas concentrações moleculares anormais de substâncias essenciais.... A seleção dos alimentos (e drogas) num mundo que está passando por rápidas mudanças científicas e tecnológicas pode freqüentemente ser considerada longe do ideal.

Uma deficiência de vitamina B₁₂, oriunda de qualquer causa... leva à doença mental, freqüentemente mais pronunciada do que as consequências físicas. A doença mental associada à anemia profunda... é, freqüentemente, observada por muitos anos... antes que surjam quaisquer manifestações físicas da doença.... Outros investigadores têm igualmente relatado maior incidência de baixas concentrações de vitamina B12, nos exames realizados em pacientes psiquiátricos do que na população, como um todo, e têm sugerido que a deficiência de B₁₂, não importa de que origem, pode levar à doença mental.

O ácido nicótico (niacina), quando de sua introdução, curou de suas psicoses centenas de milhares de portadores de pelagra, assim como da manifestação física da doença.... Mais recentemente, muitos outros investigadores têm relatado o uso do ácido nicótico e da nicotinamida no tratamento de doenças mentais.... Uma outra vitamina que tem sido usada, dentro de certos limites, no tratamento de doenças mentais é o ácido ascórbico, vitamina C....

Sintomas mentais (depressão) acompanham sintomas físicos de deficiência de vitamina C (escorbuto).... Minha opinião, formada após o estudo da literatura, é que muitos esquizofrênicos têm o metabolismo do ácido ascórbico exacerbado, presumivelmente, de origem genética e que a ingestão de grandes doses de ácido ascórbico tem certo valor no tratamento de doenças mentais.

Existe a possibilidade de que alguns seres humanos tenham um tipo de escorbuto cerebral, sem nenhuma outra manifestação, ou um tipo de pelagra cerebral, ou anemia cerebral profunda.. Cada vitamina, cada aminoácido essencial, cada um dos outros nutrientes essenciais representa uma doença molecular que nossos ancestrais distantes aprenderam a controlar através de uma dieta terapêutica e que continuaram a ser mantidas sob controle desta maneira.² No artigo "Megavitamin B₃ Therapy for Squizophrenia", Dr. A. Hoffer observa que "os pacientes são igualmente orientados no sentido de seguir um bom programa nutricional, com restrições à sacarose e a outros alimentos ricos em sacarose".³ A pesquisa clínica realizada com crianças psicóticas e hiperativas, assim como aquelas com deficiências cerebrais e dificuldades de aprendizagem, mostrou: Uma ocorrência anormalmente alta de diabetes na família — ou seja, pais e avós que não podiam lidar com o açúcar; uma alta incidência de pouca glicose no sangue, ou a hipoglicemia funcional nas próprias crianças, indicando que seus sistemas não eram capazes de lidar com o açúcar; dependência de um alto nível de açúcar na dieta das próprias crianças que não eram capazes de lidar com ele.

Um histórico da alimentação dos pacientes diagnosticados como esquizofrênicos revela que a dieta de sua preferência é rica em doces, bolos, balas, café, bebidas cafeinadas, comidas preparadas com açúcar. Estas comidas, que estimulam as glândulas adrenais, devem ser eliminadas ou severamente restritas.⁴ A vanguarda da medicina moderna está redescobrindo aquilo que a simples feiticeira aprendera em dolorosos estudos da natureza.

"Em mais de vinte anos de trabalho psiquiátrico", escreve Dr. Thomas Szasz, "nunca soube de nenhum psicólogo clínico que descrevesse, baseado num teste projetivo, um sujeito que fosse normal, mentalmente saudável. Embora algumas feiticeiras tenham sobrevivido à prova da água, nenhum "louco" sobreviveu a um teste psicológico... não existe um comportamento, ou pessoa, que o psicólogo moderno não possa diagnosticar como anormal ou doente."⁵ Assim era no século dezessete. Uma vez que o médico ou o exorcista fosse chamado, ele era pressionado a fazer alguma coisa. Quando tentava e falhava, o pobre paciente tinha que ser colocado à parte. Diz-se freqüentemente que os cirurgiões enterram seus erros. Médicos e psiquiatras colocavam seus erros à parte. Trancafiados.

Em seu devido tempo, os excessos dos inquisidores e dos caçadores de bruxas produziram uma reação previsível, uma onda de revolta e horror. Médicos e padres que estrelaram esse drama encontravam-se, agora, numa ingrata parceria que lembra a todos o sangue que manchava suas mãos. As heresias de ontem foram institucionalizadas nas múltiplas ortodoxias protestantes que surgiam. Multidões abandonavam as igrejas, e os sócios reais tinham que correr atrás do rebanho desgarrado e impor pesadas multas àqueles que não comparecessem às missas dominicais. As coisas iam de mal a pior. As orgias de queima de bruxas e exorcismo não foram suficientes para conter a avalanche de feitiços, possessões e loucura — médicos e sacerdotes viam-se agora pressionados a descobrir uma nova explicação

para os sintomas e sinais de sugar blues que embrulhavam os cérebros dos homens e perturbavam suas emoções.

Em 1710 um anônimo padre-médico surgiu com a resposta. Se distribuissem Prêmios Nobel naquela época ele, seguramente, teria sido agraciado com um. Sua simples e segura explanação para a loucura viria satisfazer médicos e padres por três séculos e os manter felizes, ocupados e ricos. Embora as crianças fizessem isso desde a aurora dos tempos, nem os gregos, nem os romanos, nem os egípcios, nem os orientais, nem os persas tinham uma palavra apropriada para designar esse gesto. O anônimo padre-médico inspecionou sua Bíblia e perverteu a lenda de *Onan* num novo pecado chamado *onanismo*. Ele escreveu um livro, *Onanismo ou O Infame Pecado de Autoprofanação*. Os médicos inspecionaram seus dicionários de latim e corromperam a palavra latina mais semelhante: *manustrupação*, violar com as mãos. Este termo foi suavizado em masturbação, que finalmente veio a fazer parte de nosso vocabulário. Onanismo foi um *best seller*. Uma novidade para os cientistas, que passaram imediatamente à ação, ativando tal crença com suportes pseudo-científicos. De qualquer forma, quem poderia dizer que masturbação não provocava insanidade? Para demonstrar o erro da teoria, você teria que admitir ter se masturbado por diversos anos; em seguida, teria que provar sua sanidade. Ninguém ousou tentar.

E que ocorria na doce terra da liberdade, os EUA? O Pai da Psiquiatria Americana foi, igualmente um dos fundadores da Revolução Americana, um subscriptor da Declaração da Independência, Benjamin Rush, M. D. Entrou, logo de início, na onda do *Onan* e insistia que o jogo sexual solitário era a causa da loucura e que produzia "...impotência, micção dolorosa, descoordenação motora, tuberculose, dispepsia, diminuição da visão, vertigens, epilepsia, hipocondria, perda de memória, manalgia (seja lá o que for), fatuidade e morte."⁶ O grande psiquiatra francês Esquirol uniu-se ao coro, declarando que a masturbação "é reconhecida em todos os países como uma causa da

insanidade... a menos que se acabe com a prática, definitivamente; ela representa um obstáculo intransponível à cura... reduzindo o paciente a um estado de estupidez, tuberculose, marasmo (perda gradual dos tecidos) e morte... podendo ser uma precursora da mania, da demência... conduzindo à melancolia e ao suicídio." A noção de que a masturbação causava insanidade era plenamente aceita pelo mundo civilizado.⁷ A masturbação fornecia uma perfeita válvula de segurança para os cérebros médicos. Nós podemos curá-lo, a menos que você se masturbe e continue a se masturbar, declaravam eles. Portanto, se você fosse incurável, seria posto num asilo, onde possuía uma perfeita cura para a masturbação: a camisa de forças. Como castigo, usava-se cintos de castidade durante o dia e anéis pontiagudos para dormir.

Foi apenas uma questão de tempo para que os cirurgiões entrassem na jogada. Suas contribuições? O ritual de circuncisão, contido no Velho Testamento. Posteriormente, foi inventada uma operação para remover o clitóris feminino.

Na década de 1850, o Dr. Isaac Baker Brown, proeminente cirurgião londrino (posteriormente presidente da Sociedade Médica de Londres), criou um procedimento cirúrgico chamado clitoridectomia, baseando-se na crença de que a masturbação era uma forma de 'lepra moral', causadora da histeria, da epilepsia e de doenças convulsivas.

Um dignatário da importância do presidente do Real Colégio de Cirurgiões publicou um artigo recomendando a circuncisão para o tratamento e prevenção desse "vergonhoso hábito" e propôs ir mais além: para os homens, cirurgia que cortava os nervos dorsais do pênis, e a ovarioctomia para as mulheres. A resposta final para masturbação e insanidade era, é claro, a castração e a hysterectomy. No século vinte, um outro gigantesco passo à frente: lobotomia — incisão no cérebro.

"Por volta de 1880, escreve o historiador A. Comfort, "o indivíduo que buscasse razões inconscientes para amarrar, acorrentar ou prender crianças sexualmente ativas e pacientes psiquiátricos — as duas

audiências mais facilmente disponíveis — para adorná-los com grotescos aparelhos, enclausurá-los em gesso, couro ou borracha, surrá-los, ameaçá-los e castrá-los, cauterizar ou desnervar seus órgãos genitais, encontraria autoridades médicas humanas e respeitosas para fazê-lo com consciência tranqüila. A insanidade masturbatória era agora muito real — estava afetando a classe médica.⁸ A primeira união médica norte americana, anos antes da AMA (American Medical Association), foi a Association of Medical Superintendents of American Institution for the Insane, fundada em 1844, na época em que os armazéns na fronteira americana estavam distribuindo 250 gramas de açúcar para qualquer criança que comprasse acima de dez *cents*. O primeiro pronunciamento da primeira união de caçadores de cabeças na doce terra da liberdade foi uma resolução em defesa da camisa de força: "fica resolvido, por unânime consenão desta convenção, que a tentativa de abandonar completamente o uso de quaisquer meios de reclusão pessoal não é sancionado pelo verdadeiro interesse do insano."⁹ No ano de 1855, o The New Orleans Medical and Surgical Journal declarava em editorial que "Nem a peste, nem a guerra, nem a varíola, nem uma multidão de males semelhantes resultaram mais desastrosos para a humanidade do que o hábito da masturbação; ele é o elemento destruidor da sociedade civilizada."¹⁰ Enquanto a medicina oficial norte-americana se batia contra a masturbação, aproveitava para denunciar como charlatanice as idéias de I. P. Semmelweis, que descobrira, pela metade do século dezoito, que a causa da febre de parto em crianças era oriunda do fato de os médicos adotarem a simples precaução de lavar bem suas mãos antes de ir da mesa de autópsia para a sala de parto. Não obstante ter recebido a defesa de pessoas do quilate de Oliver Wendell Holmes, Semmelweis foi perseguido como charlatão e curandeiro; posteriormente viria a morrer num asilo de loucos, no ano de 1865.

Se, há cem anos, os médicos tinham dificuldade em aceitar a noção de que suas próprias mãos sujas eram capazes de espalhar doenças e sofrimentos desnecessários, seria demais esperar que eles

viessem a relacionar o drástico aumento no consumo do açúcar com as novas doenças que surgiam.

Pelo fim da era Vitoriana a teoria da masturbação e loucura começava a perder suas forças. Então entra em cena Sigmund Freud. Freud decidiu que a masturbação não conduz, necessariamente, à loucura ou ao suicídio; ela era um sinal de uma nova doença, neurose. O remédio não era mais o cinto de castidade ou a faca do cirurgião, mas, sim, o diva do psiquiatra. Um cinto de castidade poderia render umas dez pratas; os psiquiatras queriam ser pagos à hora e o tratamento demorava semanas, meses, anos.

Em 1897 Freud escreveu: "... Está claro para mim que a masturbação é o maior dos hábitos, "vício primal", e que é apenas em forma de substituição e reposição que os outros vícios — álcool, morfina, tabaco etc. — vêm a existir." Ele não menciona cocaína e açúcar; era viciado em ambos.¹¹

Em um de seus livros, Dr. Freud nos conta que foi chamado à casa de uma ansiosa mãe vienense para examinar seu filho. Com seus olhos de águia Freud notou uma reveladora mancha branca na calça do jovem e fez discretas perguntas. O menino replicava que era clara de ovo crua. É claro que o bom doutor não fora enganado nem por um segundo, chegando à conclusão que seu paciente "estava sofrendo dos problemas decorrentes da masturbação".¹² Em seu livro Manufacture of Madness, Dr. Szasz faz este ácido comentário: "O jovem não mandara chamar Freud e não havia razão para acreditar que ele estivesse sofrendo de qualquer distúrbio; a pessoa que estava sofrendo era a mãe, presumivelmente pelo amadurecimento da sexualidade de seu filho."

Séculos de horrores praticados pela fraternidade médica e psiquiátrica no tratamento da "loucura provocada pela masturbação" estão estranhamente ausentes dos livros sobre nossa história médica. Dentre milhares de palavras dedicadas à autoglorificação, nenhuma é mencionada em relação à insanidade masturbatória, segundo nos

informa Dr. Szasz. Assim como o envolvimento dos médicos nos horrores da caça às bruxas, essa triste história desapareceu sem deixar vestígios. Dr. Szasz compara isso ao fato de a Constituição norte-americana ter conseguido que a escravidão não fosse mencionada em suas páginas. Da mesma forma, a psiquiatria oficial permanece entre os mais retardatários setores da fraternidade médica a reconhecer que a inabilidade do sistema humano para lidar com o açúcar é refletida na vasta gama de sintomas que eles insistem em chamar "doenças mentais".

Foi no ano de 1911 que Eugen Bleuler cunhou a terrível palavra "esquizofrenia", que veio substituir a *dementia precox* — que veio posteriormente a significar simplesmente loucura precoce (os sintomas aparecem entre os jovens). A única coisa nova era o nome. Os sintomas eram tão velhos quanto o açúcar. Em épocas passadas, médicos desconcertados pelos mesmos sintomas haviam classificado seus pacientes como enfeitiçados; agora eles eram classificados de esquizofrênicos. Se um dia esses pacientes foram entregues ao exorcista, agora eram abandonados ao psiquiatra. A masturbação não enlouquecia mais ninguém. O que enlouquecia eram os esforços da mamãe tentando parar a masturbação. Ou a insanidade poderia ser causada pelas tentativas de ensinar a criança a ir ao banheiro sozinha muito cedo e muito freqüentemente... ou pelas discussões com papai na hora do café da manhã... ou disciplina inconsistente... ou falta de amor, ou amor demais — qualquer coisa na história familiar que pudesse ser lembrada: pobreza, riqueza, stress, facilidades.

Quando a psiquiatria mostrou não ser tão eficiente quanto o exorcismo, alguns caçadores de cabeça apareceram com métodos mais drásticos, como o tratamento de choques, de drogas e insulina. Em 1935, Egas Moniz, do alto de sua sabedoria lusitana, introduziu a resposta definitiva à esquizofrenia: a lobotomia pré-frontal, incisão cirúrgica no cérebro. Em 1949, Moniz foi agraciado com um Prêmio Nobel por ter sido o pioneiro deste mais recente horror.

A tradicional medicina oriental tem insistido permanentemente que a mente e o corpo não são dois. Aquilo que chamamos doenças são meros sintomas de que o corpo está fora de forma. Para que um homem se tome novamente sã, deve, simplesmente, comer alimentos sãos. O maior psiquiatra da China Comunista insiste em que "... neuroses e psicoses não existem aqui, nem mesmo paranóia".¹³ Sagen Isiduka, famoso médico/antimédico japonês (ele era assim chamado por sua insistência em enveredar pelos métodos tradicionais, enquanto o resto do Japão adotava as práticas da medicina e da ciência ocidentais, desde o início do século passado), ensinava a seus discípulos que aquilo que o Ocidente chamava doença mental poderia ser tratado através da dieta.

"Assim como o câncer é uma doença extremamente Yin em pessoas com constituição forte, a esquizofrenia é a doença Yin mais extrema em pessoas com uma constituição fraca", escreveu Nyoiti Sakurasawa (sucessor de Isiduka), que realizou conferências, escreveu e ensinou na Europa e na América desde a década de 20 até sua morte, em 1966.¹⁴ Assim como a acupuntura, todo o resto da medicina oriental é derivada do princípio uno de Yin/Yang. O açúcar está no extremo Yin, enquanto a carne está no extremo Yang. O açúcar, excessivamente Yin, produz doenças excessivamente Yin, como o câncer e aquilo que chamamos esquizofrenia.

Uma "constituição fraca", como definida pela tradicional prática médica oriental, é determinada pela hereditariedade genética, que é modificada pela ingestão de alimentos por parte da mãe, durante os primeiros meses de vida do feto em seu ventre. Para os orientais o sinal extremo de uma constituição fraca é o lóbulo da orelha preso à face, sem uma natural divisão. Lóbulos grandes e soltos são sinal de uma constituição forte e de boa herança genética. Diagnósticos ocidentais confirmam esta antiga diagnose oriental, relatando que lóbulos grandes e soltos são sinal de glândulas supra-renais fortes.¹⁵

Muito antes da explosão de interesse pela medicina oriental, decorrente da reaproximação dos EUA com a China, nos anos 70,

enquanto acupunturistas como Sakurasawa eram prematuramente denunciados como charlatães, um endocrinologista nova-iorquino descobria a validade de alguns princípios das antigas artes médicas orientais.

Na década de 40, Dr. John Tintera redescobriu a importância vital do sistema endócrino (especialmente as glândulas supra-renais) em "mentação patológica" — ou estupor cerebral.

Em duzentos casos em tratamento de hipoadrenocorticismo (não produção do hormônio cortical adequado, ou o desequilíbrio entre estes hormônios), ele descobriu que a principal queixa de seus pacientes era freqüentemente similar à encontrada em pessoas cujos sistemas eram incapazes de lidar com o açúcar: fadiga, nervosismo, depressão, inabilidade para lidar com o álcool, apreensão, ânsia por doces, dificuldade para concentrar-se, alergias, baixa pressão arterial. Sugar blues!!!

Finalmente, ele insistiu em que seus pacientes se submetessem a um teste de quatro horas de tolerância à glicose (TTG) para descobrir se eram ou não capazes de lidar com o açúcar.

Os resultados foram tão espantosos que os laboratórios realizaram uma dupla correção em suas técnicas, após o que se desculparam pelo que acreditavam ser decorrente de leituras incorretas.

Aquilo que os espantou foram as curvas baixas e planas derivadas de jovens adolescentes. Esse procedimento laboratorial havia anteriormente sido aplicado apenas em pacientes com sinais físicos indicativos de diabetes.

A definição de esquizofrenia formulada por Dorland (dementia precox de Bleuler) inclui a frase, "freqüentemente reconhecida durante, ou logo após a adolescência", e mais adiante, com referência à hebefrenia e catatonia, "surgindo logo após o início da puberdade".

Estas condições poderiam surgir ou ser agravadas durante a puberdade, mas uma investigação no passado do paciente iria, freqüentemente, revelar indícios presentes no nascimento e no primeiro ano de vida, e por todo o período pré-escolar e primário. Cada um desses períodos possui seu próprio quadro clínico característico. Tal quadro torna-se mais marcante durante a puberdade e leva as autoridades escolares a queixarem-se da delinqüência juvenil ou do pouco rendimento na escola. *Um teste de tolerância de glicose, realizado em qualquer um desses períodos, poderia alertar os pais e os médicos e poderia poupar incontáveis horas de preocupações e pequenas fortunas gastas em buscar na psique infantil e no ambiente doméstico a causa de desajustamentos de questionável significado no desenvolvimento emocional da criança padrão.* (O grifo é nosso.) O negativismo, a hiperatividade e o obstinado ressentimento à disciplina são indicações absolutas da necessidade de testes laboratoriais: exame de urina, hemograma completo, determinação de P.B.I., e um teste de 5 horas de tolerância à glicose. Esse teste pode ser realizado numa criança pequena pelo micro-método sem provocar trauma ao paciente. Na verdade, tenho insistido em que esses quatro testes sejam uma rotina para todos os pacientes, mesmo antes que seja iniciada uma história ou os exames físicos.

Em quase todas as discussões acerca de dependência de drogas (alcoolismo e esquizofrenia) diz-se que não existe um tipo constitucional determinado que caia vítima dessas aflições. É afirmado quase universalmente que esses indivíduos são imaturos. Há muito tempo é nossa intenção persuadir todos os médicos, sejam eles orientados em direção à psiquiatria, à genética ou à fisiologia, a reconhecer que o tipo endócrino está envolvido na maioria dos casos — o hipoadrenocorticotídeo.¹⁶

Tintera publicou diversos artigos notáveis. Enfatizava continuamente que a melhora, o alívio, a paliação ou a cura estavam "em dependência da restauração do funcionamento normal do

organismo como um toda". O primeiro item prescrito em seu tratamento era dieta. A todo momento dizia: "A importância da dieta não pode ser superenfatizada." Ele formulara uma estratégia permanente contra o açúcar em todas as formas e disfarces.

Enquanto o português Egas Moniz recebia o prêmio Nobel por ter concebido a lobotomia para o tratamento dos esquizofrênicos, a recompensa de Tintera era ser molestado e perseguido pelos "papas" da medicina organizada. Enquanto as arrasadoras implicações de Tintera, considerando o açúcar como a causa daquilo que era chamado esquizofrenia, puderam ser confinadas aos boletins médicos, deixaram-no em paz, ignorado. Ele podia ser tolerado enquanto permanecesse em seu território delimitado — a endocrinologia. Mesmo quando sugeriu que o alcoolismo estava relacionado às supra-renais, vencidas pelo excesso de açúcar, eles o deixaram em paz; porque os médicos haviam decidido não existir problemas no alcoolismo, exceto o agravamento — ficavam satisfeitos em abandoná-lo aos Alcoólatras Anônimos. No entanto, quando Tintera ousou sugerir, numa revista de circulação ampla, que "é ridículo falar-se em tipos de alergia quando existe apenas um tipo, constituído por glândulas supra-renais enfraquecidas... pelo açúcar," não pôde ser mais ignorado.

Os alergistas haviam construído um grande ardil. As almas alérgicas estiveram, por muitos anos, entretendo-se, umas às outras, com fábulas sobre exóticas alergias — qualquer coisa, variando de plumas de cavalo a caudas de lagosta. Aí, aparece um cara dizendo que "nada disso importa, retirem o açúcar destas pessoas e mantenham-as longe dele".

Talvez a morte de Tintera, ocorrida em 1969, com a idade de cinqüenta e sete anos, tenha tomado mais fácil à classe médica aceitar descobertas que anteriormente pareciam tão loucas quanto a simples tese oriental de genética e dieta, Yin e Yang. Hoje, os médicos de todo o mundo estão repetindo aquilo que Tintera anunciara anos antes: ninguém, realmente ninguém, deve ter permissão para iniciar o que é

chamado tratamento psiquiátrico, em qualquer lugar, a qualquer tempo, a menos que seja submetido a um teste de tolerância de glicose para descobrir se é capaz de lidar com o açúcar.

A chamada medicina preventiva vai mais além e sugere que, já que nos achamos capazes de lidar com o açúcar, só porque a princípio tínhamos supra-renais fortes, por que razão devemos esperar que elas nos dêem sinais e sintomas de que estão enfraquecidas? Tire o peso de cima agora mesmo, eliminando o açúcar em todas as suas formas e disfarces, começando por este refrigerante que você tem nas mãos.

A mente realmente se espanta quando damos uma olhada naquilo que se faz passar por história médica. Durante séculos as almas atormentadas foram assadas por causa de seus feitiços, exorcizadas por possessão, trancafiadas por insanidade, torturadas por loucura masturbatória, psiquiatrizadas por psicoses, lobotomizadas por esquizofrenia.

Quantos pacientes dariam ouvidos, se o curandeiro local dissesse que o único mal que os afligia era sugar blues?

Culpe as Abelhas

Por volta de 1662 o consumo de açúcar na Inglaterra chegara a 8 milhões de quilos por ano; isso, em pouco mais de dois séculos. Então, no ano de 1665, Londres foi assolada por uma praga. Mais de 30.000 pessoas morreram naquele mês de setembro. Como existia apenas um hospital para servir a toda a cidade, as pessoas doentes eram trancadas em suas casas, vigiadas por guardas, e tinham suas portas marcadas com enorme cruz vermelha. Outros abandonaram a cidade; tudo parou. Enquanto enxames de charlatões vendiam poções e pílulas que não tinham o menor valor, os médicos usavam suas facas e produtos cáusticos para extirpar e cauterizar axilas e virilhas inchadas. Quando a cirurgia demonstrou fazer mais mal do que bem, e os próprios médicos foram afetados pela doença, eles resolveram parar com esse tipo de tratamento. Durante um ano a epidemia se alastrou. A peste tirou seu nome do sintoma mais óbvio, a inchação (ou bulbo) e tornou-se conhecida como peste bubônica. A praga das inchações. A praga das bolhas.

Os habitantes do campo, que viviam sem açúcar, parece terem escapado à praga. Se alguém a tivesse chamado de a praga urbana do açúcar, eles o teriam denunciado como uma ameaça ao comércio e à Coroa e seria pendurado numa corda.

Pouco tempo após a praga, Thomas Willis (anatomista e médico, um dos primeiros membros da *Royal Society* e membro honorário do Real Colégio de Médicos) alugou uma casa na St. Martin Lane de Londres, onde iniciou uma prática médica que viria a transformá-lo num dos melhores médicos de seu tempo. Seus primeiros escritos sobre anatomia, realizados em 1664, em latim, descreviam uma parte do cérebro como sendo os círculos de Willis — como ainda são conhecidos. Escreveu igualmente, desta vez em inglês, Um Método Fácil e Simples

para Preservar Aqueles que estão Bem da Infecção da Praga, e para Curar Aqueles que estão Infectados.

Willis foi o primeiro a descrever-se não primeiro a descobrir – uma nova e extraordinária doçura na urina de seus ricos e famosos pacientes. Num segundo tratado médico, *Pharmaceuticae Rationalis* (em latim, publicado em 1674), ele descreve este sintoma com o nome de diabetes mellitus.

O termo grego diabetes descreve simplesmente uma passagem desordenada de urina. Em latim, o mesmo sintoma poderia ser descrito como pofyuria. O latim mellitus, que Willis combinara com o grego diabetes, significa doce como mel. Mel em latim é mel mesmo, *itis* designa inflamação.

Temos aqui a descoberta, ocorrida em Londres após a peste, de um novo sintoma: a passagem de quantidade desordenada de urina, com odor extremamente doce.

Após duzentos anos comendo-se açúcar, especialmente os pacientes ricos e famosos que podiam pagar uma consulta com Dr. Willis, por que motivo não chamar a nova doença de polyuria saccharitis, o termo latino para designar "inflamação causada pelo açúcar"? Para dizer a verdade, conversas sinceras não estavam em voga nos círculos médicos daquela época. Os ingleses tinham acabado de cortar a cabeça de um rei e entregado o trono a seu filho. Willis era um ardente realista que lutara contra os puritanos; posteriormente tornar-se— ia o médico particular do rei Charles II. O rei, assim como todos os personagens reais desde a Boa Rainha Bess, estava enterrado até os ouvidos no lucrativo comércio do açúcar.

Que faria você se o rei fosse seu paciente, assim como um grande número de nobres personagens que estavam se enchendo de dinheiro com o comércio do açúcar? Como não havia a intenção de ofender desnecessariamente a própria clientela — ou correr o risco de perder seu negócio ou sua cabeça —, sugerindo que o uso do açúcar

podia ser a causa de uma nova doença, você daria ao problema um nome grego. E, melhor ainda, punha a culpa nas abelhas. O mel existe desde o princípio dos tempos e ninguém jamais tinha imaginado um modo de fazer fortuna com criação de abelhas. Culpe as abelhas e use herméticas palavras latinas para designar inflamação provocada pelo mel, e você melhora sua reputação médica, assim como assegura um lugar na história médica sem correr risco.

De qualquer forma Willis deu sua valiosa contribuição à ciência da nosologia — ramo da ciência médica que trata da classificação das doenças — e deixou uma nota-de-rodapé no que é chamado História Médica. Fez tudo com a maior segurança. Galileu havia se metido em confusão com a Santa Inquisição, no ano anterior. Os homens da ciência se cercavam de toda segurança, especialmente aqueles com ligações reais. Ainda hoje isso continua em voga: quando toda uma aldeia japonesa foi dizimada pela ingestão de peixe envenenado por lixo industrial carregado de mercúrio, a miríade de sintomas resultantes foi batizada como doença de Minamata — o nome da aldeia, não do mercúrio.

Willis percebera intuitivamente a ligação entre açúcar e escorbuto séculos antes da descoberta da vitamina C. Quando o açúcar da cana ou da beterraba é refinado, todas as suas vitaminas, inclusive a vitamina C, são dispensadas. O açúcar natural, aquele encontrado em frutas e vegetais crus, fornece a vitamina C necessária ao funcionamento do organismo. Durante os séculos dezessete e dezoito a diferença entre uma clássica sobremesa francesa (fruta fresca) e uma sobremesa inglesa (pudim açucarado) contribuía para o escorbuto.

(Em relação à consunção, agora chamada tuberculose e atribuída a um bacilo, existem evidências sugerindo que uma dieta rica em açúcar cria as condições necessárias ao desenvolvimento da bactéria em nossos corpos. Trezentos anos atrás, no século dezesseis, as mortes por tuberculose — especialmente na Inglaterra — aumentaram drasticamente. Segundo Naboru Muramoto, a maior incidência ocorria

entre trabalhadores de refinarias e fábricas de açúcar. Em 1910, quando o Japão adquiriu uma fonte de açúcar barato em Formosa, a incidência de tuberculose aumentou drasticamente.)

James Hurt, Doutor em Medicina, escreveu "O Companheiro para a Saúde da Família ou Regras Certas e Fáceis que, sendo Observadas e Seguidas, irão, infalivelmente, manter as Famílias livres de Doenças e dar-lhes uma Longa Vida", publicado em 1633, com o nome de "Klinike ou a Dieta da Doença". Dr. Hurt não era membro da Real Sociedade, o Conselho de Medicina daquela época. Ele era um naturista que acreditava que o médico devia ser um mestre preocupado com dieta e saúde e não aquele tipo que fica famoso por dar seu nome a uma nova doença. Ele escrevia em inglês, para a gente comum, e não em latim para os membros da Sociedade Real. Suas idéias setecentistas sobre o açúcar são tão antiquadas que estão certas até à última letra.

O açúcar tem em si um poder de limpeza, porém, ao ser usado em grandes proporções, provoca efeitos nocivos ao corpo; ou seja, o uso desmesurado dele, e igualmente de outros produtos adocicados, aquece o corpo, engendra caquexias, consunções, apodrece os dentes, tornando-os negros, provocando, às vezes, um hálito terrivelmente desagradável. Sendo, portanto, aconselhável que os jovens estejam atentos para não se envolver demasiadamente com ele.¹

Caquexias – um termo médico que saiu de moda – é derivado do grego kakos, maus, e hexis, condição, que originalmente significava um estado de saúde debilitada, produzido pela desnutrição. Hoje, os dicionários médicos observam que podem ocorrer caquexias em doenças crônicas, tais como malignidade avançada, tuberculose pulmonar avançada e assim por diante. Foram necessários trezentos anos para que a ciência redescobrisse o óbvio e proclamassem que a miríade de sintomas múltiplas doenças de nomes multissilábicos eram causadas pelo açúcar.

É espantoso ler-se, hoje, as histórias médicas e outros volumes e, repetidamente, constatar-se que a causa básica da diabetes mellitus é ainda desconhecida, que ela é crônica e incurável, ou que é ocasionada pela incapacidade do pâncreas em segregar a quantidade adequada de insulina. Para eles continua sendo grego. A linguagem e a história são torturadas e corrompidas para que fique provado que a diabetes existe a milhares de anos.

Quando o papiro de Ebers – “um dos documentos médicos mais veneráveis” – foi descoberto em Luxor, Egito, no ano de 1872, contaram que existiam diversas prescrições de remédios para acabar com a passagem exacerbada de urina² Embora esse seja apenas um dos sintomas da diabetes, historiadores médicos chegaram à conclusão de que aquilo que eles chamavam de diabetes é uma doença surgida há mais de 3 mil anos. Esse fato parece ser muito conveniente para inocentar o açúcar refinado que temos hoje – É mesmo? Os egípcios não tinham a sacarose refinada. No entanto, tinham muitíssimo mel, assim como o açúcar natural proveniente da tâmara. A mistura dos dois era cortada em forma triangular e se assemelhava ao *baklava* comido hoje em dia. Os glutões das classes elevadas que podiam pagar o preço se fartava de tâmaras com mel. O açúcar da tâmara e o mel são alimentos integrais – pode-se comer a quantidade desejada sem que se fique doente. Por milhares de anos nenhuma pessoa, fora do cinturão tropical, teve acesso ao açúcar da tâmara.

Para mim é difícil explicar porque Hipócrates nunca descreveu um único caso de diabetes, observou o Dr. G D. Campbell autoridade sul-africana no assunto. “Um observador clínico tão acurado dificilmente deixaria de reconhecer manifestações patentes, fossem isoladas ou acompanhando um dos casos que ele descreveu tão meticulosamente. Certamente deve ter sido uma desordem incomum, provavelmente com uma média de freqüência e esporadicidade encontradas hoje apenas em comunidades camponesas.”³ A moderna

História Médica baseia-se nos gregos para justificar um preconceito — quando não é possível ele pode ser omitido.

"Durante o século dezenove." diz a História Médica, "a incidência de diabetes parece ter aumentado em relação aos tempos antigos. "Não existem números sobre a incidência de diabetes na antigüidade. Os números relacionando o consumo de açúcar ao de mortes por diabetes na América primitiva, não foram compilados. No entanto, autoridades dinamarquesas têm tais estatísticas, mas a História Médica americana" raramente as menciona ou faz qualquer conexão entre açúcar e diabetes.

Em 1880 o cidadão dinamarquês médio consumia mais de 14 quilos e meio de açúcar refinado anualmente; nessa época a média registrada de morte por diabetes era de 1,8 por 100.000. Em 1911, o consumo havia mais do que dobrado: uns 41 quilos de açúcar para cada dinamarquês, anualmente; a média registrada de mortes por diabetes era de 8 por 100.000. Em 1934 o consumo de açúcar refinado era de aproximadamente 57 quilos por pessoa, cada ano: a média de mortes registradas por diabetes era de 18,9 por 100.000.

Antes da II Guerra Mundial, a Dinamarca consumia mais açúcar do que qualquer outro país europeu. Na Dinamarca, uma entre cinco pessoas sofre de câncer. Em meio século o consumo anual de açúcar refinado na Suécia aumentou de 6 quilos por cabeça, em 1880, para mais de 60 quilos, em 1929. Uma entre seis pessoas sofre de câncer.⁴ Nos países escandinavos as estatísticas datam de uma época em que o consumo de açúcar era relativamente baixo. Não existe nada semelhante nos EUA. Enquanto o resto do mundo mantém seu atraso em relação aos países escandinavos, no que se refere a compilar e publicar tais estatísticas, o problema não tem escapatório: à medida em que o consumo de açúcar faz sua escalada, as doenças fatais aumentam impiedosamente.

O cenário onde se desenrola a saga do progresso da ciência médica é sempre para frente e para cima: uma descoberta fantástica após a outra. Na luta contra a doença do açúcar tais descobertas foram poucas e espaçadas. Nada aconteceria até que uma disputa entre o russo Oskar Minkowski e seu associado J. Von Mering fosse resolvida, no ano de 1889, pela remoção do pâncreas de um cachorro, para ver se o animal seria capaz de viver sem ele. O cachorro morreu; muitos outros tornaram a morrer em experimentos que se sucederam. Antes de morrer, urinavam em excesso, com 5 a 10 por cento de açúcar.⁵ Agora eles estavam chegando a alguma coisa! A causa deve estar no pâncreas.

No ano de 1923 o médico canadense Frederick Banting recebeu um prêmio Nobel por descobrir um modo de extrair o hormônio insulina (que o pâncreas humano médio produz em quantidades adequadas) e "por ter provado que ele pode controlar o excessivo volume de açúcar no sangue que transforma a diabetes mellitus num lento assassino".⁶ Nas décadas que se seguiram, a partir de 1880, os pacientes com diabetes foram expostos às torturas dos danados, sendo, alternadamente, privados de comida, enchidos de gorduras. Injetados com bicarbonato de sódio, afastados de todos os cereais, pois estes foram, erroneamente, classificados como carboidratos pelos químicos. Dedos, pernas e braços foram amputados. No entanto, é triste constatar que, apesar de todos os esforços perpetrados pela classe médica, o resultado sobrevinha sempre sob a forma da morte.

Apresentamos abaixo um sumário de insight e terapia pré-insulínica, originalmente publicado na Encyclopaedia Britannica de 1911.

Diabetes mellitus é uma das doenças provocadas pela alteração do metabolismo. Marcadamente hereditária, é muito mais incidente nas cidades, especialmente entre os que participam da vida de uma classe moderna, do que em comunidades rústicas, mais primitivas, sendo muito freqüente entre judeus. O uso excessivo de açúcar como alimento é freqüentemente considerado como uma das causas da doença e

supõe-se que a obesidade favoreça sua ocorrência, embora muitos observadores considerem que a obesidade, tão freqüentemente encontrada entre os diabéticos, é ocasionada pela mesma causa da própria doença. Não existem exceções quanto à idade, embora ocorra mais freqüentemente na quinta década da vida. Ataca aos homens mais freqüentemente do que as mulheres, e as pessoas de pele clara mais do que as de pele escura.... A diabetes é uma forma comumente fatal de doença, de recuperação rara... existem duas linhas distintas de tratamento, a da dieta e a das drogas;a dieta é de importância fundamental, na medida em que ficou provado que certos tipos de alimentos têm uma poderosa influência no sentido de agravar a doença, mais particularmente aqueles constituídos em grande parte por sacarina e amido. ...vários métodos de tratamento se dedicam à maior eliminação possível desses constituintes da dieta do paciente... a dieta ideal só pode ser elaborada experimentalmente, atendendo às necessidades de um paciente em particular.... Diversas substâncias médicas têm sido utilizadas no combate à diabetes, mas são poucas as que podemos mencionar como possuidoras de qualquer eficácia. O ópio demonstrou ser de grande auxilio, sendo que sua administração é acompanhada pela melhoria de todos os sintomas. A morfina e a codeína têm uma ação muito similar.... A heroína hydrochloride tem sido tentada em substituição àquelas, mas tem demonstrado maior eficácia nos casos leves, o mesmo não ocorrendo quando de sua utilização contra casos mais graves....

A descoberta da insulina foi o tipo do moderno milagre médico que a indústria da doença soube como explorar. A produção da insulina foi e ainda é uma benção para a indústria farmacêutica. Os diabéticos representavam um mercado fácil, um milhão de pessoas, no início do século. O incrível aumento do número de viciados em açúcar, na década de 20, assegurava que esse lucrativo mercado aumentaria a cada ano. Injeções de insulina eram paliativos caros, mas manejáveis, não se tratava de uma cura rápida e barata. Milhões de diabéticos se

tomaram dependentes da insulina para o resto de suas vidas. A insulina era uma coisa que podia ser embrulhada e vendida no balcão da farmácia — acompanhada das ferramentas necessárias, agulhas por exemplo. Ela capturou a imaginação desta sociedade que tem a mente voltada às drogas, que fica feliz cada vez que é vacinada. Assim, os diabéticos eram mantidos vivos, através da injeção de insulina extraída do pâncreas de animais provenientes dos matadouros. Muita gente que poderia ter morrido, sobrevivia — caso pagasse pela insulina — para gerar uma descendência com propensão à diabetes. Multiplicava-se a classificação das variedades de diabetes. Diabetes mellitus — inflamação provocada pelo mel, ocasionando a passagem copiosa de urina — foi suplantada pela moderna e sintomática terminologia: hipoinsulinismo (produção deficiente de insulina.)

Então, no ano de 1924, um ano após o descobridor da insulina ser agraciado — com um prêmio Nobel, um professor de medicina descobre o antagonismo complementar do hipoinsulinismo. Inevitavelmente, os doutores e pacientes que experimentaram a insulina, durante os primeiros anos de sua introdução, ora tomavam doses muito pequenas, ora tomavam doses excessivas. Uma dose excessiva produzia sintomas que seriam conhecidos com o nome de choque insulínico. Na Universidade de Alabama, o Dr. Selae Harris começou a observar sintomas do choque insulínico em pessoas que não eram diabéticas e que nunca haviam tomado insulina. Essas pessoas foram diagnosticadas como tendo um baixo nível de glicose no sangue; os diabéticos têm um alto nível de glicose.

Dr. Harris relatou oficialmente sua descoberta naquele mesmo ano: um baixo nível de glicose foi declarado um sintoma de hiperinsulinismo (insulina em excesso). Até aquele momento os pacientes portadores de sintomas de hiperinsulinismo eram tratados como portadores de trombose coronária e outros problemas cardíacos, tumores cerebrais, epilepsia, cálculo renal, apendicite, histeria, asma, alergia, úlcera, alcoolismo e uma variedade de desordens mentais.⁷ No

entanto, Dr. Harris não seria agraciado com um prêmio Nobel. Sua descoberta foi um embaraço e não uma bênção para a indústria da doença. O remédio que ele sugeriu para o hiperinsulinismo, ou baixo nível de glicose no sangue, não era uma nova droga milagrosa que podia ser embrulhada e vendida no balcão da farmácia, num vidrinho, ou que podia ser licenciada para a indústria farmacêutica como um negócio de um bilhão de dólares.

Dr. Harris observou que a cura para o baixo nível de glicose no sangue ou hiperinsulinismo (também muito comum e enganosamente conhecida como baixa taxa de açúcar no sangue) era uma coisa tão simples, que ninguém — nem mesmo os médicos — poderia ganhar um centavo com ela. O remédio era o autocontrole do corpo. O paciente com uma baixa taxa de glicose no sangue deve ser preparado para abandonar o açúcar refinado, doces, café e refrigerantes: esses produtos constituem a causa do problema. Pacientes com hiperinsulinismo não podiam ficar dependentes, por toda a vida, de uma outra pessoa. Um médico deveria, simplesmente, ensinar-lhes o que não devem fazer. A terapia do hiperinsulinismo, ou baixa taxa de glicose no sangue, é uma proposição do tipo *faça-você-mesmo*.

Como era de se imaginar, a classe médica caiu em cima do pobre Dr. Harris. Quando suas descobertas não foram atacadas, foram ignoradas. Suas descobertas, caso se tomassem públicas, poderiam causar problemas para cirurgiões, psicanalistas e outros especialistas. Até hoje, o hiperinsulinismo continua sendo uma enteada da indústria da doença. Foram necessários vinte e cinco anos para que a Associação Médica Americana agraciasse Harris com uma medalha.

No ano de 1929, o Dr. Frederick Banting, descobridor da insulina, tentou nos dizer que sua descoberta era meramente um paliativo, não uma cura, e que a maneira de se prevenir a diabetes era parar com a "perigosa" embriaguez de açúcar.

"A incidência de diabetes nos EUA tem aumentado proporcionalmente ao aumento do consumo, per capita, de açúcar", nos alertou ele. "No processo de aquecimento e recristalização do açúcar natural da cana, alguma coisa é alterada, transformando o produto refinado num alimento perigoso."⁸ Estatísticas inglesas mostram que a insulina pode retardar as mortes por diabetes, nada mais.⁹ Antes da introdução da insulina na Grã-Bretanha as mortes por diabetes contavam:

110 por milhão	em 1920
119 por milhão	em 1922
112 por milhão	em 1925

Após a introdução da insulina, as mortes por diabetes contavam:

115 por milhão	em 1926
131 por milhão	em 1928
142 por milhão	em 1929
145 por milhão	em 1931

Na década de trinta, brilhantes pesquisadores americanos descobriram que os chineses e japoneses, que têm o arroz como seu principal alimento, apresentavam pouquíssimos casos de diabetes. Observaram, também, que judeus e italianos encontravam-se entre aqueles grupos étnicos com uma grande incidência de diabetes. Partindo desses dados, e ignorando a enorme diferença no consumo de açúcar refinado existente entre Ocidente e Oriente, tais pesquisadores foram capazes de concluir que, como os judeus consomem uma grande quantidade de gordura animal e os italianos são grandes usuários do azeite de oliva, aquelas pessoas que fazem uso de excessivas quantidades de gordura estão aptas a se tomarem diabéticas.¹⁰ Outras estatísticas norte-americanas mostram que a eclosão da diabetes caiu bruscamente durante a I Guerra Mundial (quando o açúcar foi

racionado). Os números demonstram também que a incidência de diabetes entre os jovens que estavam nas forças armadas (quando os soldados recebiam o açúcar que minguava para os civis) aumentou sensivelmente entre a primeira e segunda guerras.

O açúcar refinado pelo homem (sacarose) foi introduzido no Japão quando os missionários cristãos chegaram, após a Guerra Civil americana. De início, os japoneses usaram o açúcar refinado do modo como os árabes e persas o haviam usado por séculos: como remédio. O açúcar era taxado tão severamente quanto outros remédios patenteados importados. Por volta de 1906 foram cultivados 45.000 acres de cana-de-açúcar no Japão, enquanto 7 milhões de acres eram destinados ao cultivo do arroz. É interessante notar que, durante a guerra contra a Rússia, no ano de 190S, as forças armadas japonesas carregavam sua comida do mesmo modo que os viet-congues fizeram na década de 70: cada homem levava a quantidade de arroz seco suficiente para mantê-lo por três dias. Tal ração era suplementada com peixe seco, algas marinhas secas e ameixa *umeboshi* em conserva.

Nos anos que se seguiram à vitória sobre os russos, muitos japoneses começaram a abandonar gradualmente suas antigas tradições em favor de idéias ocidentais de medicina, nutrição, tecnologia e religião. A gradual introdução do açúcar na dieta japonesa trouxe em seu bojo o inicio das doenças ocidentais. Uma parteira japonesa, treinada como enfermeira segundo as técnicas da medicina ocidental, caiu doente e foi abandonada pelo médico ocidental que a havia esposado. Três de seus filhos morreram da mesma forma. O quarto, Nyoiti Sakurasawa, rebelou-se contra a idéia de morrer de tuberculose e úlcera em sua juventude. Ele começou a estudar a antiga medicina oriental que estava, oficialmente, fora da lei, sob o impacto da modernização. Sakurasawa sentia-se atraído pela carreira não ortodoxa de um famoso médico japonês, Dr. Sagen Isiduka. Milhares de pacientes tinham sido curados por Isiduka (pelo uso tradicional dos

alimentos) após serem considerados incuráveis pela nova medicina que chegava do Ocidente.

Dr. Isiduka descobrira a validade bioquímica do antigo princípio único do Yin-Yang, quando observara o antagonismo complementar existente entre o sódio (Yang) e o potássio (Yin). O jovem Sakurasawa estudou com Isiduka. Quando este morreu, Sakurasawa foi ainda mais além: estudou a antiga medicina india e chinesa, a acupuntura e os livros sagrados dessas civilizações. Após a I Guerra Mundial Sakurasawa viajou para Paris, onde estudou na Sorbonne e no Instituto Pasteur. Começou a praticar acupuntura em Paris, na década de 20, (até então virtualmente desconhecida) para garantir sua manutenção. Mais tarde, colaborou com o médico francês de Morant — que ficara interessado em acupuntura durante sua estada na Indochina com o Exército francês — no primeiro livro de acupuntura escrito numa língua ocidental (francês). Tal fato valeu a Sakurasawa uma nota de rodapé nas traduções inglesa e alemã do Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo, que é usado como texto histórico nas escolas de medicina americanas.

Posteriormente, Sakurasawa viria a publicar diversos livros em japonês e francês sobre filosofia oriental e medicina preventiva. Traduziu o clássico de Aléxis Carrel Man the Unknown, e introduziu-o no Japão. Partindo de experiências pessoais, ocorridas no Oriente e no Ocidente, Sakurasawa concluiu que a medicina ocidental estava muitas décadas atrasada no que se referia a soar alarmas sobre a relação entre o consumo de açúcar e doenças. "A medicina ocidental irá, um dia, admitir aquilo que há anos é do conhecimento dos orientais", escreveu no livro Sois todos Sanpaku. "O açúcar é o maior mal que a moderna civilização industrial impôs aos países do Extremo Oriente e da África."

Sakurasawa prescrevia o auto-domínio do corpo para a cura e prevenção de todos os sintomas, e não apenas para o hiperinsulinismo, como havia afirmado o Dr. Scale Harris. Naturalmente, por todo o mundo a indústria da doença ria a não mais poder. Onde ele não foi

ignorado, foi ridicularizado. A análise que fez sobre o açúcar é a própria simplicidade:

"Quando comemos, o processo de digestão converte os alimentos em glicose (um açúcar simples, que é Yin). Esta glicose é conduzida pelo sangue até o pâncreas, onde o aumento da taxa de glicose estimula a produção de insulina (Yang). A insulina é transportada pelo sangue até o fígado, onde é convertida em glicogênio (um açúcar complexo que é yang), que, por sua vez, é estocado pelo fígado.

Uma queda no nível de glicose, por outro lado, irá estimular a secreção dos hormônios corticais da glândula pituitária (estes hormônios — ACTH — são yin), os quais elevam a taxa de glicose no sangue pela conversão em glicose de uma parcela do glicogênio estocado no fígado. Num corpo saudável, o nível de glicose do sangue é mantido pela interação da insulina (yang), dos hormônios corticóides e do ACTH (yin).

No entanto, num organismo que apresenta um funcionamento debilitado, as variações no nível de glicose do sangue são muito maiores. Se a insulina fornecida pelo pâncreas é excessiva, grandes quantidades de glicose serão convertidas em glicogênio; a taxa de glicose no sangue cairá e permanecerá baixa. Esta condição é chamada hiperinsulinismo ou hipoglicemia, o primeiro estágio do sugar blues. Esta superestimulação do pâncreas é provocada pela ingestão de quantidades excessivas de açúcares simples, como sacarose, mel, frutas e, indiretamente, por drogas (inclusive a maconha).

Por outro lado, se o suprimento de insulina é inadequado, o fígado não pode converter, convenientemente, o excesso de glicose em glicogênio. Isto é diabetes. À medida que o pâncreas se cansa de produzir insulina para neutralizar a ação de alimentos extremamente yin, como açúcares simples, mel, frutas e drogas, torna-se completamente esgotado de tanto esforço, o excesso de açúcar começa a ser acumulado no sangue. O nível de glicose no sangue se eleva e

permanece alto. Estímulo excessivo provocado por excesso de açúcar, mel e frutas conduzirá inexoravelmente ao hiperinsulinismo, ou hipoglicemia, ou baixa taxa de glicose no sangue e, a seguir, à diabetes, ou alta taxa de glicose no sangue, estágio seguinte do sugar blues. A alta taxa de glicose no sangue, aquilo que o Dr. Thomas Willis deu o nome de diabetes, em 1674, foi a princípio, descoberta porque foram necessários apenas uma amostra da urina e o sentido do olfato para detectá-la. A tecnologia médica, para detectar taxas baixas de glicose no sangue, o primeiro estágio de sugar blues, não estaria disponível até a virada deste século.”

Como a doença é yin, diz Sakurasawa, o tratamento deve ser yang — uma dieta bem equilibrada, nem muito yin, nem muito yang. Sakurasawa sugeria arroz integral, feijão azuki e abóbora. Sakurasawa introduziu o cultivo de carboidratos integrais naturais, (como o arroz, a abóbora hokaido e o feijão azuki) na Bélgica e na França, onde nunca haviam sido cultivados, da mesma forma que a soja (a vaca do Oriente) havia sido inicialmente introduzida nos EUA como uma fonte barata de proteínas, na década de 20. A soja espalhou-se como fogo do inferno nos Estados Unidos, pois ela poderia alimentar o gado que, por sua vez, poderia ser comido. A abóbora, o feijão azuki, o arroz integral e os produtos tradicionais, feitos a partir da soja, como o miso, o tofu e tamari não se espalharam tão rapidamente. Mas isso vai mudar, previu Sakurasawa. Está mudando. À medida em que a crise de alimentos e energia dos anos 70 se avolumar, as coisas mudarão ainda mais.

Naturalmente, os "papas" da medicina ocidental denunciaram Sakurasawa como charlatão e curandeiro. O fato de ele praticar algo tão pirado como a acupuntura, sem um diploma de Harvard — e, ainda por cima, antes da reaproximação sino-americana — foi o suficiente para desacreditá-lo completamente em alguns ambientes. No entanto, sua prática de prescrever aquilo que a medicina ocidental havia erroneamente rotulado como uma dieta altamente rica em carboidratos, para pessoas portadoras de diabetes, era, segundo alguns, a prova de

sua loucura. Todo mundo tinha consciência de que os carboidratos, que têm a tendência de se desfazer em açúcares simples, durante o processo digestivo, tendem, igualmente, a elevar a taxa de glicose do sangue a alturas perigosas.

Sakurasawa representava uma ameaça para o negócio do açúcar e sua enteada, a indústria da insulina. Ele considerou tal fato como um tributo. Na década de 60, viria a observar que:

Nenhum médico ocidental pode curar a diabetes, mesmo passados trinta anos da descoberta da insulina. Os médicos continuam a recomendar a insulina, condenando os diabéticos a carregar, pelo resto de suas vidas, uma muleta insulínica. Já no vigésimo quinto aniversário da descoberta da insulina, sua ineficiência na cura da diabetes era publicamente admitida. Enquanto isso, milhões de diabéticos pagavam milhões de dólares por esse remédio ineficaz, não apenas nos Estados Unidos, mas no resto do mundo. E o número de diabéticos aumenta a cada dia. Uma vez que começam a tomar insulina, eles podem ter certeza que irão encher os bolsos dos médicos e das corporações farmacêuticas, enquanto viverem.

Sakurasawa ateve-se a estes princípios, insistindo que qualquer regime nutricional para diabéticos que excluísse aquilo que o Ocidente chamava carboidratos era perigoso. Rogou para que os nutricionistas ocidentais fizessem uma distinção baseada na qualidade dos alimentos que rotulavam, mecanicamente, carboidratos: insistiu para que fizessem uma distinção entre grãos integrais, não refinados, como fonte de carboidratos e que não os misturassem indiscriminadamente com batatas, pão branco, cereais industrializados e açúcar branco, que constituem as fontes médias de carboidratos na típica dieta americana.

Pode-se ter uma idéia da confusão reinante na classe médica americana, no tocante aos sintomas das doenças do açúcar, pelo número de médicos — e suas esposas — que sofrem do mal; incapazes de auxiliar a si mesmos, quanto mais a seus pacientes. A história do

Dr. Stephan Gyland, de Tampa, Florida, é clássica.¹¹ Dr. Gyland caiu doente, acometido por uma miríade de sintomas físicos e mentais. Sua concentração e sua memória falhavam; estava fraco, preguiçoso, com taquicardia; e sofria de ansiedade e tremores. Dr. Gyland consultou um dos mais eminentes especialistas que conhecia, simplesmente para ser informado de que era um neurótico e que devia aposentar-se para o bem da classe. Buscou outra opinião, e mais outra. Antes de terminar sua peregrinação, havia consultado quatorze médicos e três das mais famosas clínicas de diagnose dos EUA.

Os médicos consideraram ter feito uma grande coisa pelo paciente, quando dão um nome à sua doença, disse Emmanuel Kant. Dr. Gyland tinha mais que um nome para sua doença, ele tinha múltipla escolha: neurose, tumor no cérebro, diabetes, arteriosclerose cerebral (endurecimento das artérias do cérebro). Gastou uma fortuna para terminar no mesmo ponto onde havia começado: doente, incapacitado para o trabalho e desconcertado diante dos conflitantes jargões. Estava quase no fim de suas forças quando lhe caiu nas mãos o artigo médico original, escrito pelo Dr. Harris, e publicado no Journal of the American Medical Association, no ano de 1924.

Gyland se submeteu ao teste de tolerância de glicose (TTG) e soube que tinha uma baixa taxa de glicose no sangue... hipoglicemias... sugar blues. Seguindo a prescrição do Dr. Harris, iniciou uma dieta simples, eliminando todo o açúcar refinado e toda farinha branca. Seus sintomas — ansiedade, tremores, preguiça, neurose e arteriosclerose — foram desaparecendo gradualmente. Após ter se recuperado, lembrou-se que um dos médicos que consultara fizera o diagnóstico correto, mas prescrevera o remédio errado! Seu mal fora rotulado como devido a "baixa taxa de açúcar no sangue" e lhe recomendaram que comesse barras de doces para aumentá-la. Naturalmente, fazer isso seria o mesmo que jogar gasolina na fogueira e piorar os sintomas de Gyland.

Se você já passou por essa lenga-lenga médica, como eu e milhões de outros, sabe que no fim de tudo, ficamos um pouco

amargurados, com um senão de missão a cumprir. Dr. Gyland ficou realmente amargurado e descambou com uma carta para o Jornal da Associação Médica Americana (AMA) (Vol. 152, 18 de julho de 1953), repreendendo seus colegas por fazerem vista grossa e negligenciarem o trabalho pioneiro do Dr. Seale Harris. Ele jurou usar a lição que aprendera penosamente para auxiliar na diagnose e tratamento das legiões de pessoas que sofrem de sugar blues, inclusive muitos dos quais estavam informados — como ele — que o açúcar refinado era a cura para suas misérias, quando, na verdade, era a causa.

Dr. Gyland prosseguiu para demonstrar que é necessário que tal informação seja passada de boca em boca.

Mais de seiscentos pacientes foram tratados por ele apresentando o mesmo sintoma que ele havia descoberto em seu próprio corpo. Escreveu um exaustivo estudo de seus pacientes, detalhando a maneira pela qual havia chegado ao diagnóstico; os sintomas apresentados e a forma como os pacientes reagiam ao tratamento que, invariavelmente, começava com uma completa restrição aos carboidratos refinados — principalmente o açúcar e a farinha branca. Embora a AMA o tivesse como um intrometido, foi-lhe finalmente permitido ler seu artigo diante de uma das sociedades médicas. Ansiosamente esperou que aparecesse numa das publicações da AMA. Nada. Por aí se pode ver como a AMA estava ansiosa para alertar seus membros acerca da importância de incluir o teste de tolerância de glicose na rotina dos exames físicos. (Na verdade, são realizados três desses testes, cada um medindo a reação num determinado período de tempo.) O relatório sobre os importantes trabalhos do Dr. Gyland foram finalmente publicados (em português) numa revista médica brasileira.

Enquanto Dr. Gyland fazia sua peregrinação de um especialista a outro, deprimido e estonteado pelo sugar blues, um escritor e cientista treinado em Harvard e no MIT realizava a mesma desencorajante peregrinação. Ele passou por um número incontável de

consultórios, sobreviveu a diagnoses e tratamentos incorretos por mais de dez anos, antes de encontrar um médico que localizasse o problema, fizesse a confirmação com um TTG e cortasse o açúcar de sua dieta. O escritor A. W. Pezet viu seus sintomas desaparecerem gradualmente. Colocou, diante de seu médico, Dr. E. M. Abrahamson, questões realmente difíceis de ser respondidas. "Por quê tantos médicos sabem tão pouco, ou nada, sobre uma constelação de sintomas que afigem milhões de pessoas? Se a diagnose é tão simples e a remoção da causa dos sintomas é ainda mais simples, que está acontecendo com a educação médica?".

O senão de missão que se apossou de Pezet aprofundou-se ainda mais quando descobriu que sua esposa sofria dos mesmos sintomas e que também sentira o mesmo alívio quando abandonou o açúcar. O que resultou foi a colaboração de Pezet e Abrahamson na elaboração de um livro que seria um verdadeiro marco no caminho: *Body, Mine and Sugar*, publicado em 1951. O fato de ter vendido 200.000 exemplares em brochura demonstra o interesse público no assunto. O livro, dedicado ao Dr. Seale Harris, não precisou esperar para ser publicado num boletim médico. Passou por cima da hierarquia da AMA, direto ao encontro do público, que havia muito estava sendo diagnosticado incorretamente e padecendo sofrimentos desnecessários. Os pacientes começaram a pedir a seus médicos o teste TTG, e a palavra hipoglicemia passou a fazer parte do vocabulário geral. Infelizmente, o uso de termos como "baixa taxa de açúcar no sangue" e "falta de açúcar", que apareciam na edição de bolso posteriormente publicada, criou uma certa confusão. Muita gente foi levada a acreditar nos médicos desinformados que diziam que a solução para "falta de açúcar" estava em comer barras de doces entre as refeições.

Em 1969, o nutricionista Carlton Fredericks colaborou com o Dr. Herman Goodman num livro popular de valor inestimável, *Low Blood Sugar and You* (Baixa Taxa de Açúcar no Sangue e Você).

Apesar do surgimento destas publicações de caráter médico e geral, a Associação Médica Americana continuava a assegurar que eles, melhor do que ninguém, sabiam o mal que nos afligia. Um artigo publicado em 1973 no Journal of the American Medicai Society diria:

A recente publicidade surgida na imprensa tem levado o público a acreditar que a ocorrência de hipoglicemia é muito freqüente neste pais e que muitos dos sintomas que afetam a população americana não são reconhecidos como causados por esta condição. Tais observações não têm o suporte de evidências médicas....

Hipoglicemia significa uma baixa taxa de açúcar no sangue. Quando isto ocorre é, geralmente, acompanhado de sintomas como suores, tremores, ansiedade, taquicardia, dores de cabeça, sensações de fome, rápidas sensações de fraqueza e, ocasionalmente, coma. *No entanto, a maioria das pessoas com estes sintomas não tem hipoglicemia.* (O grifo é nosso.)

Em nome de Alá, que julgam saber?

Que nos estão dizendo? Que apenas uma minoria de, talvez, 49,2% da população americana tem hipoglicemia?

Entre os que se interessaram em responder a estas perguntas, encontrava-se Marilyn Hamilton Light, Diretora Executiva da Sociedade de Pesquisas sobre o Metabolismo Supra-renal da Hipoglycemia Foundation. (Ela sofrera o mesmo pesadelo que o Dr. Gyland.) Segundo os arquivos da Fundação, o tipo médio da vítima dos erros na diagnose do sugar blues visita vinte médicos e quatro psiquiatras antes de descobrir (por acaso ou por leitura) a possibilidade da hipoglicemia — posteriormente confirmada por um TTG.

Marilyn Light escreveu ao Departamento de Saúde, Educação e Bem— Estar pedindo os dados disponíveis sobre a incidência de hipoglicemia nos Estados Unidos.¹² Eis a resposta que recebeu: "...dados não publicados, coletados em entrevistas realizadas com a

população civil e não institucional, durante o ano fiscal 1966-67, estimam em 66 mil os casos de hipoglicemia. (O grifo é nosso)

"Entre 134.000 pessoas entrevistadas foram relatados 66.000 casos de hipoglicemia. Isto representa 49,2% dos entrevistados."

Não a maioria, apenas 49,2 por cento!

Informações recolhidas, posteriormente, da mesma fonte, estabeleceram os seguintes pontos :

1. O mesmo tipo de entrevista é usado pelo governo dos EUA para definir dados e decisões sobre todos os tipos de problemas de saúde.

2. Os entrevistados não sofriam qualquer tipo de indução. Nem a palavra hipoglicemia, nem o termo baixa taxa de açúcar no sangue apareciam na lista de condições crônicas que deviam citar.

3. Os entrevistadores dependiam de uma pergunta genérica — "Você tem alguma outra condição?" para obter a resposta.

4. Os entrevistados deveriam ter conhecimento de sua condição, tinham que saber o nome correto e, voluntariamente, dar as informações ao entrevistador, para que fossem computados.

5. Embora a cifra de 49,2% seja de dez anos atrás e deva representar um grande alerta sobre a evidência de sugar blues (comparável a uma epidemia), o Departamento de Saúde, Educação e Bem-Estar dos Estados Unidos não acrescentou a hipoglicemia à lista usada em suas subsequentes pesquisas e "não tem planos de incluí-la num futuro próximo".

Você esperava por mais essa?

Você pode imaginar o Departamento de Saúde, Educação e Bem-Estar dos EUA e a Associação Médica Americana revogando uma campanha contra o câncer ou sobre problemas cardíacos só porque

estes ainda não afligem a maioria da população, mas apenas uns meros 49,2%?

A diferença entre ás doenças caras, como o câncer, e as doenças baratas, como o *sugar blues*, é crucial. O atual tratamento ortodoxo do câncer é assustadoramente caro. A sua ruína financeira representa o iate de seu médico. O tratamento do *sugar blues* ou hipoglicemia é uma proposição do tipo *faça-você-mesmo*. Abandone o açúcar refinado e diga adeus ao doutor e às contas de hospital. Dificilmente tal tratamento poderá financiar casacos de pele para as esposas, e congressos médicos na ensolarada ilha das Bermudas.

No inicio da década, o *slogan* era medicina preventiva. Contudo, aquilo que a indústria da doença chama medicina preventiva é constituído de caras e regulares visitas a um médico ou a uma clínica, para se submeter a exames caríssimos e, talvez, a um sermão grátis sobre cigarro e colesterol, caso o médico possa esconder sua pança sob o avental branco e ficar sem fumar o tempo suficiente para não cheirar a tabaco. Pode-se fazer muito dinheiro com esse tipo de medicina preventiva, com pacientes atemorizados pelo câncer e por doenças cardíacas. A medicina tem apenas uma resposta válida para prevenir o *sugar blues*, ou hipoglicemia, ou pré-diabetes: nutrição preventiva. Pare de comer açúcar. Pare — antes que você arruine suas supra-renais — antes que você tenha os sintomas de *sugar blues*, *hipoglicemia*, condição pré-diabética ou qualquer nome que você queira dar.

Quanto você pagaria por um aviso simples como esse?

Os dados coletados em 1967 sobre o *sugar blues* ainda não foram publicados.

Como ainda não foram publicados, a AMA pode dizer que os desconhece. Desta forma, eles puderam, em 1973, notificar a nação, com a cara mais lavada deste mundo, que os rumores de que a hipoglicemia estava generalizada nos Estados Unidos "não tem o suporte de evidências médicas". Afinal, as evidências partem apenas de

estatísticas epidemiológicas do Departamento de Saúde, Educação e Bem-Estar. Foram os antigos pacientes — erroneamente diagnosticados e incorretamente tratados — que relataram as evidências, não os médicos. Portanto, não é uma evidência médica. O que, convenhamos, é perfeitamente claro.

Não existem evidências médicas desse tipo, porque aquelas 66.000 pessoas dos laudos estatísticos não possuíam registros médicos para suportar suas opiniões. Eles não possuíam os registros porque a maioria dos médicos e dos hospitais ainda se recusam a fornecer cópias de suas diagnoses e dos resultados dos testes que realizam.

A credibilidade da Associação Médica Americana é baseada em nossa ignorância.

Caso a diferença entre evidência e evidência médica, ou a diferença entre fatos e fatos científicos deixe você confuso, deixe-me explicá-las.

Se eu tiver uma dor de cabeça ou uma febre, isto só é um fato para mim e mais ninguém. Se eu conto a um médico, passa a ser uma evidência relatada ou testemunhada. Se o doutor toma minha temperatura e anota em sua ficha, ela se transforma numa evidência médica. Se um outro médico copia essa informação, ela passa a ser um fato científico. Se eu precisasse provar que na terça-feira passada tive 39 graus de febre e pedisse ao médico a ficha de anotações, ele não me daria. Este fato, mais que corriqueiro, tomava-se um fato científico. Só um outro médico poderia ter acesso a ele. Se eu digo que o médico não me dá os fatos científicos sobre minhas condições anteriores, isso se toma novamente uma evidência testemunhada. E voltamos ao mesmo ponto de onde partimos.

Ao fim de quase trinta anos sacramentando uma dieta pobre em carboidratos para pacientes diabéticos, a medicina moderna foi contestada por uma outra descoberta científica. No início de 1971, um grupo de cientistas liderados pelo Dr. Edwin L Bireman relatou no New

England Journal of Medicine que, na verdade, uma dieta rica em carboidratos diminui os níveis de glicose no sangue dos portadores de diabetes leves ou em não portadores. "As dietas ricas em carboidratos não elevam o açúcar no sangue", disse o Dr. Bireman. "Esta concepção tem sido erroneamente adotada pela maioria dos médicos nos últimos trinta anos."

A Associação Americana de Diabéticos exigiu que a classe médica americana mudasse radicalmente e passasse a recomendar aos portadores de diabetes dietas contendo os níveis de carboidratos iguais ou superiores aos encontrados na dieta das pessoas saudáveis. Essa posição assumida pelos diabéticos reflete o fato de que, desde a introdução da insulina e outros tratamentos sintomáticos, muitos diabéticos têm sido afetados por endurecimentos das artérias, arteriosclerose, ataques cardíacos e derrames cerebrais. Acredita-se que estas condições surjam a partir do consumo exagerado de gordura, que os médicos recomendam para os diabéticos.

Cinquenta anos após a fenomenal descoberta da insulina, o número de diabéticos tem aumentado implacavelmente. Da I Guerra Mundial à Guerra do Vietnam, os exames físicos realizados nos recrutas de dezoito anos narram a história de uma crescente dispensa por diabetes. Dados de 1970 colocam tal dispensa numa base superior a 12%. A diabetes é a principal causa de cegueira, assim como um dos principais fatores das doenças cardíacas e renais. Estimativas sobre o número de diabéticos nos EUA variam de 4 a 12 milhões de pessoas. O número de pré-diabéticos, gente sofrendo de hipoglicemia, hiperinsulinismo ou baixa taxa de glicose no sangue — o antagonismo complementar é algumas vezes precursor da diabetes — é estimado como ainda maior.

Apelos para o autocontrole no sentido de controlar as doenças provocadas pelo açúcar são afogados pelo clamor por mais alguns milhões de dólares do fundo federal destinados à descoberta de uma

poção, uma pílula, injeção ou, talvez, um mágico pâncreas atômico pioneiro — que poderá, um dia, vencer a doença.

Queremos ter nossa saúde e continuar comendo nossos doces.

DO BICO AO PICO

Meio-dia quente de julho, em Manhattan. Um homem desce cambaleante as escadarias do Metrô, segurando no corrimão, arrastando-se para as máquinas que vendem doces. Não há Pepsi-Cola. Só chiclete. Ele está suando. Suas palavras são incompreensíveis. Parece um bêbado sujo, agarrando-se a uma coluna de aço, até que o *BRM express* pare na plataforma. Ele se arrasta para o vagão e segura no balaústre central. Gotas de suor pingam de sua camisa. Meio sem jeito, ele tira o paletó, um braço, depois o outro, segurando o balaústre. Quando seu paletó cai, ele não consegue apanhá-lo. O trem dá sinal de partida. Ele se segura na barra central, tentando manter-se de pé. Dois passageiros o seguraram: uma matrona bem vestida e um operário robusto. Dois passageiros se levantam e, assim, ele pode se espalhar no assento. Eles afrouxam sua gravata.

"Você sofre do coração?" pergunta a matrona. "Você tem nitroglicerina ou alguma outra coisa para tomar?" O homem desesperadamente doente sussurra, mas não consegue falar. O operário lhe dá duas bofetadas, uma de cada lado. O choque força o homem a abrir os olhos. Com a língua embrulhada balbucia que é diabético, prestes a morrer, a menos que alguém dê um pouco de doce. A notícia se espalha pelo vagão. Duas crianças abrem suas merendeiras e tiram latas de refrigerante de laranja. O condutor passa um rádio pedindo uma ambulância. Por trás da multidão, uma senhora gorda lhe oferece um pedaço de bolo. Gradualmente, ele recupera seu equilíbrio metabólico e desce do Metrô em *Times Square*. Trata-se de um dos mais importantes jornalistas políticos do *The New York Times*, diabético havia 23 anos, que esquecera sua embalagem diária de doces. Ele teve um choque insulínico. Insulina demais. Reação hipoglicêmica. Baixa taxa de glicose no sangue. *Sugar blue*.

Uns meses depois, no dia 6 de março de 1974, ele morre de "complicações diabéticas". O *New York Times Magazine* do dia 25 de março publica, postumamente, sua estória sobre o incidente no Metrô. "Contrária a todas as estórias sobre a insensibilidade dos nova-iorquinos," — disse a revista, — "(ele) foi bem tratado pelas pessoas que estavam à sua volta. Este episódio é exemplo da explosão de mais um mito urbano." Um mito se vai e outro se forma. E sempre assim.

Quando um viciado morre, seja ele conhecido ou não, sempre dizem que foi por complicações metabólicas? Claro que não. A heroína é um assassino. Drogado morre por causa das drogas. Quando um bêbado morre, ele morre por causa de seus pecados. Mas, quando alguém morre de *sugar blues*, servem açúcar em seu velório. "Envenenamento por açúcar" é uma combinação de palavras que raramente aparece na imprensa.

O mesmo jogo de dois pesos e duas medidas é também evidente no mundo da arte e do *entertainment*. Todo dia, a cada hora, viciados morrem feito mosca, na TV e no cinema. Várias dessas reconfortantes sagas são trazidas até você por uma gente maravilhosa que, a cada intervalo comercial, tenta empurrar o açúcar e outros produtos açucarados.

Camile sofre de tuberculose. A audiência chora quando a heroína de "Love Story" se esvai em leucemia. Nossos palcos e nossas telas estão repletas de psicóticos. Os ataques cardíacos se sucedem quando o enredo deve ser alterado por qualquer motivo. O poço das serpentes, as prisões e os divãs psiquiátricos têm sido consultados. Diversas confissões autobiográficas e dramas para a televisão são escritos por alcoólatras e consumidores de ópio. Mas onde estão os fins de semana perdidos dos viciados em açúcar?

A literatura moderna não aborda o assunto. Você já leu algum livro, viu uma peça de teatro, um filme ou um programa de TV que

levasse em consideração a praga do açúcar que devasta este século vinte? Quem nos falou das profundezas do sugar blues e foi publicamente ouvido ou produzido?

Duas exceções confirmam a regra. A primeira ocorreu no programa de Merv Griffin, no fim de 1973. Griffin apresentou sua própria descoberta tardia de que também era uma vítima da hipoglicemia, ou baixa taxa de glicose no sangue. Ele havia lutado com um problema de excesso de peso e passado por crises de embriaguez. A reação exemplar que teve, quando da descoberta da hipoglicemia, foi devotar vários de seus programas a esclarecedoras discussões sobre os problemas do açúcar refinado em nossa dieta — sobre a maneira como ele envenena as pessoas e sobre como é simples seguir uma dieta curativa. A segunda exceção pode ser encontrada no livro *The Philosophy of Andy Warhol* (publicado em 1975). Warhol admite francamente que aquilo que ele sempre quer é açúcar. "Você não pode levar uma princesa para jantar e pedir um doce de entrada, não importa quão fortemente você o deseja. As pessoas esperam que você coma proteína, você come e, assim eles ficam calados." Ele continua explicando que "depois de estar vivo, a segunda coisa mais difícil é praticar sexo... tenho sentido que dá muito trabalho." Quando ele era criança, sua mãe costumava dar-lhe uma barra de chocolate "cada vez que ele terminava uma página no livrinho de colorir."

Quando a insulina era uma coisa nova, Sidney Kingsley escreveu *Men in White*, que se tornaria um sucesso da Broadway, estrelado por Clark Gable. Nessa história, dois médicos têm um conflito na cabeceira de uma jovem que está doente. O médico mais jovem diagnostica (corretamente) que a menina está num choque insulínico (necessitando de glicose), enquanto o médico mais velho insiste que se trata de uma coma diabética (necessitando de insulina).

Felizmente prevalece a opinião do médico que fizera a diagnose correta: a menina recupera-se e sorri para ele. Corta.

Essa representação da divisão e da confusão reinante entre a classe médica foi feita há quarenta anos. Hoje, existem milhões de autobiografias de catástrofes causadas pelo açúcar. Os pacientes estão tontos e cambaleantes, todos os dias, à nossa volta; esse drama se passa na vida real, não em livros ou revistas. No lado de trás do palco, não na frente. Nos estúdios de cinema e TV, nunca nas telas.

Bebês de mamadeira acabam amando suas mamadeiras e odiando suas mães, segundo Elijah Muhammed, o profeta negro muçulmano. Ele poderia estar falando de George, que é alto, bonito e branco. Ele era um bebê de mamadeira. Comeu açúcar pela primeira vez através de um bico de borracha. Depois que seus dentes apareceram, ele passou a comer açúcar com flocos de cereais e suco de laranja, e ketchup com ovos no café da manhã. Provavelmente seus pais, e milhões de outros como eles, nunca pensaram que o ketchup contém açúcar. (Mesmo na década de 70, poucos consumidores sabem que os ingredientes são enumerados nos rótulos em ordem decrescente de predominância de peso. Diferentes nomes dados ao açúcar refinado aumentam a confusão — quando está escrito no rótulo de um ketchup que ele contém tomates, açúcar, dextrose, vinagre, sal, cebola e outros temperos, ele tem, na verdade, duas qualidades de açúcar refinado — a dextrose é o açúcar oculto. No jantar, todas as noites serviam carne com batatas e ervilhas congeladas; depois, torta feita em casa, cheia de açúcar, ou pêssegos em calda, igualmente repletos. Quando ele se comportava como um bom menino, ganhava de presente uma barra de chocolate, uma garrafa de 7-Up ou chocolate *fudge* antes de dormir. *Da primeira vez que alguém observou, ele tinha cárie nos dentes.* Constantemente tinha dores de garganta; arrancaram-lhe as amídalas quando tinha cinco anos. Ele passou por todo tipo de doença infantil, do sarampo à coqueluche, e os mais exóticos ataques de alergia que o mantiveram de cama com compressas quentes durante metade do verão de 54.

A casa da vovó (ela era polonesa) tinha sempre um aroma de sauer-kraut e hamhocks, de sabão de lavanderia, de violeta e de rum. Vovó falava muito sobre sua dieta especial, mas ela parecia levar suas mãos aos bombons de chocolate com mais freqüência do que qualquer outro. George se lembra de ver a vovó levantar suas saias para cravar uma agulha nas coxas. Ele não pensava muito sobre isso. Talvez todas as velhas acima dos cinqüenta e dois tivessem aquilo que eles chamam diabetes. Quando, um dia, o menino encontrou uma agulha hipodérmica no parque trouxe-a para a avó para que ela tivesse uma de reserva. Quando George tinha treze anos e sua avó cinqüenta e nove, ela morreu. Ela não era capaz de lidar com o açúcar e morreu tentando. Ninguém na família parece ter aprendido coisa alguma do sofrimento da velha. Mais tarde, quando ia à missa com sua tia, os dois se sentavam junto ao coro e comiam açúcar cande. Sua mãe herdara da avó o gosto pelo açúcar. George poderia sempre contar com ela para os doces, contanto que fosse "um bom menino".

Três anos após a morte da vovó, a família tinha um novo diabético — o pequeno George. Ele acabara de entrar para a equipe de tênis da escola e passava a ostentar a inicial da escola pregada em sua camisa. A tradição permitia a qualquer outro aluno mais velho desvirar a letra que ele tinha pregada em sua malha azul escura. O status social era determinado por esse ritual nas escolas secundárias americanas. Ele festejou esse dia. Na hora do almoço estava tão cheio que mal pôde comer seu hambúrguer e sua torta de creme. Depois da aula correu para o bebedouro e se encheu de água. Dentro de uma hora ele estaria no banheiro urinando.

Seu peso caiu de 82 para 70 quilos, num curto período de tempo. Sua mãe sabia o que isso significava. Ela e papai levaram-no ao médico. Dois minutos após George entregar sua urina para exame, eles vieram com a notícia: ele poderia ter uma vida "normal", injetando insulina em suas pernas diariamente, como sua avó. Nervoso, com a respiração pesada, quase desmaiando pelo cheiro de álcool do

consultório, ele perguntava: por quanto tempo? Meu doce e bom Jesus, por quanto tempo? Da doce juventude até quando? Naquela noite a mãe do menino condenado lhe deu sua última barra de chocolate com amêndoas. "Por que não aconteceu comigo?" murmurou ela.

George passou uma semana no hospital aprendendo a se injetar: praticou primeiro numa laranja, antes de começar a furar sua própria perna. Disseram-lhe para observar a dieta. Não devia comer mais açúcar. Tudo o resto devia ser racionado. Quatro mil calorias diárias que deviam ser contrabalançadas com 45 unidades de insulina NPH U-80. As calorias eram enfatizadas. Cada alimento tinha um número, até a cerveja. A qualidade não importava. Ninguém falava disso. Só de calorias. Um pão de trigo integral moído num moinho de pedra contava o mesmo que um esponjoso pão de supermercado, feito de farinha e açúcar refinados. Ele devia evitar o açúcar, mas ninguém disse a sua mãe como evitar o açúcar adicionado aos alimentos vendidos nos supermercados. "Talvez seja a esposa do médico quem faz as compras", disse George. "Acho que ele nunca olhou pro rótulo das mercadorias ou soube o que havia dentro. Eu também nunca havia olhado."

George foi equipado com uma certa bagagem: seringas, agulhas, álcool, algodão, Clinistix, insulina e açúcar. Qualquer viciado em drogas viajava com menos bagagem que ele. Cada vez que urinava, colocava o Clinistix no meio do jorro. Se ficasse vermelho, ele tinha muita glicose no sangue. Rápido, mais insulina. O Clinistix não servia de nada quando ele tinha muito pouca insulina em seu sangue. Isso significava que ele havia tomado insulina demais, ou trabalhado demais, ou se privado de uma refeição; ele poderia ter um choque. Uma dose excessiva de insulina pode ser tão perigosa quanto uma dose excessiva de heroína. George dependia de seu cérebro, funcionando sem glicose, para transmitir-lhe esta informação. Rápido, açúcar. Um senta-levanta contínuo. Trazia pendurada no pescoço uma tabuleta onde se encontrava um número de telefone para ser avisado, no caso de ele ser encontrado fora de si. Na carteira, levava um cartão que dizia: Eu sou

um diabético. Não estou intoxicado. Se me encontro inconsciente ou se meu comportamento é estranho, favor ler as instruções de emergência no outro lado do cartão. Que diziam: Tratamento de emergência: Se capaz de engolir, dê uma forma de açúcar — suco de laranja, Coca-cola ou outro refrigerante, doces etc. — e chame um médico.

Sua preparação para uma partida de basquete seria tomar menos insulina. Certas vezes, após o exercício, ele sentia seu nariz ficar seco e frio, seus braços e suas pernas formigarem, a parte posterior de seu cérebro parecer vazia e leve. Isto significava o início de um choque insulínico. Mais açúcar e ele estaria bem.

Um dia, enquanto trabalhava num supermercado, a caixa de plástico onde levava suas doses de açúcar caiu no chão. Enquanto ele se abaixava para pegá-la, passou um velho e disse: "Diabético, nem?" As palavras voam de boca em boca. A irmandade secreta. George sentiu-se como uma alma desamparada, aprisionada no corpo de um jovem.

Um dia, após uma partida, seus companheiros pararam para tomar sorvete — uma coisa proibida para ele. George sabia que devia comer outra coisa, mas não queria chamar a atenção dos outros para sua aflição; então, resolveu enfrentar o sorvete. O resto da tarde foi uma lacuna. Ele se lembra do carro parando em frente à sua casa e alguém lhe passar sua bola de basquete. Ele deu um passo no jardim e acordou no hospital, com glicose sendo injetada em seu braço através de um tubo. Aos 16 anos ele começara com 45 unidades diárias de insulina. Quando acabou o curso colegial já eram 55.

No segundo ano da faculdade a maconha era a grande jogada. Fumo e Vietnam. Se você fosse preso por um, escapava do outro. George foi classificado 4F por ser diabético. Escapou da angustia do Exército mas foi conferir o fumo. No ciclo básico da faculdade, em 1967, ele fez sua primeira viagem de LSD. Nos anos seguintes, tomaria uma dúzia de LSD e fumaria maconha todos os dias; conseguia passar de

ano escrevendo artigos místicos. Richard Alpert visitou o campus para fazer uma conferência sobre drogas alucinógenas e disse que a maconha diminui o nível de glicose no sangue, enquanto que o ácido o eleva. Esta foi uma revelação deslumbrante para George. Seu cérebro pode não tê-la reconhecido, mas suas veias sabiam que era verdade.

Sempre que estava fumando, lhe sobrevinha uma fome terrível, que o levava a devorar doces, maçãs com manteiga de amendoim, pio com geléia de sacarina. O LSD tinha um efeito oposto. Durante uma viagem de ácido, ele urinava furiosamente e precisava de uma dose extra de insulina quando a viagem terminava. Ele passou a aumentar sua bagagem, preparando-se para novas eventualidades. Quando os cabeças do movimento começaram a descobrir as religiões orientais, George também entrou nessa. Um colega de turma descobriu um livro japonês que dizia que a diabetes poderia ser controlada e evitada, comendo-se carboidratos naturais integrais, tais como o arroz integral, o feijão azulei e abóbora. Isso era totalmente incompreensível para George. Os médicos o haviam convencido que um carboidrato era um carboidrato e ponto final. Segundo a religião médica ocidental, o arroz era um carboidrato e, portanto, um completo tabu para ele. Agora, sua mente estava se abrindo para a questão dos alimentos. Ele começou a compreender que aquilo que se põe para dentro tem a ver com aquilo que sobe à cabeça, seja maconha, LSD ou arroz. George passou a se enrolar com os palitinhos chineses e com alimentos naturais. Ele passou de hambúrguer para peixe e de "arroz-à-la-Roni" para arroz integral, adicionando um pouco de alga marinha japonesa e salada. Mas continuou tomando suas 55 unidades diárias de insulina — 45 pela manhã e mais 10 à noite.

Algum tempo mais tarde ele acordou no meio da noite sentindo-se como um peixe moribundo. Seu companheiro de quarto chamou a ambulância e ele foi levado à enfermaria da faculdade. Lá o médico lhe disse que 55 unidades eram insulina demais e ele voltou às 45. Talvez o guru oriental estivesse certo! Umas poucas semanas de arroz e algas

mudaram sua direção. Para celebrar, jogou fora a tabuleta que trazia no pescoço.

Depois de se formar viajou a São Francisco para se unir a uma comunidade hippie. Uma tarde estava sentado no chão fumando maconha, adormeceu e acordou no hospital, com glicose sendo injetada em suas veias. Os hospitais lhe aplicavam sempre tanta glicose que, quando o mandavam para casa, precisava tomar mais insulina. No dia seguinte, aconteceu a mesma coisa e um psiquiatra do hospital lhe perguntou se ele estava tentando o suicídio.

George odiava ser dependente da insulina e ser obrigado a contar as horas entre as refeições. Odiava ser diabético. Que diabo era ele, além de um diabético? No momento, não tinha outra identidade melhor. A invalidez era uma saída tentadora, uma desculpa pronta para justificar qualquer fracasso. Escolha sua dependência entre insulina, maconha ou ácido. Mas, e se a insulina sair do mercado?

Naquele verão, durante um concerto de rock, George estava desesperadamente faminto por algo doce. Tinha consigo os torrões de açúcar, mas queria alguma coisa mais leve, como suco de laranja. Andou até a barraca de refrigerantes. A longa fila movia-se como melado. George começou a tremer um pouco; mais tarde, caminhou cambaleante até uma cerca-viva que contornava o caminho; deitou no chão, procurando, desajeitadamente, abrir o elástico que fechava sua caixinha de açúcar. No início dos anos 70, as revistas faziam crer que quase todos os cubos de açúcar na Califórnia estavam embebidos em LSD. George estava agindo como um viciado. Contudo, ele não estava tentando se esconder da polícia, estava buscando ajuda. "Socorro!!", ele gritou para uma pessoa que passava. O estranho era experiente o bastante para reconhecer uma pessoa "viajando" quando a olhasse. Correu na direção oposta. George desmaiou. Um amigo que ouvira seu grito encontrou-o e começou a dar-lhe açúcar. Matando-o suavemente, empurrando-o mais para o fundo.

George arrumou um trabalho num sítio na Califórnia, onde, no primeiro dia, apareceram índios mokelume com um cachimbo da paz cheio de haxixe. Mas esta foi a única droga que tomou durante sua estada lá, exceto a insulina imaculadamente branca. Ele comia pão integral, aveia, queijo, maçãs colhidas na árvore, agrião colhido no riacho e amoras dos arbustos em tomo. Ele andou a cavalo, matou uma cobra, cortou lenha. Em dias de muito trabalho reduzia sua insulina para 25 unidades. Quando isso era ainda demasiado e ele se sentia quase entrando na tempestade do choque insulínico, comia um pouco de mel e voltava ao trabalho. Glicose demais no sangue era pior a longo prazo. A curto prazo, sempre se fica consciente, sob controle. Pouca glicose no sangue, ou o que eles chamam hipoglicemia, pode transformar você numa massa inerte, caída num lugar qualquer da floresta. Um diabético conhece os espinhos dos terrores finais do sugar blues.

Quando comia em demasia acordava pela manhã com os rins inchados, passava um Clinistix pela sua urina para constatar, contrariadamente, que ele ficava vermelho. Ele permanecia em pé, olhando o belo amanhecer, odiando sua mãe por tê-lo transformado num crápula. Às vezes não podemos desculpar os outros, porque sabemos que a culpa é nossa. George sabia que era um erro seu comer demais. Por que se culpar pelo apavoramento com a hipoglicemia ou com o choque insulínico? Quando precisava culpar alguém, George se absolia e gritava para sua mãe, que estava a mais de dois mil quilômetros de distância. Culpando-a por ter-lhe dado o bico de borracha que se transformaria na agulha de aço. Do bico ao pico, eis a estória de sua vida!

Em seguida voltou a Berkley e ao LSD. Ele aprendera que certos cuidados na alimentação o ajudariam e sabia que teria que abandonara maconha e a insulina. Embora fosse ótimo viver de cereais integrais e vegetais, como sugeria o profeta japonês, George não cozinhava bem e não queria aprender. Ele queria que sua mãe

cozinhasse para ele; ela o colocara nessa situação; agora, ela devia cozinhar para tirá-lo daí. Ele deixou de comer carne, mas a maconha o forçava a comer coisas doces, pegajosas. Ainda que, às vezes, se excedesse no açúcar, George diminuiu sua insulina para 25 unidades. Ele conseguia evitar graves choques para seu organismo, mas sofria a consequência de outros, menores.

Ele se recorda do último tango em Sacramento. Tentou uma conquista e encontrou uma mulher pronta e desejosa... e ele incapaz. Ao primeiro sinal de tensão, seu pênis encolhia — um outro sinal revelador da aproximação do choque insulínico. Sua jovem companheira observou-o, surpreendida, enquanto ele tirava uma barra de doce de mel de seu roupão e mandava-a para dentro.

Este episódio encerrou o assunto. Levou-o a coisas drásticas e tolas em busca da virilidade. Ele tentou largar a insulina em favor de arroz integral, feijões azula e abóbora. Aí foi quando ele começou. Voltara a sua doce juventude, bebendo litros de água e eliminando litros de urina incolor. Assim, ele tomou uma injeção. Então, tentou ficar sem comer nada. Outro fracasso. Ele ia de um extremo ao outro. Queria uma cura instantânea. Não encontrava paciência para ir se desacostumando devagar, ir gradualmente largando a insulina e entrando num rígido regime de cereais integrais e vegetais. "Será por que eu nunca larguei o seio de minha mãe?", perguntou ele. "Eu não sei."

No verão de 69 ele fez umas quarenta viagens de LSD. "*Tentando me matar*", admite. Ou seja, a seu velho self. Participou dos conflitos estudantis de Berckley, fumando cada vez mais maconha, até que, um dia, ele entrou num banheiro.

"Eu vi uma menina alta e muito bonita em pé. Pensei que já a havia visto antes." Então, percebeu que estava olhando para um espelho, vendo sua própria imagem. Ele caiu fora do ônibus psicodélico e foi ao barbeiro. Parou de tomar LSD e fumar maconha. Depois,

descobriu em que tipo de monstro seu metabolismo o havia transformado. Tudo o que ele queria era açúcar. Corria atrás do açúcar como o vinicultor corre atrás da uva moscatel. Ia de uma loja a outra comprando doces. E descobriu que não estava sozinho. Isso geralmente ocorre quando se pára de tomar LSD. Mas nenhum médico havia comentado isso. Eles não ensinam nada sobre LSD nas escolas de medicina. Ainda não. Nem sobre hipoglicemia. Embora Seale Harris tenha dado a notícia em 1924.

"Eu era um ninfomaníaco por doces", recorda George. "Recompensando-me com o suicídio." Após cada comilança, tinha que voltar a tomar 60 unidades de insulina diárias. Entre as idas às lojas de doces, ele decidiu voltar-se novamente para o Oriente e estudar a medicina oriental, com cujos ensinamentos flertara por tanto tempo. Sentiu que este seria o fim da linha para ele. "Eu estou sem esperanças, medicamente e espiritualmente."

George mudou-se para uma comunidade perto de Boston, onde bons cozinheiros preparavam uma alimentação tradicional oriental – arroz integral, vegetais, um pouco de peixe, saladas, feijões, vegetais marinhos, miso (uma pasta de soja, trigo e sal), shoyo (molho de soja tradicional), tofu (queijo branco de soja) e, ocasionalmente, frutas da estação. Lentamente, vagarosamente, seu equilíbrio restabeleceu-se. Ele chegou ao ponto em que alimentos sem açúcar eram doces para seu paladar. Seu desejo louco por doces desaparecera. Perdeu a vontade de comer queijo, iogurte, leite e até mesmo sorvete.

Em dois anos George foi capaz de diminuir sua dosagem de insulina de 60 para 15 unidades diárias. Seu peso estabilizou-se em 75 quilos. Ele não precisava mais carregar açúcar consigo. Caso sentisse a aproximação de um choque insulínico, não precisa nem mais de mel. Come um pedaço de pão integral ou um bocado de arroz integral. Quando os mastiga bem, às vezes mais de cinqüenta vezes, os alimentos se dissolvem em glicose, já em sua boca. Isso é tão efetivo para equilibrar seu metabolismo quanto um punhado de açúcar — sem

aquilo que ele diz ser "aquele impacto monstruoso em seu sistema digestivo".

Toda semana recebe aplicações de acupuntura hasídica, de uma pessoa que ele conhece desde a faculdade. "A acupuntura ensinou-me a ter paciência", disse eles "Meu amigo me disse que meu fígado estava sobrecarregado — talvez de raiva reprimida e toneladas de açúcar que comi quando era criança. Segundo a teoria da acupuntura, se o fígado é hiperativo, ele tem um efeito destrutivo sobre o pâncreas, de onde vem a insulina."

Um dia, num avião, George sentou-se perto de um menino. Pela maneira como a mãe do menino se debruçava sobre o jantar servido no avião, contando o número de calorias, ele pôde ver que o guri era diabético, dependente de insulina.

Foram necessários dez tortuosos anos para George descobrir seu caminho. Hoje, a fábrica de insulina fisga-os cada vez mais jovens. George não resistiu e perguntou a idade do menino: tinha apenas nove anos de idade. Há quanto tempo ele havia sido fisigado? George teve medo de perguntar.

Vitamina C e Cana

Durante a construção da grande muralha da China os trabalhadores eram alimentados com arroz e repolho salgado, para que se mantivessem fortes e saudáveis. Salgar o repolho conserva-o durante a estação e fora dela, e era o único vegetal que eles tinham para suplementar o arroz integral que comiam. Quando os mongóis invadiram a China, passaram a adotar o repolho salgado como uma ração de viagem muito prática. No século treze os mongóis chegaram até a Hungria, por onde introduziram o repolho salgado na Europa. O sauerkraut tomou-se um dos alimentos principais da Alemanha e da Europa Oriental.

As legiões de Júlio César, a mais eficiente máquina de guerra de que o mundo já teve notícia, chegaram a regiões muito distantes de Roma. As únicas provisões eram sacos de cereais — um para cada homem. Como o viet-cong, as tropas de César não tinham açúcar, nem cozinhas, nem médicos, apenas cirurgiões para tratar dos ferimentos. Durante a marcha eles comiam cereais integrais ou moídos em moinhos romanos, suplementados por repolho ou outros vegetais que pudesse conseguir. Plínio disse que o repolho manteve Roma, por muitos séculos, livre das mãos dos médicos.

Foram as tropas européias, marchando em direção oposta, que encontraram problemas. Sir Jean de Joinville nos conta em seu relato da invasão do Egito (rico em açúcar) pelos cruzados de São Luis, no ano de 1260, que os exércitos cristãos foram atacados por gengivas pútridas e hemorrágicas, úlceras de pele e inchações nas pernas, sendo assim conduzidos à derrota e à captura dos santos cavaleiros e seus comandantes.¹

Os chineses, os mongóis e os romanos sabiam que o repolho salgado evitava o *scorbutus*, como os romanos o chamavam — a palavra

latina descreve os sintomas da pele. Na Inglaterra tomou-se *scurfy* e depois *scurvy*. Os camponeses europeus possuíam uma solução para ele: feiticeiras, parteiras e herboristas prescreviam todo tipo de plantas verdes silvestres, como, por exemplo, a cocleária.²

Os exércitos e os navios cristãos eram devastados pelo escoburto. Enquanto a Igreja e o Estado queimavam os naturistas como bruxos, feiticeiros, envenenadores e como pessoas que lidavam com magia negra, clérigos e realistas eram vítimas de sua própria magia oficial: a noção de que o escorbuto podia ser curado pelo toque de um personagem real, um imperador ou um rei. Se um imperador afirmasse que era capaz de curar o escorbuto com seu toque divino, como um outro rei poderia admitir ser menos divino? Voltaire registrou o encontro de um santo cristão sofrendo de escorbuto e um adoentado rei, que esperava que o toque do santo pudesse aliviar seus males. Nada aconteceu.³

Qual é a estória dos repolhos e dos reis? Dos árabes, na Pérsia, aos cruzados, no Islã, aos exploradores da era *elisabetheana*, soldados e marinheiros eram freqüentemente os primeiros a ser fisgados pelo açúcar. Califas, sultões, reis e rainhas podiam dar ordens e comandos; eles tinham os meios e o divino direito de requisitar os gêneros mais escassos, mas você pode ter certeza que muito açúcar grudou nos dedos dos soldados e marinheiros que transportavam esta preciosidade através de milhares de quilômetros.

Existe uma diferença fundamental entre a Marinha e o Exército. Os exércitos sempre podem, numa certa medida, viver daquilo que a terra lhes oferece. As rações dos marinheiros e dos mercadores navais são estabelecidas por decreto real; elas tendem a refletir a cobiça, a corrupção e o preconceito oficial dos altos escalões. Os exércitos confiscam os bons alimentos dos camponeses. Os marujos comem aquilo que der na veneta do rei. Os camponeses, em terra, comiam alimentos saudáveis e permaneciam saudáveis. Os homens que viviam a quilômetros de distância do campo, nas novas cidades e a bordo dos

navios descobrindo novos mundos, comiam alimentos que vinham cada vez mais refinados; constantemente adoeciam.

Durante uma das primeiras viagens de Cristóvão Colombo ao Novo Mundo, um grupo dos seus marinheiros caiu desesperadamente doente. Colombo estava quase jogando os homens aos tubarões, quando apareceu uma ilha. Quando os homens doentes suplicaram para serem deixados na ilha para que morressem em terra, Colombo concordou. Desembarcados nessa ilha paradisíaca para que expirassem, os marujos foram tentados por frutos e plantas completamente desconhecidos. E passaram a dividir estas estranhas coisas tropicais. Gradualmente, para surpresa de todos, eles começaram a se recuperar. Quando, meses depois, Colombo passou pela ilha, indo em direção à Europa, ficou surpreso quando viu que uns homens brancos barbados acenavam a seu navio. Ainda mais surpreendente foi a descoberta de que os marujos encontravam-se vivos e saudáveis. Em honra ao acontecimento, a ilha foi chamada Curaçao — cura, no português arcaico.

Vasco da Gama, buscando o caminho para as Índias, pelo Cabo da Boa Esperança, perdeu 100 dos 160 homens que compunham sua tripulação, vítimas do escorbuto. Fernão de Magalhães partiu, no ano de 1529, com cinco caravelas para sua viagem ao redor do mundo. Três anos mais tarde, após ter descoberto ilhas como Guam e Curaçao, ele retomou à Espanha com um navio e apenas dezesseis membros de sua tripulação original.⁴ Nos tempos elisabeteanos, os marinheiros britânicos começaram a morrer de escorbuto às centenas. Suspeitava-se que os doentes estivessem fingindo para não trabalhar; o açoite era um remédio apropriado. Freqüentemente a Armada Real ficava virtualmente fora de serviço, porque metade de seus marinheiros encontrava-se doente.

Hoje, a história do escorbuto é clássica. Quando contada, é em geral sugerido que naquela época não havia meios de se transportar vegetais frescos a bordo dos navios que faziam longas viagens. E como

se nunca tivesse existido nenhum explorador antes dos homens da Boa Rainha Bess. E os vikings, os Fenícios e os marinheiros do Extremo Oriente? Como eles escapavam ao flagelo do escorbuto? Alguns levavam suas versões dos repolhos de Júlio César em forma de sauerkraut, ou os prensavam, ou faziam pickles de vegetais em salmoura. Outros levavam feijões, lentilhas e outras sementes, que faziam germinar para lhes fornecer aquilo que gostamos de chamar ácido ascórbico, ou vitamina C. O druida da aldeia poderia ter avisado à Marinha Real, se ele não estivesse tão ocupado, tentando esconder-se para não ser queimado vivo. Estes também foram tempos difíceis para os praticantes da medicina não ortodoxa. Afinal, foi só em 1684 que a última feiticeira foi executada por bruxaria na feliz Albion.

Quando, em 1535, a expedição do explorador francês Jacques Cartier foi atacada pelo escorbuto, em Newfoundland, os amistosos curandeiros índios norte-americanos prescreviam uma planta verde local — a infusão feita de algumas ervas lhes salvava o dia. Em 1593, o Almirante Sir Richard Hawkins protegeu a tripulação do H.M.S. Dainty com laranjas e limões. Cada vez que se relembra a história do escorbuto, um elemento é, no entanto, raramente mencionado. Algo novo fora adicionado à dieta dos marujos *elisabetheanos* de que os vikings, as legiões romanas e os fenícios não dispunham, o mesmo artigo que causara devastação entre os cruzados, o tesouro que trouxeram de suas conquistas árabes: açúcar e rum. No princípio, soldados e marinheiros recebiam o rum e o açúcar sempre que possível. Posteriormente, ambos passaram a fazer parte das rações oficiais da Real Marinha Britânica.

Uma das primeiras advertências médicas registradas sobre uma possível relação entre escorbuto e açúcar nos foi dada pelo Dr. Thomas Willis. Tal advertência aparece após sua morte, num livro escrito em latim e publicado na Suíça, *Diatriba de Medicamentorum Operationibus in Humano Corpore* (Diatribe sobre a Operação da Medicina no Corpo Humano).

"Eu desaprovo profundamente as coisas conservadas ou por demais temperadas com açúcar", escreveu Dr. Willis. "Julgo que a sua invenção e o uso imoderado que dele fazem têm contribuído muito para o vasto aumento do escorbuto nesta última era..."

Nato existem evidências de que alguém prestou muita atenção aos avisos do eminente Dr. Willis. O escorbuto continuava a afligir a marinha inglesa e os números subiam à casa dos milhares. Enquanto isso, a Inglaterra dominava e controlava o comércio do açúcar. Em 1740, o Comodoro Anson deixou a Inglaterra com seis barcos e 1.500 marinheiros. Quatro anos mais tarde, ele retornou com um barco e 335 homens.

Na década de 1750, James Lind, cirurgião imediato, a bordo do H.M.S. Salisbury, irritado pelos infortúnios do fiasco de Anson e com os múltiplos casos de escorbuto observados em seu próprio navio, empreendeu um dos primeiros experimentos controlados em nutrição humana. Ao largo, no Salisbury, Lind isolou doze marinheiros gravemente contaminados e os dividiu em seis grupos de dois. Todos receberam a ração regular da Armada Real:

Mingau de aveia e água, adoçado com açúcar pela manhã;

Sopa de carneiro fresco, freqüentemente, para almoço;

Em outras ocasiões, pudins, biscoitos com açúcar etc;

(Este etc. provavelmente significa geléias e marmeladas açucaradas)

Para o jantar, centeio, arroz e groselhas, sagu, passas e vinho.

O típico *breakfast* inglês, em 1516, antes que o vício do açúcar passasse a ser moda:

Nos dias de peixes, *Milord* e *Lady* dividiam um forma de pão — pão feito com farinha integral, vitalizador.

A seguir, eram servidos dois *manchets* (pães de forma ou do tipo francês, feitos de farinha refinada, branca, para ser engolido às pressas).

Um litro de cerveja ou um pouco de vinho.

Duas peças de peixe salgado, seis arenques assados e um prato de espadilhas.

Em dias de carne: carneiro e vitela, em vez de peixe.

(No século XVI, o precioso açúcar era uma coisa que se comia quando convidado à corte ou quando alguém oferecia uma pitada — como acontece com cocaína hoje em dia.)

Cada um dos seis grupos de Lind, recebeu um tipo diferente de remédio suplementar. Quatro recebiam líquidos: sidra, vinagre, uma mistura de ácido sulfúrico diluído e água do mar pura. O quinto recebeu um remédio "recomendado por um cirurgião hospitalar, uma pasta feita de alho, semente de mostarda, rábano, bálsamo do Peru e resina de mirra. Ao último par foram dados duas laranjas e um limão diariamente.

"Isso eles comiam com avidez," observou Lind, com "repentinos e visíveis sinais de melhora." Um dos membros deste último grupo ficou apto a voltar ao serviço em seis dias; rapidamente o outro estaria bem o suficiente para cuidar dos outros doentes.

Tenha James Lind ouvido ou não sobre o Dr. Willis da Sociedade Real e suas advertências sobre o açúcar, ele não seguiu completamente suas recomendações. Parece não ter ocorrido a ninguém, além do Dr. Willis, experimentar subtrair algum dos elementos das rações, especialmente algo novo, potente e pouco experimentado como o açúcar. Naquela época, assim como em nossos dias, os médicos aumentavam seu prestígio prescrevendo as maiores novidades existentes. Por volta do século dezesseis, a população inglesa começava a perder seus cabelos e dentes. Até então, só os privilegiados eram

afetados. Agora, até o homem da rua se tornara um viciado em açúcar. A relação entre açúcar e escorbuto era considerada prática, mas "anticientífica". Até que o açúcar refinado e concentrado (sacarose) entrasse no mercado, os vegetais, frutos e nozes — essas fontes naturais do que chamamos vitamina C — eram considerados doces. O açúcar era um doce artificial, despojado de suas fontes de vitamina C, durante o processo de refino, quando 90 por cento da cana natural era removida. A substituição dos doces naturais pelos doces artificiais concentrados constitui uma causa existencial para o escorbuto.

A descoberta feita por Lind foi devidamente relatada ao Almirantado Britânico. A indústria da doença britânica era sábia demais para admitir que o escorbuto era causado por uma inadequação nas rações da Armada Real. Todo mundo sabia que o Império Britânico tinha os mais bem alimentados marinheiros em toda a história humana e que sua Armada era superior a qualquer outra. Desta forma, continuaram, por quase cinqüenta anos, a açoitar marujos escorbúticos.

Lind deixou a Marinha um ano depois de sua descoberta. Após completar o curso na Universidade de Edimburgo, iniciou sua prática privada, tornando-se posteriormente médico particular de George III, no Palácio de Windsor. Contudo, continuou suas pesquisas e, em 1753, publicou seu tratado sobre o escorbuto. Enquanto isso, a demora em alterar as rações da Armada Real ceifava umas 100.000 vidas, em menos de cinqüenta anos. Lind morreu em 1794. Um ano depois, quando o bom doutor não estava mais à vista para dizer que já os havia avisado, o pêndulo foi finalmente invertido. Aquilo que até então era declarado "conversa fiada" foi transformado numa ordem formal: cada marinheiro inglês teria, daí por diante, uma dose de suco cítrico adicionada a sua porção diária de rum. Com a arrogância típica dos governos circulou rumor de que esta era uma arma secreta para manter o domínio britânico sobre os mares. "Uma nova verdade científica não triunfa convencendo seus oponentes e fazendo-os ver a luz", disse Max

Planck. "Mas, antes, porque seus oponentes finalmente morrem e a geração seguinte cresce já acostumada a ela."

Naquela época, os ingleses chamavam o limão de lima; os marinheiros britânicos eram conhecidos através do mundo como limeys. Se Lind tivesse o açúcar da ração de seus marinheiros, ou desse a eles chá de folhas de pinheiro ou bancha, ou os alimentasse com repolhos, brotos de cereais, cocleária, algas marinhas ou peixe cru — todos repletos de ácido ascórbico — os ingleses teriam um apelido completamente diferente.

A britânica confusão entre limões e limas criou grandes problemas à expedição polar de Sir George Nare, no ano de 1875. Foram embarcadas para a viagem limas das Índias Ocidentais, em vez dos limões mediterrâneos: o escorbuto grassou a bordo e a expedição arroinou-se. Uma sindicância realizada não conseguiu apurar as causas do desastre. Em breve, a teoria dos gérmenes, elaborada por Pasteur, entraria em moda. A simples descoberta do Dr. Lind ficou tão fora de moda quanto a eficaz cocleária das feiticeiras. Médicos eminentes declaravam que o escorbuto era ocasionado por intoxicação ácida. Em 1918 uma descoberta creditava o escorbuto a uma multidão de demoníacos gérmenes. A seguir, a constipação passou a merecer todos os créditos. Finalmente, durante a II Guerra Mundial, dois médicos alemães designados para cuidar de prisioneiros de guerra russos surgiram com a idéia de que o escorbuto era transmitido por animais nocivos. A noção de que a doença é causada por um mal externo serve para aplacar uma necessidade atávica do homem. Somos capazes de lutar até a morte para evitar assumir a responsabilidade por fazer-nos doentes.

Se isso fez com que a Armada Real passasse a aceitar uma idéia que qualquer rústico curandeiro poderia lhes ter dito, os quarenta e dois anos, a passo de cagado, que levaram para chegar a este ponto, começaram a parecer um recorde de velocidade em comparação aos outros braços do Império Britânico. Por exemplo, a junta comercial que

controlava a Marinha Mercante resistiu, por mais de um século, à cura para o escorbuto. Registros existentes nos mostram que marinheiros mercantes contaminados pelo escorbuto (freqüentemente fatal) tinham a tarefa de distribuir limões entre os navios da Armada Real.

Além-mar, numa América devastada pela Guerra Civil, os registros não são mais animadores. O Exército da União — cujos soldados estavam se enchendo de leite condensado com açúcar — registrou 30.000 casos de escorbuto. Foram necessários mais trinta anos para que o Exército americano aprendesse aquilo que qualquer feiticeiro índio poderia lhes ter dito, sem falar no exemplo dietético britânico.

Na virada do século dezenove, depois que o leite condensado com açúcar tornou-se um vício nacional, amamentar os bebês começou a saúde moda — as mães começaram a dar leite condensado a seus filhos. Ouça e acredite: uma outra variedade de escorbuto começou a aparecer. Os sintomas foram chamados doença de Barlow, em honra ao médico que dera sua brilhante opinião.

No verão de 1933 um intrépido dentista americano aventurou-se nas regiões mais extremas das Montanhas Canadenses, no território Yukon. Dr. W. Price encontrou tribos cuja saúde e dentes não estavam corrompidos pelo contato com a cultura e pelo comércio dos invasores brancos. As temperaturas durante o inverno chegam a 56°C abaixo de zero. Limões e laranjas não são, obviamente, cultivados lá. A maior parte das fontes ocidentais de vitamina C não eram conhecidas por eles. Os índios viviam quase completamente da caça de animais selvagens. O viajante americano quis saber por que os índios não eram atacados pelo escorbuto. Por meio de um intérprete, ele interrogou um velho índio:

"Como o seu povo escapa do escorbuto?"

"Isso é doença de homem branco", foi a resposta do índio.

"É possível que um índio contraia escorbuto?" foi a pergunta seguinte.

"É possível", disse o índio. "Mas os índios sabem como preveni-lo. O homem branco, não."

"Por que você não diz ao homem branco como preveni-lo?"

"O homem branco sabe demais para perguntar qualquer coisa ao índio."

"Você me diria, caso eu perguntassem?"

O velho índio disse que gostaria, mas antes teria que consultar o chefe da tribo. Quando retomou, disse que seu chefe estava disposto a dividir o segredo com o visitante, porque ele era amigo do índio que os avisara para não comer a farinha e o açúcar vendidos nas lojas do homem branco.

E assim o índio descreveu em detalhes a maneira como os caçadores matam um alce, abrem a carcaça na parte de trás, exatamente acima dos rins. Ali eles encontravam aquilo que o índio descreveu como duas pequenas bolas de gordura. As glândulas supra-renais. Estas duas pequenas bolas de gordura eram divididas em tantos pedaços quantos fossem os membros da família. Cada um comeria sua parte. As paredes do segundo estômago do alce eram também comidas. Gente primitiva, cujos cientistas haviam estudado os animais selvagens em liberdade, aprenderam a comer os órgãos internos dos animais; freqüentemente a carne musculosa e o filé *mignon* eram jogados aos cães. O homem civilizado moderno, comendo por prazer e não por uma questão de sobrevivência, faz o contrário. Os índios, no Yukon, foram, por séculos, capazes de obter ácido ascórbico, vitamina C, das glândulas supra-renais do alce e do urso pardo.⁶ Em 1937 dois cientistas, Dr. Albert Szent-Gyorgyi, da Hungria, e o químico britânico Sir Walter Haworth, receberam um prêmio Nobel por redescobrirem o segredo do ácido ascórbico, vitamina C. (Dr. Szent-Gyorgyi recebeu o

Nobel em Fisiologia e Medicina e o Dr. Haworth, dividido com Paul Karrer, em Química.) Szent-Gyorgyi encontrou sua primeira pista importante quando isolou uma substância nas glândulas supra-renais de um boi, contendo propriedades químicas muito incomuns. Por cinco séculos o homem branco achou que sabia demais para perguntar qualquer coisa ao índio.

Em 1855 o chefe Sealth, da tribo duwamish, que vivia onde hoje é o Estado de Washington, escreveu ao Presidente Franklin Pierce protestando contra o propósito presidencial de comprar as terras da tribo. A cidade de Seattle, uma corruptela do nome do grande nobre chefe, encontra-se agora no coração da terra dos duwamishs. Sua carta era uma advertência aos hábitos corruptos e destrutivos do homem branco:

Como podes comprar ou vender o céu — a quentura da terra? A idéia é estranha para nós. Nós não possuímos a frescura do ar nem o brilho da água. Como podes comprá-los de nós?

Sabemos que o homem branco não comprehende nossas maneiras. Um pedaço de terra é para ele o mesmo que o pedaço seguinte, porque ele é um estranho que vem pela noite e tira da terra aquilo que necessita. A terra não é sua irmã", mas sua inimiga. Ele abandona o túmulo de seu pai e o lugar de nascimento de seu filho é esquecido.

O ar é precioso para o homem vermelho. Pois todas as coisas dividem o mesmo alento — os animais, as árvores, o homem. O homem branco parece não perceber o ar que respira. Como um homem que se encontra há vários dias á morte, ele está entorpecido pelo fedor...

O homem branco deve tratar os animais desta terra como seus irmãos. Eu sou um selvagem e não comprehendo de outra forma. Eu vi mil búfalos apodrecendo nas planícies, largados pelo homem branco que atirara neles de um trem em movimento.... O que é o homem sem os

animais? Se todos os animais se fossem, o homem morreria de uma grande solidão de espírito, pois aquilo que acontece aos animais acontece também ao homem. Todas as coisas são relacionadas. Aquilo que sobrevém à terra sobrevém aos filhos da terra.

Uma coisa que o homem branco descobrirá um dia. Nosso Deus é o mesmo Deus. Agora você pode pensar que O possui, como desejas possuir nossas terras. Mas não podes. Ele é o Corpo do Homem. E sua compaixão é igual pelo homem vermelho e pelo homem branco. Esta terra é preciosa para ele. E ferir a terra é desrespeitar seu criador.... Continue a contaminar sua cama e uma noite será sufocado em seu próprio lixo.

Nós poderíamos compreender se soubéssemos com o que o homem branco sonha, que esperanças ele descreve às suas crianças nas longas noites de inverno, que visões ele põe em suas mentes...

Nossos guerreiros têm sentido vergonha. E após a derrota eles transformaram seus dias em ócio e contaminaram suas corpos com comidas doces e bebidas fortes.⁷

Complicando o Simples

"... O *boom* do açúcar penetrou igualmente na civilização do bohio e nas profundezas da selva. Tudo se curvava diante do decreto real. "Abram clareiras para plantar cana." E as magníficas florestas primevas, curvando-se diante do terrível comando, assumiram uma posição proeminente, embora lamentável, no cenário cubano. Nenhum outro país é mais abençoado com florestas do que a Pérola das Antilhas. Nas florestas cubanas crescem quarenta excelentes tipos de madeira para mobiliário e construções: mogno, pau-rosa, campeche, ébano e o perfumado olmeiro espanhol. Abrindo caminho para o açúcar os cubanos derrubaram e queimaram falanges de centenárias palmeiras reais que lhes proporcionavam comida, leite, corda. E, assim, inúmeras necessidades próprias da vida no campo foram sacrificadas ao Grande Deus Açúcar.

A alteração provocada no mundo do camponês pela chegada da indústria do açúcar teve consequências mais sutis. No passado, o camponês cubano havia se fixado de maneira tão entrosada com seu pedaço de terra, que lhe fornecia absolutamente tudo que necessitava, ao ponto de um viajante alemão cunhar a frase imortal: A "maldita não-querença" do homem do campo cubano.

Agora, com suas terras vendidas às corporações açucareiras, ele descobre-se uma parte da grande empresa industrial, que lhe fornecia uma casa e um salário, segundo sua própria vontade. Ele era temperamentalmente inadequado a este mar de progresso industrial no qual veio a se encontrar.... "Ele não participa da direção deste gigante industrial: não tem voz em sua administração. Apesar disso, deve buscar recreação, educação e pão. Querendo ou não, ele trocou uma vida simples pela vassalagem ao colosso estrangeiro. Seu futuro não lhe pertencia. Era determinado na sala de um diretor, em Nova York."¹

A América é um país que elevou o desperdício à qualidade de indústria. Desperdiçar fontes "inexauríveis" e comprar as de outras terras tem sido sua política básica. Passado mais da metade do século vinte, os EUA encontram-se numa crise de energia e de alimentos. Estes dois itens sempre estiveram interligados. Uma das diferenças mais profundas entre os Estados Unidos e a Europa — e, afinal, a maioria dos fundadores da América veio de lá — é que nos EUA existiam reservas para desperdiçar e espoliar. O natural abismo geográfico entre Ocidente e Oriente foi ampliado com a invenção e uso de uma única ferramenta: o moinho; agora, podia-se escolher entre farinha de trigo, farinha de aveia, de centeio, cevada e milho.

A princípio, o grão era triturado entre duas pedras. A própria energia do homem era dispendida para transformar o grão em farinha. Mingaus, bolos e pães eram feitos de farinha. No instante em que o grão é transformado em farinha, sua energia natural ou sua força vital — não importa se são chamados nutrientes, vitaminas ou enzimas — é reduzida. Uma vez o grafo pulverizado, ele não mais germinará, não pode mais reproduzir-se. Os moinhos movidos a energia humana foram substituídos por moinhos de água. Então, os cruzados introduziram o moinho de vento das terras árabes. Posteriormente, as pedras seriam substituídas por esteiras de aço, a água se tornaria vapor e, depois, eletricidade.

A potência aumentou e as farinhas se tornaram cada vez mais refinadas. Aquilo que é chamado civilização — separação da terra — avançava. Cada vez se usava mais energia para remover, mais e mais, a força vital dos grãos, triturando, moendo e peneirando, inicialmente em peneiras de lã, que seriam substituídas pelas de linho e, finalmente, por redes de seda. As pessoas comem farinhas refinadas e se tornam pessoas refinadas. O grão é um fruto que contém em seu interior uma semente ou germe. Cada vez se removia maiores porções dele, a começar pelo germe ou semente. Se os grãos de trigo caídos entre as esteiras fossem plantados na terra, um grão daria origem a muitíssimos

outros. O produto final do processamento do grão, a farinha, era, contudo, morta. Apodreceria, se posta no solo. A energia vital fora extraída, perdida, assassinada, gasta, Dessa forma, toda a energia do homem era utilizada para triturar a energia natural do grão. Branqueamento, gaseificação e todos os outros refinamentos foram, um a um, sendo aperfeiçoados. A princípio, usava-se sangue para clarear o caldo de cana-de-açúcar. Posteriormente, o método foi mudado e passou-se a usar ossos moídos de animais, para clarear o açúcar.

O germe e o farelo de trigo que ficavam retidos na peneira de pano eram considerados refugo, ou subproduto de um processo. A sobra da cana-de-açúcar, o bagaço, servia de alimento ao gado e outros animais. À medida em que as pessoas iam ficando cada vez mais refinadas por comerem trigo e açúcar refinados, aumentava também o consumo da carne dos animais que haviam comido a parte rejeitada do grão e da cana. O moinho se incumbira da mastigação; agora os animais eram usados da mesma maneira. Cereais integrais devem ser muito bem mastigados, ou não podem ser digeridos. O pão de trigo integral também tem que ser muito bem mastigado. O pão refinado pode, no entanto, ser engolido as pressas. Como de costume, os seres humanos escolhem a maneira mais fácil, a maneira mais rápida.

Desde a II Guerra Mundial a indústria alimentícia norte-americana tem procurado assegurar a seus clientes (metade das crianças americanas, assim como grande parte dos adultos) que eles não precisam mastigar seu café da manhã. Os remanescentes esbranquiçados, gaseificados e coloridos são torrados, tostados, envolvidos em açúcar, embebidos em preservativos químicos e colocados dentro de uma caixa de papelão, duas vezes maior do que seu conteúdo. Fantásticas quantidades de energia são desperdiçadas pelos departamentos de venda e propaganda, para vender essas caixas meio vazias de comida morta — cupons que dão direito à restituição do dinheiro, apitos e revólveres de brinquedo são necessários para induzir

mulheres refinadas a apanhar estas caixas meio — vazias das prateleiras dos supermercados.

Uma das razões pelas quais o Oriente é Oriente e o Ocidente é Ocidente e o abismo considerado intransponível, é que o moinho continuou inexistente no Oriente, após sua invenção e incorporação ao modo de vida ocidental. O homem e o solo eram considerados ura, sadio, saudável, e santo* — todas derivadas da mesma raiz. Cereal integral significava cereal sadio, saudável e santo. O ideograma japonês para paz é uma boca com um grão de arroz integral. O desperdício era considerado uma ofensa contra a natureza e a ordem do universo. Na China dizia-se às crianças que deixavam sobras de arroz em sua tigela, que seu futuro cônjuge teria tantas marcas no corpo quantos fossem os grãos de arroz deixados. No Oriente, os cereais eram segados no campo. Molhos de arroz eram batidos com porretes de madeira para remover a cobertura externa. O arroz e o resíduo eram, então, colocados numa peneira e jogados para o alto. O vento carregava os resíduos que iam cair mais adiante. O grão de arroz — completo e integral, o fruto com a semente — era armazenado e comido integral. O restante da planta, que não era comida — retornava ao solo. Os grãos de arroz eram comidos integrais, mastigados na boca e não entre as pedras de um moinho. Pouco ou nada sobrava para os animais. Ainda hoje poucos animais domésticos são mantidos no Oriente. Os restos humanos, resíduos de toda espécie, não eram, de maneira alguma, refugos. O excesso que o homem não usava em seu próprio corpo retomava ao solo de onde viera.

Durante o florescer da idade industrial na Europa e nos EUA, os proprietários de moinhos de todos os países competiam entre si no aperfeiçoamento de processos cada vez mais complicados de transformar grãos de trigo numa fina farinha branca. Enquanto o açúcar atingia seu estágio final, quando não restava nada mais do que calorias, severos litígios garantiam nos tribunais patentes de processos de moagem e refino. Pouco tempo após o aperfeiçoamento da

* N. do T. No original "...whole, healthy and holy..."

maquinaria para o refinamento definitivo do açúcar e da farinha, uma invenção alemã, a máquina de Engelberg, foi patenteada. Essa máquina ia bem além da debulhação manual que se fazia anteriormente nos campos. As cascas intermediária e interna de cada grão eram arrancadas. Como com o grão de trigo e com a cana-de-açúcar, minerais e nutrientes preciosos eram removidos: pouco restava além do puro núcleo branco de hidrato de carbono. Repentinamente, o humilde alimento dos trabalhadores orientais tomava-se apropriado aos delicados paladares e apetites refinados do Ocidente. O arroz polido foi introduzido no Ocidente como sendo arroz. A palavra foi apropriada para descrever o que na verdade era apenas aquilo que sobrara. Em francês, arroz branco é *riz*. Arroz integral, não polido, é *riz complèt*. Seguindo-se este raciocínio, alguém poderia lhe vender o centro de uma maçã, quanto você pedisse uma maçã. Quando reclamassem, eles poderiam dizer: por que você não disse que queria uma maçã completa?

As máquinas Engelberg foram introduzidas nos países orientais, onde o arroz constituía a base da alimentação. O arroz pode ter sido uma exótica guloseima para o Ocidente; no Oriente, ele há séculos é o alimento principal.

O processo de refino dos grãos, passando pelos vários estágios de farinha, desenvolveu-se no decorrer de muitos séculos, no Ocidente; assim, a deteriorização biológica das pessoas foi gradual. No entanto, tal deteriorização foi imposta muito rapidamente ao Oriente. O arroz branco polido era novo, moderno, refinado e civilizado. Ele foi aceito em todos os lugares onde a modernização estava em voga. Em seu bojo, trouxe repentinhas aparições de novos sintomas. Posteriormente, esses sintomas foram chamados beribéri, derivado da palavra Senegalesa para fraqueza.

Quando a introdução do arroz branco no Japão foi acompanhada pelas explosões de beribéri, logo as pessoas comuns compreenderam qual seria a solução. Os hábitos tradicionais, felizmente ainda frescos em suas memórias, diziam que retornassem ao

antiquado arroz integral. Quando seguiam essa idéia, tudo saía bem. Comendo arroz integral, tornavam-se novamente sadios, seres humanos integrais. Até hoje, se você visita um restaurante japonês na América ou na Europa e pede arroz integral, não refinado, o garçom provavelmente perguntará se você não se sente bem.

Como ocorrerá com o Almirantado Britânico, lutando contra o escorbuto, um século antes, os oficiais médicos da Marinha japonesa foram incapazes de compreender uma coisa tão simples. Após a introdução do açúcar branco refinado e do arroz branco polido nas belonaves japonesas, o beribéri começou a atacar os marinheiros, da mesma forma que o escorbuto havia atacado os ingleses. Ao invés de voltar a comer arroz integral, como faziam os camponeses, a Marinha japonesa fez exatamente o contrário e adotou rações ocidentais, semelhantes às dos navios ingleses e alemães. Carne e leite condensado, entre outras coisas, foram adicionados à dieta dos marinheiros japoneses.

Somente os colonizadores imperialistas, super-vendedores da tecnologia européia, seriam capazes de pensar no beribéri como uma misteriosa praga a ser vencida pela ciência moderna. A princípio, ela foi classificada como doença tropical. Foi estudada como uma infecção parasitária. Entre as terapias recomendadas para o beribéri, encontrava-se quinino, arsênico, sangrias, duchas frias, banhos de vapor, banhos de sol, estriquinina e massagem. Na década de 1890, em Java, a Marinha, os missionários e os administradores coloniais holandeses foram afetados por uma verdadeira epidemia de beribéri. Eles dormiam sob telas contra mosquitos, passavam ácido carbólico uns nos outros e tinham o cuidado de não permitir que os imundos nativos os tocassem no caminho da igreja, mas nada parecia protegê-los do beribéri.

Os melhores médicos e cientistas, educados na Alemanha, foram mandados a Java para levar a cabo experiências científicas que encontrassem a cura. Muitos cientistas morreram e outros voltaram

para suas casas em padiolas. O jovem Dr. Christian Eijkamn foi dos que retornaram para um segundo round.² Ele trabalhou sozinho num laboratório, em plena selva, perto de Batávia, que funcionava junto a um pequeno hospital para vítimas de beribéri, inoculando galinhas com o sangue dos pacientes afetados. As galinhas pareciam ser imunes. Então, um dia, ele avistou uma galinha cambaleante, com todos os sintomas aparentes da doença. Eureka! Ele estava chegando a alguma coisa. Em breve, porém, todas as galinhas — aquelas que tinham sido inoculadas e as que não — pareciam apresentar os mesmos sintomas. Suas esperanças malograram. Depois, tão misteriosamente quanto caíram doentes, as galinhas se recuperaram, sem qualquer auxílio da medicina ocidental.

Eijkman tornou-se um detetive. Existia uma única pista. As galinhas eram, em geral, alimentadas com arroz integral — do tipo barato, comida pelos nativos javaneses. O arroz integral sumira repentinamente do mercado e, assim, as galinhas foram alimentadas com arroz branco refinado — do tipo que era servido aos pacientes europeus nos hospitais, acompanhado de puro açúcar branco, puro pão branco, manteiga, geléia e todas as doces maravilhas importadas pelos missionários e colonizadores. Assim que esse chocante desperdício do arroz branco de boa qualidade foi descoberto, as galinhas voltaram a receber o arroz não refinado. Eijkman começou a fazer experiências com a alimentação das galinhas. Em breve, viria a descobrir o segredo que os nativos javaneses se recusavam a dividir com seus Exércitos de ocupação alimentados de açúcar. Se você come arroz branco e açúcar, você pega beribéri. Coma arroz integral, não polido, e se recupere.

Isso não era novidade para a gente simples do Oriente. Uma das leis naturais que eles ainda observam era que todas as coisas se encontram num perfeito equilíbrio na natureza. A lei natural decreta que o homem deve comer alimentos completos, p peixe inteiro, a raiz do alho-porró, a parte superior das cenouras, os vegetais que crescem espontaneamente no mar, assim como aqueles que os homens cultivam

em terra. Os imperadores japoneses tentavam ensinar isso pelo exemplo — comendo sempre arroz integral.

O bom doutor pesquisou em seguida as modernas e higiênicas prisões holandesas, onde os nativos eram internados por transgressões contra o exército de ocupação. Os prisioneiros estavam sendo alimentados de arroz branco, como os pacientes no hospital colonial. Dentre os 3.900 homens, 270 contraíram beribéri. Fora da prisão, entre os nativos que viviam em cabanas de palha (em condições consideradas assustadoramente anti-higiênicas pelos antissépticos colonos holandeses), o alimento principal era o arroz não polido, debulhado pelos próprios nativos. Eijkman não foi capaz de descobrir um único caso certificado de beribéri entre uma população de 10.000 habitantes.

Timidamente, Eijkman fez seu relatório em 1893. "Sobre uma Polineurite Semelhante ao Beribéri Observada em Galinhas." Ninguém lhe prestou atenção. Posteriormente, ele seria mandado de volta à Europa. Um colega que lhe veio em substituição, o Dr. C. Grinjs, publicou, em 1901, descobertas baseadas em sugestivos experimentos, segundo as quais o beribéri em pássaros, assim como nos homens seria causado pela falta de alguma substância vital encontrada no farelo de arroz e ausente no arroz polido.³ No ano de 1907 dois pesquisadores noruegueses, Holst e Froelich, induziram beribéri em galinhas e pombos. O porquinho-da-índia escolhido como mamífero experimental foi alimentado com arroz branco e apareceu com uma coisa que foi diagnosticada como escorbuto.⁴ De repente isso se tornou a grande novidade nos meios científicos do Ocidente. A lição parecia muito simples: o homem ocidental poderia aprender uma ou duas coisas com o oriental. Havia séculos eles tinham o arroz integral, não polido, como seu principal alimento. Isto, no entanto, seria simples demais para a comunidade científica ocidental que naquele exato momento estava dando à luz uma explosão de interesse pela nova Ciência Química, que parecia chegar à raiz de todos os segredos da vida.

Em 1911, no Instituto Lister, em Londres, um químico polonês, Dr. Casimir Funk, pegou o experimento de Eijkman com as galinhas e o arroz e partiu para complicá-lo. Ele gastou quatro meses moendo e polindo 418 quilos de arroz integral. Desta quantidade ele extraiu 170 gramas de farelo de arroz, do qual foi feita uma solução. Uma porção infinitesimal foi dada a uma pomba paralisada pelo beribéri — ela recuperou-se em questão de horas. Em 1912, Funk publicou sua ousada e radical teoria, segundo a qual uma substância vital, presente no arroz integral, era removida no processo de refino.⁵ "Quando há uma falha na compreensão humana," disse Goethe, "os homens criam novas palavras." Assim, Casimir Funk, vítima da mania da nomenclatura — de preferência grega ou latina — batizou esta misteriosa força natural que havia "descoberto" no arroz integral, não polido. Ele pegou a palavra latina para vida, vita, e combinou-a com a palavra *amine* — amino ácidos são componentes do protoplasma — e lançou a palavra vitamina. A vitamina antiberibéri. Se ele seguisse a moda anglo-saxônica de dar à descoberta seu próprio nome — como os médicos costumam batizar os sintomas — poderia ter batizado esta misteriosa força vital de *funky funkies* e livrado este mundo louco de um bocado de confusão.

O passo seguinte seria dado na Universidade de Wisconsin, em 1912. Cientistas alemães descobriram a dieta balanceada: proteínas, carboidratos, gorduras, sais e água. Esta foi a era científica retratada por Mary Shelley quando ela criou a personagem do Dr. Frankenstein. O Dr. Frankenstein original era o irmão, de carne e osso, do Barão Liebig, o super-homem da nova ciência química. Liebig anunciara que estava prestes a produzir em seu laboratório um leite artificial que podia ser superior a qualquer coisa saída de vacas ou mães. A fonte e a qualidade do alimento não eram importantes naquela época; o foco era na fórmula química.

Stephen Babcock, que estudara com Liebig na Alemanha, tornou-se posteriormente, na segunda metade do século dezenove, um cientista pioneiro do Departamento de Agricultura dos EUA. Ele

examinou o alimento dado a um grupo experimental de vacas e depois analisou o estrume que elas depositaram. Para sua surpresa descobriu que saíam mais minerais do que havia entrado. Ele apresentou ao chefe do laboratório as fórmulas químicas, perguntando — com uma cara lavada — qual seria o melhor alimento para as vacas. Quimicamente, não existia diferença entre o alimento e o estrume. Alimento e estrume eram quimicamente iguais. Isso não seria importante para mais ninguém além das próprias vacas. E as vacas não tinham nada a declarar sobre o assunto, sendo prisioneiras da nova ciência. (Cem anos mais tarde, um outro químico surgiria com um processo para reciclar o estrume em alimento para o gado.)⁶ Na Universidade de Wisconsin, em 1912, o Professor E. V. McCollum conduziu alguns experimentos nutricionais com ratos. Os roedores foram alimentados com várias combinações de proteínas, carboidratos e gorduras. Com algumas das combinações os ratos se adaptaram bem. Com outras, tornaram-se fracos. No entanto, tanto a dieta que os mantinha bem, quanto a insuficiente, tinham exatamente a mesma composição química. Obviamente, a química não possuía a resposta completa. Os ratos foram postos em dietas de leite, açúcar e outras letais combinações comidas pelos civilizados ocidentais. Se os ratos tivessem a liberdade de selecionar seus alimentos através dos instintos naturais, McCollum podia ter aprendido uma valiosa lição. Contudo, através de tentativas e erros, ele concluiu que as proteínas não possuem todos o mesmo valor nutritivo; que os carboidratos não são todos os mesmos; e que algumas gorduras são diferentes de outras. Mais uma vez apenas uma comunidade científica, fascinada pela química alemã, pôde encontrar essas novidades. McCollum isolara um nutriente encontrado em certas gorduras, assim como nas folhas de alfafa, figado e rins dos animais. Ele a retirou da manteiga e a colocou na margarina. Quando usou esta substância para alimentar os ratos, que vinham recebendo leite e açúcar, eles melhoraram. Eureka! Esta era a prova absoluta da existência de alguma "nova" substância a qual McCollum chamou Lipossolúvel A. Aqui entra o gênio científico para rotular as coisas. A

letra A foi adicionada à palavra vitamina, cunhada por Casimir Funk — vitamina A. E nasce um outro negócio de um bilhão de dólares.⁷ No ano de 1906, Frederick Hopkins, da Universidade de Cambridge, clamou por mais pesquisas sobre as vitaminas: "..Até aqui temos certeza que: cada alimento contém quantidades mínimas de substâncias que beneficiam o corpo...." Se esta afirmativa é aceita como acurada, resulta que o açúcar não é um alimento.

Em 1920, Hopkins se unia ao Dr. W.H. Wilson, do St. Mary's Hospital, em Londres, para fazer esta afirmação: "A prova de que as doenças provocadas pela deficiência, quando ocorridas entre homens com uma alimentação falha em vitaminas, podem ser eliminadas pela adição de artigos contendo tais vitaminas, deve ser encarada como definitivamente estabelecida. A história de epidemias de escorbuto e beribéri durante a guerra vem suportar esta evidência conclusiva."⁸ Se essas descobertas significam alguma coisa, é que existe algo no arroz integral — seja chamada vitamina ou *funky funkies* — que é vital para a saúde, e à vida — seja das galinhas javanesas ou dos homens ocidentais. Isto significa que "beneficiar" o arroz e o açúcar, pelos processos de refino, remove os nutrientes. Acompanhando este raciocínio, conclui-se que comer essas substâncias não é bom para você. (Em 1973, uma Comissão do Senado Americano usou a palavra antinutriente para descrever o açúcar.) Desta forma, tais substâncias são nocivas ao organismo, pois perturbam o equilíbrio do corpo, da corrente sanguínea e dos órgãos vitais. Os líderes da ciência falaram dessa grande descoberta ao homem da rua? Por acaso a Associação Médica Americana lançou uma cruzada educacional para informar a população da América, do mundo, que uma dieta constituída de arroz branco e açúcar pode provocar beribéri, ou neurite, ou o nome que se queira dar? Disseram-nos que uma dieta de arroz integral, que omitisse o açúcar, poderia nos curar — ou manter-nos saudáveis?

Tanto pelagra como beribéri são nomes para sintomas de doenças individuais. A pelagra se desenvolve em fraqueza generalizada e

morte; após a morte, observa-se uma degeneração geral dos tecidos. Por anos considerou-se a pelagra como uma doença provocada por um infeccioso gérmen tropical, relacionada à doença do sono e à mosca tsé-tsé. Após a febre amarela ser vencida pelos experimentos militares com vacina, esta tornou-se a grande esperança para a cura de todas as doenças que ocorriam na região tropical. Tentou-se arsênico e outros venenos, mas a pelagra continuou confundindo as mentes médicas da Europa por dois séculos.

Durante todo este tempo, os camponeses da Espanha e da Itália — onde a doença tornara-se epidêmica — continuavam a dizer: "Alimente bem um pelagroso, e ele estará bem." Isto era por demais simples para os cérebros médicos à procura de vacinas, moscas tsé-tsé e prêmios Nobel. Os pobres camponeses pareciam sobreviver. Freqüentemente eram os ricos — com dinheiro suficiente para chamar um médico — que estavam morrendo.

Por volta de 1914, a pelagra havia atingido proporções epidêmicas na América do Sul. O Serviço de Saúde Pública norte-americano e o surgeon general trabalhavam sob pressão do Congresso e do público para encontrar uma cura rápida para essa praga italiana. Os mais importantes cientistas americanos, trabalhando com fundos ilimitados de pesquisa, realizaram infrutíferas experiências por cinco anos.

No sul dos EUA os médicos estavam seguros de que a coisa era contagiosa. Aldeias inteiras na Califórnia, Geórgia e Mississipi foram repentinamente atacadas pelas estranhas erupções cutâneas vermelho-fogo. O Serviço de Saúde Pública finalmente encontrou alguém disposto a ir aonde os outros médicos temiam chegar (os relatórios apontavam a praga como altamente contagiosa). Joe Goldberger, um judeu nascido na Hungria e vivendo no lado leste de Nova York, era um excelente bacteriologista e um *expert* em doenças tropicais. Lembre-se que essa era uma época de caça aos micróbios.

Em vez de examinar em seu laboratório culturas e biopsias de mortos, Goldberger foi aos hospitais e asilos de loucos para examinar as vítimas de pelagra que ainda viviam. "Quantos de seus médicos e enfermeiros pegaram pelagra?", perguntou ao chefe de um asilo em Geórgia. "Bem, nunca nenhum de nós a pegou. Apenas os pacientes morrem de pelagra", respondeu o médico. Desta forma, a teoria científica de que a pelagra era contagiosa caiu por terra.

Informado de que a pelagra afeta o pobre mais freqüentemente que o rico, Goldberger teorizou que ela devia ter algo a ver com o fato de que os pobres nem sempre comem as coisas de valor.

"Não pode ser", responderam os médicos do asilo. "Aqui, médicos e pacientes comem a mesma comida." Goldberger insistiu em conferir esse ponto. Assim, visitou os refeitórios e viu a comida: papa de milho, angu, farinha grossa de milho, xarope de cana-de-açúcar. Milho e açúcar refinado! Médicos e enfermeiras serviam-se disso, é claro, assim como de bons pedaços de carne e copos de leite.

Goldberger encontrou o mesmo quadro quando visitou orfanatos. Pão de milho, angu de farinha grossa de milho, biscoitos e melado constituíam a dieta de crianças entre seis e doze anos. Cereais refinados e açúcar de novo. A carne e o leite disponíveis iam para as crianças com menos de seis e mais de doze anos. A doença se concentrava no grupo médio, de seis a doze anos, cuja dieta era basicamente alimentos refinados, aqueles "antinutrientes".

Em poucos meses Goldberger estava convencido. Obteve fundos do governo norte-americano para realizar experiências nutricionais em dois orfanatos paroquiais da mesma cidade. Em poucas semanas, os casos de pelagra deixaram de aparecer e ocorreu uma grande melhora nas crianças que estavam doentes.

Antes de publicar o resultado de suas experiências, Goldberger tinha que demonstrar o inverso: tinha que induzir pelagra em pessoas saudáveis, através de restrições em suas dietas. Existia apenas um lugar onde a opinião pública não faria as experiências irem por água abaixo. Nem mesmo uma turma de prisioneiros acorrentados. Tinha que ser uma prisão com grades. O governador do Mississipi mostrou-se disposto a cooperar com Goldberger, após ter sido assegurado de que as experiências não resultariam fatais.

Durante seis meses Goldberger isolou onze voluntários homens numa fazenda-prisão, no Mississipi. Os condenados recebiam a quantidade que desejassem do melhor pão branco, broa de milho, angu de milho, batatas-doces, carne de porco salgada, xarope de cana, repolho e café. A experiência iniciou-se em abril de 1915. Aos condenados — dentre eles assassinos e alguns condenados à prisão perpétua — foi prometida a liberdade ao fim da experiência. O café da manhã era biscoito, mingau de milho, arroz refinado, xarope de cana, café e açúcar; ao meio-dia, pão de milho, couve, batatas-doces, xarope de cana e angu de farinha grossa de milho. Na janta, angu, broa, caldo de carne, xarope de cana, açúcar e café. Para variar, às vezes o jantar era servido na hora do almoço. Era uma dieta de cereais refinados, farinha refinada, xarope de cana e açúcar. Ocasionalmente, adicionava-se um pouco de carne. O que começara como diversão para os presos, passou rapidamente a ser um incômodo. Em poucas semanas, todos reclamavam de fortes dores nas costas, no estômago e tonteiras — os sintomas iniciais da doença. Mas como não apareciam as lesões vermelhas na pele, os sintomas considerados definitivos, o experimento arrastava-se na espera. Ao fim de cinco meses, os homens estavam magros e fracos, mas nada de marcas vermelhas. O tempo se esgotava e todos estavam preocupados, o diretor do presídio, os prisioneiros e o médico detetive.

Supunha-se que a reveladora erupção aparecesse primeiro nas articulações e na nuca. Numa manhã, na hora da chamada, um dos

assistentes de Goldberger realizava uma inspeção geral num dos sujeitos. E lá estava ela, por baixo do escroto, a reveladora erupção vermelha. Ele examinou outros. Sete apresentavam a reveladora erupção no mesmo local. Goldberger convocou urgentemente um *expert* em pelagra de Memphis e um especialista em pele da cidade de St. Louis. Eles examinaram. Seus relatórios afirmavam conclusivamente que seis dos prisioneiros tinham indubitavelmente pelagra.

Como recomendado pelo protocolo médico, Goldberger publicou suas descobertas numa revista científica. A temível praga da pelagra — que tumultuara por anos o Congresso, o surgeon general e a comunidade científica — era simplesmente aquilo que os camponeses italianos diziam que era. A dieta é sua causa e a dieta é sua cura. Uma dieta de cereais e açúcar refinado a provoca. Alimente bem um pelagroso e ele estará bem.⁹ Goldberger foi agraciado naquele ano, ou em qualquer outro, com um prêmio Nobel? Recebeu uma Medalha de Honra do Congresso, ou uma medalha da AMA? Poucas, entre as melhores mentes da medicina, aceitaram suas descobertas. A maioria lhe caiu em cima como uma tonelada de tijolos. Eles se opuseram às suas descobertas e o caluniaram. Baseavam-se em evidências epidemiológicas, segundo as quais a pelagra era uma praga como a febre tifóide, que ela era infecciosa e que tinha de ser causada por um gérmen. Os teimosos não desistiram facilmente. "Cegos, egoístas, burros, preconceituosos e ciumentos", Goldberger os chamava. Ele procurou convencer os incrédulos, injetando em si mesmo o sangue de vítimas de pelagra, engolindo descargas intestinais, comendo o pó raspado da pele de portadores da temível enfermidade. Não morreu, mas também não entrou para a galeria da fama médica.

Walter Reed tornou-se um herói nacional, personagem de um fume e de uma peça teatral. Tudo isso, depois que os experimentos que realizou em Cuba com a febre amarela resultaram numa vacina que tornava as plantações de cana-de-açúcar cubanas temporariamente seguras para a exploração americana. Talvez esse fato explique por que

os presidentes norte-americanos são tratados num hospital chamado "Walter Reed", e não "Joe Goldberger".

A ciência e a medicina progrediam. O passo seguinte foi tão grande e complicado que fez a descoberta de Casimir Funk parecer primitiva. Em vez de ensinar os tolos comedores de açúcar ocidentais a abandonar o hábito de beneficiar o arroz, roubando-lhe sua vitalidade, os cientistas se matavam nos laboratórios, tentando preparar mágicos cristais vitaminínicos a partir de quantidades enormes do vitalíssimo farelo de arroz. Como era obtido o farelo? Polindo-se o arroz integral. Em todo mundo os químicos trabalharam com estes cristais, num esforço para transformá-los numa fórmula química.

O Dr. Robert R. Williams e seus associados passaram vinte e seis anos isolando cinco gramas de puros cristais, a partir de uma tonelada de farelo de arroz. Com tais cristais, a estrutura molecular destes misteriosos elementos vitais seria, finalmente, determinada. Foram necessários mais dois anos pára, passo-a-passo, reconstruir sinteticamente a molécula, no interior de seus laboratórios. Quando, em 1936, esta monstruosa tarefa foi finalmente realizada, uma outra guerra se anunciava. O anúncio da substância, que foi chamada tiamina ou vitamina B₁ foi notícia do The New York Times de 23 de agosto de 1936:

Vinte e seis anos atrás, o Dr. Robert R. Williams, que desde então se tornara diretor químico dos Laboratórios da Bell Telephone, começou a dedicar suas horas de folga ao estudo e investigação da vitamina B₁.

...Três anos atrás, ele anunciou, em associação com seus colaboradores, o desenvolvimento do primeiro método em larga escala bem sucedido para extrair, em larga escala, a substância, a partir de suas fontes vegetais, em puro estado cristalino, que passou imediatamente a estar disponível em sua forma mais potente para o uso da classe médica, no tratamento e alívio da neurite. Sobrara um único

passo: imitar a natureza, criando artificialmente a vitamina em laboratório.

...Misturando sucessivas vezes as infinitas combinações de cinqüenta compostos químicos, os cientista? tiveram sucesso em duplicar a combinação secreta da natureza.

Williams e Cline creditaram a muitos colaboradores a importante realização química que irá não só tornar disponível a vitamina para a classe médica em proporções ilimitadas, como também irá reduzir materialmente seu preço, trazendo-o ao alcance dos grupos de renda mais baixa. Presentemente o preço para o produto natural é de USS400 por grama.

A publicação deste artigo foi um júbilo. Algumas semanas mais tarde, um artigo assinado por William L. Laurence, aparecia no The New York Times, reafirmando o reconhecimento e a validade da descoberta: "15 de Setembro de 1936 — A relação etiológica (causal) entre nutrição deficiente e beribéri polineurítico (uma desordem nervosa ocasionada pela deficiência em vitamina B₁) tem sido observada por diversos anos", disse hoje o Dr. Maurice Strauss. "Contudo, apenas recentemente tornou-se difundida a noção de que muitas outras desordens do sistema nervoso podem ser resultantes de uma deficiência nutricional.

"Ficou demonstrado que a polineurite associada ao alcoolismo crônico, gravidez ou certas anormalidades gastrointestinais são, clínica e patologicamente, idênticas ao beribéri polineurítico."

Leia cuidadosamente a estória de agosto do The New York Times. Ela menciona alguma vez que o arroz integral tem vitamina B, e o arroz branco não? É claro que não. O arroz integral era vendido naquela época por aproximadamente vinte cents o quilo. O artigo do jornal dizia para você ir correndo ao armazém mais próximo e comprar um pouco? Com os diabos, não. Apareça no laboratório da Bell Telephone e compre um pouco de vitamina B₁ por USS 400 a grama. Após as vitaminas terem se tornado uma outra religião de um bilhão de dólares, o Dr.

Casimir Funk tentou corajosamente, como Pasteur, desfazer o que havia começado.

"As vitaminas não são nenhuma fórmula mágica", disse ele. "Elas existem no leite, por que a mãe ou a vaca as reuniu a partir do alimento que ingeriram...."

"Qual seria o sentido de preparar, artificialmente, todos os nossos alimentos, enquanto a natureza os prepara em suficiente abundância... Seria tolice até mesmo pensar em nos transformar em fabricantes e consumidores domésticos de alimentos, enquanto a natureza dispõe do suficiente para nos oferecer...."

Mas já era tarde demais. A vitamina já se transformara num jogo milionário; não havia jeito de pará-lo. Os moinhos dos grandes deuses dos grãos estariam, em breve, triturando a vida do arroz integral. Vendiam-nos arroz branco, que, adicionado ao antinutriente açúcar, começaria a estabelecer desequilíbrios em nosso corpo. Rápida e orgulhosamente o comércio "criara" a pílula de vitamina B₁, a partir de farelos de arroz. Estes, por sua vez, nos eram vendidos; afinal de contas, estivamos necessitando tremendamente deles.

No princípio da II Guerra Mundial, a colônia britânica de Singapura foi ameaçada com uma crise de alimentos do tipo que ocorre hoje em muitos países. Malásia e Singapura não cultivavam todo o arroz de que necessitavam; as importações estavam prestes a ser drasticamente reduzidas. O oficial-médico britânico de Singapura, Dr. Scharff, tomou o mesmo tipo de decisão que salvava os dinamarqueses, durante o bloqueio naval alemão, na I Guerra Mundial. O arroz refinado foi proibido por decreto militar. Apenas o arroz integral poderia ser vendido. As autoridades militares britânicas foram influenciadas por um único fator: suprimentos inadequados. A qualidade não importava. Não havia preocupações a esse respeito. Eles, simplesmente, não desejavam que estourassem em suas mãos distúrbios por causa de alimentos. Cem toneladas de arroz integral representavam cem

toneladas de comida. O processamento e o polimento reduziriam aquelas cem toneladas de arroz integral a 70 toneladas de arroz branco polido.¹⁰ O resultado foi surpreendente, incrível. Dr. Scharff fora, originalmente, transferido para Singapura com a incumbência de diminuir a mortalidade infantil por malária. Quando chegou, a taxa de mortalidade era de 420 por cada 1000 nascimentos. Ele utilizou métodos médicos hercúleos, ainda que ortodoxos. Em menos de uma década, o programa havia reduzido a taxa de mortalidade infantil para 160 por 1000, quase a mesma taxa existente na Inglaterra. Contudo, apenas um ano após a introdução da dieta de arroz integral, imposta por decreto militar, houve uma mudança radical nas estatísticas médicas. Em vez das 160 crianças morrendo em seus primeiros anos de vida, apenas 80 morreram. A cifra fora reduzida pela metade sem esforços médicos.

"Tarece que temos aí um fenômeno que deve dar o que pensar a todos os estadistas", escreveu, anos mais tarde, o eminente médico britânico Dr. L J. Picton, O.B.E. "Ao toque de uma pena, centenas de milhares de vidas foram salvas."

O Dr. Scharff foi agraciado com algum prêmio Nobel? A Organização Mundial de Saúde espalhou a notícia? Porventura as clínicas pré-natais, os pediatras e os alvos hospitalais-navios da esperança espalharam a estória para o resto do mundo? A resposta é certamente óbvia. Que taxas a classe médica podia cobrar vendendo arroz integral? A procura por grãos naturais poderia provocar problemas com os vendedores de vitaminas, de açúcar, com os laboratórios farmacêuticos e seus sócios na indústria da doença. A estória de Singapura parece que foi enterrada em arquivos secretos, ou talvez no Ministério da Saúde.

"...Somos levados a perguntar", ruminou Dr. Picton, "em que proporções b capricho e os costumes impensados se misturam com a sabedoria que nos governa."¹¹ A combinação de açúcar branco e arroz branco — especialmente entre os povos cujo alimento básico é o arroz —

é letal — A remoção das vitaminas B, entre outras substâncias, do arroz, provoca desequilíbrio, pois, na medida em que o corpo busca o que lhe falta, mais vitaminas B são drenadas do sistema para que o arroz branco seja digerido. O açúcar branco refinado drena as mesmas vitaminas, pelas mesmas razões. A combinação de farinha e açúcar refinados nos traz um problema duplo: beribéri é o final da doença, aquela exaustão em que o corpo diz "Basta, não agüento mais." Os problemas de saúde que os médicos chamam, hoje, escorbuto sub-clínico e beribéri sub-clínico cobrem todos os estágios de desnutrição e fraqueza. Beribéri sub-clínico é uma maneira hermética e oficiosa de descrever o beribéri que não é suficientemente severo em suas manifestações para alertar o médico médio para a diagnose dos sintomas.

A aventura americana no Vietnam foi, no consenso mundial, uma loucura em diversos níveis. Talvez no nível básico de nutrição humana ela tenha sido uma das mais tristes. O Vietnam era uma das maiores tigelas de arroz do mundo. Por décadas o Vietnam exportou arroz para diversas partes do mundo. O arroz integral era o alimento principal do vietnamita. Por muitos anos os grupos de guerrilheiros do Vietmân e do Viet-cong se mantiveram com um sistema de suprimento alimentar tão simples e primitivo quanto o usado pelas legiões romanas de Júlio César. Cada homem carregava um pequeno saco de arroz e um pouco de sal. A isso eles adicionavam folhas de mandioca da selva e peixe, quando possível. Por anos a fio eles superaram os exércitos ocidentais com rações elaboradas e prodigamente equipadas.

Quando, finalmente, as forças militares ocidentais se retiraram, o mundo foi detalhadamente informado acerca da vietnamização da guerra. Falava-se menos da americanização do suprimento de alimentos do Exército sul-vietnamita.

Desde o fim dos anos 60, talvez há mais tempo, os exércitos aliados do Vietnam do Sul — uma das maiores regiões produtoras de

arroz deste planeta — recebiam suprimentos de arroz branco instantâneo dos Estados Unidos.

Os custos para os contribuintes americanos eram de quase um milhão de dólares por mês.

Um oficial do Pentágono explicou:

Sendo um povo "primitivo" os vietnamitas não possuem um sistema próprio de processamento do arroz. (Pondo-se em outras palavras, alguém decidira que era mais lucrativo vender aos sul-vietnamitas arroz processado nos Estados Unidos do que vender a maquinaria necessária ao processamento).

O arroz vietnamita é inútil a um soldado no campo de batalha, pois teria que ser cozinhado no local. (Tal declaração deve ter sido considerada de uma surpreendente sabedoria militar pelos membros do Vietcong.)

"O arroz instantâneo americano é ideal para a situação", explicou à Associated Press, Robert Graff de Defense Personnel Support Center, em Filadélfia, em 17 de abril de 1971. "O Pentágono tem fornecido arroz instantâneo ao Vietnam do Sul desde 1968, numa média mensal de um milhão e meio de pacotes, cujo custo é de 65 cents cada", observou ele.

Ao mesmo tempo, é claro, os Estados Unidos estavam suprindo o Vietnam do Sul com toneladas de açúcar e oceanos de refrigerantes. Agora que o Vietnam do Sul encontrava-se permanentemente dependente de uma dieta ocidental de açúcar e arroz polido (roubados em seus complexos vitais de vitaminas B) não era surpresa constatar que o Vietnam do Sul desenvolvia doenças inteiramente novas. Oficiais médicos americanos no Vietnam confessaram-se perplexos diante da eclosão de novas febres que afigiam principalmente as crianças. Advertências foram feitas pelo rádio e pela TV; folhetos foram jogados do ar; hospitais foram percorridos. Os médicos americanos receberam

ordens de pesquisar uma vacina. Fluídos supra-renais intravenosos e plasma sanguíneo foram jogados de pára-quedas e os mosquitos receberam a culpa de tudo.¹² Quando as tropas vitoriosas do Vietcong invadiram Saigon, os soldados foram expostos pela primeira vez (como os cruzados chegando séculos antes na Terra Santa) à pausa que refresca, à Coca-Cola e aos balcões de doces. Era a vez de eles se acostumarem à voracidade, à *la dolce vita*, e comerem e beberem açúcar abertamente pelas ruas, sem vergonha.

Não foi aí que nós começamos?

A Política da Nutrição

Seria quase impossível que milhões de toneladas de açúcar fossem, por séculos, transportadas através dos mares sem que ocorressem algumas bizarras e tristes aventuras. Uma delas ocorreu no ano de 1793, quando do naufrágio de um navio carregado de açúcar. Os cinco marinheiros sobreviventes foram resgatados após nove dias no mar. Eles foram encontrados numa situação precária devido à inanição. Sobreviveram comendo nada além de açúcar e rum (como pode ser testemunhado por diversas pessoas, inclusive por mim; é perfeitamente possível sobreviver confortavelmente por nove dias, ou mais, sem alimento ou água. Com um pouco de água, mas sem comida, é possível sobreviver por um período muito maior). O eminent fisiologista francês F. Magendie inspirou-se nesse incidente para realizar uma série de experimentos com animais, que fez publicar em 1816. Ele alimentou alguns cães com uma dieta de açúcar, óleo de oliva e água. Todos os animais enfraqueceram e morreram.¹ Os náufragos e os cães experimentais do fisiologista francês provaram, de uma vez por todas, o mesmo ponto. Como uma dieta constante, o açúcar é pior do que nada. Água pura pode manter uma pessoa viva por um tempo relativamente longo. Açúcar e água podem matá-lo. "Seres humanos são incapazes de subsistir numa dieta de açúcar."² Existem registros sobre a saga de uma jovem, gravemente ferida num acidente aéreo, que se manteve viva por mais de um mês ingerindo nada além de neve derretida. Dois homens flutuando num veleiro que tombou no Pacífico sobreviveram por setenta e dois dias, no verão de 1973, alimentando-se de uma xícara de água da chuva a cada cinco dias, uma xícara de água do mar, uma colher de sopa de manteiga de amendoim por dia e algumas sardinhas.³ No final de 1970, um menino de nove anos, fugido de casa, manteve-se vivo na vastidão do Wyoming sem alimentos, em

temperaturas que ocasionalmente chegavam a menos de 5°C. Ao fim de sua aventura, estava em condições surpreendentemente boas.⁴

O açúcar refinado é letal quando ingerido pelos seres humanos porque fornece apenas aquilo que os nutricionistas descrevem como calorias nuas e vazias. Além disso, o açúcar é pior do que nada, porque drena e consome gradativamente as preciosas vitaminas e minerais do corpo pelas exigências que sua digestão e eliminação fazem ao sistema humano.

O equilíbrio é tão essencial a nossos corpos que possuímos diversas alternativas para enfrentar o repentina choque provocado por uma maciça ingestão de açúcar. Minerais, tais como o sódio (do sal), potássio e magnésio (dos vegetais) e cálcio (dos ossos) são mobilizados e utilizados em transmutações químicas; ácidos neutros são produzidos para tentar fazer o equilíbrio do fator ácido-alcalino do sangue retornar a um estado normal.

A ingestão diária de açúcar produz uma condição continuamente super ácida e mais e mais minerais são requisitados das profundezas do corpo na tentativa de retificar o desequilíbrio. Finalmente, para proteger nosso sangue, tanto cálcio é retirado dos ossos e dentes que têm início as cárries e um enfraquecimento generalizado.

Com o passar do tempo, o excesso de açúcar afeta cada órgão do corpo. Inicialmente, ele é estocado no fígado, sob a forma de glicose (glicogênio); como a capacidade do fígado é limitada, a ingestão diária de açúcar refinado (acima da quantidade de açúcar natural necessária) faz com que, em breve, o fígado se expanda como um balão. Quando o fígado está cheio até sua capacidade máxima, o excesso de glicogênio retorna ao sangue sob a forma de ácidos gordurosos. Estes são, por sua vez, levados por todo o corpo e estocados naquelas áreas mais inativas: a barriga, as nádegas, os seios e as coxas.

Quando esses locais inofensivos encontram-se completamente cheios, os ácidos gordurosos são então distribuídos entre os órgãos

ativos, tais como o coração e os rins. Estes começam a ter prejudicadas suas atividades; finalmente, seus tecidos degeneram e se transformam em gordura. O corpo inteiro é afetado pela habilidade reduzida e surge uma pressão sangüínea anormal. No açúcar refinado estão ausentes os minerais naturais (que estão, no entanto, presentes na beterraba e na cana). Nosso sistema nervoso parassimpático é afetado; os órgãos governados por ele, como o cerebelo, tornam-se inativos e paralisados. Raramente considera-se o funcionamento normal do cérebro como um processo tão biológico como a digestão. Os sistemas linfático e circulatório são invadidos e a qualidade dos corpúsculos vermelhos começa a se alterar.

Sobrevém uma superabundância de células brancas e a criação de novos tecidos começa a diminuir.

Os poderes de tolerância e imunização de nosso corpo tomam-se mais limitados, de forma que não podemos mais reagir apropriadamente a ataques externos, sejam eles calor, frio, mosquitos ou micróbios. O excesso de açúcar tem um efeito funesto sobre o funcionamento do cérebro, a chave para um perfeito funcionamento do cérebro é o ácido glutâmico, um composto vital encontrado em muitos vegetais. As vitaminas B têm um importante papel na divisão do ácido glutâmico em compostos antagônico-complementares que produzem uma resposta no cérebro do tipo "siga" ou "pare". As vitaminas do complexo B são produzidas por bactérias simbióticas que vivem nos intestinos. O consumo diário de açúcar refinado faz com que estas bactérias definhem e morram, e nosso estoque de vitaminas B torna-se muito baixo. Açúcar em demasia faz com que a pessoa fique sonolenta; nossa habilidade para calcular e nossa memória se perdem.

Seguramente os naufragos que comeram nada além de açúcar e rum passaram por alguns desses traumas; as estórias que tinham para contar criaram um grande problema de relações públicas para os mercadores de açúcar. Os cachorros mortos no laboratório do Professor

Magendie alertaram a indústria do açúcar para os perigos da livre pesquisa científica.

Daqueles dias até o presente, a indústria do açúcar tem investido milhões de dólares numa ciência subsidiada, funcionando por trás das cortinas. Os melhores nomes da ciência que o dinheiro pode comprar têm sido contratados na esperança de que possam, um dia, surgir com alguma coisa que seja pelo menos pseudocientífica, em forma de boas novas sobre o açúcar.

No entanto, tem sido demonstrado que: 1) o açúcar é o fator principal na cárie dentária; 2) o açúcar na dieta provoca obesidade; 3) a retirada do açúcar tem curado doenças universais como diabetes, câncer e males cardíacos. No entanto, a história das tentativas feitas pelos departamentos de relações públicas dos fabricantes de açúcar iniciou-se em 1808, na Inglaterra, quando o Comitê das Índias Ocidentais relatou, perante a Câmara dos Comuns, que estava oferecendo um prêmio de vinte e cinco guinéus a quem apresentasse as experiências mais "satisfatórias", provando que o açúcar não refinado era bom para alimentar e engordar bois, vacas, porcos e ovelhas.⁵ O alimento para o gado está sempre em dependência da estação do ano, sempre caro. O açúcar naquela época era tremendamente barato. As pessoas não o estavam comendo na quantidade desejada.

Os porcos vivem no meio do lixo porque sabem como fazê-lo. As ovelhas também não são tolas. Quando o fertilizante artificial foi introduzido na Inglaterra, um cético fazendeiro dividiu seu maior pasto em duas partes. Ele tinha ouvido toda aquela propaganda científica alemã sobre as maravilhas dos fertilizantes químicos comprados nas lojas, mas tinha um certo respeito pela inteligência e instinto de seus amigos de quatro patas. Naquele outono utilizou numa das metades de seu pasto o novo produto manufaturado; no outro lado, usou o velho estrume puro. Na primavera seguinte retirou a cerca entre as duas metades e soltou suas ovelhas. Dentro de uns poucos dias, elas estavam todas pastando no lado tratado à moda antiga. Isso foi uma

evidência científica suficiente para ele. Nunca mais usou fertilizantes manufaturados.

Sir Frederick Banting, o co-descobridor da insulina, observou, em 1929, no Panamá, que a diabetes era comum entre os proprietários de plantações de cana que comiam grandes quantidades de seu produto refinado. Entre os nativos cortadores de cana, que tinham apenas a cana para chupar, ele não encontrou diabetes. Naturalmente, a tentativa de alimentar o gado com açúcar e melado, na Inglaterra, em 1808, foi desastrosa. Quando o Comitê das Índias Ocidentais apresentou seu quarto relatório à Câmara dos Comuns, um membro do Parlamento, John Curwin, relatou que tentara, sem sucesso, alimentar seus bezerros com açúcar e melado. Ele sugeriu que alguém tentasse novamente, desta vez adicionando furtivamente açúcar e melado ao leite desnatado. Se tivesse dado algum resultado, você pode estar certo que os mercadores de açúcar das Índias Ocidentais espalhariam essa notícia pelo mundo afora. Após essa singular falta de sucesso em empurrar açúcar às vacas, os mercadores de açúcar desistiram.

Com um incansável zelo, visando o aumento da demanda para o mais importante produto agrícola das Índias Ocidentais, o Comitê da Índia Ocidental viu-se reduzido a uma tática que tem servido, há quase dois séculos, aos traficantes de açúcar: testemunhos irrelevantes e transparentemente tolos dados por pessoas distantes e inacessíveis com algum tipo de credencial "científica". Um antigo comentarista chamou-as de "consciências contratadas". O Comitê da Câmara dos Comuns encontrava-se tão carente de animadores locais para a questão do açúcar, que viu-se obrigado a citar um médico da longínqua Filadélfia, um líder da recente rebelião colonial americana: "Existem relatos nos quais o grande Dr. Rush, de Filadélfia, disse que o açúcar contém, em sua totalidade, mais nutrientes do que qualquer outra substância conhecida". Enquanto isso, o Dr. Rush pregava que a masturbação era a causa da insanidade.

Se tal obscura afirmação foi citada, podemos ter certeza que não era possível encontrar na Inglaterra um único veterinário que recomendasse o açúcar para a alimentação de vacas, porcos ou ovelhas.

Enquanto preparava seu memorável livro *A History of Nutrition*, publicado em 1957, o Professor E. V. McCollum, da Universidade John Hopkins (por vezes chamado o maior nutricionista americano, certamente um pioneiro no campo), revisava aproximadamente 200.000 artigos científicos publicados, registrando experimentos com alimentos, suas propriedades, sua utilização e seus efeitos sobre os animais e homens. O material cobria o período compreendido entre a metade do século dezenove e 1940. Desse grande repositório científico, McCollum selecionou aqueles experimentos que considerou significantes "para relatar a estória do progresso na descoberta de erros humanos neste segmento da ciência (da nutrição)". O Professor McCollum não registra nenhum experimento científico controlado com o açúcar, entre 1816 — quando o Professor Magendie foi inspirado pelos marinheiros naufragos de 1793 para alimentar com açúcar e água os cães que, subsequentemente, morreram em seu laboratório — e 1940. Embora não mencione as primeiras advertências médicas sobre o açúcar, formuladas por médicos como Rauwolf, Willis e Hurt, o bom professor encontrou tempo e espaço para registrar este tipo de disparate pró-açúcar, que continua inalterado desde então: "O eminentíssimo médico Sir John Pringle observara que a peste *não tinha* sido registrada em países onde o açúcar constituía uma parte da dieta de seus habitantes." (O grifo é nosso.) Nenhum dos dois cientistas classificou a que peste ou doença se referiam.

Os escritos de Thomas Thompson diziam, em 1838: "O açúcar tomou-se agora uma parte essencial da dieta dos europeus. Ele *talvez* contenha uma proporção de nutrientes maior do que qualquer outra substância vegetal *em sua totalidade...* Acreditando nas palavras do Dr. Rush, o uso generoso dessa substância é *um dos melhores preservativos contra doenças ocasionadas por vermes*. Há muito supunha-se que ele

possuía uma tendência a prejudicar a dentição, mas esse preconceito foi agora abandonado." (O grifo é nosso.)

Embora o grifo seja nosso, será que ele está nos dizendo que, seja lá o que for, é bom? Será que ele está nos dizendo que a Ciência perdeu o barco por duzentos anos? Se o açúcar pode matar cães, certamente será capaz de matar vermes. Não houve casos de lepra em Ashtabula, Ohio, desde o estabelecimento de uma fábrica de Coca-cola na cidade, no ano de 1922. Como seria possível transformar isso num fato científico e contratar algum médico para citar tal caso no *Ladies' Home Journal*?

Devemos, infelizmente, lembrar-nos de que os cientistas de hoje, e de sempre, são capazes de realizar muito pouco sem um patrocinador. Fatos científicos oficiais — ao contrário dos simples fatos corriqueiros como aquele do fazendeiro inglês que dividiu seu pasto em duas metades — custam caro para serem demonstrados. Os protocolos da Ciência moderna resgataram os custos da pesquisa científica. Não temos o direito de nos surpreender quando lemos na introdução de *A History of Nutrition*, do Dr. McCollum, que "o autor e os editores são gratos a The Nutrition Foundation, Inc., pela colaboração fornecida para fazer face a uma parte do custo da publicação deste livro".

O que, você poderia perguntar, é a Nutrition Foundation, Inc.? O autor e os editores não nos informam. Ela vem a ser uma organização dos maiores conglomerados de traficantes de açúcar, incluindo a American Sugar Refining Company, Coca-cola, Pepsi-Cola, General Foods, Curtiscandy Co., General Mills, Nestlé Co., Inc., Pet Mild Co. e Sunshine Biscuits; no total, quarenta e cinco de tais companhias.

Talvez a coisa mais significativa sobre a história publicada em 1957, por McCollum, seja o que ficou de fora: um monumental trabalho escrito por um eminente professor de Harvard como "uma daquelas memoráveis peças de pesquisa que fazem com que os outros pesquisadores se mordam por não ter pensado em fazer o mesmo".

Na década de 30, um dentista pesquisador de Geveland, Ohio, Dr. Weston A. Price, viajou pelo mundo todo; das terras dos esquimós às ilhas do Pacífico Sul, da África à Nova Zelândia. Seu livro intitulado Nutrição e Degeneração Física: Uma Comparação entre Dietas Primitivas e Modernas e Seus Efeitos, ilustrado com centenas de fotografias, foi publicado em 1939.

O trabalho do Dr. Price considerou o mundo inteiro como seu laboratório. Sua devastadora conclusão, registrada em horripilantes detalhes de uma área após a outra, foi muito simples: as pessoas que vivem em condições chamadas primitivas têm excelentes dentes e uma maravilhosa saúde geral. Eles comem alimentos naturais, não refinados, cultivados na própria região. Assim que os alimentos refinados e açucarados são importados, como resultado do contato com a "civilização", inicia-se a degeneração física, de modo definitivamente observado, dentro de uma única geração.

Qualquer crédito que os comerciantes de açúcar possuam é baseado em nossa ignorância acerca de trabalhos como o do Dr. Price. Os fabricantes de açúcar continuam tentando, esperando e contribuindo com generosos auxílios para pesquisas às universidades e centros de estudos; mas as pesquisas de laboratório nunca surgem com algo de sólido para ser usado pelos fabricantes. Invariavelmente, o resultado das pesquisas traz más notícias.

"Deixe-nos voltarmos em direção ao ignorante selvagem, considerarmos suas maneiras alimentares e sermos sábios," disse o professor de Harvard, Ernest Hooten, em *Apes, Men and Morons*. "Vamos deixar de fingir que a pasta e a escova de dentes é mais importante do que escova e graxa de sapatos. É a comida de loja que nos tem dado dentes de lojas."

Quando os pesquisadores mordem as mãos que os alimentam, e as notícias transpiram, é um embaraço geral. Em 1958, a revista *Times* relatou que um bioquímico de Harvard e seus assistentes haviam

trabalhado com miríades de fatos por mais de dez anos, financiados pela Sugar Research Foundation, Inc., no montante de US\$ 57.000, para descobrir como o açúcar provoca a cárie e a maneira de preveni-la. Foram necessários dez anos para que eles descobrissem que não há jeito de evitar que o açúcar provoque cárries nos dentes. Quando eles relataram suas descobertas no Dental Association Journal, a fonte de dinheiro secou. A Sugar Research Foundation retirou seu suporte.

Quanto mais os cientistas os desapontam, mais os comerciantes de açúcar têm que depender dos homens de propaganda.

"Quanto mais você vê um produto anunciado", escreveu Paul Hawkens, "mais roubo existe por trás. "Hawkens, autor de The Magic of Findhom, gastou vários anos criando um negócio de alimentos naturais, no qual não se usava anúncios nem açúcar.

Um produto como a Coca-cola, que contém conhecidos venenos e destrói os dentes e o estômago, tem uma das mais estonteantes campanhas publicitárias da história do mundo ocidental.

É realmente fantástico: essa quantidade enorme de dinheiro criando uma ilusão — a ilusão de que "Isto é que é, Coca-cola". Agora os executivos da Coca-cola aprenderam que o jovem americano está buscando o que é real, verdadeiro, neste mundo plástico; e um brilhante executivo de propaganda surgiu com a idéia de que a Coca-cola é o que é. *Uau*, a Coca-cola é o que é, e isso é bombardeado na mente de 97 por cento de todos os jovens entre seis e dezenove anos, até que seus dentes apodreçam, assim como acontecera com o de seus pais.

Não existe nada de verdadeiro quanto à propaganda. Imagine um menino com o rosto cheio de espinhas dizendo, diante de uma câmera, como seu rosto era liso antes de começar a tomar Coca-cola; e que, ainda que ele saiba que isso está arruinando sua vida social, ele não vê como se livrar da coisa. Isso teria sido uma propaganda verdadeira. Ou, que tal uma menina segurando uma lata de refrigerante

de laranja, feito em Nova Jérsei, dizendo que o motivo pelo qual ele é de laranja é pela cor do corante, feito de alcatrão de hulha, que é utilizado. O motivo pelo qual isto é ruim é porque nós usamos sabores artificiais e o motivo pelo qual gostaríamos que você o provasse é porque queremos ganhar dinheiro. A verdade na publicidade significaria o fim das três maiores redes de comunicação, de 500 revistas, vários milhares de jornais e de dezenas de milhares de negócios. Assim, nunca existirá verdade em propaganda.

Após a exploração da propaganda do açúcar realizada nos últimos cinqüenta anos, é impossível não concordarmos com Hawken.

Quando, na década de 20, as calorias tomaram-se a grande jogada e todo mundo estava aprendendo a contá-las, os traficantes de açúcar surgiram com uma novidade. Eles se vangloriavam porque existem 5000 calorias num quilo de açúcar. Pouco mais de cem gramas de açúcar produziria 20% da cota diária.

"Se você pudesse comprar todos os alimentos energéticos tão barato quanto as calorias do açúcar," nos disseram, "sua despesa anual seria bem baixa."

Uma forma muito barata de matar a si mesmo.

"É claro que não vivemos numa dieta tão desequilibrada", admitiriam eles posteriormente. "Mas aqueles números servem para demonstrar como o açúcar é barato sendo um alimento energético. Aquilo que foi uma luxúria para uns poucos privilegiados gozarem é hoje um alimento ao alcance dos mais pobres."

Mais tarde, os comerciantes de açúcar anunciaram que ele era quimicamente puro, ultrapassando o Ivory Soap (Sabão Marfim), sendo 99,9% puro contra os 99,44% do sabão. "Nenhum outro alimento de nossa dieta diária é mais puro", nos asseguravam.

O que era considerado pureza, além do indiscutível fato de que todas as vitaminas, minerais, sais, fibras e proteínas haviam sido

removidos no processo de refino? Bem, os fabricantes de açúcar surgiram com um novo conceito de pureza.

"Você não precisa catar como o feijão nem lavar como o arroz. Cada grão é igual ao outro. Seu uso não produz resíduos. Não tem ossos inúteis como a carne, nem precisa ser moído como o café."

Puro é o adjetivo favorito dos traficantes de açúcar, porque significa uma coisa para os químicos e outra para os comuns mortais. Quando um vidro de mel traz escrito puro, isso significa que ele está em seu estado natural (roubado diretamente das abelhas que o fizeram), sem ter sido adulterado com sacarose para esticá-lo e sem resíduos químicos nocivos, com os quais os homens podem ter vaporizado as flores. Não significa que o mel não contenha minerais como iodine, ferro, cálcio, fósforo ou múltiplas vitaminas. O processo pelo qual a cana e a beterraba passam nas refinarias é tão efetivo, que o açúcar termina tão quimicamente puro quanto a morfina ou a heroína que os cientistas têm nas prateleiras de seus laboratórios. Os traficantes de açúcar nunca nos disseram que virtudes nutritivas representam tal abstrata pureza química.

A partir da I Guerra Mundial, os traficantes de açúcar cobriram sua propaganda com uma jogada preparatória. "Por muito tempo os dietistas têm sabido do alto valor alimentício do açúcar", dizia um tratado industrial da década de 20. "Mas foi necessária a I Guerra Mundial para trazer essa notícia até a América. O poder energético do açúcar atinge os músculos sem questão de minutos e é de grande valor para os soldados sob a forma de ração para ser aplicada imediatamente antes de um ataque. Os fabricantes de açúcar tem insistido, enfadonhamente, por anos, sobre o poder energético da sacarose, porque ela não contém nada além disso. Energia calorífica e sabor formador de hábito, isso é o que a sacarose contém, e nada mais. Todos os outros alimentos contêm energia e mais alguma coisa. Todos os alimentos contêm alguns nutrientes, sob a forma de proteínas,

carboidratos, vitaminas ou minerais — ou todos juntos. A sacarose contém energia calorífica — ponto final.

A "rápida" energia da qual os traficantes de açúcar falam, que leva os relutantes soldados e as crianças a um clímax, é baseada no fato de que a sacarose refinada não é digerida na boca nem no estômago, mas passa diretamente ao intestino grosso e daí entra na corrente sanguínea. A velocidade extra com que o açúcar entra na corrente sanguínea faz mais mal do que bem.

De qualquer forma, durante a I Guerra Mundial, quando o açúcar era racionado na América, corria livre e sem racionamento entre os soldados nos campos de batalha. Estes recebiam o açúcar não apenas nos doces e chicletes antes dos ataques, mas também no café da manhã, no almoço e na janta. Talvez o Exército estivesse usando conscientemente a sacarose como um estimulante (o haxixe foi usado da mesma maneira pelos assassinos contra os cruzados). A sacarose refinada pode ter funcionado como um estimulante durante a I e a II Guerras Mundiais; mas na época da Guerra da Coréia e do Vietnam, as tropas estavam tão cheias de açúcar que muitos se voltaram para o haxixe, maconha e drogas ainda mais fortes.

Grande parte da confusão pública sobre o açúcar refinado, é formada por problemas de linguagem. Os açúcares são classificados pelos químicos como carboidratos. Tal palavra, manejada, significa uma substância contendo carbono com oxigênio e hidrogênio.

Se os químicos querem usar esta hermética palavra quando falam entre si nos laboratórios, tudo bem. O uso da palavra carboidrato fora do laboratório — especialmente em propaganda e rótulos de alimentos — para descrever tanto os grãos integrais de cereais (que foram usados como principal alimento da humanidade por milhares de anos) quanto o açúcar refinado pelo homem (que é uma droga manufaturada e tem sido o principal veneno da humanidade nas últimas centenas de anos), constitui uma patente velhacaria. Este tipo

de confusão torna possível o disparate praticado pelos fabricantes de açúcar para confundir mães ansiosas e levá-las a pensar que seus filhinhos precisam do açúcar para sobreviver.

Em 1973, a Sugar Information Foundation colocou anúncios de página inteira em revistas americanas. Tais anúncios eram, na verdade, uma retratação disfarçada que eles foram forçados a fazer numa retirada estratégica, após uma longa contenda com a Comissão Federal de Comércio, realizada sobre uma campanha publicitária anterior, na qual era dito que um pouco de açúcar antes das refeições "conteria" seu apetite. "Você precisa de carboidratos. E acontece que o açúcar é o carboidrato mais gostoso que existe." Você poderia, igualmente, dizer que todo mundo precisa de líquidos diariamente. E acontece que muita gente acha que o champanhe é o líquido mais gostoso que existe. Por quanto tempo a União das Mulheres Cristas Pró-Temperança permitiria que a turma do álcool continuasse com a campanha?

O uso da palavra carboidrato para descrever o açúcar é deliberadamente enganador. Desde que se tomou necessário nos EUA uma melhor informação, nos rótulos de latas e outras embalagens, sobre as propriedades nutritivas dos alimentos, os carboidratos refinados, como o açúcar, são postos lado a lado com outros carboidratos que podem, ou não, ser refinados. Os diversos tipos de carboidratos são somados para fornecer o total de carboidratos. Desta forma, o efeito do rótulo é ocultar do comprador desavisado o verdadeiro conteúdo do açúcar. Os químicos contribuem para a confusão, utilizando a palavra açúcar para descrever um inteiro grupo de substâncias que são semelhantes, mas não idênticas.

Glicose é um açúcar encontrado, geralmente junto com outros açúcares, em frutas e vegetais. É um material chave para o metabolismo de todas as plantas e animais. Diversos dos principais alimentos que ingerimos são transformados em glicose em nossos corpos. A glicose está sempre presente em nossa corrente sanguínea, e é freqüentemente chamada de açúcar do sangue.

Dextrose, sinteticamente derivada do amido, é freqüentemente chamada também de "açúcar de milho".

Frutose é o açúcar das frutas.

Maltose é o açúcar do malte.

Lactose é o açúcar do leite.

Sacarose é o açúcar refinado feito de cana-de-açúcar e beterraba.

A glicose sempre foi um elemento essencial na corrente sanguínea do ser humano. O vício de sacarose é algo novo na história do animal homem. A utilização da palavra açúcar para descrever duas substâncias que estão longe dê serem iguais, que possuem estruturas químicas diferentes e que afetam o corpo de maneiras completamente diferentes, nos leva à confusão. Toma possível mais conversa fiada por parte dos vendedores de açúcar, sobre que nos falam que ele é um elemento essencial do corpo humano, sobre como ele é oxidado para produzir energia, como ele é metabolizado para produzir calor, e assim por diante. Eles estão falando, é claro, sobre glicose, que é elaborada em nossos corpos. No entanto, somos levados a acreditar que eles estão falando sobre a sacarose que é feita em suas refinarias. Quando a palavra açúcar pode significar a glicose em nosso sangue, assim como a sacarose em sua Coca-cola, é ótimo para os vendedores de açúcar, mas é péssimo para o resto do mundo.

As pessoas foram induzidas a pensar em seus corpos como pensam em suas contas bancárias. Se suspeitam que estão com a taxa de açúcar

A Política da Nutrição do sangue baixa, são programados para dar uma parada num balcão de doces ou refrigerantes para elevar o nível de açúcar do sangue. Aumentá-lo. É provável que o nível de glicose esteja baixo porque são viciados em sacarose. As pessoas que

largam o vício da sacarose, e permanecem longe dela; descobrem que o nível de glicose em seu sangue retoma ao normal, e lá permanece.

Desde o fim da década de 60, milhões de americanos têm retornado aos alimentos naturais. Um novo tipo de loja, as lojas de produtos naturais, tem encorajado muitos a não mais freqüentar supermercados. Alimentos naturais transformam-se num instrumento de restauração da saúde. Muitas pessoas têm, portanto, equiparadas as palavras "natural" e "saudável". Dessa forma, os vendedores de açúcar começaram a perverter a palavra "natural" para confundir o público.

"Feito de ingredientes naturais", os vendedores de açúcar nos dizem na televisão acerca de um produto atrás do outro. A palavra de não é enfatizada em tais anúncios. Deveria ser. Mesmo o açúcar refinado é feito de ingredientes naturais. Isso não quer dizer nada. Os ingredientes naturais são a cana e a beterraba. Mas as duas letras da palavra de, dificilmente sugerem que 90% da cana e da beterraba foi removido. A heroína também poderia ser anunciada como feita de ingredientes naturais. A papoula do ópio é tão natural quanto a beterraba açucareira. O problema é aquilo que o homem faz com ela.

A parte de trás da embalagem de Cereal Quaker 100% Natural diz: "Deixemos de lado o segredo do seu delicioso sabor. Cada ingrediente é natural. Nada foi adicionado no processamento. Não contém sabores artificiais. Não contém preservativos." Soa bem, não é verdade?

A caixa enumera as proteínas e os carboidratos, as gorduras e as vitaminas, mas em nenhum lugar diz que o produto contém 20% de açúcar. Isto está oculto sob a protetora palavra carboidrato. Nada foi adicionado no processamento. Tudo foi removido no processamento do açúcar, exceto as calorias.

Infelizmente, os exemplos são infindáveis. Se você deseja evitar o açúcar no supermercado, só existe uma maneira segura. Não compre nada, a menos que esteja escrito com destaque no rótulo, em linguagem

clara: "Não contém açúcar." Usar a palavra carboidrato como uma palavra "científica" para designar açúcar, tomou-se uma estratégia padrão de defesa dos vendedores de açúcar e muitos de seus apologistas médicos. É sua capa de segurança.

No dia 12 de abril de 1973, três famosos médicos, dois deles representantes do Conselho de Alimentos e Nutrição da Associação Médica Americana, prestaram depoimento perante um Comitê do Senado norte-americano sobre Nutrição e Necessidades Humanas.

O Senador Schweiker, da Pensilvânia, tentou valentemente fazer com que os médicos estabelecessem uma distinção entre "açúcar" e "carboidratos". Apresentamos abaixo o que aconteceu (os grifos são nossos.):

SENADOR SCHWEIKER. Um dos pontos aparentemente em discussão aqui no relatório da AMA diz que, medicamente, é incorreto afirmar que o açúcar possui propriedades altamente antinutritivas. Eu gostaria de saber se essa é uma expressão correta; e quem poderia comentar esse ponto para mim.

Dr. VAN ITALIE. Quando nós falamos sobre propriedades antinutritivas, estamos geralmente nos referindo a uma substância na dieta que seja antagônica a um nutriente, interferindo, de alguma forma, em sua utilização ou seu metabolismo. O carboidrato é metabolizado ou "queimado" com o auxílio de certas enzimas que contêm tiamina e outras vitaminas B. Dessa forma, existe um aumento na necessidade dessas vitaminas, quando se consome mais carboidratos. Esse é o motivo pelo qual as pessoas sujeitas a uma dieta rica em carboidratos, no Extremo Oriente, que apresentam igualmente uma pequena ingestão de vitamina B₁, contraem beribéri. O fato de a necessidade de vitamina B₁ e outras vitaminas B seja, de certa forma, aumentada quando você ingere mais carboidratos não justifica a afirmação de que o carboidrato — ou o açúcar — seja um antinutriente.

SENADOR SCHWEIKER. Eu não estou falando sobre carboidratos, estou falando sobre açúcar. Vamos continuar falando sobre o açúcar.

Dr. VAN ITALIE. Não existem diferenças entre açúcar e carboidratos com respeito à Vitamina B₁.

(Isto é inexato, a menos que sejam especificados carboidratos refinados.)

SENADOR SCHWEIKER. Bem, tivemos um grande número de dentistas que acabaram de nos dizer como o açúcar, não os carboidratos, é prejudicial aos dentes.

Dr. VAN ITALIE. Isto é correto, mas não é sobre isso que estou falando. O açúcar é deficiente em vitaminas. Concordamos nesse ponto e ele, provavelmente, é prejudicial aos dentes.... Estava me referindo a uma afirmação específica... que classifica o açúcar como antinutriente. Essa não é uma afirmação cientificamente correta. O açúcar e todos os outros carboidratos aumentam a demanda de vitamina B₁. Eu fiz apenas essa afirmação.

(Mais uma vez a afirmação é incorreta. Os carboidratos naturais fornecem suas próprias vitaminas B₁ os carboidratos refinados, não.)

Dr. VAN ITALIE. Um antinutriente é uma substância que interfere com a utilização ou metabolismo de um nutriente. Algo que realmente seja antagônico a seu uso metabólico. Poderia ser, digamos, um excesso de certos metais tóxicos que podem interferir no metabolismo. Certas drogas interferem nos nutrientes e são chamadas antinutrientes. A pílula antifertilidade pode ter propriedades antinutrientes.

SENADOR SCHWEIKER. E o senhor está dizendo que uma coisa que aumenta a necessidade de nutrientes, em termos quantitativos, não é um antinutriente.

Dr. VAN ITALIE. Correto.

SENADOR SCHWEIKER. O senhor tem certeza que não estamos entrando numa discussão semântica?

Dr. VAN ITALIE. É enganoso dizer que existe algo de prejudicial com os carboidratos porque eles aumentam a demanda de uma vitamina....

(É ainda mais enganoso falar sobre carboidratos naturais, como cereais, alternadamente com carboidratos refinados, como o açúcar.)

Dr. IVAN ITALIE. Afinal, os exercícios aumentam a demanda de certas vitaminas. Isto não quer dizer que os exercícios sejam "antinutrientes".

SENADOR SCHWEIKER. Se colocamos cereal no mercado, e dizemos que o adoçamos e adicionamos nutrientes a ele, estamos trabalhando contra nós mesmos. Um consumidor compra uma caixa de cereal com nutrientes adicionados, pré-adoçado. Temos aí ambas as coisas nos mesmos ingredientes. Isso aumenta os nutrientes e a quem estamos enganando? Se não tivéssemos o açúcar, não teríamos necessidade dos nutrientes.

Dr. VAN ITALIE. Eu não estou defendendo o açúcar, Senador Schweiker. Não sou a favor de um consumo excessivo de açúcar. (Quando alguém se diz a favor do excesso?) Estava meramente fazendo uma objeção ao termo antinutriente, no contexto em que foi usado. Eu concordo que quando você adiciona açúcar a um produto você pode fazer as pessoas comê-lo porque é mais doce, mas certamente não adiciona nenhuma propriedade nutritiva além de energia.

SENADOR SCHWEIKER. Correto. Isso era tudo o que eu tinha a saber, Sr. Presidente. Muito obrigado.

Dr. BUTTERWORTH. O açúcar é um carboidrato.

SENADOR SCHWEIKER. Ele é um dos carboidratos, mas dizer que todos os carboidratos são iguais ao açúcar não é verdade. As cáries dentárias são provocadas pelo açúcar, e não pelos carboidratos. Essa é exatamente a diferenciação que estou tentando fazer.

Dr. BUTTERWORTH. Isso é correto, mas eu não queria deixar a audiência com a impressão de que o açúcar é um antinutriente. Agora, o açúcar pode vir a causar cáries nos dentes e existem, certamente, excelentes evidências quanto a isso.

SENADOR SCHWEIKER. Não existem dúvidas quanto a isso.

Dr. BUTTERWORTH. Não há dúvidas. Mas ele não é um antinutriente. O açúcar é um nutriente e o açúcar é um carboidrato.

SENADOR SCHWEUKER. Mas ele aumenta substancialmente a demanda por nutrientes.

Dr. VAN ITALIE. Não mais que as outras formas de carboidratos....

(Ele continua a repetir esta afirmação incorreta. Quantos médicos compreendem que alguns carboidratos vem com vitaminas, enquanto que outros estão disponíveis apenas como calorias "vazias", desprovidos de suas vitaminas?)

Dr. VAN ITALIE. Eu penso ser importante esclarecer que qualquer carboidrato ingerido, não importa qual seja, para ser absorvido pelo intestino, terá de ser reduzido a "açúcar", antes de ser absorvido. (A diferença entre a glicose produzida no corpo, a partir de carboidratos naturais, e o açúcar branco refinado, pode ser a diferença entre vida e morte.) Quando você ingere amido, qualquer forma de amido, ele é digerido no trato intestinal e termina como glicose ou um dos outros açúcares simples. Dessa forma, o açúcar, ou sacarose é, na verdade, um tipo "pré-digerido" de carboidrato.

(Mais confusão. A sacarose é um carboidrato refinado; o refino remove 90% do produto original e todas as suas vitaminas e minerais. É precisamente aí que surgem os maiores danos ao corpo, produzidos pelo açúcar refinado. Para absorver esse "carboidrato pré-digerido" o corpo tem que esvaziar seus estoques de vitaminas e minerais; o desequilíbrio é criado. Como o stress é contínuo, se a dieta é rica em açúcar, o resultado é uma saúde cronicamente deficiente.)

SENADOR SCHWEIKER. Agora, o CFC fez com que os fabricantes de açúcar parassem de anunciar que ele é uma fonte de energia e de nutrientes. Dizem que os carboidratos são uma fonte de energia, mas a CFC fez com que eles desissem de dizer que o açúcar é um nutriente energético, dessa forma estamos nos aproximando muito da impressão que o público tem.

Dr. ADMÍSON. Eu gostaria de examinar as credenciais daqueles que fizeram essa recomendação. É certamente difícil para mim, não sendo um nutricionista, aceitar que alguém, qualificado para fazer um julgamento e depor perante este Comitê, possa afirmar que o açúcar não é uma fonte de energia.

Dr. VAN ITALIE. Eu acho que a razão pela qual a CFC foi tão exigente com esta propaganda do açúcar foi porque a propaganda estava sugerindo algo de singular sobre o açúcar como fonte de energia. Sendo esse o caso, acredito que a Comissão Federal de Comércio estaria justificada em seu criticismo a este tipo de approach propagandístico.

SENADOR SCHWEIKER. Mas ela estava entrando na semântica do que o leigo é capaz de compreender. Acho que é muito bom para nós definir as dimensões daquilo que queremos dizer, mas, se o efeito é oposto para o público, a Comissão Federal de Comércio está certa em reclamar. Ficou subentendido no anúncio que o açúcar era um nutriente. Agora, quando o senhor diz que é inexato classificá-lo como um antinutriente, estamos nos aproximando terrivelmente da mesma coisa. Temos aí duas negações formando uma afirmação.

Dr. VAN ITALIE. Qualquer alimento que contenha calorias rapidamente disponíveis é uma boa fonte de energia. Acho que é isso a que a CFC está se referindo. Verdade?

SENADOR SCHWEIKER. Quando o senhor diz que é inexato chamá-lo de antinutriente, na verdade o senhor está dizendo, por algum tipo de raciocínio dedutivo, que ele é um nutriente.

Dr. VAN ITALIE. O açúcar é um nutriente.

SENADOR SCHWEIKER. E é exatamente isso que a CFC diz que o senhor não pode afirmar, porque eles não acreditam.

Dr. VAN ITALIE. Desculpe-me, mas eu não concordo com isso. Eu acho que a CFC estava objetando quanto à possibilidade de uma informação enganadora que os anunciantes estariam usando na promoção do açúcar.

SENADOR SCHWEIKER. Bem, eu teria prazer de mostrar-lhe o anúncio. Tenho uma cópia.

Neste ponto o Presidente do Comitê Seletivo do Senado, Senador McGovern, disse que o tempo estava esgotado. A discussão e os depoimentos foram adiados. É claro que o Senador Schweiker estava certo durante todo o tempo.

Alguns meses mais tarde, um grupo de arbitragem do National Advertising Review Board concluiu que a afirmação de que o açúcar era um nutriente não tinha fundamento. Os fabricantes de açúcar prometeram parar de afirmar tal coisa até terem um suporte para a afirmação. No entanto, milhões de pessoas foram enganadas antes de o anúncio ser suspenso. Não custava nada aos fabricantes prometer não usar uma campanha publicitária semelhante.

Enquanto um braço do governo estava segurando o pulso dos manufaturadores de açúcar, um outro braço corria em seu socorro. Um novo folheto colorido, distribuído gratuitamente mediante pedido (as

custas dos contribuintes), foi preparado pelo Departamento de Agricultura, Saúde, Educação e Bem Estar dos EUA, em cooperação com os Manufaturadores de Gêneros Alimentícios da América e o Conselho de Propaganda. Tal folheto fazia exatamente aquilo que a CFC havia proibido os vendedores de açúcar de fazerem: considerava o açúcar um nutriente. O açúcar é enumerado junto com os mais importantes nutrientes e a confusão pública é formada, por não se fazer a básica e crucial distinção entre carboidratos naturais, como os encontrados nos cereais integrais, vegetais e frutas, e os carboidratos refinados, como aqueles encontrados no açúcar e na farinha branca. Até mesmo a advertência elementar de que o açúcar faz mal a seus dentes está ausente; as precauções que sugere quanto ao açúcar estão reduzidas às advertências quantitativas para adolescentes obesos.

Como a população americana aprendera na década de 70, os anos do Watergate, os membros do governo, abaixo da Casa Branca, nem mesmo fingem estar embaraçados quando surpreendidos numa mentira. Isso é progresso, como disse Russel Baker, do The New York Times, não importa o que os moralistas dizem. As mentiras do governo são mais perigosas quando se acredita que elas são verdades.

A credibilidade deles é baseada em nossa ignorância.

Quase vinte anos atrás, o Dr. William Coda Martin tentou responder a pergunta: quando um alimento é alimento e quando é veneno? Sua definição de veneno era:

Medicamente: qualquer substância aplicada ao corpo, ingerida ou desenvolvida no seu interior, que cause ou que possa causar uma doença.

Fisicamente: qualquer substância que iniba a atividade de um catalizador e que seja uma substância secundária, um produto químico ou uma enzima que ative uma reação.⁶ O dicionário nos dá uma definição ainda mais ampla para veneno: "Exercer uma influência nociva ou perverter."

Dr. Martin classificou o açúcar como veneno porque ele ficou desprovido de suas forças vitais, vitaminas e minerais.

O que sobra consiste de carboidratos puros, refinados. O corpo não pode se utilizar desse amido e carboidrato refinado, a menos que as proteínas, vitaminas e minerais retirados estejam presentes. A natureza coloca essas substâncias em cada planta, em quantidade suficiente para metabolizar o carboidrato daquela planta em particular. Não existe excesso para outros carboidratos adicionados. O metabolismo de carboidratos incompletos resulta na formação de "metabolite tóxica", tal como o ácido pirúvico e açúcares anormais contendo 5 átomos de carbono. O ácido pirúvico é acumulado no cérebro e no sistema nervoso, enquanto que os açúcares anormais ficam acumulados nas células vermelhas do sangue. Essas metabolites tóxicas interferem na respiração das células. Elas passam a não conseguir o oxigênio necessário a sua sobrevivência e ao seu normal funcionamento. No devido tempo algumas dessas células morrem. Esse fato interfere no funcionamento de uma parte do corpo e isso é o começo de uma doença degenerativa. Hoje, com mais de 50% de nossa dieta composta desses carboidratos refinados (açúcar refinado, farinha branca, arroz polido, macarrão e a maioria dos cereais usados para o café da manhã americano), toma-se realmente necessário uma verba de um milhão de dólares para financiar pesquisas, visando descobrir porque essa geração está desenvolvendo mais e mais doenças degenerativas?

As coisas mudaram muito pouco em trezentos anos. Quando a advertência do Dr. Thomas Willis sobre o açúcar foi publicada, em 1685, a indústria do açúcar precisou de quase quarenta anos para encontrar um médico disposto a defendê-la. Finalmente, foi publicado em Londres o livro "A Vingança do Açúcar Contra a Acusação do Dr. Willis" (Vindication of Sugar Against the Charge of Dr. Willis.) Este livro não foi escrito em latim, como seria de se esperar, caso ele fosse dirigido aos membros da Real Sociedade, da qual Dr. Willis era um dos fundadores. Ele foi escrito em inglês e "dedicado às senhoras". O autor

admitia que o açúcar era assunto de contínuas controvérsias dentro da classe médica, pois ele orgulhava-se de ter sobrevivido a "muitos inimigos amargos da mais deliciosa e nutritiva preparação balsâmica, o fino açúcar".

Isso foi um revés ao Dr. Willis, que morreu muito jovem — talvez tenha descoberto, pelos caminhos difíceis, os perigos do açúcar. É difícil ler esta, assim camada, Vingança, sem suspeitar que seu autor tenha recebido algumas ações da Companhia das Índias Ocidentais. O livro não tinha nada de vingança. Era pura propaganda.

Tenho, freqüentemente, recomendado às distintas senhoras o repasto matinal, chamado desjejum, consistindo de materiais de boa qualidade, ou seja, pão, manteiga, leite, água e açúcar. O chocolate e o chá têm, também, virtudes incomuns, quando discreta e cautelosamente usados; não condeno nem deprecio o café, embora ele tenha demonstrado ser muito prejudicial à minha própria saúde. O café é de bom uso para certas pessoas, quando tomado em proporções justas e no tratamento de algumas doenças, especialmente quando se adiciona uma boa quantidade de fino açúcar....

Uma advertência ou aviso para aqueles inclinados à gordura em excesso, sendo o açúcar um elemento tio nutritivo, pode levá-los a ficar mais gordos do que desejariam, tomando-os preocupados com a silhueta, embora traga uma compensação, dando-lhes total e completo controle, adoçando a impaciência e o mau humor, quando estes, infelizmente, prevalecem....

Louvando mais particularmente o açúcar: é ao açúcar que recorremos para corrigir o desagradável sabor decorrente da acidez remanescente em nossas mais doces e delicadas frutas, mesmo quando maduras — mesmo o mais doce dos morangos e das amoras tem o sabor corrigido pelo açúcar que se adiciona a eles, e as groselhas dificilmente são toleradas sem ele. Podemos considerar o açúcar como um tipo inferior

*de Vice-Regente do Glorioso Astro, o Sol, por antecipar a virtude amadurecedora dessa mais ilustre estrela.*⁷

O autor foi o Dr. Frederick Stare, membro do Real Colégio de Médicos e da Real Sociedade. Suas afirmações soaram para o mundo como as do Dr. Frederick Stare da Escola de Nutrição de Harvard, publicadas nas revistas de larga circulação que servem aos vendedores de açúcar.

Numa recente entrevista concedida a W, a versão quinzenal de Women's Wear Daily, Dr. Stare fez com que as coisas completassem um círculo, levando-as de volta ao ponto em que os vendedores de açúcar começaram, anos antes. Agora ele considera que a crise mundial de energia é um imperativo para que dobremos nosso consumo de açúcar.

Devemos cultivar alimentos que requeiram o mínimo possível de terra para a produção de um máximo de energia. Por exemplo, são necessários 0,15 acres de terra para produzir um milhão de calorias de açúcar; são necessários 17 acres de terra para produzir um milhão de calorias de carne. Calorias são energia, e eu recomendaria que a maioria das pessoas, suavemente, dobrassem seu consumo diário de açúcar.

O açúcar é a fonte mais barata de alimento energético, e posso antever que ele se tornará muito mais prevalente na dieta da humanidade.

Diz-se que tudo que deriva do açúcar é caloria, e não nutriente. Como muitos outros alimentos, espero que o açúcar venha a ser, no futuro, mais e mais fortificado. Não existe um alimento perfeito, nem mesmo o leite materno.⁸ As afirmações do Stare constituem uma das mais efetivas mentiras que contém uma verdade, mas que não a expressa. Novamente, sua credibilidade é baseada na ignorância do leitor. A escolha entre açúcar e carne é violenta e falsa. A criação de gado para bife e o cultivo de cana para açúcar sítio, ambos, terrivelmente desperdiçadores.

O açúcar pode oferecer as calorias mais baratas do supermercado, até que você conte o custo total oculto. Uma estimativa do custo atual do trabalho de reparação e recolocação de dentes sobe US\$ 54 bilhões nos EUA.

O consumo de açúcar já foi duplicado algumas vezes nos EUA, desde 1909, trazendo as consequências que podemos ver a nossa volta, em relação à degeneração física.

"*Certas pessoas* dizem que o açúcar é só caloria, não nutriente" (o grifo é nosso), afirma o Dr. Stare. Se isso é verdadeiro ou falso ele não diz. Dizendo certas pessoas, em vez de as autoridades médicas, como ele próprio, a afirmação toma-se uma autoritária depreciação, sugerindo (sem prometer nada) que, um dia, descobriremos uma realidade mais favorável.

Enquanto isso, Dr. Stare espera que o açúcar venha a ser, em breve, fortificado. A Administração de Drogas e Alimentos terá que dar uma outra reviravolta. O "enriquecimento" do açúcar desvitalizado, com umas poucas vitaminas sintéticas, será a perversão definitiva.

Se o Drácula sugasse seu sangue e lhe aplicasse uma injeção de vitamina B₁₂, antes de sair voando pela janela, você diria que foi roubado ou enriquecido?

O açúcar não é perfeito, admite Stare. Mas, continua ele, nenhum alimento o é, nem mesmo o leite materno.

Ele está falando sobre o leite da mãe de quem?

O açúcar é uma constante. Sua imperfeição como alimento é total.

Em qualquer tabela de nutrientes ele contaria menos que zero.

O leite materno é, como a própria vida, infinitamente variável; ele depende em grande parte — como o futuro da raça humana — do julgamento que cada mãe faz na seleção de sua comida.

Num artigo sobre Novidades Alimentícias, publicado pela Fundação de Pesquisa sobre o Açúcar, em 16 de maio de 1951, aparece uma citação, na qual o Dr. Stare diz:

"Antes de terminar devo dizer que a Sugar Foundation, a Nutrition Foundation e diversas companhias alimentícias, enquanto companhias individuais, têm feito muito pela nutrição básica e pelo nosso departamento (de nutrição, em Harvard), o que, certamente, apreciamos muitíssimo."

Entre 1950 e 1956, segundo a Carta Aberta II, da Sociedade de Nutrição de Boston, de 22 de janeiro de 1957, esses mesmos grupos contribuíram com quase um quarto de milhão de dólares para o Departamento de Nutrição de Harvard, coordenado pelo Dr. Stare.

Autoridades médicas, especializadas no açúcar, tais como o Dr. G. D. Campbell, médico da Clínica de Diabetes do Hospital Rei Eduardo VII, de Durban, África do Sul, têm sugerido severas restrições — sob a égide da Organização Mundial de Saúde — a afirmações altamente tendenciosas e, certas vezes, virtualmente mentirosas, publicadas por autoridades em açúcar e seus agentes médicos, visando promover a venda do açúcar. Campbell sugeriu um código de ética que banisse a intromissão de cientistas interessados ou subsidiados pelas companhias açucareiras nas sociedades de nutrição, para impedi-los de usar o nome da sociedade, ou títulos acadêmicos, no interesse de seus empregadores ou de seus financiadores. "Cientistas desinteressados devem, em particular, se abster de aceitar qualquer forma de assistência financeira partida das autoridades do açúcar, especialmente aquelas dadas "sem qualquer compromisso"; mais de um nutricionista já deparou com motivos para rejeitar tal oferta." Versões altamente interessadas nos resultados provisórios têm aparecido, de tempos em tempos, em publicações sobre o açúcar, sem o conhecimento ou a sanção dos investigadores subsidiados.⁹

Códigos de Honestidade

As leis sobre drogas e alimentos puros são freqüentemente consideradas como um marco na história da legislação social. Certamente, um governo não pode ter uma meta mais elevada do que a de tentar proteger a saúde do povo. Talvez o declínio biológico estivesse bastante adiantado quando tomou-se necessário criar leis para evitar que as pessoas, movidas por uma excessiva devoção ao dinheiro, passassem a envenenar umas às outras.

"Quando as pessoas perdem de vista seus modos de vida", escreveu Lao Tsu, "surgem os códigos de amor e honestidade."

Por séculos, evitar que se pusesse açúcar na cerveja foi um assunto público, discutido em todos os bares da Inglaterra. Finalmente, em 1816 o Parlamento passou uma lei tornando ilegal a posse de açúcar por parte de um cervejeiro. Pelo simples fato de ter açúcar por perto um cervejeiro era considerado culpado de sofisticar seu produto. Onde, no passado, os cervejeiros desonestos eram carregados pela cidade na carroça de detritos das privadas, o Parlamento aprovou uma lei que estabelecia multas e advertências. Os sofisticadores passaram a ser tratados de forma "civilizada". Eles eram levados aos tribunais. Os advogados entraram em ação. Os cervejeiros se organizaram e passaram a influenciar membros do parlamento, durante vinte anos, até que foram, finalmente, autorizados a fazer — apenas para seu uso — um xarope de açúcar para escurecer a cerveja. Isso, em nome do progresso.

Por essa época, um anônimo consumidor britânico criara um alvoroço com a publicação, no ano de 1830, de seu livro, *A Mortal Adulteração e o Lento Envenenamento Desmascarados, ou Doença e Morte na Panela e na Garrafa (Deadly Adulteration and Slow Poisoning Unmasked, or Disease and Death in the Pot and The Bottle)*, no qual

são revelados ao público as adulterações que envenenam o sangue e destroem a vida perpetradas nos vinhos, licores, cervejas, pães, farinhas, chás, açúcares, temperos, queijos, pastelaria, confeitos, remédios etc.

Em 1850 um médico britânico teve a feliz idéia de observar os alimentos suspeitos através da nova invenção, o microscópio. Quando leu um artigo perante a Sociedade Botânica de Londres, versando sobre as chocantes descobertas reveladas pelos exames de microscópio, houve um rebuliço nos jornais e entre o público. Como consequência, o Dr. Arthur H. Hassal foi incumbido, pelo proprietário do eminentíssimo periódico médico inglês *The Lancet*, a estender os exames microscópicos a outros alimentos. Por quatro anos *The Lancet* publicou os relatórios de Hassal, fornecendo incontestáveis dados sobre o estado assustador do suprimento alimentar. Eles não faziam rodeios. Foram revelados nomes e endereços de centenas de milhares de fabricantes e fornecedores de alimentos adulterados. Os números eram horrendos: de 34 amostras de café, apenas 3 eram puras; de 49 formas de pão, todas continham alume; de 56 amostras de cacau, apenas 8 eram satisfatórias; de 26 tipos de leite, 15 estavam adulterados; de uns 100 confeitos de açúcar, praticamente todos continham um ou mais produtos químicos nocivos.¹

Comissões parlamentares foram criadas; por anos, realizaram-se audiências tipo Watergate. Afinal, foram criadas leis rígidas; e os litígios arrastaram-se por anos. No entanto, por volta de 1899, a maior parte da produção britânica de alimentos estava industrializada, o que vinha a criar um novo problema. Os fabricantes eram capazes de enganar o insuspeito público. Então, no ano de 1900 ocorreu um grande desastre. Umas 6000 pessoas caíram doentes de uma doença nova e estranha, para a qual ninguém tinha um nome. Ela seria, alternadamente, chamada de alcoolismo, neurite periférica ou neurite múltipla.

Antes que algum grande cérebro médico achasse uma estranha bactéria, um exótico inseto ou uma obscura ameba para incriminar, descobriu-se que a maioria das vítimas — inclusive umas setenta

vítimas fatais — tinham uma coisa em comum: todos eram bebedores de cerveja. Muitos trabalhavam em cervejarias — modelos de modernas cervejarias. Finalmente, uma investigação revelou quantidades perigosas de arsênico na cerveja suspeita. A cerveja foi retirada do mercado; a epidemia cessou. Simples. Todas as cervejarias implicadas estavam usando açúcares fermentadores — glicose e açúcares invertidos — fornecidos por uma única firma. O açúcar fornecido por essa companhia tinha sido contaminado por arsênico, durante sua fabricação. Algumas amostras continham até 2,6% de arsênico!

Uma comissão real foi apontada para que chegasse ao fundo do barril da cerveja inglesa. No decorrer de sua investigação, foram revelados detalhes assustadores sobre o refino do açúcar: ácido carbônico gasoso era passado através do suco da cana ou da beterraba para precipitar outras impurezas, como cal e estrôncio, usadas nos estágios anteriores de refino. Quando esse ácido carbônico gasoso é obtido do carvão, o açúcar apresenta, freqüentemente, traços de arsênico! Quando o malte de arsênico ou os açúcares aditivos são fermentados, como ocorre no fabrico da cerveja, o fermento precipita sobre si mesmo uma proporção considerável de impurezas, limpando, dessa forma, parcialmente a cerveja, embora todos os preparados feitos desse fermento venham a ser expostos à contaminação por arsênico.

A comissão real descobriu aquilo que os camponeses sabiam intuitivamente, quando expulsavam da cidade os cervejeiros desonestos. No continente, a cerveja ainda era feita da maneira tradicional — o malte não era queimado em fornos com gases em combustão, mas num pavimento aquecido por baixo. O lento processo tradicional era seguro. As cervejas alemãs e de outras nações continentais não continham arsênico. Essa substância letal fora encontrada apenas nas cervejas da industrializada e progressiva Inglaterra! Essa descoberta abriu possibilidades alarmantes. O perigoso fermento de açúcar invertido não era usado apenas na cerveja — após o

Parlamento voltar atrás e permitir seu uso, em 1847 — mas em diversos outros produtos "sofisticados", como mel, geléia, marmeladas e doces.

Com uma boa dose de atenuação, a Encyclopaedia Britannica confirma o axioma de Lao Tsu: "É difícil dizer, no presente estado da lei, se tais componentes contribuem para a adulteração. Originalmente, ele era feito, claramente, para servir a propósitos fraudulentos, mas o uso e as decisões dos tribunais deram gradualmente a essa prática um ar de respeitabilidade." O epítáfio para a legislação sobre alimentos puros foi, numa sociedade industrial, escrito na Inglaterra, antes que os EUA começassem a tomar quaisquer providências. A batalha começou na Inglaterra, contra a cerveja. Nos EUA, ela surgiu contra o uísque e a Coca-cola.

Naquela época, como hoje, o governo dos dois países estavam ligados aos negócios comerciais. A corrupção política era uma ramificação da corrupção comercial. Dos escândalos envolvendo o uísque, na época do Presidente Grant, na década de 1870, ao Teapot Dome, na década de 20, a Watergate nos anos 70, o público é freqüentemente melhor informado sobre a corrupção política do que sobre a corrupção comercial. O governo não pode ser conduzido totalmente às escuras; os negócios podem, no entender de John Jay Chapman. Isso é especialmente verdadeiro quanto à indústria alimentícia. Quando um homem se candidata ao Congresso, sua vida se torna um livro aberto. Embora outros alimentos tenham sido, a partir de 197S, claramente rotulados, de forma a mostrar seus ingredientes, os consumidores que desejasse saber os ingredientes de um sorvete descobririam que isso não é de sua conta.

Desde os primeiros dias da República, o governo americano, através do Departamento de Rendas Internas, colocou sua mão no negócio do uísque. Uma pesada taxa passou a ser cobrada sobre o álcool manufaturado, tanto para uso industrial quanto para a busca da felicidade. Por anos o uísque continuou sendo uísque: um produto destilado em alambique, a partir da maceração de um cereal ou de uma

mistura de cereais. Todos os elementos naturais do grão estavam presentes nele, assim como no álcool etílico e seus congêneres, que se apresentavam voláteis à temperatura de destilação. O uísque continha também materiais corantes e outros produtos solúveis, extraídos dos toneis de carvalho utilizados para estocagem, e outros produtos decorrentes da própria estocagem. O uísque era mantido estocado por quatro anos. Era uma versão irlandesa e escocesa da *aqua Vitae* latina, a água da vida, que os franceses preparavam a partir da uva e chamavam *eau de vie*. Seu nome gálico-escocês era uisce beatha, que passou a usquebaugh e foi, finalmente, anglicizado como "whiskey".

Então, surgiu a invenção do alambique contínuo, um artifício que – da mesma forma que a refinaria de açúcar – revolucionou a produção. Um álcool barato, destilado e não taxado poderia ser agora manufaturado. Misturado com o uísque genuíno, adicionando-se aromatizantes e colorantes, poderia passar por uísque. O falso uísque era descrito como "retificado". De um dia para o outro, a fabricação do álcool barato tornou-se um tremendo negócio. O produto falsificado era colocado no mercado com nome e aparência do produto natural regular. O Congresso foi persuadido a aceitar esta fraude patente, em troca de sua participação nas taxas. Bebedeira e envenenamento por álcool estavam agora ao alcance de todos, ricos e pobres. O alcoolismo tornou-se uma doença nacional e, no devido tempo, viria a produzir seu antídoto: a cruzada para proibição de todas as bebidas falsas e verdadeiras.

Era um tempo em que tudo entrava nos alimentos, bebidas e drogas. Heroína, morfina e cocaína eram vendidas em lojas e farmácias, por cima do balcão. Remédios patenteados eram um negócio de um bilhão de dólares. O uísque retificado era vendido nos armazéns e saloons. Os fabricantes de panacéias eram os maiores anunciantes de jornais e revistas. Durante a Guerra Hispano-Americana os fornecedores de carne enlatada para as forças armadas foram longe demais. Soldados adoeciam e morriam nos campos de batalha por comer carne

podre. O escândalo da carne provocou um alarido geral entre o público. Revistas que tomavam parte na cruzada passaram a expor o uso chocante de aditivos, sabores artificiais e corantes em alimentos enlatados e engarrafados. O escritor Upton Sinclair fez um bom trabalho quanto aos empacotadores de carne: sua novela "A Selva" (The Jungle) chocou o público e criou um clamor pela ação governamental.

O chefe do Bureau de Química do Departamento de Agricultura, Dr. Harvey W. Wiley, foi o Ralph Nader de seu tempo. Após se bater, algumas décadas, por uma legislação sobre drogas e alimentos puros, finalmente, em 1902, iniciou um experimento público que cativou a imaginação do povo americano. Os voluntários foram divididos em grupos (que os jornais chamaram "A esquadra do Veneno"). Homens jovens e saudáveis foram alimentados da maneira tradicional americana. Um a um, os novos aditivos que os fabricantes estavam adicionando ao ketchup, ao milho enlatado, ao pio e à carne foram introduzidos na dieta. Os negociantes de alimentos tremiam, o público vibrava e acompanhava as experiências, que eram diariamente relatadas nos jornais, com um ávido interesse. Por cinco anos a Esquadra do Veneno foi alimentada com doses regulares de preservativos, adulterantes e corantes, de uso então generalizado pelos fabricantes de alimentos: ácido bórico, bórax, ácido salicílico, salicilatos, ácido benzóico, benzoatos, dióxido de enxofre, sulfitas, formaldeído, sulfato de cobre e salitre. Periodicamente o Dr! Wiley publicava boletins detalhando os graves efeitos físicos desses produtos químicos usados nos alimentos. Os jornais, rapidamente, transformaram Wiley numa figura popular. Em seu apogeu, a Esquadra do Veneno foi tão famosa quanto os astronautas.

As forças combinadas dos parlamentares ligados à indústria dos alimentos, das drogas e do uísque retificado foram vencidas e bateram em retirada. Ao fim de vinte cinco anos de clamor público por reformas, as leis sobre drogas e alimentos puros foram finalmente levadas ao Congresso. Os votos combinados do Senado e da Câmara contaram 304

a favor; apenas 21 contra. No dia 1º de janeiro de 1907, o Bureau de Química do Dr. Wiley foi empossado de poderes para policiar a indústria norte-americana de alimentos: legislar, inspecionar e levar os transgressores aos tribunais.

Wiley e seu bureau começaram a levar a lei ao pé da letra. Tonéis de uísque falso foram confiscados; e os fabricantes, arrastados aos tribunais. Carregamentos de Coca-cola que atravessavam fronteiras interestaduais foram confiscados por estarem adulterados e incorretamente rotulados.³

O que era a Coca-cola?

Bem, no início do século dezessete, um viajante italiano descobriu que os índios sul-americanos mascavam constantemente as folhas da árvore de coca; no trabalho ou em viagem, eles carregavam as folhas em pequenas bolsas e as colocavam na boca, junto com pequenas quantidades de cal ou de cinzas de árvore de quinino. "Com isso, eles trabalhavam alegremente e caminhavam por um dia ou dois sem descansar ou comer qualquer outra coisa", escreveu Francesco Carietti em seu diário, entre 1594 e 1606.

Duas ou três vezes ao dia, tudo parava para a pausa da coca. Para os índios peruanos isso foi, desde tempos imemoriais, a pausa que refresca, estimula, aguça a mente e aumenta a potência física. Através do refino da folha de coca sul-americana, derivou-se uma constelação de drogas alcalóides, que foram chamadas cocaína. Hoje, a coca é cultivada nas Índias Ocidentais, em Java, Sumatra e outras partes do mundo tropical.

Na América do Norte, os índios mascavam e fumavam o tabaco. No entanto, na África Ocidental, os nativos tinham o hábito de ficar ligados, mascando pedaços de castanha de cola. Essa castanha continha cafeína (encontrada em concentrações menores no café) e um outro estimulante que no Ocidente passou a ser usado como estimulante cardíaco, a colanina.

Nos bons velhos tempos, no sul dos Estados Unidos, quando muitas senhoras bem nascidas se "medicavam" com doses diárias de laudano e outros xaropes de ópio, a Coca-cola começou como um remédio patenteado contra a dor de cabeça. Naqueles dias, o tráfico de drogas era um negócio de bilhões de dólares, totalmente legitimado e legalizado. Ópio, cocaína, morfina e, posteriormente, heroína eram anunciados nas primeiras páginas de jornais e revistas como a cura para tudo, da sífilis ao mau hálito. O remédio patenteado contra a dor de cabeça, assim como a maioria dos remédios açucarados postos no mercado, eram formadores de hábito, por definição e intenção. O hábito da Coca-cola tornou-se a base de um negócio multimilionário no sul dos EUA. Na década de 1890, os anúncios de Coca-cola descreviam o produto como "Um maravilhoso Tônico para Os Nervos e para o Cérebro e um Notável Agente Terapêutico." O governo federal deu sua primeira Lei sobre Drogas e Alimentos Puros, em 1906. Observando as determinações dessa lei, o Bureau de Química do Departamento de Agricultura dos EUA analisou a Coca-cola. O Bureau de Química levantou acusações contra a companhia e apreendeu uma carga de Coca-cola em trânsito interestadual e recomendou que acusações criminais por adulteração e rótulos incorretos fossem feitas contra fabricantes e distribuidores.

"Aqueles que adulteraram nossos alimentos e nossas drogas anteviram que, se pudessem incapacitar as atividades do Bureau de Química", escreveu anos mais tarde seu fundador e chefe, Dr. Harvey W. Wiley, "poderiam se salvar das acusações. Eles adotaram posições que resultaram na paralisação dessas atividades." Demonstrou-se impossível obter o referendo de outras autoridades as acusações do bureau contra a Coca-cola. Finalmente, o Bureau de Química foi ordenado, pela assinatura do Secretário de Agricultura, "a parar e desistir de suas atividades visando levar a companhia fabricante da Coca-cola às barras da justiça".

O suborno estava, pensavam todos, nas altas esferas, como em Watergate e ITT, na década de 70. Então, o proprietário de um jornal de Atlanta, Mr. Seeley, foi a Washington e fez uma visita ao Dr. Wiley. Ele queria saber porque o bureau estava fazendo acusações criminais contra fabricantes de ketchup e vagem enlatada, deixando a Coca-cola de lado. Calmamente, o Dr. Wiley mostrou-lhe a ordem assinada pelo Secretário de Agricultura. O Sr. Seeley ficou furioso. "Ele ficou muito surpreso com o fato de o Secretário de Agricultura, interferir dessa forma na administração da justiça", disse o Dr. Wiley.

O furioso visitante dirigiu-se imediatamente ao escritório do Secretário de Agricultura e "apresentou um vigoroso protesto contra a política do Ministério, que protegia os adulteradores de alimentos".

Ele ameaçou publicar em seu jornal todos os sangrentos detalhes, a menos que o Secretário retirasse a ordem. O Bureau de Química foi autorizado a continuar com os processos. O departamento de Agricultura deu, publicamente, a ordem de ir em frente. Eles não tinham escolha. Particularmente, fizeram tudo para levar o caso a naufragar. O bureau queria levar o caso ao Distrito de Colúmbia; transportar *experts* e reunir evidências seria mais simples, assim como mais barato, para o governo. No entanto, os altos escalões do departamento receberam a determinação de fazer o processo em Chattanooga, Tennessee. A Coca-cola tinha nessa cidade sua principal fábrica engarrafadora e a companhia possuía, igualmente, muitas propriedades, inclusive o hotel principal — e talvez um ou dois juízes. "Todo o ambiente em Chattanooga era favorável à indústria da Coca-cola", disse Dr. Wiley. "O departamento teve uma grande despesa mandando seus cientistas para tão longe da base. Foi o mesmo que tentar em Atlanta."

O julgamento foi longo, arrastado e fervorosamente contestado. Um exército de especialistas testemunhou a favor de cada um dos lados. Os advogados da Coca-cola conseguiram finalmente terminar o caso levando-o a uma questão de tecnicidade: a cafeína, a principal

substância nociva encontrada na Coca-cola, não era, perante a lei, uma substância adicionada, porque constava na fórmula original. O juiz de Chattanooga reconheceu prontamente o argumento apresentado e pensou-se que isso seria o fim de tudo. Finalmente, o Bureau de Química apelou à Suprema Corte.

O Presidente do Supremo Tribunal, Charles Evan Huges, expressou a unânime opinião invertendo o julgamento de Chattanooga, apoiando o "Bureau de Química, em setembro de 1917. "Não vemos escapatória para a conclusão de que (a cafeína) é um ingrediente adicionado dentro da significância do estatuto... o requerente tem constantemente insistido, e insiste agora, que o produto contém tanto coca quanto cola.... Concluímos que a corte foi incorreta quando apresentou seu veredito... o julgamento fica invertido...."³

A decisão da Suprema Corte derrubou a alegação da Coca-cola, decidindo que a cafeína era uma substância adicionada e que a Coca-cola era um nome descritivo e não distintivo. A Coca-cola estava em maus lençóis. Como aconteceria mais tarde, quando as decisões da Suprema Corte sobre a vigência do Ato de Controle de Drogas Harrison, de 1914, foram desvirtuadas pela ramificação executiva do governo, a corte viu-se incapacitada para fazer cumprir suas decisões. A ramificação judicial – assim como a legislativa – não possui tropas. Os policiais e os agentes do Departamento de Agricultura trabalham para a Casa Branca e para o Executivo. Desobediência às leis é um jogo que o governo pode ganhar de você. Podemos apenas imaginar o que fez a Coca-cola por trás do pano, visando salvar sua vida corporativa. Quando o processo retomou a Chattanooga, em 1917, a Coca-cola advogou nolo contendere, sem controvérsias.

Na moção do procurador distrital a corte proferiu a sentença que, aparentemente, parecia suficientemente severa para satisfazer ao mais beligerante editor de jornal de Atlanta. A companhia foi obrigada a pagar todos os custos do processo; os quarenta barris e vinte barriletes de Coca-cola apreendidos seriam liberados, com a condição de que a

Coca-cola "não seja vendida ou preparada de forma contrária às disposições do Ato de Drogas e Alimentos do governo federal, ou às leis de qualquer Estado, território, distrito ou possessões insulares dos Estados Unidos".

Tal disposição poderia parecer bastante clara. A Coca-cola não poderia ser vendida fora do Estado da Geórgia. Mas a decisão do juiz incluía, também, uma cláusula que funcionava como válvula de segurança: "...o julgamento do confisco não será imputado à referida Companhia Coca-cola ou ao seu produto, exceto no tocante a essa cláusula e aos bens específicos confiscados na ocasião..."

Em outras palavras, a Coca-cola não poderia vender aqueles quarenta barris e os vinte barriletes, mas era livre para prosseguir e vender outros barris e outros barriletes, em outros lugares. O governo teria que mover continuamente ações, através do Bureau de Química, baseadas nas leis sobre alimentos e drogas puras, barril por barril, barril por barril, garrafa por garrafa. Umas poucas palavras inocentes e pouco judiciais forneceram uma brecha, grande o suficiente para acomodar um carro de combate.

O Secretário de Agricultura foi forçado a fazer cumprir a lei contra a Coca-cola, em primeiro lugar. Certo de que o público, preocupado com os preparativos para uma guerra de sobrevivência contra os terríveis hunos, ficaria satisfeito com o gesto simbólico, e não com a realidade, ele proibiu o Bureau de Química de apresentar qualquer outra ação contra a Coca-cola Co. Enquanto isso, o bravo Dr. Wiley ficava sujeito a investigações retaliatórias e falsas acusações — do mesmo tipo utilizado pela General Motor contra Ralph Nader, na década de 60. Como escreveu Wiley em seu livro:

Os executores da lei de alimentos não fizeram uma tentativa para fazer cumprir o decreto dos tribunais, movendo ações penais cada vez que a Coca-cola cruzasse uma fronteira interestadual. Segundo a

opinião da Suprema Corte, tais procedimentos resultariam uniformemente bem sucedidos.

Devido a ausência de tais procedimentos, a Coca-cola Company tem agora seus estoques registrados no New York Stock Exchange. Suas vendas aumentaram assustadoramente, tendo invadido o norte dos EUA, como haviam invadido anteriormente o sul. O efeito de beber cafeína em seu estado puro e com o estômago vazio, é muito mais danoso do que beber a mesma quantidade de cafeína envolvida em ácido tanínico, no café ou no chá. A ameaça à saúde e felicidade de nossa gente está alcançando proporções muito maiores devido a essa expansão de vendas. O New York Stock Exchange aceitou o estoque da Coca-cola Company, cujos produtos foram condenados pela Suprema Corte por estarem adulterados e incorretamente rotulados. Tal desastrosa condição poderia ser facilmente evitada, se as pessoas encarregadas de fazer cumprir as leis tivessem erguido suas mios em protesto contra um posterior desenvolvimento deste negócio, confiscando seus produtos e movendo ações criminais contra seus fabricantes. Uma outra estória interessante teria ficado esclarecida se a Suprema Corte tivesse emitido uma opinião sobre a imunidade que a Coca-cola recebera da Corte.

A campanha pela aprovação das Leis de Drogas e Alimentos Puros foi conduzida abertamente. Os impedimentos foram conseguidos às escuras. Os manufaturadores de alimentos e os fabricantes de uísque retificado uniram-se para sabotar Wiley e seu bureau. Representantes do comércio alimentício armaram acampamentos diante das portas de legisladores, de gabinetes de funcionários e do Presidente dos Estados Unidos, lamentando que o sagrado capital estava sendo confiscado, rezando, implorando e chantageando para conseguir pôr um freio na política de Wiley e de seu Bureau. Mas Wiley havia se transformado num símbolo de serviços incorruptíveis prestados no interesse público; dessa forma, eles tiveram que agir cautelosamente, tortuosamente.

Quando os fabricantes de ketchup e enlatados de milho visitaram a Casa Branca, o Presidente Teddy Roosevelt ouviu suas tristes súplicas. Em seguida, convocou seu Secretário de Agricultura e o Dr. Wiley para ouvirem as reclamações. Depois de eles pronunciarem um penoso recital de restrições que vinha tornar embaraçosas aquelas lucrativas atividades, o Presidente virou para seu Secretário de Agricultura e disse: "Qual sua opinião sobre a propriedade de executar as decisões do seu chefe de bureau?" (Não existem gravações desse encontro, apenas notas tomadas por Wiley; e a história deve dar-se por muito contente por tê-las.)

O Secretário replicou que lei era lei. Substâncias adicionadas, por qualquer propósito, que são deletérias à saúde serão proibidas. "Dr. Wiley realizou extensas investigações, alimentando homens jovens e saudáveis com alimentos benzoatados e, em todos os casos, descobriu que a saúde deles resultará debilitada."

A seguir, Teddy virou-se para Wiley e perguntou o que ele achava.

"Sr. Presidente", respondeu Wiley, "eu não acho, eu sei, por uma paciente investigação, que o benzoato de soda, ou ácido benzóico, adicionado ao alimento humano é nocivo "a saúde."

O Presidente socou a mesa com seus punhos e disse a seus importantes visitantes industriais: "Essa substância que vocês estão usando é nociva à saúde e vocês não a usarão mais."

Isso parecia ter ficado claro. Mas um dos emissários — talvez o mais prestigioso — era uma importante figura política, um homem prestes a ser eleito Vice-Presidente dos Estados Unidos para substituir Roosevelt (que passou a ocupar a presidência após o assassinato de McKinley). James S. Sherman era altamente conceituado junto ao conselho do Partido Republicano, embora, naquele dia, estivesse representando sua própria firma, Sherman Brothers, de New York.

'Sr. Presidente", começou ele, "existe uma outra questão sobre a qual conversamos todos, ontem, que não está incluída no que o senhor acaba de dizer sobre o uso do benzoato. Estou me referindo ao uso de sacarina nos alimentos. Minha companhia economizou US\$ 4.000, no ano passado, adoçando o milho que enlatamos com sacarina, em vez de açúcar. Queremos uma decisão de sua parte sobre esta questão."

O Dr. Wiley não era um político. Todos os outros o eram. Ele não era íntimo do Presidente como os outros. Se ele já tivesse tomado chá ou café com o Presidente, saberia o que eles sabiam. Ele caiu numa armadilha. Violando o protocolo presidencial, ao invés de esperar que o Presidente pedisse sua opinião, foi tão imprudente diante desse recurso político que deixou escapar:

"Todos os que comeram aquele milho foram enganados", declarou Wiley. "Eles pensaram que estavam comendo açúcar, quando, na verdade, estavam comendo um produto derivado do alcatrão de hulha, totalmente privado de valor alimentício e extremamente nocivo à saúde."

Como Wiley recordaria mais tarde, o Presidente mudou da água para o vinho. Voltando-se furioso para Wiley, disse:

"Você está me dizendo que a sacarina é nociva à saúde?"

"Sim, Sr. Presidente", disse Wiley. "É justamente isso."

"O Dr. Rixey me administra sacarina diariamente", replicou o Presidente.

"Sr. Presidente, ele provavelmente pensa que o senhor está ameaçado pelo diabetes", disse Wiley.

"Qualquer pessoa que diz que a sacarina é nociva à saúde é um idiota." O Presidente estava furioso. A reunião terminou ali mesmo. Wiley nunca mais viu o Presidente. Dr. Wiley considera o dia deste incidente na Casa Branca como a data em que as Leis sobre Drogas e

Alimentos Puros começaram a recuar, ainda durante seu primeiro ano de vigência.⁴ Teddy Roosevelt fora um jovem doente. Superando suas dificuldades físicas, tomou-se um abnegado Comissário de Polícia de Nova York, um vigoroso herói do Rough Rider, um autêntico herói americano. A baixa taxa de glicose no sangue não havia ainda sido chamada, oficialmente, hipoglicemia. Era comum os médicos prescreverem sacarina, em vez de açúcar, a pacientes potencialmente diabéticos. Wiley não sabia que o Presidente podia ser um desses. Você pode ter certeza que o grupo dos industriais de alimentos, especialmente o cara que estava para ser nomeado Vice-Presidente da República era melhor informado do que o chefe do Bureau de Química.

Wiley contradisse as advertências do médico do Presidente. Ele foi condenado por crime de lesa-majestade. Quem sabia que a ex-primeira dama, Ida McKinley, estava sujeita a ataques epiléticos durante jantares oficiais? Quem sabia que o médico do Presidente Kennedy dava-lhe cortisona e/ou anfetaminas? Ou que o médico do Presidente Franklin Roosevelt lhe aplicava morfina quando ele estava próximo ao fim? A devocão excessiva à saúde pública transformara uma gafe sem importância numa grande crise política. Wiley nunca se desculpou por ter, sem nenhuma intenção, fornecido a bomba que destruiu as leis sobre alimentos puros, pelas quais havia se batido por toda ávida.

No dia seguinte, Teddy Roosevelt deu um golpe executivo ao criar um conselho arbitral, composto por cientistas *experts* no assunto. Certificou-se que esse novo conselho o apoiaria e a seu médico, apontando para a presidência do conselho o Dr. I. Remsen, o homem que recebera uma medalha pela descoberta da sacarina. O presidente do conselho gozava de poderes para escolher os outros membros. Isso foi o começo do fim do Dr. Wiley e de seu Bureau de Química. Os fabricantes do substituto do uísque levaram seu caso à Casa Branca; um outro conselho foi criado para suceder o do Dr. Wiley. Wiley encontrava-se totalmente ocupado, travando batalhas burocráticas

dentro de seu escritório. Uma falsa investigação levantou tolas acusações, numa tentativa de desacreditá-lo. Ele viu-se amordaçado por um decreto presidencial. Seus boletins científicos, advertindo sobre os novos aditivos usados nos alimentos, não eram publicados. Posteriormente, ele viu-se obrigado a renunciar ao cargo para poder falar perante o público e o Congresso.

A patente atribuição do ato, que ficou claramente estabelecida no momento de sua edição, conforme determinado pela própria lei, conferia ao Bureau de Química as funções de examinar todas as amostras de alimentos e drogas suspeitas, para determinar se estavam adulteradas ou incorretamente rotuladas e, caso tais investigações demonstrassem a veracidade desses fatos, o assunto deveria ser enviado aos tribunais para decisão. Interesse apôs interesse, engajados no que o Bureau de Química descobriu ser os fabricantes de alimentos e drogas adulterados e incorretamente rotulados, exerceram influência no sentido de escapar aos tribunais para defender tais práticas. Vários métodos foram utilizados para assegurar tal fim; muitos dos quais resultaram bem sucedidos.

Constatei que, uma a uma, as atividades do Bureau de Química foram restritas e vários produtos alimentícios manipulados foram retirados de sua consideração e enviados a outros departamentos, não contemplados pela lei, ou diretamente privados de controles posteriores. Alguns exemplos são bastante conhecidos. Entre esses, podemos mencionar o caso do chamado uísque, fabricado a partir de álcool, corantes e flavorizantes; a adição de ácido benzóico e seus sais, de ácido de enxofre e seus sais, de sulfato de cobre, de sacarina e de alumínio aos produtos alimentícios; a fabricação dos chamados vinhos, a partir de bagaço, produtos químicos e corantes; criação de ostras em águas poluídas, com o propósito de fazê-las parecerem maiores e mais gordas do que realmente eram, para melhor comércio; a venda de grãos mofados, fermentados e decompostos; a oferta de glicose sob o nome de "xarope de milho", apossando-se, dessa forma, de um nome que

pertence legalmente a um outro produto, feito diretamente de espigas de milho.

A tolerância e validação oficiais a tais práticas restringiram as atividades do Bureau de Química a um campo muito pequeno. Como resultados de tais restrições, fui instruído no sentido de abster—me de emitir publicamente minhas opiniões sobre os efeitos dessas substâncias na saúde, e tal restrição interfere em minha liberdade acadêmica para falar sobre assuntos diretamente relacionados ao bem-estar público.⁹ O livro *The Jungle* de Upton Sinclair ajudou a virar a maré a favor das leis sobre drogas e alimentos puros. Após deixar seu cargo, Dr. Wiley escreveu um livro narrando toda a sórdida estória de como aquelas leis haviam sido bombardeadas por membros do próprio governo. Ele sabia onde os corpos estavam enterrados e resolveu contar toda a estória e deixar o povo norte-americano mais uma vez estarrecido. No entanto, ele não era um político. Mais uma vez subestimou as forças que tramavam contra ele. Wiley, financiando seu próprio livro, levou seu precioso manuscrito para um impressor. Este manuscrito "desapareceu" misteriosamente e não foi mais encontrado. Raramente se descobre como essas coisas são feitas.

Arruinado, mas imbatível, o Dr. Wiley retornou bravamente ao trabalho, reescrevendo seu livro desde o princípio. Essa tarefa ocupou completamente dez anos de sua vida. Ele tentou atualizar os assuntos, mas, em 1929, várias de suas chocantes revelações já eram coisas ultrapassadas. Alguns dos vilões estavam mortos. A grande maioria dos políticos havia morrido ou estava fora do poder. Ainda assim, seu livro "A História de um Crime Contra a Lei de Alimentos" (*A History of a Crime Against the Food Law*) foi uma obra-prima sobre a corrupção governamental, distinta de qualquer outra escrita anteriormente. Dessa vez, tentou proteger-se. Não permitiu que seu manuscrito fosse mais uma vez perdido. Todos os estágios de produção e impressão foram supervisionados pessoalmente por Wiley. Quando começou a ser distribuído, em 1929, parecia ser um *best seller*. Os livros desapareciam

rapidamente das prateleiras das livrarias. Ainda assim, ele não recebia cartas de leitores, nem congratulações, nem surgiam críticas. Os livros continuavam a desaparecer, as cópias não eram encontradas em lugar nenhum.

Desesperado, Dr. Wiley pôs os últimos exemplares em bibliotecas espalhadas pelo país — eles desapareceram das bibliotecas tão rápido quanto das livrarias. Olhe em qualquer biblioteca americana e veja se consegue encontrar algum exemplar. Isso não deveria surpreender ninguém, já que a verba de propaganda de um conglomerado alimentício é maior do que todo o orçamento anual da agência do governo americano encarregada de fiscalizar a indústria. Em 1929 o fim da exposição que aparecia na última, página de seu livro parecia profético. Hoje, soa como um estilhaço de granada.

Se tivessem permitido ao Bureau de Química cumprir as atribuições da lei, da maneira em que ela foi escrita e da forma que se tentou fazer, qual seria a situação hoje? Nenhum alimento teria, no país, traços de ácido benzóico, de ácido de enxofre ou sulfito, nenhum alúmem ou sacarina, a não ser com propósitos médicos. Nenhum refrigerante teria cafeína ou teobromina. Nenhuma farinha branqueada cruzaria uma fronteira interestadual. Nossos alimentos e nossas drogas seriam integrais, sem nenhuma forma de adulteração. A saúde de nosso povo teria sido amplamente melhorada e a duração de nossas vidas, ampliadas. Os fabricantes de nossos alimentos, especialmente os proprietários de moinhos, devotariam suas energias para a melhoria da saúde pública, levando a felicidade a cada lar, através da produção de farinhas integrais e não peneiradas.

A resistência de nosso povo às doenças infecciosas teria sido ampliada por uma dieta integral e aperfeiçoada. Nosso exemplo seria seguido pelo mundo civilizado, levando, assim, a todo o universo, os benefícios que nossa gente teria desfrutado.

Seríamos poupadados da vergonlia e da desgraça de ver grandes cientistas conduzindo seus esforços no sentido de derrubar uma das maiores leis jamais criadas para a proteção do bem— estar público. Eminentes membros de nosso governo teriam escapado da indignação da opinião pública ultrajada por terem permitido e encorajado tais fraudes. A causa de uma— dieta integral não teria retroagido cinqüenta ou cem anos. E, por último, mas não menos importante, esta "História de um Crime" não teria sido escrita.

Finalmente, o Bureau de Química foi legalmente desmobilizado. Em seu lugar estabeleceu-se a Administração de Alimentos, Drogas e Inseticidas, precursora da atual Administração de Alimentos e Drogas. A Esquadra do Veneno, aquele grupo de jovens saudáveis com os quais o Dr. Wiley havia testado os novos aditivos propostos para os alimentos, antes de permitir que eles fossem liberados para venda ao público, em larga escala, foi posteriormente substituído pela lista de GCCS (Geralmente Considerado Como Seguro), elaborada pela FDA — Food and Drug Administration (Administração de Drogas e Alimentos) — uma lista de corantes, aditivos e adulterantes. Os industriais de alimentos receberam carta branca para usar, praticamente, tudo em seus produtos, até que surgissem evidências de que eles eram nocivos à saúde pública. A intenção das leis sobre drogas e alimentos foi, assim, completamente desvirtuada.

A Esquadra do Veneno foi ampliada, passando a envolver toda a população do país. Hoje, a lista de GCCS tornou-se tão grande que o americano médio ingere, a cada ano, dois quilos e meio de aditivos químicos, junto com aproximadamente outros vinte e cinco quilos de açúcar disfarçado.

Como o Almirantado Britânico, dois séculos atrás, a FDA passa grande parte do tempo agindo como um incentivador oficial da indústria alimentícia, dizendo-nos que a dieta americana, qualquer que seja, é a melhor na história do mundo. Dr. Wiley foi postumamente agraciado por seu governo; foi editado um selo com sua imagem e seu nome.

Posteriormente, ele foi apontado para a Galeria da Fama americana. Não vai acontecer nesta década, mas, um dia, talvez um dia após a FDA nos informar que o Dr. Wiley estava absolutamente certo sobre a sacarina (entre outras coisas), e o pêndulo do pânico público houver, realmente, oscilado, sua estátua será colocada no panteão dos heróis americanos.

Em 1971, a sacarina foi discretamente retirada pela FDA da lista de GCCS. Essa discreta validação dos pontos de vista de Wiley levou sessenta anos para acontecer. Agora, a FDA começou a restringir seu uso, mas não nas bebidas chamadas sem açúcar e de baixa caloria, que são os maiores fregueses da sacarina. O comércio de alimentos dietéticos sem açúcar cresce na medida que mais e mais americanos descobrem que têm sugar blues: atinge, hoje, mais de um bilhão de dólares por ano, tendo os refrigerantes dietéticos como líder de vendas. Nos últimos cinqüenta anos, centenas de advertências têm sido registradas sobre o assunto do vício americano de açúcar. Quantas partiram dos valorosos cães de guarda da Administração de Alimentos e Drogas? Eu não fui capaz de captar nenhuma. De fato, quando os funcionários desse departamento do governo vêem-se enrolados diante de uma nova faceta da controvérsia sobre o açúcar, eles parecem nos dizer que está tudo muito bem.

Em 1961, uma companhia de Ohio surgiu com um verdadeiro golpe de marketing. Eles introduziram um novo produto, o açúcar fortificado. Por muitos anos, os cereais, as farinhas e o pão — privados de suas vitaminas e minerais durante o processo de refino — foram vendidos como "enriquecidos" e "fortificados", após a adição de algumas vitaminas sintéticas. A FDA nos dizia sempre que a farinha enriquecida era tão boa quanto a farinha verdadeira. Bilhões de dólares usados em propaganda haviam programado a dona de casa americana para comprar produtos enriquecidos e fortificados. Então, por que não enriquecer o açúcar branco? De repente alguém o fez. O "açúcar fortificado" apareceu no mercado, com uma lista de vitaminas e

minerais impressa na embalagem: iodine, ferro, vitamina C, quatro vitaminas do complexo B e 400 unidades de vitamina A.

O que os traficantes de açúcar poderiam fazer? Combatê-los ou unir-se a eles? Unir-se apresentaria certos problemas. Se os mascates de açúcar branco refinado iniciassem uma competição, enumerando suas vitaminas e minerais na embalagem, não teriam nada a revelar além de uma fileira de zeros. Se eles respondessem à altura e começassem a fortificar seu açúcar branco e refinado com vitaminas e minerais, ficariam entre a espada e a parede. Alguns dos seus maiores clientes, como a Coca-cola e os fabricantes de bebidas, poderiam considerar isso uma injustiça.

O que aconteceu nas altas esferas da indústria açucareira nós nunca saberemos. A FDA veio em socorro. Que socorro? Inspetores do governo confiscaram o açúcar fortificado e declararam que o produto estava 'Incorretamente rotulado'. Incorretamente rotulado, um traste do regulamento da FDA, freqüentemente significando uma acusação que eles deverão manter até surgirem com uma outra.

Em outras ações da FDA, o termo "incorectamente rotulado" tem sido usado, por exemplo, no seguinte caso: se uma loja de alimentos naturais tem um livro no mostruário que diz que o arroz integral é bom pelos benefícios que pode trazer e que é melhor do que o arroz branco, o livro deve ficar a quinze metros de distância do arroz ou pode ser considerado como um rótulo anunciando incorretamente o arroz. A FDA pode, então, confiscar e queimar o livro ou o arroz. Como a queima de livros faz algumas pessoas sensíveis do mundo ocidental se lembrar de Hitler, a FDA tem optado pela queima do arroz, como havia feito no Vietnam.

Os fabricantes do açúcar fortificado consideram que algo de bom estava vindo a seu encontro. Afinal, os EUA é um país livre e eles tinham dinheiro e advogados para levar a questão aos tribunais. O litígio se arrastou por dois anos, antes que se chegasse a uma decisão.

Durante o processo, a FDA alegou que, ao enumerar as vitaminas e minerais nas embalagens de açúcar enriquecido, eles estavam rotulando o produto incorretamente, no sentido em que as vitaminas e minerais "não eram nutricionalmente significantes, porque quantidades adequadas desses nutrientes são encontradas na dieta americana média". Será que a FDA estava dizendo que você não precisa de açúcar enriquecido porque você já consome pão enriquecido? O juiz federal lançou o caso da FDA para fora dos tribunais com uma repreensão legal. "Se o caso do governo fosse válido", ele disse, "qualquer produto fortificado com vitaminas poderia ser escolhido e ameaçado, baseando-se no fato de que... esses nutrientes estão presentes em todos os alimentos comercializados... a posição do governo é claramente insustentável" Os fabricantes de açúcar enriquecido ganharam o caso. Mas eles entenderam o recado. Quando foi a última vez que você viu um comercial cantando as virtudes do açúcar fortificado e enriquecido?

No ano de 1951, um médico que estivera encarregado de realizar pesquisas nutricionais para a Marinha dos EUA, durante a II Guerra Mundial, prestou declarações perante um comitê do Congresso. (Quando a Marinha descobriu a quantidade de dinheiro que seus homens estavam gastando com a Coca-cola, todas as bebidas a base de cola foram examinadas. Descobriu-se que são compostas de 10% de açúcar.) A indústria de refrigerantes recebeu certificados de racionamento de açúcar, de forma que pudessem descontar todo o açúcar vendido as Forças Armadas. O nutricionista da Marinha, DT. McCay, começou estudando esses certificados:

"Fiquei surpreso ao saber", declarou ele, "que tal bebida continha quantidades substanciais de ácido fosfórico... No Instituto Naval de Pesquisas Médicas, colocamos dentes humanos numa bebida a base de cola e constatamos que eles tomavam-se moles e começavam a se dissolver dentro de um curto período de tempo."

Enquanto os congressistas ficavam de boca aberta, o doutor continuava:

"A acidez das bebidas a base de cola... é aproximadamente a mesma que a do vinagre. O açúcar que contém disfarça tal acidez e as crianças não compreendem que estão bebendo essa estranha mistura de ácido fosfórico, açúcar, cafeína e produtos corantes e aromatizantes."

Um congressista perguntou ao doutor qual o departamento do governo encarregado de examinar o conteúdo dos refrigerantes.

"Pelo que sei, ninguém o examina ou presta atenção a ele", respondeu o médico.

"Ninguém examina o conteúdo dos refrigerantes?", perguntou o parlamentar.

"Telo que me consta, ninguém."

Um outro parlamentar perguntou se o doutor havia feito algum teste sobre o efeito de tais refrigerantes sobre o ferro e o aço. Quando o médico disse que não, o congressista replicou: "Um amigo meu disse, certa vez que colocara três pregos dentro de uma garrafa de cola e, em quarenta e oito horas, os pregos estavam completamente dissolvidos."

"Correto", respondeu o médico. "O ácido fosfórico dissolveria o ferro e o calcáreo. Você poderia jogá-lo sobre estes degraus e veria que eles seriam corroídos... experimente."⁶ "Como os refrigerantes estão assumindo um papel crescentemente importante na dieta americana e tendem a substituir alimentos como o leite, são merecedores de uma atenção muito especial", sugeriu o médico.

Isso foi em 1951. Hoje, as coisas estão ainda piores. Estatísticas disponíveis indicam que 25% do açúcar consumido nos EUA atinge a goela americana sob a forma de refrigerantes das mais diversas variedades.

Entre 1962 e 1972 o consumo de café caiu vertiginosamente, assim como o consumo de leite, enquanto o consumo de refrigerantes quase dobrou — mais de 120 litros por pessoa, no ano de 1972, contra 84,8 litros em 1962.

A cerveja e o chá ocupam a quarta e a quinta posições na lista de bebidas preferidas pelos norte-americanos. Ambos registraram um aumento em uma década. O aumento da venda de chá é atribuído aos chás instantâneos, alguns já com limão e açúcar adicionados. O chá foi transformado num refrigerante açucarado, e já começa a competir com outros sabores. Virtualmente, todas as bebidas consumidas nos EUA — café, refrigerantes, leite, cerveja, chá, sucos, bebidas destiladas e vinho — estão repletas de açúcar e adoçantes artificiais.

Nosso vício por bebidas — do berço ao túmulo — é um vício por açúcar.

Séculos atrás, os camponeses protestaram publicamente contra desonestos sofisticadores que adicionavam açúcar às suas bebidas, em pequenas quantidades, como um agente fermentador. Na década de 20, o senador populista pelo estado de Winsconsin, Robert La Follete, entrou em luta contra os mercadores de açúcar. Ele veio a descobrir que o truste do açúcar controla não apenas os preços, controla o governo.

Hoje os traficantes de açúcar e os magnatas dos refrigerantes têm presidentes e primeiros-ministros em seus bolsos. O famoso debate entre o ex-Vice-Presidente Nixon e o Premier Khrushchev, realizado em Moscou, nos anos 60, foi em grande parte um feito promocional para que se fotografasse o Premier com uma garrafa de Pepsi-Cola. Nixon fora advogado da Pepsi. O Presidente da Pepsi-Cola Inc. tomou-se Presidente da Fundação Nixon, após seu advogado se tornar Presidente dos Estados Unidos. Em 1972 a Pepsi obteve a primeira franquia russa para vender seu produto na União Soviética, em troca da distribuição, nos EUA, de vinhos e licores soviéticos.

A indústria de refrigerantes, envolvendo bilhões de dólares, é merecedora de muita consideração, como sugeriu o nutricionista da Marinha ao Congresso Norte-americano.

Você pode estar certo que é isso que eles recebem.

O que Dizem os Especialistas

Sejam cereais açucarados, ou pastelaria e café pela manhã; sejam *hamburgers* e Coca-cola para almoço, ou um completo jantar de "gourmet", à noite, a dieta americana média é, quimicamente, uma fórmula que nos assegura problemas estomacais.

A menos que se tenha tomado muita insulina e, num estado de choque insulínico, necessite de açúcar como antídoto, dificilmente alguém é levado a comer açúcar puro. Os seres humanos têm tanta necessidade de açúcar quanto da nicotina do tabaco. Desejo é uma coisa, necessidade é outra. Dos dias do Império Persa aos nossos, o açúcar tem sido, geralmente, utilizado para aumentar o sabor de uma outra comida ou bebida, na forma de ingrediente na cozinha ou de condimento á mesa. Vamos deixar de lado, por um momento, o efeito conhecido do açúcar (a curto e a longo prazos) sobre o sistema humano e nos concentrar nos efeitos do açúcar, ingerido em combinação com outros alimentos diários.

Quando a vovó nos advertia que bolinhos açucarados antes das refeições iriam "estragar o apetite", ela sabia o que estava dizendo. Suas explicações talvez não satisfizessem a um químico mas, como diversos axiomas tradicionais, desde as leis de Moisés sobre alimentos kosher e a separação na cozinha, tais regras são baseadas em anos de tentativas e erros, e têm, provavelmente, um fundo de verdade em seus significados. A maioria das recentes pesquisas sobre combinações de alimentos é uma elaborada descoberta de coisas que nossas avós, com toda certeza, já conheciam.

Qualquer dieta ou regime a que uma pessoa se submeta, com o único objetivo de perder alguns quilos, é, por definição, perigosa. A obesidade é considerada e tratada, neste século vinte, como uma doença. É apenas um sintoma, um sinal, um aviso de que seu corpo

está fora de ordem. Submeter-se a uma dieta para perder peso é tão tolo e perigoso quanto tomar uma aspirina para aliviar uma dor de cabeça, antes que você saiba a causa da dor, livrar-se de um sintoma é como desligar um alarme. Deixa a causa básica intocada.

Qualquer dieta ou regime a que uma pessoa se submeta, com objetivo, a curto prazo, de restauração completa do corpo, é perigosa. Muitas pessoas que têm excesso de peso são subnutridas. (Dr. H. Curtis Wood bate-se neste ponto em seu livro Overfed But Undemourished — "Superalimentado, mas Subnutrido".) Comer menos pode agravar essa condição, a menos que se esteja atento à qualidade da comida, e não apenas à quantidade.

Muitas pessoas — médicos inclusive — supõem que, perdendo-se peso, perde-se gordura. As coisas não são necessariamente assim. Qualquer dieta que considere todos os carboidratos iguais é perigosa. Qualquer dieta que não considera a qualidade dos carboidratos e não faça a distinção crucial, de vida e morte, entre os cereais e vegetais integrais, e os carboidratos refinados pelo homem, como açúcar e farinha branca, é perigosa. Qualquer dieta que inclua o açúcar refinado e a farinha branca, não importa com que nome "científico" os chamem, é perigosa.

Abandonar o açúcar e a farinha branca e substituí-los por cereais integrais, vegetais e frutas naturais, da estação, é a base de qualquer regime sensato. Mudar a qualidade de seus carboidratos pode mudar a qualidade de sua saúde e de sua vida. Se você come alimentos naturais de boa qualidade, a quantidade tende a se cuidar sozinha. Ninguém vai comer meia dúzia de beterrabas açucareiras ou uma braçada de cana de açúcar. Mesmo que o façam, será menos perigoso que umas poucas gramas de açúcar branco.

Açúcar de todos os tipos — açúcares naturais, como os presentes no mel e nas frutas (frutose), assim como aquela coisa branca refinada (sacarose) — tendem a deter a secreção de suco gástrico e a ter um

efeito inibidor sobre a habilidade natural de o estômago agir. Os açúcares não são digeridos na boca, como os cereais, nem no estômago, como as carnes. Quando ingeridos isoladamente, eles passam rapidamente pelo estômago, a caminho do intestino delgado. Quando os açúcares são ingeridos com outros alimentos, talvez carne e pão num sanduíche, são detidos por um certo tempo no estômago. O açúcar existente no pão e na Coca-cola fica ali com o hambúrguer e o pão, esperando que estes sejam digeridos. Enquanto o estômago está trabalhando na proteína animal e no amido refinado do pão, a adição do açúcar praticamente garante uma rápida fermentação ácida, nas condições de quentura e umidade existentes no estômago.

Um pouco de açúcar em seu café, após um sanduíche, é suficiente para transformar seu estômago num fermento. Um refrigerante com um hambúrguer é suficiente para transformar seu estômago numa usina. Açúcar com cereais — não importa se você já compra assim ou adiciona posteriormente — praticamente garante uma fermentação ácida. Desde o início dos tempos, as leis naturais foram observadas, em ambos os sentidos da palavra, quando se tratava de combinar alimentos. Os pássaros podem ser observados comendo insetos numa hora do dia e sementes em outra. Outros animais tendem a comer um alimento de cada vez. Animais comedores de carne, comem suas proteínas cruas e diretamente.

No Oriente é tradicional comer-se o yang antes do yin. Sopa de miso (proteína fermentada de soja-yang) para desjejum; peixe cru (mais proteína yang) no início da refeição; a seguir vem o arroz (que é menos yang que o miso e o peixe); e depois os vegetais que são yin. Se você um dia comer com uma família japonesa tradicional e violar essa ordem, eles (se forem seus amigos) o corrigirão, cortês mas fortemente. As leis observadas por judeus ortodoxos proíbem muitas combinações na mesma refeição, especialmente peixes e laticínios. Utensílios especiais para comer os laticínios, e diferentes utensílios para as carnes reforçam aquele tabu, na fonte dos alimentos, na cozinha. O homem aprendeu

muito cedo o que uma combinação imprópria de alimentos pode causar ao sistema humano. Quando ele ficava com dor de estômago, por ter misturado fruta crua e cereais, ou mel com mingau de aveia, não buscava uma pastilha antiácida. Ele aprendia a não comer daquela maneira. Quando a gluttonia e o excesso tornaram-se amplamente difundidos, os códigos e condenações religiosas foram invocados contra eles. A gula é um pecado capital para a maioria das religiões, mas não existe nenhuma advertência religiosa especial, ou nenhuma condenação sobre o açúcar refinado, porque o abuso de açúcar — assim como o abuso de drogas — só apareceu no cenário mundial séculos após os livros sagrados irem para o prelo.

"Por que devemos aceitar como normal aquilo que encontramos numa raça de seres humanos doentes e enfraquecidos?", pergunta o Dr. Herbert M. Shelton. "Será que devemos considerar eternamente que as práticas alimentares da civilização atual são normais?"

"Fezes fétidas, fezes soltas, fezes comprimidas, fezes empedradas, gases fétidos, colite, hemorróidas, sangramento nas fezes, a necessidade de papel higiênico... são postas na órbita do normal."¹ Quando o amido e açúcares complexos (como aqueles presentes no mel e nas frutas) são digeridos, eles são degradados em açúcares simples, chamados monossacarídeos, que são substâncias utilizáveis — nutrientes.

Quando amido e açúcar são ingeridos juntos e passam por um processo de fermentação, eles são degradados em dióxido de carbono, ácido acético, álcool e água. Com exceção da água, todas as outras são substâncias não utilizáveis — venenos. Quando as proteínas são digeridas, elas são degradadas em aminoácidos, que são substâncias utilizáveis — nutrientes. Quando as proteínas são ingeridas com açúcar, elas apodrecem, são degradadas em uma série de ptomaínas e leucomaínas, que são substâncias não utilizáveis — venenos. A digestão enzimática dos alimentos prepara-os para serem utilizados pelo nosso corpo. A decomposição bactéria! torna-os impróprios para serem

utilizados pelo nosso corpo. O primeiro processo nos dá nutrientes, o segundo nos dá venenos.

Grande parte daquilo que se faz passar por moderna nutrição está obcecada pela mania de contas quantitativas. O corpo é tratado como uma conta bancária. Deposite calorias (como dinheiro) e retire energia. Deposite proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais — quantitativamente equilibrados — e o resultado é, teoricamente, um corpo saudável. As pessoas se qualificam como sadias, hoje em dia, se podem pular da cama, chegar ao escritório e assinar o ponto. Se não conseguem fazê-lo, chamam o médico, para que sejam habilitados a uma dispensa do trabalho, a hospitalizado, tratamento de repouso — qualquer coisa, desde um dia sem trabalhar a um rim artificial, cortesia dos contribuintes.

Mas o que se lucra, se essas calorias e esses nutrientes, teoricamente necessários, diariamente consumidos ao acaso e às pressas, vêm a fermentar e apodrecer no trato digestivo? Que bem se ganha, se o corpo é alimentado com proteínas só para tê-las putrefatas no trato gastro-intestinal? Os carboidratos que fermentam no trato digestivo são convertidos em álcool e ácido acético, e não nos monossacarídeos digestivos.

"Tara que se derive sustento dos alimentos consumidos, eles devem ser digeridos", advertiu Shelton, anos atrás. "Não devem apodrecer."

É certo que o corpo pode se livrar dos venenos através da urina e dos poros; o volume de veneno encontrado na urina é considerado um índice daquilo que está ocorrendo nos intestinos. O corpo realmente estabelece uma tolerância a esses venenos, assim como ele se ajusta gradualmente ao consumo de heroína. Mas, nos diz Shelton, "o desconforto originário do acúmulo de gases, o mau hálito e os odores fétidos e desagradáveis são tão indesejáveis quanto os venenos".² Eu não sei o que você estava fazendo durante a Semana de Doenças Digestivas,

em maio de 1973, mas eu celebrei essa semana assistindo a um seminário no programa de TV de David Susskind. Por uma hora e meia, três eminentes gastroenterologistas e um psiquiatra de Nova York falaram sobre úlcera. Eu fiz uma aposta comigo mesmo de que esses distintos especialistas poderiam encher os noventa minutos, sem ao menos mencionar a palavra açúcar. Dessa forma, tive que me ater a cada palavra antes de considerar a aposta ganha.

É certo que houve citações aprendidas dos clássicos. ("lago se roeu por dentro") — E também sedutoras discussões psiquiátricas sobre a personalidade ulcerosa (motoristas de táxi, homens que trabalham na seção de controle dos aeroportos, mulheres após a menopausa). E históricas notas de rodapé: uma saudação a William Beaumont, o pai da gastroenterologia, que estudou o homem que levara um tiro no estômago; referências passageiras às predisposições fundamentais e às tendências familiares (a frustração come em seu lugar); uma exposição de sintomas dentro de uma constelação (câimbras semelhantes à sensação de fome, aliviando ao comer, vômito de sangue e faça uma visita a seu médico e tome um enema de bário e tire uma radiografia).

Fizeram algumas advertências acidentais. A aspirina pode inflamar uma úlcera e provocar sangramentos em 70% dos casos. Quantos comerciais você já assistiu com médicos de verdade fazendo tal advertência? "Eu odeio a aspirina", disse um dos especialistas, "minha cunhada vive a base de aspirinas, mas esta é a causa das úlceras." O que a aspirina encobre? Eles não disseram.

Certamente nos apontaram algumas esperançosas descobertas. Neil Miller, do Instituto Rockefeller, tem um remédio que controlará a acidez estomacal; os japoneses aperfeiçoaram minúsculos aparelhos que podem detectar úlceras. Fizeram generosos reconhecimentos de erros médicos passados — antigamente, fazia-se uso de cirurgias mutiladoras para a remoção de parte ou de todo o estômago.

Finalmente, os médicos chegaram aos casos; ácidos no estômago provocam úlceras, se não existem ácidos, não existem úlceras. A maioria de nós, nos disseram, tem estômagos ácidos. O que causa estômago ácido? Bem, ácido. Novamente, o estômago como uma conta bancária.

"Vocês mandam um paciente com úlcera a um psiquiatra?", quis saber Susskind. "Em geral, não", disseram eles. "Anti-ácidos são melhores. Eles fazem a pessoa se sentir melhor mais rapidamente. No entanto, não existem drogas para acelerar a cura. Todos nós somos obrigados a viver com stress."

Ácidos provocam dores, nos disseram. Para aliviar a dor, um dos médicos sugeriu a dieta leve básica. Apetecível, mas não muito saborosa. Três refeições e um lanche em horas regulares. Diminua a acidez, diminuindo o curry. Você já viu um anúncio de curry na televisão? A cafeína é ácida; café puro fica de fora, tome-o com creme. Eles estavam chegando perto do ponto em que eu perderia minha aposta, mas passaram incólumes. Ninguém mencionou o açúcar ou a Coca-cola, que contém cafeína e açúcar.

Como dieta severa, para aqueles que sofrem de fortes dores, eles sugeriram leite quente, creme de trigo, creme de leite e Jello. Estes dois últimos têm açúcar. Após um período que pode variar de duas a seis semanas nessa dieta, o paciente portador de úlcera deve experimentar algum alívio. E depois?

Depois, disse um dos médicos (sem argumento da parte dos outros), "coma qualquer coisa que você queira." Nenhum médico pode curar a úlcera atualmente, nos disseram eles. A cirurgia é a resposta definitiva, a um certo preço. Em vez da cirurgia "mutiladora", praticada num passado não muito distante, os cirurgiões têm agora um novo tipo de operação, que não exige a remoção do estômago, corta-se simplesmente os nervos, bloqueando assim o registro da dor. Cerca de

50% dos pacientes pode esperar o ressurgimento das dores, dentro de dois anos; 7 5%, em quatro anos.

A dor é o divino sinal de advertência quando algo está errado. Desta maneira, você faz uma operação que desliga o sinal de alarme. Bom, muito bom... Imagine nossa reação se soássemos um alarme de incêndio e os bombeiros chegassem correndo e desligassem o alarme, sem fazer nada com o fogo. Segundo esse raciocínio, o aborto é um anticoncepcional.

Bem, vinte milhões de americanos têm úlceras, nos disseram os bons doutores. Tivemos aqui um seminário com os maiores especialistas nova-iorquinos dizendo, da maneira mais convincente possível, que sabem muito pouco sobre o assunto. Qual é a resposta? Mais dinheiro do governo federal para financiar mais pesquisas. Em noventa minutos, eles não foram capazes de surgir com uma única sugestão construtiva para que o cidadão médio passe a controlar sua dieta, de uma forma que possa prevenir a ulcera. Foram capazes de falar por noventa minutos, sem uma única menção ao açúcar.

Um mês mais tarde, três gastroenterologistas disseram a um subcomitê do Senado que a aspirina e outros remédios que contêm aspirina, como o Alka-seltzer, podem agravar as desordens estomacais que deveriam, supostamente, aliviar.

O Dr. J. Donald Ostrow, um professor associado de medicina na Universidade de Pensilvânia, sugeriu que os fabricantes de Alka-seltzer fossem obrigados a mostrar na televisão "um sujeito vomitando sangue e um endoscópio sendo colocado dentro de sua garganta". Dr. Ostrow observou que, durante os últimos dezoito meses, ele estivera investigando dezoito pacientes no Hospital dos Veteranos do Exército, na Filadélfia, "nos quais as hemorragias gastrointestinais haviam sido engendradas pela ingestão de preparados a base de aspirina. Em cinco desses pacientes, o preparado era Alka-seltzer, tomada repetidas vezes dentro de um curto espaço de tempo, para tratar de desordens gástricas

que estavam, de fato, relacionadas a desordens estomacais básicas.³ Ostrow falou sobre o círculo vicioso que se inicia quando a pessoa toma um Alka-seltzer para aliviar as dores no estômago: temporariamente, ela parece funcionar. A medida em que os efeitos antiácidos acabam, as dores retomam, mais fortes do que antes. Isto leva a uma nova dose de Alka-seltzer, até que o paciente comece com uma hemorragia e termine no hospital. Usando os dados fornecidos pelos fabricantes de Alka-seltzer, o médico estimou que, a cada quatro meses, uns 600.000 indivíduos usam excessivamente o Alka-seltzer nos EUA, acabando piores do que estavam antes.

Um outro médico assegurou àquele subcomitê do Senado que a aspirina não induz a grandes hemorragias nos estômagos de pessoas normais. Claro que não. Porém pessoas saudáveis, normais, não tomam esse negócio. Aonde nos leva esta afirmação?

Acontecem coisas interessantes quando os médicos tentam curar a si mesmos. Se você encontrar um médico que pratique medicina não ortodoxa, existem grandes chances de que seus olhos e sua mente tenham sido abertos quando tentou se curar pelos livros. Quando isso não funcionou, jogou-os fora e começou a experimentar consigo mesmo. Dor e sofrimento tendem a corroer a fé nos tratamentos convencionais. Em pouco tempo a pessoa quer tentar qualquer coisa. Até mesmo uma coisa tão sensata quanto observar o que se come. Essa tem sido a estória de grandes terapeutas não ortodoxos, como o Dr. Tilden, o Dr. Hal Beiler e muitos outros, nos EUA e no exterior.

Em seu livro *Sweet and Dangerous* ("Doce e Perigoso"), o Dr. Hohn Yudkin, eminente médico inglês, bioquímico e Emérito Professor de Nutrição da Universidade de Londres, nos diz que, vinte e cinco anos atrás, fora diagnosticado como tendo uma úlcera. Recebeu o aviso padrão: acalme-se, não fique exausto, evite comidas picantes, coma refeições frugais mais freqüentemente, evite a cirurgia, até que esta se torne imperativa. Ele tomava remédios antiácidos sempre que sentia dores. Então, começou a engordar, como tantos outros homens de sua

idade, e começou um regime para reduzir o peso. Dentro de poucos meses descobriu que seus sintomas estomacais haviam desaparecido quase que por completo.

Durante os dois anos seguintes o Dr. Yudkin realizou experiências rigorosas, coletando informações sobre quarenta e um pacientes. Os resultados revelaram-se claríssimos. Dois pacientes reclamaram agravamento com uma dieta pobre em carboidratos, onze disseram não sentir diferença, mas uma convincente maioria de vinte e oito pacientes afirmou que havia melhorado muito. Muitos juraram que permaneceriam para sempre numa dieta baixa em carboidratos. Os pacientes incluíam homens e mulheres com úlceras gástricas e duodenais, e alguns com hérnia de hiato.

"Agora não se pode mais dizer que a dieta não alivia a dispepsia grave", disse o Dr. Yudkin. "A dieta errada não aliviaria; a dieta certa, sim.

Por que a dieta certa funciona? "O açúcar irrita a mucosa do canal alimentar superior, o esôfago, estômago e duodeno...." A dieta em que o Dr. Yudkin colocou seus pacientes continha muito pouco açúcar,⁴ O Dr. Yudkin estava trabalhando com pacientes que não poderiam ser completamente controlados, já que não estavam hospitalizados. Os médicos têm que acreditar no que os seus pacientes dizem que estão comendo e na maneira como estão seguindo suas instruções. Sob condições controladas, no Exército ou numa prisão, esse tipo de experimentação, com uma dieta livre de açúcar, poderia resultar ainda mais conclusiva.

Dr. Yudkin nos relata um outro recente experimento que nos aponta na direção inversa. Ele persuadiu sete jovens a engolir uma sonda pela manhã, ainda em jejum, de forma que pudesse ser obtidas amostras de seus sucos gástricos, enquanto em repouso; a seguir, após um intervalo de quinze minutos, depois de uma refeição-teste bastante leve, consistindo basicamente de pectina, se recolhia outras amostras.

Estas amostras eram analisadas da maneira costumeira, medindo-se o grau de acidez e de atividade digestiva. Em seguida, os pacientes eram colocados numa dieta rica em açúcar, durante duas semanas, e novamente testados. Os resultados mostraram que uma dieta de duas semanas rica em açúcar era o bastante para aumentar tanto a atividade digestiva dos sucos gástricos quanto a acidez estomacal, tornando— as semelhantes à encontrada em pessoas portadoras de úlceras gástricas duodenais. A dieta rica em açúcar aumentou a acidez estomacal em 20% e a atividade do suco gástrico foi aumentada em quase três vezes. (Tais efeitos foram observados pela manhã, após a primeira refeição.)

Isso é, provavelmente, simples demais para interessar aos especialistas em úlceras. A maioria dos regimes nutricionais promovidos atualmente estão ainda preocupados com problemas quantitativos. Eles falam de calorias. Coma suas proteínas, controle as gorduras e, talvez, diminua os carboidratos. Ocasionalmente ouve-se falar sobre as diferenças entre gorduras vegetais e gorduras animais, polissaturadas ou não. Os carboidratos são, no entanto, ainda colocados todos juntos e as proteínas são proteínas. A questão de misturar alimentos em combinações indigestas é deixada para Fannie Farmie e o pessoal que elabora livros de culinária e jantares na televisão. De nossas ressacas e de nossas azias não aprendemos nada, exceto procurar um Alka-seltzer.

A Doce Baforada

A indústria de alimentos é a maior consumidora de açúcar. Isso faz sentido. Pense bem: qual é a segunda? A indústria de tabaco. Você acredita? Cifras exatas são segredos comerciais. O Surgeon General é obrigado a informar, em cada maço e em cada anúncio publicado nos EUA, que o cigarro é nocivo à saúde. Os fabricantes de cigarro não são, no entanto, obrigados a dar nenhuma outra informação.

Os fabricantes de balas são obrigados a informar que o açúcar é o ingrediente principal de seus produtos. Enlatadores de ostras também têm que enumerar seus ingredientes. O fabricante de sorvetes tem que informar tudo o que entra na casquinha, mas ele não tem, nem ao menos, a permissão de dizer o que tem no sorvete. O mesmo acontece com o tabaco. Sobre o alcatrão e a nicotina eles falam; sobre os filtros, também; mas, e sobre alguma outra coisa no tabaco? Nada. Uma autoridade americana em tabaco informou ao Medicai World News, em março de 1973, que uma média de 5% de açúcar é adicionado aos cigarros, cerca de 20% ao charuto, e uns 40% no tabaco para cachimbo, a maior parte sob a forma de melado.

A loucura de se colocar açúcar em tudo atingiu tal índice nos EUA que, durante um período de quatro anos, na década de 60, a quantidade de açúcar utilizada nos alimentos apresentou o alarmante aumento de 50%. Será que esse tipo de aumento ocorreu também com o uso de açúcar refinado por parte da indústria de tabaco? Segundo um documentário levado ao ar pela British Broadcasting Corporation, no outono de 1972, tal prática vem sendo realizada há bastante tempo. Como este programa não será transmitido para nós, é bom que você fique sabendo que ele contribuiu para se formular a acusação do açúcar adicionado ao tabaco, como uma possível fonte de câncer pulmonar, baseando-se em estudos experimentais e químicos. Interessantes

estatísticas compararam a incidência de câncer pulmonar, em países onde se fuma cigarros curtidos com açúcar, com países onde os ciganos são feitos com tabaco não adulterado — ou seja, tabaco que não é curtido com açúcar.

O tabaco, como se sabe, é quase tão novo quanto o açúcar para a civilização ocidental. Os índios americanos fumaram, por séculos, seus cachimbos da paz, mas o tabaco seria desconhecido do homem branco até que Colombo surpreendesse os nativos de Cuba mascando-o e fumando-o, no ano de 1492. Encontrou-se o tabaco ligado às mais solenes cerimônias religiosas tribais. Alguns dizem que tabaco era a palavra com que os índios mexicanos chamavam a erva; outros afirmam que era o nome do instrumento de maneira, em forma de y, que os nativos colocavam nas narinas.

A planta do tabaco foi levada pela primeira vez para a Europa em 1558, por um médico despachado por Felipe II da Espanha para investigar a flora e a fauna do México. O Embaixador francês em Portugal levou sementes de tabaco à sua rainha, Catarina de Mediei. Seu nome, Jean Nicot, tornar-se-ia a base para o nome latinizado da planta, Nicotinia. Como ocorreu com o açúcar, pensou-se que a nicotina possuísse poderes curativos. Ela tomou-se a droga milagrosa de seu tempo e seus incentivadores chamavam-na herba panacea, herba saneia, divino tabaco, erva saudável e sagrada, a santa erva para todos os propósitos. Durante o século dezessete o vício do tabaco espalhou-se como fogo por todas as nações européias, apesar de toda a oposição da Igreja e do Estado que invocavam, como últimas penalidades, a excomunhão e a morte. Quando a pena de morte não funcionou, a maioria dos governos estabeleceu taxas.

Posteriormente o tabaco viria a ser cultivado em todo o mundo, mas os primeiros cultivadores e produtores foram americanos. No princípio o tabaco era curtido da forma com que os índios o faziam, desde tempos imemoriais: folhas murchas de tabaco eram colocadas ao

sol em prateleiras. Posteriormente, construíram-se celeiros e galpões para protegê-las da chuva.

A curtição a ar — o tabaco é colocado num celeiro onde o ar circula livremente, durante a estação seca — era similar a secar-se o tabaco ao sol. Durante a estação fria, usava-se calor artificial. A maioria do tabaco utilizado atualmente na fabricação de charutos é curtido a ar. Tal processo demora três meses, após o que restam apenas traços do açúcar natural contido no tabaco.

Quando o tabaco é curtido num fumeiro (também conhecido como curtição Virgínia), coloca-se fogo no exterior do celeiro e o calor é conduzido através de tubos de ferro, ou fumeiros, até o interior da construção, onde o tabaco encontra-se suspenso, ainda fresco. Como a temperatura atinge a marca de 85°C, tal processo apressa a curtição. Tempo é dinheiro no negócio do tabaco — como em todos os negócios —, de forma que este processo economiza dinheiro. No entanto, o calor excessivo torna inativas as enzimas que provocariam a fermentação do açúcar natural do tabaco. Dessa forma, o tabaco tratado por esse processo pode conter até 20% de açúcar.

Para complicar ainda mais as coisas, o açúcar (sacarose) é adicionado ao tabaco curtido a ar, durante o processo de mistura. Desde quando isso tem sido feito? Praticamente desde sempre. Na virada do século, os ingleses afirmavam que apenas água era usada para umedecer as folhas de tabaco, no Reino Unido, enquanto nos EUA "utilizava-se certos molhos que consistem na mistura de substâncias aromáticas, açúcar, alcaçuz, sal comum, salitre etc, dissolvidos em água. O uso de tal molho é justificado para melhorar o sabor e as qualidades combustivas das folhas."

Qualquer pessoa que tenha fumado um cigarro francês e deixado de lado, após umas tragadas, terá notado que ele se apaga no cinzeiro. Deixe um cigarro americano de lado e ele se fuma sozinho. Na França é possível comprar cigarros em papel amarelo, não branqueado.

A primeira vez que ofereci um cigano americano a um francês, ele aceitou-o com prazer. Em seguida, ele, literalmente, cortou o cigarro com uma faça e reenrolou-o num papel amarelo. Fiquei chocado quando ele acendeu um fósforo em baixo do papel branco e este queimou-se sob meu nariz.

Devo confessar que a idéia de que o tabaco vem sendo tratado com açúcar durante todo esse tempo soou como uma surpresa para meus ouvidos. Na década de 70, na Inglaterra, a controvérsia sobre o uso de açúcar nos ciganos freqüentemente é notícia de primeira página nos jornais. Quando, no outono de 1972, o governo britânico anunciou que faria publicar uma lista com os teores de nicotina e alcatrão nos ciganos ingleses — como havia sido feito nos EUA — o London Sunday Times atacou a medida em sua primeira página. Eles afirmaram que tal lista poderia levar a enganos e apresentaram estudos que demonstravam que os ciganos ingleses — feitos com tabaco secos ao calor (que tem um alto teor de açúcar) — podem aumentar os riscos de sérias doenças pulmonares, ainda que as taxas de alcatrão e nicotina sejam relativamente baixas.

O finado Dr. Richard D. Passey, do Instituto de Pesquisas Chester Beatty, de Londres, passou vinte anos investigando o hábito de fumar e o câncer. Intrigado com a baixa incidência de câncer em pessoas que fumavam charutos, ele estudou as diferenças entre os dois tipos de tabaco e a fumaça que produziam. Constatou que a maioria do tabaco inglês, utilizado para cigarros, é tratado no fumeiro, enquanto que o tabaco para charuto é curtido a ar. Em muitos países os ciganos apresentam uma mistura de dois tipos de tabaco, como ocorre nos EUA, ou são feitos inteiramente de tabaco curtido a ar, como em grande parte da Europa Oriental e Ásia.

A fumaça produzida pela queima dos dois tipos de tabaco são bastante diferentes, segundo o Dr. Passey. O tabaco contendo um alto teor de açúcar produz uma fumaça fortemente ácida. O tabaco com baixo teor de açúcar produz uma fumaça pouco ácida ou alcalina.

Esta tese é defendida pelo Dr. G. B. Gori, diretor associado do Instituto Nacional do Câncer dos EUA e diretor do Grupo de Trabalho em Tabaco do mesmo instituto, que gasta 6 milhões de dólares, anualmente, pesquisando um cigano "mais seguro". "A tendência é inalar-se mais, quando a fumaça é ácida, e é por este motivo que acredito que o tabaco curtido em fumeiro pode ser, a longo prazo, mais perigoso do que o tipo seco a ar", disse o Dr. Gori.

O Dr. Passey, o expert britânico em tabaco, comparou os ciganos europeus e as taxas de incidência de câncer em todos os países.

A Inglaterra e o País de Gales têm a maior taxa de incidência de câncer pulmonar masculino. Os ciganos ingleses têm o maior conteúdo de açúcar no mundo, 17%.

Os franceses fumam, aproximadamente, mais dois terços per capita do que os ingleses. A incidência de câncer pulmonar é um terço da inglesa e os cigarros franceses são feitos com tabaco seco a ar, com apenas 2% de açúcar.

Os homens americanos fumam mais cigarros, per capita, do que os ingleses, mas a incidência de câncer no pulmão é apenas a metade da que temos na Inglaterra. Os cigarros americanos são feitos de uma mistura de ambos os tipos de tabaco — com uma média de açúcar na ordem de 10%.

Na Rússia, China, Formosa e outros países onde o cigano é feito de tabaco seco a ar — semelhantes ao tipo utilizado pelos índios americanos, antes da invenção do tal molho de açúcar — eles foram incapazes de encontrar qualquer relação entre cigarro e câncer pulmonar.¹ Embora o governo de Mao encoraje, constantemente, a população chinesa a manter-se em perfeita forma, a China é um dos poucos países no mundo onde não existe uma campanha oficial anti-fumo. Os ciganos chineses safo considerados como tendo teores extremamente baixos de alcatrão e nicotina, assim como de açúcar.³ Na Índia, onde as doenças coronárias são comuns entre os ricos, embora

sejam raras entre as massas, R. P. Malhotra e N. S. Pathania demonstraram, num artigo publicado, em 1958, numa revista médica inglesa, que a doença coronária era igualmente comum entre os sikhis, que não fumam, e os hindus, que o fazem.

A publicação médica britânica The Lancei opõe-se seriamente à teoria e aos dados apresentados pelo Dr. Passey. O Instituto Nacional do Câncer, dirigido pelo Dr. Gori, insistiu: "Eu não acho que se deva apontar exclusivamente para o açúcar." Sobre um ponto todos os especialistas concordam: o problema merece ser explorado.

O Instituto do Câncer dos EUA está estudando, não apenas o efeito dos diferentes fertilizantes utilizados no cultivo do tabaco, mas também diversos produtos químicos utilizados no processo de fabrico do cigarro; também eles estão considerando a questão do açúcar.

"Estamos agora planejando estudar esse assunto em detalhes", me escreveu, em 1973, o Dr. Gori, "e determinar os padrões de inalação de fumantes que se utilizam de cigarros feitos predominantemente com tabaco curtido a ar (pouco açúcar, pH alto) ou curtido em fumeiro (muito açúcar, pH baixo). Caso se descubra as relações existentes, será possível conectar o teor de açúcar no tabaco com as dinâmicas do fumante e, portanto, elevar ou diminuir os riscos."

Meus amigos do Extremo Oriente, como Sakurasawa Ohsawa e Herman Aihara, consideram surpreendente a doutrina oficial americana de que o hábito de fumar provoca câncer. Eles têm certeza que, numa outra década, o Instituto Nacional do Câncer será obrigado a admitir que o tremendo excesso de açúcar e de produtos químicos em nossos alimentos, assim como o excesso de proteína animal quimificada ingerida, estão envolvidos na causa do câncer do pulmão.

Eles dizem que a causa do câncer é excesso de yin — açúcar e produtos químicos artificiais.

O cigarro é muito yang, e, como tal, é preferível a comer-se muita fruta, sucos, refrigerantes e outras misturas carbonadas, cafeinadas e açucaradas.

É mais importante conter as drogas e o açúcar e diminuir o consumo de frutas do que parar completamente de fumar.

O tabaco é usado pelos índios americanos em seu estado natural para curar muitas doenças.

Os cigarros comerciais contêm açúcares e produtos químicos que não são naturais, portanto, evite-os e enrole seu próprio cigarro, a partir de tabaco cultivado naturalmente -se você puder encontrá-lo — e use papel que não seja tratado quimicamente.

As pessoas com pulmões, rins ou fígado fracos são constitucionalmente fracas e não devem fumar muito.

Fumar não é uma necessidade, como o comer. É um prazer.

O problema com os prazeres é encontrar-se um equilíbrio saudável entre o prazer e seus efeitos.

Muitos anos atrás, quando o controle de peso passou a ser uma preocupação americana, especialmente entre as mulheres, uma propaganda de cigarros dizia: pegue um Lucky em vez de um doce.

Talvez este slogan fosse mais sábio do que nós possamos imaginar.

Apesar de todas as injunções do Surgeon General e da indústria da doença, o consumo de cigarros nos EUA decresceu muito pouco. O indivíduo isoladamente pode fazer muito pouco para melhorar a qualidade do ar que respira, mas ele tem certo controle sobre o que põe em seu estômago e sobre o tipo de fumaça de tabaco que admite em seu corpo. Os cigarros açucarados são desnecessários. Se os fumantes começarem a pedir cigarros não açucarados, os fornecedores atenderão a demanda.

Nos anos 70, desencorajar o hábito de fumar cigarros tornou-se uma política oficial americana. Os trens e os ônibus sempre tiveram compartimentos para os não fumantes. Agora, a mesma opção existe nos aviões. Em bares e restaurantes os não fumantes se arriscam. Em grandes lojas, escritórios, teatros, hospitais e alguns edifícios públicos as normas que proíbem o fumo são, no entanto, colocadas a mostra e cumpridas. A legislação preventiva de incêndios aplica severas sanções em muitos lugares. Por todo lado o tabaco é severamente taxado. Em alguns países, na Suécia, por exemplo, uma taxa extremamente alta é cobrada sobre o cigarro, não tanto para elevar a arrecadação, quanto para elevar uma política social consciente no sentido de desencorajar tal vício.

Os não fumantes têm a seu favor alguns elementos da lei e dos costumes. Se eles sentem o cheiro de fumaça, podem gritar, advogar, recorrer, ameaçar e mover uma ação. Os violadores são facilmente detectáveis, enquanto as pessoas preservarem algum vestígio do olfato. Riscos e desentendimentos estão sempre em torno dos não fumantes, mas sua situação é uma brisa fresca e límpida, comparada com as multidões de diabéticos, hipoglicêmicos ou de almas sensatas que tentam manter seu corpo livre do açúcar.

Aquele que, conscientemente, se volta contra o açúcar encontra-se sozinho, como um bêbado navegando durante o dia num mar cheio de minas. A zona crepuscular advém cada vez que se abre a boca. Pulando da cama pela manhã você pega a pasta de dente. Como é que você sabe que ela não contém açúcar? Os comerciais altamente potentes dizem a você como é maravilhoso o sabor da pasta de dente e o que ela faz pelo seu hálito, assim como os detalhes ininteligíveis acerca dos produtos químicos que combatem as cáries. Mas o que o tubo informa sobre seu conteúdo? Mesmo se você examinar o que está escrito nas letras pequenas, vai ficar na mesma. Para obter uma resposta, pode crer que deverá mandar a pasta ser analisada num laboratório independente. Os únicos meios seguros são esquecer todos

os dentifrícios e usar uma marca de dentífrico em pó que não seja anunciada e que não tenha gosto adocicado, ou trazer da Europa uma pasta dental não adulterada, ou fazer a sua própria, a base de sal marinho e berinjela torrada.

Em março de 1974, o tenente Hiro Onoda emergiu das selvas das Filipinas após ter vivido uma existência precária e marginal por quase trinta anos. Onoda esteve esperando todo esse tempo por uma ordem de seu superior direto para que se rendesse ao inimigo. Foi levado para casa e, em Tóquio, foi recebido como um herói. Após ser examinado pelos médicos, foi anunciado: nenhuma cárie! Sem flúor! Certamente, sem açúcar. E sem cárries! Os americanos embriagados de açúcar da mesma idade do tenente japonês já perderam, em média, a metade de seus dentes. Por volta dos 55 anos um americano, em cada grupo de dois, já perdeu todos os seus dentes. A solução onde deitam suas dentaduras à noite é azulada como o açúcar.

The New York Times relatou, em 1975, que "44% dos escoceses acima dos 16 anos não têm mais dentes." O artigo observava que o serviço de saúde operado pelo governo escocês tinha estatísticas referentes a 1974, mostrando que 44% dos escoceses de 16 anos ou mais não tinham nenhum dente. Apenas 2% das pessoas pesquisadas poderiam ser consideradas dentalmente perfeitas. O relatório concluía significantemente que "a Escócia tem uma das taxas mais altas do mundo de consumo de açúcar: 60 quilos por pessoa, anualmente".

Nos números de fevereiro e agosto de 1973, a revista Esquire publicou dois longos artigos; um sobre dietas para perda de peso, outro sobre o alto custo dos tratamentos dentários, sem que fizesse uma simples menção à palavra açúcar — a maior causa da obesidade e da cárie. Num outro artigo escrito por um médico sobre as dietas para perda de peso, a palavra açúcar é mencionada exatamente uma vez para nos informar que "o açúcar é puro carboidrato". No artigo sobre as cárries, a palavra açúcar não aparece nunca. A Esquire afirmava que "os carboidratos são os maiores contribuidores para a ocorrência de cárie".

Os comedores de açúcar podem escovar seus dentes entre cada dentada e ir ao dentista três vezes ao dia, mas não escapam do sugar blues. A vanguarda da odontologia descobriu que o corpo e os dentes não são duas entidades distintas; os dentes são parte do corpo. Houve um longo período, durante o qual, os dentes foram considerados "órgãos inativos"; as cáries eram consideradas como um desenvolvimento local da superfície dos dentes. Os dentistas eram considerados como parceiros dos barbeiros, mecânicos, cosmeticistas, funileiros. Se um dentista falasse com seu paciente sobre qualquer coisa que não fosse a cárie e o material a ser utilizado na restauração, eles estariam penetrando no terreno guardado com ciúme pelos médicos.

Tudo isso acabou. Os pesquisadores provaram que os dentes estão sujeitos aos mesmos processos metabólicos que afetam outros órgãos do corpo. O corpo é um, em sua totalidade.

Adaptando uma técnica, desenvolvida originalmente para o estudo dos movimentos de fluídos no interior de órgãos como o fígado e os rins, dois pesquisadores da Escola de Odontologia de Loma Linda descobriram que mudanças sutis ocorridas na atividade interna dos dentes, provocada pelo açúcar, pode constituir sinal de um posterior processo de cárie.

No relatório que apresentaram no Congresso da Associação Internacional de Pesquisa Dentária, realizado em Chicago, os Drs. R. E. Steinman e John Leonora demonstraram que a principal alteração provocada pelo açúcar é no movimento dos fluídos no interior dos dentes. Produtos químicos hormonais são levados da polpa ao esmalte, através de minúsculos canais localizados na dentina.

A resistência à cárie envolve a saúde do corpo inteiro: complexos processos psicológicos estão envolvidos na manutenção e na proteção da saúde dos dentes. Os dois pesquisadores descobriram que:

Uma dieta rica em açúcar pode diminuir em dois terços a velocidade do transporte dos produtos químicos hormonais.

Os dentes com uma atividade interna vagarosa têm uma alta incidência de cárie.

Um hormônio secretado pelo hipotálamo estimula a secreção por parte da glândula salivar, ou parótida, de um segundo hormônio. Este segundo hormônio aumenta a velocidade do fluxo de fluido no dente.

Uma dieta rica em açúcar perturba o equilíbrio hormonal e reduz o fluxo no sistema interno. Isso enfraquece o dente e toma-o mais suscetível à cárie.

Dentes saudáveis são, normalmente, invulneráveis aos micróbios que estão sempre presentes na boca.

Quem quer se ver livre dos amistosos germes bucais, exceto aqueles loucos vendedores de preparados para a boca?

Adiando a primeira perplexidade do dia, em pé no banheiro, você poderia pegar um cigarro. Será que ele passa pelo teste? A mensagem do Surgeon General lhe informa que o cigano é nocivo à sua saúde. Mas o risco de um homem pode ser a sorte de outro. A quantidade altera a qualidade. Qual é o problema? Algumas marcas de ciganos enumeram o conteúdo de alcatrão e nicotina. Mas qual tabaco é curtido com açúcar e qual não o é? Se você quiser um cigano importado, sem açúcar, tem que se sujeitar a uma dupla taxação. Se você quiser enrolar seus próprios cigarros, compre tabaco importado e papel importado, sem produtos químicos ou salitre. Liberdade de escolha é uma farsa, se você tem que ser um especialista em tabaco ou mandar sua marca preferida para um exame de laboratório.

De volta ao banheiro, talvez você jogue fora aquele cigarro e pegue uma vidro de vitaminas. O governo, por um lado, nos informa que o cigano retira certas vitaminas de nosso sistema. Por outro lado, ele nos assegura que não devemos nos preocupar, pois a dieta americana média fornece esses itens essenciais em quantidades abundantes. Por via das dúvidas, sem desenvolver um hábito pelas

pílulas de vitaminas, toma-se algumas, de tempos em tempos. Como você pode saber quais delas são cobertas de açúcar? Os fabricantes são obrigados e enumerar todos os componentes no rótulo. Mas eles dizem se a pílula é ou não coberta de açúcar. Que deve você fazer? Perguntar à farmácia? Escrever ao fabricante?

Os aviões têm agora seções para fumantes e para não fumantes. No entanto, se você desejar algo para comer ou beber sem açúcar, pode trazer seu próprio lanche ou telefonar para a companhia 48 horas antes do voo e pedir uma refeição dietética. Eu sempre quis experimentar, mas nunca pude ligar com tanta antecedência. Esse é um oferecimento que nunca pude aproveitar.

Apesar de toda a propaganda e toda a atividade em torno da escolha entre as companhias rivais, as viagens aéreas envolvem apenas uns tímidos 3% da população americana. Aqueles milhões de vôos envolvem, principalmente, a mesma pequena percentagem de público. As viagens em massa acontecem nas super-estradas, dentro dos automóveis. As super-estradas eliminaram completamente os pontos de piquenique, o barzinho de beira de estrada, o ponto de parada de caminhões e os restaurantes regionais com comida caseira.

O faminto viajante motorizado é hoje um cliente cativo. Restaurantes oficialmente autorizados oferecem, com sua arquitetura padrão, menus similares, de costa a costa, do Maine à Califórnia. Vendem sorvetes em diversos e deliciosos sabores, embora — mais uma mentira — geralmente apenas três (baunilha, chocolate e um outro sabor esquisito) são realmente oferecidos; refrigerantes de todos os tipos, doces nas mais fascinantes embalagens que a imaginação poderia conceber, prontos para desencadear os gritos infantis. Se você espera se alimentar sem açúcar, encontra-se em maus lençóis.

É sempre a mesma velha estória. Pães de forma, francês e pastelaria, biscoitos e bolos, sonhos e *waffles*, panquecas e torradas, geléias e gelatinas, temperos e ketchup, vegetais e frutas, carne e

batatas, sopas, tudo congelado, preparado, ativado com açúcar. Pela manhã, você pode querer dispensar o café da manhã pronto, já repleto de açúcar, em favor de um prato de mingau de aveia. Se for persistente, é possível que encontrem um pouco de mel para você, mas, mesmo assim, o mel pode ter sido filtrado e esticado com açúcar. O mingau é geralmente salgado, enquanto cozinha, e o sal também pode ter açúcar. Se duvida, pode perguntar. Os feijões em lata são cheios de açúcar. O bacon é defumado com açúcar.

Quando corre os olhos pelo menu, escolhendo os itens menos prováveis de ter açúcar, você respira aliviado ao descobrir sopa de frutos do mar. Prende a respiração, esperando que a garçonete, com um sorriso de prazer, diga que está em falta ou que esta não é a estação dos moluscos. Se você está com sorte, pode negociar um prato de sopa feita com moluscos enlatados, vegetais cansados e não muitas outras coisas mais. Você se congratula por sua perspicácia. A sopa, como todo o resto, faz lembrar como as sopas de frutos do mar eram boas antigamente. Enquanto está na fila para pagar, descobre — entre outros produtos açucarados — uma prateleira cheia de sopas de frutos do mar, em lata. A sopa não é boa ao ponto de você levá-la para casa, mas você pega uma lata e lê o rótulo. Seu estômago embrulha... o primeiro ingrediente da lista é o açúcar que você estava tentando evitar. Mais açúcar que moluscos. Você foi passado para trás. A única saída possível é carregar seu caie da manhã, seu almoço e sua janta.

Está na hora de voltar a usar marmita. Eu tenho uma velha, com uma garrafa térmica presa na parte de cima. Eu nunca mais entro num automóvel sem uma garrafa térmica e algo substancial que possa servir de ração de emergência. A última vez que viajei de costa a costa, descobri as maravilhas de uma simples ração de emergência chamada bolinho de arroz. Cozinhe uma panela de arroz integral não polido e deixe-o esfriar. Em seguida, pegue um pouco de vegetal marinho japonês, a alga non, e passe-as sobre fogo alto, até que fiquem enrugadas e crocantes. Separe algumas ameixas salgadas umeboshi.

Em seguida, mergulhando suas mãos numa panela com água fria e salgada, para que o arroz não se agarre a elas, faça bolinhos de arroz. Coloque meia ameixa no centro, enrole o bolinho na alga marinha tostada. Coloque cada bolinho de arroz dentro de um guardanapo e guarde-os dentro de sua marmita ou num saco de papel. Não embrulhe muito fortemente, porque um pouco de ar deve circular lá dentro. A ameixa salgada evita que o arroz fique verde, conservando-o por três ou quatro dias, às vezes mais, dependendo do clima. O envoltório de alga tostada evita que o arroz seque. Sempre que sentir fome, enquanto dirige, pegue um bolinho e ponha-o na boca, mastigando completamente por mais ou menos um minuto. Isso é importante para a digestão. A alga marinha absorve a umidade do arroz e faz com que ele fique macio e fácil de mastigar. A ameixa dá um gosto muito bom ao arroz. Sua viagem será excelente — e serena. A pessoa parece desenvolver um olho na nuca. Você dirige sem os altos e baixos ocasionados pela angustia da fome. E, mais importante de tudo, você se sente capaz de suportar as extravagâncias dos outros motoristas descuidados.

A carnificina que ocorre nas estradas americanas excede todas as mortes ocorridas em todas as guerras. A cada ano, apesar de todo o dinheiro gasto com a segurança nas estradas, em construções, programas de educação de motoristas e com o policiamento, as mortes continuam a aumentar. As causas reais dos acidentes fatais são geralmente enterradas junto com as vítimas. Realizam-se estudos atrás de estudos. Radares, computadores e cientistas do comportamento têm procurado uma resposta. Apelos chocantes levados na televisão tentam trazer esses horrores à nossa sala de visitas. Bêbados regenerados nos fazem apelos no sentido de se tirar os motoristas bêbados das estradas. Nos feriados e férias os motoristas são aconselhados a deixar de lado o último gole e tomar uma xícara de café antes de começar a dirigir. Quantos apelos você já viu na televisão dizendo para se tirar das estradas os bêbados de açúcar?

Este tempo há de chegar. As coisas não podem ser indefinidamente jogadas para baixo do tapete. Em 1971, num dos estudos mais comprehensíveis realizado sobre acidentes rodoviários, o Dr. H. J. Roberts, especialista em medicina interna, devotou mil páginas de texto e mapas numa tentativa de enfatizar o fato de que as pesquisas sobre as "causas" dos acidentes rodoviários devem ser completamente reformuladas. Falando-se estritamente, os acidentes recebem esse nome incorretamente. Um acidente é, simplesmente, uma ocorrência com causa desconhecida. O que acontece quando uma pessoa ultrapassa um sinal vermelho, atravessa um cruzamento sem olhar, anda na contra-mão, ultrapassa numa ladeira, entra numa curva em velocidade excessiva ou perde o controle do seu carro? Por que o motorista fez isso?³ Numa guerra, em acidentes de automóvel, num afogamento e em qualquer crise física aprende-se que uns poucos segundos podem representar uma eternidade, que significam a diferença entre sobrevivência e morte: a habilidade de reagir rapidamente, imediatamente e corretamente a qualquer ameaça ou perigo — é isso que se mede nos companheiros de serviço militar, nos motoristas de táxi, nos esquiadores, em alpinistas ou em qualquer atividade física perigosa. Esse é um dos mais importantes índices para se medir a saúde de uma pessoa. Quando se é realmente saudável, significa que se tem essa habilidade para reagir espontaneamente. Se você pisa fora da calçada numa rua de Londres, cidade estranha onde o tráfego flui no sentido contrário ao que você está acostumado, estando alerta, irá rapidamente perceber o erro. Se a montanha que você está escalando apresenta um risco, você rapidamente avalia os movimentos que lhe são possíveis. O mesmo acontece quando se dirige numa estrada.

Em seu amplo estudo, publicado em 1971, para o qual foram necessários diversos anos de pesquisa, Dr. Roberts concluiu que uma "significativa fonte" de muitos acidentes inexplicáveis é que "milhões de motoristas americanos sofrem de entorpecimento e hipoglicemia,

ocasionados por um hiperinsulinismo funcional". Ele estima que, nos dias de hoje, existam talvez uns dez milhões de motoristas nessas condições, nas estradas americanas.

Em outras palavras, uma baixa taxa de glicose no sangue entope o funcionamento do cérebro, as percepções e as reações. Que provoca esta condição? A resposta do médico é: "O aparente aumento da incidência de hiperinsulinismo e de narolepsia (ataques anormais de entorpecimento), durante as últimas décadas, pode ser atribuído às consequências do tremendo aumento no consumo de açúcar por parte de uma população vulnerável."⁴ Hoje, 1 entre 5 refeições são feitas, nos EUA, em restaurantes, onde ninguém é obrigado a dizer ao cliente, no menu ou em qualquer outro lugar, se puseram ou não açúcar em seu jantar.

Algumas pessoas podem suportar os únicos alimentos disponíveis nas superestradas — o menu onde o açúcar está em tudo, dos estabelecimentos sempre iguais espalhados pelo país, mais o sorvete, a Coca-cola, o café, o doce, o chiclete e a enorme coleção de confeitos açucarados, que se encontra à venda nos balcões de tais restaurantes. Outras pessoas não podem. Algumas pessoas, é claro, vão além do ponto que podem suportar. Eles nunca descobrem o que é mais do que o suficiente, e terminam hospitalizados, mutilados ou mortos.

O hiperinsulinismo, ou baixa taxa de glicose no sangue, pode, segundo Dr. Roberts, ser agravado por outros fatores. Um deles é a idade. Roberts cita uma série de estudos que demonstram que, entre quatro pessoas com idade avançada, três apresentam problemas no metabolismo do açúcar. Um outro fator que pode complicar as coisas é o amplo uso de medicamentos do tipo tranqüilizante e anti-histamínico, que têm uma marcante tendência ao entorpecimento. Combinar estas drogas com um forte hábito de açúcar pode ter um resultado desastrosamente desastroso. Outro fator complicante é o álcool. Um ou dois drinques podem ser, em si, inocentes. O teste do hálito pode nos revelar apenas uma parte da história. Com uma pessoa que tenha problemas com o

metabolismo do açúcar, as coisas vão depender do tipo de bebida ingerida. Afinal, o uísque, a cerveja e o vinho contêm mais do que álcool. O teor de álcool varia muito. O álcool combinado com o açúcar contribui para a exaustão do cérebro. Ainda mais surpreendente é o fato de que muitos, se não todos os alcoólatras, são também hipoglicêmicos ou vítimas de hiperinsulinismo, pessoas que apresentam uma baixa taxa de glicose no sangue. Roberts cita outros estudos que demonstram que os alcoólatras apresentam uma taxa excepcionalmente alta de acidentes de trânsito — mesmo quando estão sóbrios.

Se você passou tanto tempo quanto eu sem comer açúcar, aprendeu a detectá-lo através de seus simples sinais. Quando você come em um restaurante ou em algum lugar onde o conteúdo dos alimentos servidos está fora de seu controle, nem sempre o paladar é infalível. No entanto, se você se sentir sonolento após uma dessas refeições, pode ter certeza que havia açúcar ou mel em algum dos pratos. Diversas frutas, especialmente as frutas tropicais ricas em açúcar, me deixam sonolento. O mel pode acarretar o mesmo. Eu conheço uma senhora japonesa que, da primeira vez que veio aos Estados Unidos, ainda tifo havia provado o açúcar. Quando uma alma bondosa lhe ofereceu uma forma de pão integral, ela comeu um pouco do pão e, em seguida, adormeceu e perdeu seu avião. O pão era feito com mel — o que foi o suficiente para que aquilo acontecesse.

Para a segurança nas estradas Dr. Roberts sugere que os motoristas evitem glicose e sacarose. Em outras palavras, se você deseja ir e voltar, viaje sem açúcar. Eu estou livre do açúcar desde a década de 60; posso dizer que eliminei a sacarose refinada de minha dieta. A partir de então, vim a conhecer centenas de jovens que descobriram que as doenças ou a embriaguez por drogas ou açúcar tornaram-se uma porta para a saúde. Uma vez restabelecida a saúde, tínhamos em comum nosso interesse pelos alimentos. Se é possível usar a superbatida expressão estilo de vida, nós repartíamos de um estilo de vida livre de açúcar. Mantive-me em contato com eles nas universidades

e em comunidades, em suas viagens aqui, no exterior e por todo lado. Um dia você encontra com eles em Boston. Na semana seguinte, esbarra com eles no sul da Califórnia. Durante todo esses anos, com centenas de amigos constantemente viajando, conheci apenas dois que estiveram envolvidos em acidentes rodoviários.

Passou a ser para mim uma questão de honra investigar estes acidentes. Em ambos os casos, eles estavam dirigindo sozinhos. Um apresentava uma história de epilepsia. Ele se curara em dois ands, aderindo a uma dieta livre de açúcar, cheia de cereais integrais, vegetais, algumas vezes peixe e ainda menos freqüentemente, frutas. Ele se sentia tifo bem que esqueceu de sua velha doença. Havia se passado um ano desde a última vez em que tivera um pequeno ataque. Quando foi visitar um velho padre em Boston, foi convidado para jantar — uma refeição traiçoeira, não o suficiente para satisfazer os apetites de um arcebispo e culminada por uma sobremesa repleta de açúcar. Ainda que ele tenha evitado o vinho, apagou enquanto voltava para casa, dirigindo na estrada principal — um ataque epilético. O resultado do acidente foi ter suas duas pernas engessadas.

O segundo amigo envolvido num acidente rodoviário era diabético desde os dezesseis anos. Tomara insulina por dez anos. Através de tentativas e erros, bebida e maconha, aprendera o bastante sobre seu metabolismo para encontrar um regime que funcionasse. Desde então, conseguiu diminuir a insulina em mais da metade, aderindo ao que um nutricionista quantitativo chamaria uma dieta rica em carboidratos, constituída basicamente de cereais integrais e vegetais. Antes que conseguisse esquematizar seu regime ideal, durante a época em que estava combinando insulina e maconha, ele apagou numa estrada secundária, na Califórnia, e bateu num barranco. A polícia rodoviária levou-o para um hospital. Quando descobriram um cartão escrito "Eu sou Diabético" em seu bolso, cassaram sua carteira de motorista.

Quando você faz um exame de direção, fazem com que estacione o carro de marcha-a-ré; é obrigatório um exame escrito, onde você demonstre sua capacidade de memorizar os regulamentos de trâfego. Um examinador vai com você no cano para ver se é capaz de frear, acelerar e outros elementos envolvidos. Sua visão é testada. Computadores acompanham suas violações no trâfego. Mas, até que os bêbados de açúcar sejam deixados de fora, a segurança nas estradas continuará sendo uma coisa para o futuro.

Dispensando

Abandonar o hábito de açúcar não vai ser fácil, mas pode ser muito divertido. Se você mora sozinho, a melhor maneira talvez seja abandonar todas as porcarias de uma vez. Recolha da sua residência tudo que tenha açúcar; jogue na lata de lixo e comece tudo de novo. Desta forma, se você ficar ansioso para se empapuçar de açúcar, será mais difícil. Você pode tomar uma decisão na loja, em vez de ficar a todo momento lutando contra a tentação em casa. Vai demorar, mais ou menos, um mês para mudar sua maneira de fazer compras, cozinhar e se divertir. Os detalhes de sua luta diária não são importantes, mas a linha mestra para a qual você está voltado é vital.

Se você tem um grande vício de sorvetes, não tente cortá-lo inteiramente. Nos Estados Unidos existem ótimos sorvetes feitos apenas com mel, facilmente encontrados. Shttoh Farms, na costa leste, faz um sorvete muito bom, completamente sem açúcar, usando emulsificadores naturais e mel. Eles também distribuem o sorvete Danish Haagen Das. Mas preste atenção. Existem dois tipos de Haagen Das, um com mel e açúcar e outro apenas com mel. Estar escrito "mel" no rótulo não significa nada, a menos que também esteja escrito "absolutamente sem açúcar". Uma vez que você se acostume ao sorvete com mel, corte a quantidade pela metade e vá diminuindo gradualmente. Deixe o sorvete como prêmio para ocasiões especiais; compre sempre pequenas quantidades. Fazer anotações do que você compra e onde compra pode ser parte da brincadeira. Quando seus amigos quiserem saber exatamente o que você fez e como, a sua experiência estará documentada, dia após dia, capítulo e versículo.

Se seu hábito de café é forte, com muito açúcar e creme, você pode fazer o que eu fiz: corte todo o café de uma só vez. Eu achava que se não fosse possível tomar meu café com leite, com duas ou três

colheres de açúcar, eu não tomaria nenhum outro café. Felizmente, eu gostava de tomar chá sem açúcar e sem leite. Se você acha que não gosta de chá, talvez seja por causa do chá em saquinhos. Jogue fora os saquinhos de chá e parta para um chá chinês ou japonês. O banchá japonês, tanto de folhas quanto de galhos, ou uma combinação dos dois — está a quilômetros de distância do Lipton em saquinho. Tosta-se levemente o banchá numa panela e depois deixe-se em infusão num bule por uns quinze ou vinte minutos no fogo. Faça grandes quantidades e esquente quando quiser beber. Pode-se até usar o chá duas vezes ou acrescentar um pouco de chá novo por cima. Se você nunca o provou, será uma experiência inteiramente nova — e que realmente vale a pena.

Se você trabalha num escritório ou numa fábrica, onde a parada pro café, a garrafa térmica ou o vendedor, é um ritual diário, faça o que eu fiz: compre uma bela garrafa térmica e leve seu chá. Isto vai puxar muitas conversas. Não seja exclusivo! Faça um voto de dividir sua dádiva sem açúcar com pelo menos uma pessoa por dia. Vai fazer muito pelo seu convidado. Depois de algum tempo, deixe-o comprar sua própria garrafa térmica.

Depois de se acostumar a tomar chá puro, experimente café puro, ou café com um pedaço de casca de limão. Experimente algum dos deliciosos substitutos europeus do café. Alguns são feitos com cereais tostados; outros com dentes-de-leão. Após um longo tempo sem café, estas bebidas terão um sabor delicioso. Eu gosto muito de uma feita na Alemanha, chamada Pero; uma outra chama-se Bambu; uma ótima é feita no Canadá, Dandylion. Prepara-se como café solúvel.

Experimente-os na sua garrafa térmica com uma casquinha de limão. Você vai aprender rapidamente que tudo muda, inclusive os gostos, os desejos e os hábitos que você pensava seriam seus para o resto da vida. Tudo o que você come tem um gosto melhor depois de eliminado o açúcar refinado. A princípio você pensa que é a comida, depois comprehende que é você, seu corpo.

Há alguns anos, muitas lojas de produtos naturais americanas têm vendido, além das vitaminas e gérmen de trigo, três tipos de açúcar: um castanho claro, um castanho escuro e um chamado açúcar "cru". Doces, biscoitos e bolos — até mesmo pão — vendidos nas lojas de produtos naturais eram feitos com açúcar "parcialmente refinado". A impressão que dava era que ele era, de alguma forma, superior àquela coisa branca vendida no supermercado.

Se uma pessoa perguntasse, seria freqüentemente levado a pensar que o açúcar tradicionalmente usado pela indústria de produtos naturais fora arrancado das mandíbulas mecânicas das refinarias antes que um derradeiro processo o transformasse no açúcar branco refinado.

Então, quando os jovens americanos estavam questionando tudo o que lhes era vendido, e começaram a surgir em todos os lugares lojas de produtos naturais e cooperativas (co-ops), um jovem pioneiro do movimento por alimentos naturais no norte da Califórnia tinha suas dúvidas sobre o açúcar preto.

Fred Rohe vendia açúcar preto e açúcar "cru" em sua New Age Food Stores no norte da Califórnia. Quando ele não conseguiu uma resposta dieta sobre de onde vinha o açúcar e o que era feito com ele, deu-se ao trabalho de visitar as refinarias no Havaí e na Califórnia.

Teve logo a resposta. Açúcar castanho claro, castanho escuro e açúcar cru eram feitos da mesma maneira: adicionando-se melado ao açúcar refinado. "O açúcar preto é nada mais do que o açúcar branco usando uma máscara", concluiu ele. Para fazer o "açúcar mascavo" (cru) adiciona-se 5% de melado; no "castanho claro", 12% de melado; para o "castanho escuro", 13%. A ilusão de tratar-se de açúcar cru é resultado de um processo de cristalização especialmente concebido para esse fim, produzindo esse efeito estético. Fred Rohe jogou todo o açúcar colorido para fora de sua loja; ajudou a organizar uma associação de proprietários de lojas de alimentos naturais, chamada Organic Merchants. Um dos princípios básicos dessa organização é a recusa a

expor nas prateleiras qualquer tipo de açúcar ou produto contendo açúcar. Ele escreveu um panfleto de efeito devastador, chamado The Sugar Story, para educar seus clientes..

"Nossa intenção não é tirar o prazer da vida de ninguém", dizia The Sugar Story, "mas ter um papel no aumento da qualidade do alimento americano. É hora de parar de comprar lixo — mesmo sendo o melhor lixo — os fabricantes de alimento nos ouvirão."

Os Mercadores Orgânicos vendiam mel e recomendavam usar metade da quantidade de açúcar indicada nas receitas. Alguns vendiam melado de alfarroba, xarope de alfarroba, xarope não refinado de cana-de-açúcar, melado de sorgo e açúcar de tâmaras. Erewhon vende agora um xarope natural de glicose, feito de arroz e cevada. Hoje as lojas de produtos naturais americanas se tomaram instituições educacionais — ensinando pelo exemplo. A sacarose refinada pelo homem — branca ou colorida — é uma coisa que não entra nessas lojas.

Para abandonar o açúcar, a sugestão mais útil que posso dar é a que funcionou comigo. Largue a carne vermelha junto. Agora que a carne é tão cara, ficou mais fácil. Em breve você vai descobrir aquilo que os orientais sabem desde tempos imemoriais. A carne (que é masculina, yang) desencadeia um desejo poderoso em seu sistema, para ser equilibrada com seu oposto — algo muito doce e feminino e yin, como fruta ou açúcar.

Simplesmente mudar de carne vermelha para peixe ou frango reduz seu desejo por doce no fim da refeição — torna mais fácil comer uma fruta natural ou mesmo passar sem sobremesa. Quanto mais proteínas vegetais forem usadas em lugar de proteínas animais, tanto mais fácil será esquecer o açúcar, doces etc. Aprendi com uma jovem esperta um truque que ajuda a unir as pessoas. Quando a convidavam para jantar fora, ela pedia o antepasto, uma sopa e a entrada. Depois, em vez de dizer "Vamos lá em casa tomar um drinque?", ela convidava

seu companheiro para comer uma sobremesa sem açúcar feita em casa, ou um chá, ou um café substituto.

Se você não vive sozinho, largar o açúcar pode dar um pouco mais de trabalho. Fazê-lo acompanhado pode vir a ser delicioso. Se você é mãe ou pai, dá no mesmo. Se papai e mamãe concordam em tentar, especialmente se as crianças são pequenas, pode ser maravilhoso. Crianças pequenas podem se transformar nos melhores porquinhos-da-índia que você conhece. O resultado nas crianças é freqüentemente tão dramático que dá exemplo e motivação aos mais velhos. Lembre-se: nenhuma autoridade médica deste planeta levantará a voz para dizer que o açúcar é necessário a alguém. Nenhuma autoridade médica neste planeta terá a coragem de dizer que o açúcar é bom para crianças. E nenhuma autoridade médica neste planeta dirá que uma dieta livre de açúcar possa ser, de alguma forma, perigosa. Tudo que as autoridades médicas ousam dizer é que o açúcar tem um gosto bom e tem calorias. Se você tem em casa uma criança, digamos, de dois a cinco anos, abandonar o açúcar com ela pode ser uma aventura maravilhosa.

Existem poucos lugares na sociedade onde é possível realizar uma experiência em nutrição realmente controlada. O primeiro lugar é, obviamente uma prisão. Uma outra é com uma unidade do Exército em condições isoladas. Nem mesmo um hospital é local onde se pode exercer um controle total, a menos que os quartos sejam isolados e vigiados. Mas se você tem uma criança num berço, ou uma que seja ainda pequena, de forma que você possa controlar sua dieta, a oportunidade é singular.

Se seu filho está acostumado a uma certa quantidade de açúcar (i.e., aquela já presente no alimento infantil: refrigerantes, sobremesas ou nas refeições), não faça nada drástico de início. Quando você jogar fora o açúcar que seria dos adultos, conserve o alimento das crianças. Registre o comportamento da criança cuidadosamente. Seu filho acorda mal-humorado? É alegre quando brinca? Observe as atividades, humores e encantos. Por três ou quatro dias observe a criança, como se

fosse seu curador, enquanto a dieta ainda contém açúcar — e isso quer dizer o açúcar no alimento infantil, nos vegetais, refrigerantes, sucos de fruta, sobremesas e sorvetes. Em seguida, inverta a situação. Corte todos os doces. Elimine tudo que tenha açúcar. Ofereça maçãs, peras, castanhas, passas e sucos de fruta que não contenham açúcar.

Observe o comportamento da criança ao menos por dez dias. A diferença o deixará surpreso, fornecendo todas as provas científicas necessárias para que você continue a experiência consigo mesmo e com sua família. Tenho visto crianças criadas sem açúcar na Europa e na América. É uma coisa incrível. Elas parecem ser de uma linhagem completamente diferente das crianças empanturradas de açúcar. O melhor é que, se criadas completamente sem açúcar, quando expostas às múltiplas tentações de uma cultura açucarada, essas crianças já terão desenvolvido uma imunidade natural. Elas rejeitarão doces e refrigerantes que lhes serão oferecidos. Quanto mais jovens forem seus filhos, tanto mais fácil será eliminar o açúcar da dieta deles.

Se seus filhos são mais velhos, fazê-los acostumar a este novo paladar pode ser problemático. Em muitos casos, o açúcar tem que ser retirado lenta e cuidadosamente. Ofereça suco de maçã sem açúcar, em vez de refrigerantes. Se surgirem acessos de raiva, não se impressione. Asse para eles biscoitos feitos com mel e ofereça muitas sobremesas feitas em casa — as quais eles jurarão detestar. Compre sorvete feito com mel, em vez daqueles cheios de açúcar. Faça as crianças participarem, levando as meninas a se preocupar com a sua aparência e com suas cólicas menstruais, ao ponto de tentarem o resultado dos biscoitos e tortas feitos sem açúcar, que elas mesmas podem ajudar a assar. Às vezes os rapazes também estão preocupados sobre sua aparência (seios desnecessários, talvez), ao ponto de se interessarem pela experiência da família. Se seus filhos têm dezessete anos ou mais, a situação pode ser completamente outra. Muitos adolescentes de hoje estão mais interessados em alimentos naturais e sabem muito mais sobre o assunto do que seus pais.

Uma família é um grupo de pessoas que tem o mesmo sangue. Uma mãe alimenta seu filho, durante os primeiros anos de vida, com seu próprio sangue e leite. A partir de então, o sangue da pessoa é diariamente recriada, quando a família come junta. Comer a mesma comida todos os dias ajuda a fazer com que a família seja um grupo de pessoas com o mesmo sangue. Em tempos primitivos, a cozinha e o lugar onde se comia eram áreas sagradas da casa. A mãe mantinha a família unida pela comida que ela cozinhava. Nenhuma outra cerimônia ultrapassava esta em importância.

Não é de estranhar que a maioria das famílias estejam, hoje, fragmentada. No século vinte, uma família pode ser caracterizada como um grupo de pessoas que tem o mesmo endereço e o mesmo número de telefone. Durante os primeiros dias de vida, o bebê é alimentado através de uma linha de montagem hospitalar. A seguir, alimentos açucarados são retirados de potes de supermercado. Assim que a criança é capaz de engatinhar, passa a ser recompensada com delícias açucaradas; a punição significa retirar o refrigerante. Por bom comportamento a criança pode escolher um cereal açucarado, numa caixa individual, contendo um prêmio plástico... o homem de bom-humor, na rua, vendendo delícias doces em forma de sorvetes. Aquilo que era comida de aniversário — pizza, bolos, biscoitos, sorvetes e refrigerantes — tornou-se o substituto congelado do pio de cada dia. Antes que as crianças desenvolvam a capacidade de julgamento, seus irmãos e irmãs já as alimentam com *waffles* tostados, saídos de uma caixa, e panquecas saídas de uma lata. As palavras refeição e lanche são desprovidas de significado; as crianças comem sempre que levadas por um impulso: na geladeira, no congelador, na loja de doces, na cantina da escola, etc. Se ainda fosse costume rezar antes das refeições, as rezas seriam intermitentes, durariam o dia inteiro.

Mamãe tira de uma caixa seu preparado para controle de peso; no centro da cidade, papai almoça, tomando dois *martinis*, pagos com cartão de crédito. As crianças, na escola, são alimentadas ao prazer de

todo poderoso governo ou esbanjam suas mesadas na loja de doces. Depois da aula, a infundável festa de aniversário é retomada. As crianças estragam o apetite para o jantar com lanches de supermercado e bebidas açucaradas. Se o jantar congelado, servido em travessas individuais, é demais para mamãe, se ela quer um descanso hoje, a família corre para a lanchonete mais próxima, onde é cada um por si.

Eu fiz um levantamento.

Todas as jovens que conheço, que têm o hábito do açúcar, confessaram a mesma coisa: elas não sabem — e nunca souberam — o que é um período menstrual normal, sem dores, cólicas ou extremo desconforto. Não é de se estranhar que as mães introduzam suas filhas adolescentes, nos comerciais da TV, às maravilhas das drogas anti-dores "para aqueles dias muito especiais de desconforto feminino."

Passei a me interessar por esse assunto quando encontrei uma jovem atriz. Quando chegavam seus dias, ela começava a agir tão temperamentalmente quanto Marilyn Monroe. Quando compreendi o que a afligia, ela me contou tudo. Mostrei a ela como largar o açúcar. Ela estava disposta e pronta a fazer qualquer coisa para aliviar os três dias de tortura que lhe ocorriam mensalmente, desde que atingira a puberdade. Seu período seguinte foi notavelmente melhor e, dentro de dois meses, havia esquecido completamente que seu período estava se aproximando, pois estava acostumada a 24 horas de dores, antes do início da menstruação.

Após esta experiência, comecei a me sentir como o Dr. Kildare. Minha bela paciente começou a espalhar a mensagem através dos camarins e das salas de costura, de Nova York à Califórnia. Subseqüentemente, descobri que diversos médicos — especialmente na França — sabiam, há décadas, dos efeitos letais do açúcar no equilíbrio metabólico feminino.

Na revista La Vie Claire, Dr. Victor Lorec escreveu:

Nas mulheres, o açúcar provoca dores durante a menstruação. Vejamos o caso de Sophie Z... Ela se acostumara a uma consumo diário de aproximada* mente 100 gramas de açúcar industrial. À idade de trinta anos sua menstruação tomou-se extremamente dolorosa. Esse desconforto desapareceu completamente com a supressão, em 1911, desse "alimento assassino".

Desde essa época temos observado diversos casos análogos. É necessário que este caso seja conhecido e espalhado no exterior por aqueles que tratam de mulheres. A abstinência de açúcar livra a mulher daquilo que é conhecido como "fraqueza natural", o que equivale ao nervosismo e incapacidade para trabalhar que, freqüentemente, resultam de uma menstruação difícil.

Você tem sardas? Se tem, é possível que tenha um forte hábito de açúcar. Após largar o açúcar, por mais ou menos um ano, você começa a notar grandes mudanças na maneira com que sua pele reage ao sol. Sentar-se sob o sol escaldante, coberta por um molho químico para conseguir um belo bronzeado, é o mesmo que procurar problemas – especialmente mulheres. Depois de largar o açúcar, você vai descobrir que o banho de sol sem nenhuma locação protetora é possível, com pouco ou nenhum risco de queimar-se ou descascar. Mesmo que a pele fique avermelhada, não se sente queimaduras. Eu nunca descasco. Quando criança, costumava ter queimaduras dolorosas sempre que me expunha ao sol pela primeira vez, após um longo período. Vivendo há dez anos sem açúcar, posso ficar no deserto por uma hora, pegar um bronzeado instantâneo e não ter vermelhidão, coceira, dor ou qualquer dos antigos sintomas de queimadura. Tente e veja por si mesmo. Lembre-se: vá devagar com as experiências solares. Não é que não seja bom tapear a mãe natureza, é impossível. Para algumas pessoas o melhor é evitar o sol, com ou sem açúcar.

Você está fazendo um piquenique na praia ou no parque; chega a típica família americana. As crianças pulam para fora da caminhoneta, antes que papai tenha desligado a chave. Mamãe começa a descarregar o cano e diz a papai onde estender o cobertor. Antes que os refrigerantes sejam abertos, mamãe ataca o ar, a areia e a grama com um letal inseticida aerosol. Represália contra os insetos que os havia sitiado no passeio campestre anterior. Mamãe esqueceu, se é que alguma vez soube, que, assim como o açúcar derramado na cozinha atrai formigas e outros insetos, o açúcar em nossa corrente sanguínea atrai mosquitos, micróbios e parasitas.

Uma das grandes alegrias de viver sem açúcar é poder deitar na praia, ou andar pelas montanhas, sem ser perturbado pelos mosquitos e outras criaturas. Uma vez você fique sem comer açúcar por um ano, tente e veja se não é verdade. Se você leva consigo uma pessoa que ainda é viciada em açúcar, deite lado a lado. Veja quem os mosquitos vão atacar e quem vão deixar em paz.

Afinal de contas, não é por acidente que os primeiros casos de febre amarela (transmitida por mosquito) — no hemisfério Ocidental — tenham ocorrido, em 1647, na ilha açucareiro de Barbados. A princípio, ela foi chamada nova pestis. A febre amarela se espalhou de um centro de açúcar a outro: Guadalupe, St. Kitts, Jamaica, Brasil, Guiné Inglesa, Espanha, Portugal, Nova Orleans, e, finalmente, Cuba, onde o Exército americano realizou uma maciça campanha, na virada do século vinte, para tornar a colônia de açúcar cubana livre do mosquito.

Hoje, o vício do açúcar é um fenômeno mundial. A produção mundial superou, em 1975, a marca das 75 milhões de toneladas. Os preços dispararam, mas o consumo de açúcar anual, per capita, varia de mais de cinqüenta quilos, em países ricos como os EUA, para menos de cinco quilos, per capita, em países subdesenvolvidos.

Os traficantes de açúcar têm seus olhos voltados para a Ásia e África. Se apenas alguns milhões de pessoas nestes continentes

pudesse ser fisgadas pela Coca-cola, um aumento, per capita, de alguns quilos por ano neste gigantesco mercado corresponderia a um boom, Se isso ocorrer, a crise atual de alimentos pode se transformar numa catástrofe.

A marca da escravidão ainda aponta para a cana em muitos países tropicais. Muitos militantes negros não querem participar do cultivo da cana sob o sol tropical. Para as nações recentemente tornadas independentes, ansiosas por unirem-se a *the haves*, o açúcar é um símbolo de *La dolce vita*. Seria indelicado pedir a uma pessoa que largue uma coisa que nunca teve. Os homens brancos têm, há séculos, sua porção de açúcar sem suar sob o sol escaldante.

Os chineses passaram do carro-de-boi ao jato, saltando muitos estágios intermediários. Mas adaptação à tecnologia é uma coisa. Adaptação do corpo humano a um ambiente dominado pelo açúcar é outra. Hoje as pessoas que nunca provaram o açúcar em suas vidas podem passar — como as crianças mexendo com as drogas — da inocência à dependência, da noite para o dia. Quando isso acontece - seja nos subúrbios ou na Sibéria - o resultado é o mesmo: desastre documentado.

Quando hordas de cientistas ligados à indústria do açúcar trabalham em seus dispendiosos laboratórios, buscando um consolo pseudo-científico para os traficantes do açúcar, um trio de cientistas britânicos veio para, mais uma vez, estragar a brincadeira, estudando a humanidade como um todo, fazendo com que o planeta se transformasse em seu globo laboratório, como fizera o Dr. Price, na década de 30.

Atualmente o sol nunca se põe sobre um cartaz de Coca-Cola; então, os médicos britânicos tomaram isso com uma pista: o livro que escreveram refere-se às terras que um dia fizeram parte do império inglês e outras terras. Eles encaram o homem como uma parte do ambiente, possuindo uma história (como havia feito, séculos atrás, o

médico e botânico Rauwolf), e não como sintomas assinalados num papel, simples dados computadores. O trabalho que realizaram é darwiniano no objetivo e produz uma síntese da experiência oriental com o conhecimento ocidental. Suas descobertas vêm em suporte das advertências que levaram nossos amigos do Oriente, a virem ao Ocidente repartir conosco. Seu campo de ação sobre o zulu, em suas terras tribais, contrastando com seus primos repentinamente urbanizados; negros americanos, contrastando com outros africanos; indianos vivendo na Índia comparados com indianos vivendo na África do Sul; índios cherokee comparados com paquistaneses orientais; esquimós confrontados com islandeses; iemenitas em seu próprio país comparados a iemenitas que partiram para uma nova vida em Israel. O consumo de açúcar está relacionado à degeneração física numa escala mundial.

Este trabalho profético e devastador é resultado das pesquisas efetuadas pelo Capitão-Cirurgião T. L. Cleave (reformado pela Marinha Real), Dr. G. D. Campbell, da Clínica de Diabetes do Hospital Rei Jorge VUI, em Durban, África do Sul, e do Professor N. S. Painter, do Real Colégio de Cirurgiões de Londres.

A segunda edição de *Diabetes, Coronary Thrombosis and the Saccharine Disease*, publicada por John Wright and Sons, Ltd., em Londres, surgiu em 1969. Apresentamos abaixo algumas de suas conclusões.

Os diferentes sintomas de envenenamento por arsênico, da sífilis e de outras doenças (devidas a uma única causa) não são tratados como doenças em separado; sendo assim, por que os múltiplos sintomas causados pelo açúcar devem ser desta forma tratados? Entre todos os alimentos processados pelo homem, os carboidratos refinados, como o açúcar e a farinha branca, são os mais adulterados: 90% da cana ou da beterraba são removidos, 30% do trigo. As alterações produzidas pelo cozimento são insignificantes em comparação a isto.

Esta perversão do alimento natural é tão recente na história, do homem que data apenas de ontem. O homem é perfeitamente capaz de viver das plantas — milhões de comedores de arroz integral fizeram isso por séculos, no Oriente. Onde o homem vive à base de alimentos integrais, as doenças provocadas pelo açúcar são estritamente ausentes. O refino dos carboidratos, como o açúcar branco e a farinha branca, afeta a humanidade em três principais modos:

1. O açúcar refinado pelo homem é oito vezes mais concentrado do que a farinha, e oito vezes mais artificial — talvez oito vezes mais perigoso. É esta artificialidade que engana a língua e o apetite, conduzindo ao consumo excessivo. Quem comeria mais de um quilo de beterrabas por dia? Isto equivale, no entanto, a umas meras sessenta e poucas gramas de açúcar refinado. O consumo excessivo produz diabetes, obesidade e trombose coronária, entre outras coisas.

2. A remoção das fibras vegetais naturais produz cárie nos dentes, doenças nas gengivas, problemas no estômago, veias varicosas, hemorróidas e doença diverticular.

3. A remoção das proteínas ocasiona úlcera péptica.

A doença das coronárias tem sido, até agora, considerada como uma "complicação" do diabetes. Tanto a doença das coronárias quanto o diabetes têm uma causa comum: açúcar branco e farinha branca.

Seria extraordinário se o açúcar e a farinha branca que, reconhecidamente, provocam uma devastação nos dentes não tivessem repercussões igualmente profundas em todas as partes do corpo.

Os indianos em Natal, África do Sul, consomem nove vezes mais açúcar do que os indianos que vivem na Índia e têm sofrido uma verdadeira explosão de diabetes — acredita-se que seja a maior em todo o mundo. Se as massas da Índia tiverem, um dia, essa quantidade de

açúcar disponível, as consequências, dentro de uma década ou duas, serão "ameaçadoras demais para serem contempladas".

A ênfase dos programas de saúde pública deve passar da detecção da doença do açúcar para a nutrição preventiva — principalmente a substituição de carboidratos refinados por outros naturais.

A nutrição preventiva pode ter, da mesma forma, que incluir temporariamente o uso "teoricamente incorreto" de adoçantes artificiais que os autores de Diabetes, Coronary Thrombosis, and Saccharine Disease comparam ao uso da pílula anticoncepcional, "indesejável, mas inevitável".

A heroína foi introduzida como substituto para a morfina, inócuo e que não conduzia ao vício. Mais recentemente, a metadona foi introduzida como um substituto para a morfina, inócuo e que não levaria ao vício. Foi apenas uma questão de tempo para que os sintéticos fossem descobertos como sendo tão perigosos quanto os antigos narcóticos.

E assim é com os adoçantes sintéticos, apregoados e comercializados como um inócuo substituto do açúcar. A sacarina e os ciclamatos têm muitos defensores na classe médica. Quando comparados ao açúcar, sempre se pode apresentar um caso científico demonstrando que eles são o menor de dois males. Os cientistas estão trabalhando freneticamente para criar uma nova fórmula para um novo adoçante sintético. Outros cientistas estão trabalhando, freqüentemente com o auxílio da indústria do açúcar, para provar que os novos sintéticos são potencialmente perigosos.

O problema que ocorre com todos os adoçantes sintéticos, além do potencial perigo à nossa saúde, é que quanto mais tempo dependemos deles, tanto mais difícil se torna para nós apreciar a docura natural dos alimentos. A dependência de adoçantes sintéticos, como a

dependência de açúcar, insensibiliza nosso paladar, fazendo-o, praticamente, desaparecer.

A melhor advertência que encontrei sobre o assunto dos adoçantes artificiais, foi dado pelo Dr. A. Kawahata, famoso nutricionista japonês da Universidade de Kioto, que cita um antigo axioma budista:

Se você procura pela doçura

Sua busca será infundável

Você nunca estará satisfeito

Mas se você busca o *verdadeiro* paladar

Você vai encontrar o que está procurando.

Sem Açúcar e com Afeto

É um milagre encontrar-se uma lata ou pacote de sopa que não contenha açúcar ou preservativos químicos. Se você está largando o açúcar, pode ter a certeza que está por conta própria. Fazer sopa em casa é canja. O único trabalho é procurar bons ingredientes.

Eu tenho sempre à mio ervilhas secas, feijão mulatinho e lentilhas. Eles combinam otimamente com os vegetais básicos, como cebolas, alho-porró, cenouras e aipo. É possível variar usando-se vegetais da época — abóbora, milho verde, beterrabas, nabos e pastinaca.

Deixe a ervilha, a lentilha e os feijões de molho em água fria durante uma noite. Se você deseja ser aventureiro, experimente deixar de molho, junto com eles, um pequeno pedaço de wakame seco — um vegetal marinho japonês encontrado em muitas lojas de produtos naturais. Os minerais presentes no wakame ajudam a reduzir o tempo de cozimento e dão um sabor delicioso.

A sopa é a própria simplicidade.

Comece com um bom óleo vegetal, óleo de gergelim ou milho não filtrado, ou uma combinação dos dois. Refogue uma cebola cortada. Adicione aipo cortado e talvez um pouco de cenoura. Despeje lentamente o feijão e a água em que ficou de molho. Leve a uma fervura branda e cozinhe em fogo lento por, aproximadamente, uma hora, até que os vegetais estejam macios e comíveis, mas não murchos. Deixe a sopa descansar. Na hora de servir, aqueça-a novamente. Sirva em tigelas individuais e adicione um pouco de shoyu, um tradicional molho de soja que já contém sal marinho. (O tradicional molho de soja japonês é um alimento vivo, naturalmente fermentado e envelhecido em tonéis de madeira por dois anos e preparado sem produtos químicos ou

preservativos. Seus ingredientes são água, feijão de soja, trigo e sal marinho. A marca que uso é importada e vendida nos EUA sob o rótulo Erewhon. Muitos outros molhos de soja encontrados no mercado são feitos com açúcar e outros produtos químicos para reduzir o tempo de fermentação.)

Esta é uma receita básica. As variações são infinitas.

Se é possível encontrar boas cebolas, uma sopa de cebola pode sair-se muito bem sozinha. Ou use bastante aipo, passando-o no liquidificador, após estar cozido, e você terá um creme de aipos. Use beterrabas cortadas junto com as folhas superiores, ponha um pouco de repolho e você terá um tipo de borscht. Adicione fatias de abóbora à cebola, refogue até que esteja macia, adicione água — e você tem uma sopa de abóbora. Quando uso abóbora, prefiro um óleo de soja forte, em vez do óleo de gergelim. Combinando com abóbora e cebola, tem o mesmo gosto — pelo menos para mim — de um creme de tomates.

Se você pode encontrar alho-porão, use-o junto, ou em substituição, à cebola, e você irá em direção ao que costuma ser chamado vichyssoise; engrosse a mistura com farinha de aveia. Eu evito usar tomates e batatas em minhas sopas. Evito também usar a maioria dos cereais, com exceção da cevada. Um pouco de cevada adicionada a qualquer combinação de vegetais empresta um sabor e uma textura completamente diferentes.

Eu faço uma bela sopa com milho que é uma perfeita refeição. Refogue a cebola cortada em óleo. Quando as cebolas estão douradas, despeje meia xícara, ou mais, de canjiquinha ou de farinha de milho branco ao óleo e à cebola e refogue levemente. (A pimenta verde cortada, empresta cor e sabor.) Depois que a farinha de milho cozinhou um pouco no óleo, adiciona-se gradualmente a água, como se estivesse preparando um molho. À medida em que vai engrossando, adiciona-se mais água. Deixe cozinhar por mais ou menos uma hora. Pouco antes de servir, junte um pouco de milho verde de espiga e sirva com shoyn.

Quando fora da época, pode-se usar milho congelado (cozinhe-o até que esteja desgelado e mastigável).

Para esse tipo de sopa você nunca precisará escrever uma receita.

Entre na onda italiana, fazendo um caldo de cebola e aipo e adicionando fatias de escarola ou alface romana. Decore as tigelas de sopa com fatias finas de cebolinha verde, como o fazem os japoneses. Use as folhas de cenoura e as raízes do alho-porro — como fazem os franceses. Entre firme no repolho, como os russos e os irlandeses. Você pode usar aveia em flocos -ou farinha de aveia -no lugar do milho, como fazem os escoceses e irlandeses. Ou use caldo de cebola e adicione vegetais cortados e crus, à maneira mediterrânea. O problema é encontrar vegetais decentes; então você pode fazer ótimas sopas. O tempero fica por conta do shoyu.

Entre os traficantes de açúcar matadores de pessoas que operam nos Estados Unidos, Fannie Farmer é certamente a rainha. Se ela reflete a era vitoriana ou se a influenciou, nós nunca saberemos. Certamente, seus livros de receitas eram a bíblia das cozinhas americanas na virada do século. Ela começou como aluna da Escola de Culinária de Boston; talvez muitas de suas receitas tenham sido roubadas de sua professora, Sra. Lincoln, cujo livro, que obteve um sucesso muito menor, foi publicado anos antes do de Fannie Farmer.

Por décadas, as mulheres têm roubado receitas de Fannie. Talvez ela tenha sido influenciada pelas pessoas que tinham interesse no açúcar! Sabemos que é justo ela ser imortalizada, tendo seu rosto numa embalagem de doces. Pois ela foi uma das — senão a — pessoas a originar a mortal idéia de adicionar açúcar praticamente em tudo: pão, vegetais, saladas e temperos.

Na seção de saladas de seu livro, publicado em 1896, as receitas de temperos para saladas advoga o uso indiscriminado de açúcar. À medida em que foram publicadas as edições posteriores, as galantinas

de tomate forma transformadas em preparados realmente letais, pela adição de açúcar. O açúcar foi adicionado para apressar a fermentação do pão. Fannie foi muito além, ao ponto de os europeus, provando o pão americano, pensarem tratar-se de bolo. E é isso, na verdade.

A mania que tinha de adicionar açúcar culminou na edição de 1965 de seu livro de receitas, que recomenda que se adicione à maionese comercial (já açucarada) uma parte de açúcar para cada duas partes de maionese e duas partes de suco de limão e outros temperos. Em seguida, diz ela, "mexa bem". Certamente que mexe.

Hoje é praticamente impossível comprar maionese em vidro, ou qualquer outro tempero para salada, sem que estejam carregados de açúcar. Se você começar a usar *Jello* e gelatina flavorizada (que é altamente açucarada) e adiciona fruta em lata, com uma calda de açúcar, vai terminar fazendo a típica salada americana. Muitas mulheres não comem nada além dessa bomba açucarada e pensam que estão "fazendo dieta". É fácil descobrir porque elas reclamam que seus companheiros resistem a estes preparados coloridos usados para enfeitar o jantar. Qualquer pessoa estaria melhor comendo as flores do vaso no centro da mesa.

O ketchup, a maionese e as outras várias combinações chamadas temperos russos, são carregados de açúcar. O açúcar está em todos os lugares, inclusive no *pickles*. Se você deseja abandonar o açúcar, deverá reconsiderar completamente a questão das saladas. Lembre-se que, em 1905, os japoneses venceram os russos; talvez você queira tentar uma salada japonesa. Fácil de ser feita e ótima para seu estômago, combinando muito bem com qualquer outra comida. Compacta o bastante para ser levada numa pequena vasilha, conservase praticamente para sempre. A salada prensada é feita adicionando-se pedaços de vegetais salgados num pote de barro coberto com uma tampa de madeira, que se encaixe perfeitamente, exercendo pressão sobre o conteúdo. Se você tem um pote de barro e uma pedra, ótimo. Se

não, um par de tigelas, uma por cima da outra, safo perfeitas. Use uma vasilha cheia de água como peso.

Vegetais orientais, como o repolho chinês ou o *bok choy*, são perfeitos para a salada prensada, mas praticamente qualquer vegetal pode ser utilizado: alface, cebola, alho-poró, escarola, alface romana, dentes-de-leão, beterrabas, aipo (não esqueça de usar as folhas do aipo, rabanetes, das beterrabas, das cenouras, nabos e alho-porro), cebolinha, mostarda e rabanetes — tanto o branco quanto o roxo. Eu evito usar folhas de gosto forte, como o espinafre e a couve. Os pepinos vão bem com qualquer vegetal verde e são ótimos sozinhos. Eu começo lavando a sujeira e a terra das folhas. (Sempre que lavo um vegetal que está particularmente sujo me lembro daquela americana em Paris: enquanto nós concordamos que é ótimo poder comprar vegetais frescos, nas feiras parisienses, ela faz uma cara terrível e diz: "Mas eles estão tão sujos.") Se você tem a sorte de conseguir vegetais (de sua própria horta ou de qualquer outra) cultivados sem produtos químicos e inseticidas, em solo naturalmente adubado, eles terão um sabor realmente fantástico. Se têm sabor real, é possível que tenham um pouco de sujeira. Após lavá-los e secá-los, corte-os em pedaços pequenos. Coloque-os numa tigela (ou um pote de barro, caso tenha um) em camadas, pulverizando um pouco de sal marinho sobre cada camada. Na França encontra-se, em supermercados, sal marinho vendido em sacos plásticos, que deve ser tostado e moído. A maioria das lojas de produtos naturais ou as lojas especiais pangourmets vendem sal de qualidade superior, finamente moído. Eu não tocaria no tipo de sal que transpira quando chove; contém açúcar. Após pulverizar os vegetais dispostos em camadas, coloque a tigela menor encima de uma maior, onde estão os vegetais. Ponha algo pesado sobre a tigela de cima, para servir de peso. Quando viajo, freqüentemente uso uma tampa de madeira por cima da tigela maior, sobre a qual empilho livros, feno de passar roupa, um *abajour* ou qualquer outra coisa em que bata os olhos. Se você tem um pote de barro aberto, consiga uma tampa de

madeira que se encaixe a ele e traga uma pedra Zen para servir de peso permanente.

Após uma hora dentro do pote, a salada prensada geralmente está pronta. Remova o peso, derrame o líquido e sirva com um pouco de shoyu, molho de soja. Se você gosta, adicione um pouco de óleo de gergelim não refinado. Se os vegetais fibrosos, como nabos e cenouras, estão ainda duros, recoloque-os no pote de barro (ou qualquer outro que esteja usando) por mais um tempo. Os japoneses fazem picles maravilhosos dessa maneira, às vezes adicionando uma pitada de farelo de arroz ou ervas aromáticas. Os vegetais ficam de molho por dias, semanas até. A ação do sal sobre os vegetais contribui para uma completa transformação, um sabor totalmente diferente.

Uma salada prensada pode tomar-se o prato principal: cozinhe uma panela de macarrão de trigo integral ou de trigo sarraceno, escoe, misture um pouco de óleo de gergelim e molho de soja, e então adicione os vegetais. Dificilmente você sentirá falta de maionese comercial. Se você sentir, algumas lojas de produtos naturais têm maioneses feitas de ovos férteis, óleo decente, e um pouco de mel em vez de açúcar. A maionese pode ser afinada com molho de soja ou suco de limão, use isto até que sua família se convença que pode viver sem as misturas comerciais, o que pensavam ser impossível.

Tomates e abacates são frutos tropicais. Eu nunca os uso em saladas. Se você está nos trópicos e deseja um abacate, eu acho que o melhor é comê-lo separadamente, com um pouco de molho de soja. Tomates e batatas eu não como. Se você faz uma salada de batatas com vegetais prensados, use-os da mesma maneira que você usa a massa de trigo integral ou trigo sarraceno. O macarrão de trigo sarraceno é, por sinal, uma especialidade japonesa chamada soba, não muito apreciada nos EUA. O trigo sarraceno é cheio de rutina — aquilo por que se paga fortunas, quando se compra pílulas de vitaminas. (Eu conheço mulheres que se examinavam periodicamente, à procura de sinais de veias estouradas visíveis, ou ínfimos capilares azuis. Ao primeiro sinal

de algo semelhante, elas voltam-se para o trigo sarraceno. Tente e veja o resultado. Se seu médico tem veias varicosas no nariz, fale com ele sobre o trigo sarraceno. Nunca deixe um médico examiná-lo sem que você o examine com o mesmo cuidado. Muitos deles precisam de toda atenção que se possa oferecer.

Nenhuma salada tem graça para mim sem que esteja salpicada de brotos germinados em casa. No Oriente se fazia germinar cereais, feijões e vegetais séculos antes de qualquer pessoa ouvir falar de vitamina C. Hoje, quando um vegetal ou uma verdura fresca e decente custa os olhos da cara, qualquer pessoa, que pode, deve ter sua própria horta. Para germinar não é necessário uma pilha de adubo, um pedaço de terra ou um parapeito de janela. Pode-se cultivá-los até numa prisão. Tudo que você necessita é um frasco de conserva caseira, água fresca e as sementes; alfafa, feijões, lentilhas. Diversas lojas de produtos naturais vendem pequenos dispositivos para germinar as sementes sem dores. Alguns são engenhocas de cerâmica; outros são vidros de conserva com tampas de tela removíveis. Siga as instruções e, dentro de horas ou dias, você terá mais brotos do que pode comer. (Eles se conservam por dias na geladeira.) Adicione os brotos às saladas ou use-os em pratos mais complicados. As sementes e os legumes podem ser comprados a granel em qualquer loja de produtos naturais.

Uma vez obtido sucesso com os brotos, você está pronto para cultivar ervas aromáticas, trigo e trigo sarraceno, no parapeito da janela.

Quando uma das plantas de sua casa morrer, não jogue a terra fora junto com ela. Guarde— a, regue— a; quando a terra estiver bem úmida, espalhe grãos de trigo ou de trigo sarraceno que tenham ficado de molho em água fresca por algumas horas. Mantenha a têna úmica e em algumas horas os grãos de trigo começarão a lançar pequenos tentáculos, enraizá-los e brotar altivas folhas verdes. Quando seu trigo estiver com a folhagem em 15 ou 20 centímetros, corte uma parte, como se faz com a cebolinha. Use o trigo sarraceno como o agrião. Masque-o

em vez de mascar chiclete. Você vai ficar surpreso com sua doçura natural. Masque e masque. Aí, chegamos a um ponto em que temos duas escolas de pensamento. Uma diz que você deve engolir o trigo, e outra diz que você deve cuspir fora. São carregados de vitaminas e minerais, e melhores do que qualquer produto farmacêutico para qualquer doença. Os animais se curam comendo certos tipos de ervas, como remédio.

Quando caem doentes, param de comer e passam a mascar apenas umas certas ervas, até que se recuperem. Isso funciona muito bem com as crianças — especialmente se você está tentando ajudá-las a largar o chiclete e os doces. Temos aí uma doçura natural que eles próprios podem cultivar.

Após recolher quase cinqüenta milhões de dólares, a cada ano, por mais de dez anos, prometendo aos doadores que, se eles continuassem doando e doando, alguém poderia encontrar a cura para as doenças cardíacas, enquanto ainda vivessem, a Associação Cardiológica Americana reconheceu, com certo atraso, que ninguém é capaz de fazer você parar de cavar a própria sepultura com seus dentes.

A Associação Cardiológica publicou, com grande alarido, um livro de cozinha oficial para uma dieta de "gordura controlada". Ele ensina como contar o colesterol da forma pela qual as pessoas contavam as calorias. Mas nós não precisávamos deles para saber que os óleos de gergelim e de milho são melhores do que toucinho, margarina, manteiga e algumas outras gorduras encontradas no mercado. Apresentaram uma outra sugestão igualmente útil (um omelete de baixo colesterol, feito com uma gema e três claras), mas eles ainda não fazem diferenciação entre ovos e ovos. Ovos naturais, fertilizados, são ovos postos por galinhas criadas soltas e autorizadas a ciscar seus próprios alimentos; e ovos estéreis, do tipo posto por galinhas zumbi, colocadas dentro de uma linha de montagem chamada galinheiro. Se uma galinha choca um ovo fertilizado (do tipo que você consegue no campo), ele se transformará num pinto. Se uma galinha

choca um ovo estéril, ele se transformará numa porcaria fedorenta. Um bom ovo não é fácil de ser achado. O outro tipo é, geralmente, encontrado nos supermercados.

O Reader's Digest entrou na onda com uma grande fanfarra, publicando um extrato do Livro de Cozinha da Associação Cardíaca Americana com o nome de "A Dieta de Controle de Gordura" (The Fat Controlled Diet). Não pude resistir a uma olhada nas receitas para ver do que se tratava. Apesar de todos os trabalhos científicos publicados que relacionam a maciça ingestão de açúcar com as doenças cardíacas, a Associação Cardiológica Americana aborda cautelosamente o assunto do açúcar.

"Coma alimentos que irão satisfazer suas necessidades diárias de proteínas, vitaminas, minerais e outros nutrientes. Seu apetite será, então, melhor satisfeito pelos elementos utilizáveis encontrados em tais alimentos, em vez de receber as calorias puras, tais como as encontradas no açúcar."

Para que eles ainda não saíram da velha e desacreditada noção de que no açúcar -se encontra meramente calorias inofensivas, nuas e cruas. Grãos e cereais, dizem eles, não contêm colesterol. O que contêm, eles não dizem. Não se encha de ricos produtos derivados do leite, como a manteiga, sorvete e leite integral. Alimentos convenientes podem ser inconvenientes para uma dieta de controle de gorduras. As sobremesas podem ser adaptadas, de forma a eliminar manteiga e gemas de ovos.

Quando começam, as receitas são todas sem gordura, de baixo colesterol, iguais as de Fannie Farmer. Açúcar no pão, na panqueca, no bolo de café, nas broas de milho e nos pãezinhos franceses. Geléia de uva no molho do hambúrguer; maionese com *mousse*; flocos de milho e frutas cozidas (açucaradas) com o prato principal. Todo este açúcar antes que chegue a sobremesa. Quando você lê as receitas de sobremesas, todas, menos uma, são repletas de açúcar.

Sou grato ao Livro de Cozinha da ACA por uma coisa: não gostei muito das receitas, mas o molho de grão-de-bico me fez lembrar de um grande prato baseado numa especialidade árabe chamada hummustahina. Existem dois tipos de tahine. O tahine claro é feito com sementes descascadas, e o escuro é feito de sementes tostadas e é chamada de pasta de gergelim. Tem um sabor semelhante à manteiga de amendoim. Sem o tahine (como sugere a ACA) — uma pasta feita de sementes de gergelim esmagadas que por séculos tem sido um alimento básico no Oriente Médio — o molho é, na verdade, uma coisa sem graça. Eles sugerem grão-de-bico em lata. Eu prefiro começar com grão-de-bico seco, comprado numa loja de produtos naturais. Quem precisa comprar toda aquela água enlatada? Deixe o grão-de-bico de molho durante a noite e cozinhe-o na mesma água, em fogo brando, até que fique macio. Eu uso um pedacinho de uma alga marinha japonesa, chamada kombu, para deixar de molho e cozinhar. Ela apressa as coisas e adiciona nutrientes sem colesterol.

Chegamos agora no tocante ao alho. Ninguém pode pretender dizer a você quanto alho usar no prato. Depende de seu gosto. Eu pensava que sabia alguma coisa sobre o alho. Isto foi antes de visitar a antiga cidade de Fleuiance, em Glascony, sudoeste da França. Ali o alho é algo que você nunca provou antes — cultivado sem fertilizantes químicos ou inseticidas. O prefeito de Fleurance é o famoso terapeuta natural e herborista Maurice *Mességué* (veja Capítulo 3). Seu objetivo em vida é transformar o nome de sua cidade em sinônimo dos melhores alimentos naturais cultivados na Europa, se não no mundo inteiro. (Os incomparáveis frangos de Fleurance estão no menu do Maxime's, em Paris.) O alho cultivado na região de Fleurance é tio rico e suculento que explode em sabor e caldo, quando cortado. *Mességué* diz que o alho é um ótimo tônico medicinal, mas perigoso, se cultivado sinteticamente, pois os produtos químicos tóxicos tendem a se concentrar nas cabeças. Eu voltei de Fleurence com alhos em sacos azuis atados com fitas verdes. Um dente grande do alho de Fleurance deveria ser o suficiente

para seu paladar. Se você utiliza aquela coisa seca e cansada que se vende na maioria das cidades, precisará de uma cabeça inteira.

Existem diversos tipos de tahine claro no mercado. O que eu prefiro é importado e embalado por Erewhon, de Boston e Los Angeles. Ponha os grãos-de-bico cozidos no liquidificador, com a água do cozimento cobrindo-os. Adicione o tahine, alho e uma boa porção de molho de soja. Bata e prove. Se o gosto não satisfizer, ajuste-o, colocando mais grão-de-bico ou tahine, molho de soja ou alho.

É um ótimo molho e faz um ótimo canapé. Use-o para mergulhar o aipo, em vez de queijo, que faz engordar. O molho é repleto de tudo o que é bom para você e, ao contrário dos molhos feitos com maionese, é completamente sem açúcar.

Uma vez você comece a desenvolver um respeito pelo alimento que cozinha e come, você vai passar a ter o mesmo respeito pela precisão da língua francesa. Não surpreende o fato de que a língua francesa seja usada na diplomacia; a economia e precisão tornaram-na também a língua culinária. Em francês, por exemplo, *Riz Complét* é arroz com todos os minerais e vitaminas naturais intactos, não polidos e não processados. Em inglês, temos que usar a designação brown rice (arroz marrom) – uma descrição inexata de sua cor. Isso torna possível todo tipo de confusão. Adicona-se um pouco de colorante ao arroz polido, e ele é vendido no supermercado como brown rice. É marrom, certamente, mas longe de ser completo.

Em francês, a palavra para uva é raisin. Aquilo que se chama rainsin, em inglês (passa), os franceses chamam raisin sec. Uva seca. Em inglês, a pessoa deve ser lembrada de que a raisin é uma uva seca. O açúcar concentrado da passa faz com que ela seja um adoçante natural ideal. A groselha seca não é tão doce, mas tem um sabor azedo muito especial. Existem também as maçãs secas, pêssegos, peras, ameixas (chamadas prunes em inglês, que é ameixa em francês), damascos, cerejas e amoras.

Pode-se comprar também bananas e abacaxis secos. Penso que, se você vive nos trópicos, deve comer as frutas tropicais; se vive numa região temperada, deve se contentar com as frutas nativas. Aquilo que é natural para o esquimó é diferente do que é natural para o habitante da Ilha Fiji, não é verdade?

Experimente as maravilhosas ameixas secas e salgadas japonesas, a umeboshi. Ela é muito pouco conhecida fora da comunidade japonesa. Usada na tradicional medicina japonesa, a base de ervas, a umeboshi é também uma grande aliada na cozinha, especialmente, acompanhando outras frutas secas.

Secar a fruta na estação e guardá-la para os longos meses de inverno é um velho costume. A fruta seca ao sol, sem preservativos químicos, tem um sabor espetacular. Muito diferente da fruta em lata, açucarada. Conserva-se bem e ocupa pouco espaço. Com alguns potes de frutas secas, ameixa umeboshi e castanhas, você está preparado para ter algumas experiências sensórias. Quando você abandona o açúcar refinado pelo homem, se abre para uma gama de sabores completamente diferentes — muitos dos quais, ironicamente, predominavam nos artigos do passado! Um outro acessório que sempre utilize são as cascas secas de limões e laranjas (guardadas num pote de vidro).

As combinações são infinitas. Comece pelas maçãs secas, passas e um pedaço de casca de limão. Deixe algumas maçãs secas de molho em água fresca. Se elas absorverem toda a água, adicione mais um pouco. Corte as passas com uma faca, de forma que sua doçura se espalhe por toda a compota. Adicione as cascas secas de limão e leve ao fogo brando. Deixe borbulhando por uns vinte minutos, apague o fogo e deixe a panela repousar. Use assim como está ou passe no liquidificador e chame-a molho de maçã; ou endureça-a com um pouco de araruta e use-a para recheio de tortas e bolos. O passo seguinte é

adicionar castanhas portuguesas secas. Castanhas e maças combinam maravilhosamente. Ou use groselha, em vez de passas.

Para uma compota de frutas diferente, combine groselhas, damascos e cascas de limão. Ou groselhas e peras. Todas estas combinações são realçadas pela adição de ameixa umeboshi (remova o caroço, se quiser). A ameixa salgada atua como catalizador, revestindo os sabores.

Eu sempre tenho um pote de fruta cozida na geladeira. Tendo isso em mãos, posso transformá-las em torta, em compota ou misterioso pudim de frutas instantâneo. Passe as frutas no liquidificador, adicione um pouco de araruta, misturada com água, passe para um pote de vidro, onde ela esfria e toma forma. A maioria dos pudins em lata ou pacotes é cheia de açúcar. As crianças estão acostumadas à textura e à cor. Tenho sempre certo sucesso em fazer com que crianças abandonem o hábito de pudins açucarados, fazendo uma mistura de fruta cozida e tahine (este tem sido, por séculos, usado como substituto para o leite, nos países árabes). Deixe de molho em água fresca uma xícara de damascos ou maças secas, com casca de limão seco e uma ameixa umeboshi. Cozinhe em fogo lento por alguns minutos, e deixe esfriar. Coloque a mistura no liquidificador, junto com várias colheres de tahine, e bata. Passe para pratinhos individuais e sirva. Às vezes, adiciono um pedacinho de coco por cima.

Para a massa de torta, como para todo o resto, o truque é achar os ingredientes certos: farinha integral de trigo, biologicamente cultivado, moída em moinho de pedra; farinha de milho bioílogicamente cultivado, e moída em moinho de pedra; óleo de gergelim extraído da primeira prensagem, sem a aplicação de calor exterior, livre de produtos químicos, não refinado e não branqueado; sal marinho.

Eu uso uma combinação de, mais ou menos, um terço de farinha de milho e dois terços de farinha de trigo. A farinha de milho serve para variar o sabor e a textura. Se a farinha de milho é primitiva

demais para seu paladar, diminua a quantidade, ou use apenas a farinha de trigo.

Misture as farinhas num recipiente, adicionando uma pitada de sal marinho.

Se você insiste nas medidas exatas, comece com uma xícara de farinha. Adicione duas ou três colheres de óleo de gergelim ou milho. Misture bem, até que o óleo tenha impregnado toda a farinha. Adicione, lentamente, um pouco de água fresca, até que a massa possa ser enrolada em forma de bola. Deixe a bola de lado por, mais ou menos, meia hora. Polvilhe farinha numa tábua e pegue o rolo de massa (uma garrafa de cerveja lavada funciona bem), e abra a massa até que ela esteja fina e achatada. Molde-a dentro de um tabuleiro de torta, tirando o excesso, remendando se for necessário.

A combinação chapa-forno elétrico é perfeita para assar massa de torta. Use fogo baixo e asse-a por alguns minutos; deixe descansar em seguida. Se você tem que usar um forno de fogão, aqueça-o, antes, à temperatura de 150°C e asse a massa até que esteja dourada e crocante. Sugerir o tempo exato para assar é inútil, pois cada forno é diferente. Uns vinte minutos devem ser suficientes. Experimente tortas individuais; são mais fáceis e mais atrativas.

Raramente uso frutas frescas para tortas e bolos. Quando você tem a sorte de encontrar uma boa fruta fresca na época certa, coma-a dessa forma. Se você acha que não pode comer morangos sem açúcar, tente isto: lave os morangos, deixando os caules; adicione uma colher de chá de sal marinho em meio litro d'água; deixe os morangos na água fresca salgada por meia hora. Agora prove. Todos nós sabemos o que um pouco de sal pode fazer à uma maçã ou a um melão. Morangos e amoras têm o gosto acentuado da mesma forma.

Deve-se procurar com muito cuidado para encontrar pêssegos em lata que não sejam preparados com xarope carregado de açúcar. Pêssegos sem açúcar, encontrados nas lojas de produtos naturais,

fazem uma ótima torta. Ponha os pêssegos e seu suco natural dentro de uma panela de vidro Pirex e adicione um pedaço de casca de limão — fresca ou seca — e leve a mistura ao fogo brando. Adicione uma mistura de araruta e água ao suco de pêssego. A princípio, o suco se torna turvo; quando ferver e clarear, coloque a mistura na massa de torta e asse por alguns minutos. Se a torta está gotejante, adicione mais araruta. Se deseja-la mais doce, adicione passas cortadas ou passas cozidas (junto com água).

Para uma cobertura especial de torta de fruta, pegue as sobras da crosta da torta, esfarele dentro de um prato com algumas colheres de gérmen de trigo, flocos de aveia tostados, um pouco de açúcar de tâmara ou mel, sementes de gergelim maceradas, um pouco de coco, umas gotas de óleo de gergelim e um pouquinho de água. Misture estes ingredientes e jogue a mistura por cima do recheio da torta. Asse na grelha até que a cobertura esteja bem dourada.

Diversos livros de culinária ignoram o potencial de vegetais como a cebola e à abóbora. Deliciosos recheios feitos com esses vegetais são bastante simples. Descasque as cebolas e corte-as em fatias pequenas. Retoque levemente em óleo de gergelim, até que estejam macias e douradas; adicione um pouco de água. Cozinhe em fogo lento, enquanto mistura uma colher de sopa de araruta em pó, com água fresca o bastante para fazer uma pasta. Quando esta pasta for adicionada à mistura de água e cebola, ela vai ficar turva. Mexa constantemente em fogo baixo até que ferva e fique clara. A seguir, adicione uma boa quantidade de molho de soja. Vão ser necessárias tentativas e erros para descobrir o que satisfaz seu paladar. Depois que o recheio estiver completamente misturado e fervendo, despeje-o numa massa de torta já assada. Ponha-a de volta ao forno por alguns minutos, até que o recheio borbulhe, e retire do forno. É deliciosa a qualquer temperatura.

Furikake é um espetacular tempero japonês feito de pasta de soja, farinha de soja, nori (um vegetal marinho seco) e bonita (flocos de peixe seco). Adicione furikake antes de adicionar a mistura de araruta e

tamari, depois ou antes de assar. Se você não encontrar furikake, polvilhe a cobertura da torta com sementes de gergelim tostadas.

Nabo e pastinaca, cortados em fatias e refogados com cebola, fazem tortas deliciosas. As variações são infinitas. O importante é lembrar que preparar desta maneira os vegetais faz ressaltar sua doçura natural. Rábanos, cebolinhas verdes e abóboras podem ser utilizados em combinação com cebolas. Alguns precisam refogar mais do que outros. Experimente.

Um crepe, como sabemos, nada mais é do que uma panqueca delicada. "Crepes suzettes" são panquecas finas com recheio. O crepe é simples de ser feito e delicioso. Eu uso farinha integral de trigo. As vezes, adiciono um pouco de farinha de milho fina para variar e dar uma textura diferente. Misture a farinha com uma pitada de sal marinho. Adicione duas ou três colheres de sopa de óleo de gergelim para cada xícara de farinha. Misture bem. Adicione leite cru, leite coalhado ou creme de leite e água, ou, simplesmente, água pura. Adicione um ovo, se desejar; se houver muita massa, adicione dois. Em certas ocasiões, o leite e os ovos são bons, mas não essenciais. Continue adicionando os líquidos até que a massa fique fina, mas não escorregadia. Quanto mais fina a massa, mais fino será o crepe. Uma massa pesada faz um crepe grosso. Escolha o que desejar. O utensílio ideal para fazer um crepe é uma frigideira francesa leve. Mas qualquer frigideira ou chapa de tostar pode servir. Despeje simplesmente sua massa na chapa aquecida, que tenha recebido uma camada leve de óleo de gergelim ou de milho. Deixe-a no fogo até que a parte de cima esteja completamente seca. Reze uma ou duas orações antes de introduzir a ponta da espátula por baixo do crepe. Quando chegar a hora, vire-o para baixo. Os franceses mexem continuamente na frigideira enquanto o crepe está tostando e depois viram-no para baixo sem usar a espátula. Os enormes crepes de trigo sarraceno da Bretanha, vendidos nas ruas de Paris, são grandes demais para serem virados sem um instrumento. (Às vezes eles medem 20 centímetros de diâmetro, o

mesmo que o roti indiano.) Quando o crepe estiver tostado de ambos os lados, coloque-o num prato.

Para um crepe de sobremesa os recheios são infinitos. Creme de maçã natural, sem açúcar; maça', castanha e passas misturadas; água de passa — passas cortadas e cozidas em água — engrossada com araruta, fazendo um xarope de passas; ou damascos cozidos, amoras secas e cascas de limão batidos no liquidificador. Use sua mistura favorita com o crepe, dobre ou enrole e sirva-o.

Nozes descascadas, levemente polvilhadas com sal marinho, tostadas em fogo baixo e servidas ainda quentes fazem um incomparável lanche ou sobremesa. Quase todo mundo aprecia a diferença entre amendoins crus e tostados, mas, por alguma razão, as nozes são geralmente apresentadas como uma decoração empapada, ou então frescas, recém-tiradas da casca. Não diga que viveu até ter experimentado nozes tostadas e ainda quentes.

Outras nozes familiares, como a castanha de caju e a avelã, podem ser servidas da mesma forma. Quando compradas em lojas, elas já estão, em geral, tostadas em óleo; freqüentemente utiliza-se sal de qualidade muito ruim; às vezes, utilizam açúcar e preservativos químicos para evitar que fiquem rançosas. O truque é encontrar castanhas e nozes que tenham sido cultivadas, colhidas e estocadas sem produtos químicos.

Amêndoas descascadas, ainda com as membranas naturais, servem a um tratamento japonês. Coloque as amêndoas numa panela de vidro e despeje molho de soja por cima (a qualidade do molho de soja é de suprema importância). Mexa a amêndoas e o tamari até que aquela fique revestida por uma camada de molho; a membrana absorverá o líquido. Disponha-as num pirex. Eu uso uma escumadeira ou um garfo para separar o excesso de tamari para uso futuro. Ponha as amêndoas na chapa de grelha, em fogo brando. Fique observando e vire-as

constantemente. Leva, em geral, de dez a vinte minutos até que a amêndoas esteja tostada o bastante para ser servida.

Castanhas quentes, tostadas em frigideira, com a pele aberta, são uma especialidade vendida pelas ruas de Paris e outras cidades cosmopolitas. Castanhas secas podem ser guardadas e conservadas indefinidamente. Farinha de castanha é frágil e deve ser consumida assim que for moída. A castanha é, naturalmente, doce. Combina muito bem com maçãs e passas para bolos, tortas ou compotas. Farinha de castanha pode ser usada com farinha integral de trigo para fazer crepes, *waffles*, chapati ou sonhos.

Quando você mistura um pouco de imaginação ousada e ingredientes de qualidade, o resultado é um alimento delicioso, sem açúcar e natural. Uma vez você se decida a fazer essa transição, você ficará mais forte e saudável, com a mente mais alerta e livre do *sugar blues*.

BIBLIOGRAFIA

Abrahamson, E. M., e Pezet, A. W. Body, Mind, and Sugar. New York: Pyramid, 1971.

Alsop, Stewart, Stay of Execution, A Sort of Memoir. Philadelphia: Lippincott, 1973.

Aykroyd, W. R. The Sweet Malefactor. London: Heinemann, 1967. Bailey, Herbert. Vitamin E.: YourKey to a Health Heart. New York: Are Books, 1964.

Boffey, Philip. The Brain Bank of America. New York: McGraw – Hill, 1975.

Califórnia: Pacific Press Publishing Company, 1973. Cartwright, Frederick F., com Biddiss, Michael D. Disease and History. New York: Crowell, 1972.

Chapman, John Jay. The Selects Writings of John Jay Chapman, com introdução de Jacques Barzun. Editado por, New York: Farrar, Straus &Giroux. Inc., 1957.

Cheraskin, E., e Ringsdorf, W. M. Predictive Medicine: A Study in Strategy.

Chestnut, Mary Boykind. A Diary from Dixie. Boston: Houghton Mifflin, 1949.

Clark, Linda. Get Well Naturally. New York: Devin-Adair, 1965.

Cleare, T. L., et. al. Diabetes, Coronary Thrombosis, and the Saccharine Disease.

Bristol: John Wright & Sons, Ltd., 1969. Comfort, A. The Anxiety Makers: Some Curious Preoccupations of the Medical Profession. Londres Nelson, 1967.

Cott, Allan. Orthomolecular Approach to the Treatment of Learning Disabilities. New York: Huxley Institute of Bio-social Research.

Dalton, John E. Sugar: A Case Study of Government Control New York: MacMillan, 1937.

de Kruif, Paul. Hunger Fighters. New York: Harcourt, Brace and Company, 1928.

Deerr, Noel. The History of Sugar. London: Chapman & Hall, 1949.

Donnenfeldt, Karl Henry. Leonhard Rauwolf, 16th Century Physician, Botanist and Traveler. Cambridge: Harvard University Press, 1968.

East West Journal vol. I, número 12. Boston, 1971.

Ellis, Ellen D. An Introduction onto the History of Sugar as a Commodity. Philadelphia: J. C. Winsten, 1905.

Evans, Isabelle Walsh. Sugar, Sex, and Sanity. New York: Carlton Press, 1970.

Fay, Paul B. 77K? Pleasure of His Company. New York, Harper & Row, 1966.

Fergusson, Bernard. Beyond the Chindwin. London: Collins, 1945. Fiennes, Richard. Man, Nature and Disease. New York: The New American Library, 1965.

Flipo, René. "The Chinese Smoke Ring Around Us". New York Post, 2 de janeiro de 1974.

Forbes, T. R. The Midwife and the Witch. New Haven: Yale University Press, 1966.

Foucault, Michel. Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason. Traduzido para o inglês por Richard Howard. New York: Pantheon, 1965.

Frederick, Carlton e Goodman, Herman. Low Blood Sugar and You. New York: Constellation International, 1969.

Freud, Sigmund. 77ie Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud London: Hogarth, 1966.

Grimes, John Maurice. When Mind Goes Wrong: The Truth about Our Mentally III and Their Care in Mental Hospitals. New York: Devin-Adair, 1954.

Hawken, Paul. The Magic of Findhom. New York: Harper & Row, 1975.

Hay, William Howard. A New Health Era. New York: H. W. Way, 1933.

Hoffer, Abram. "Megavitamin B_{3R} Therapy for Schizophrenia". Canadian Psychiatric Association Journal vol. 16, 1971.

Hole, Christina. Witchcraft in England. New York: Collier Books. 1966.

Hooton, E. A. Apen, Men, and Morons. New York: Putnam, 1937.

Jacob, François. The Logic of Life: A History of Heredity. New York: Pantheon, 1974.

Kallet, Arthur e Schlink, F. J. 100.000.000 Guinea Pigs. New York: Vanguard, 1933.

Knaggs, Henry V. The Truth About Sugar. London, 1913. Kushi, Michio. The Teachings of Michio Kushi Boston: East West Foundation, 1972.

LaFollette, Robert. The Sugar Trust, An Amazing Conspiracy. Washington, 1925.

Longgood, William. The Poisons in Your Food. New York: Simon & Schuster, 1960.

MacDari, Conor. Irish Wisdom. Boston: Four Seas Company 1923.

McCollum, Elmer Verner. A History of Nutrition — The Sequence of Ideas in Nutritional Investigation. Boston: Houghton Mifflin Co., 1957.

McQuade, Walter e Aikman, Ann. Stress: What It Is; What Can I Do To Your Health; How To Fight Back. New York: E. P. Dutton 1974.

Mességué, Maurice. Of Man and Plants. New York: Bantam Books' 1974 Michelet, Jules. Satanism and Witchcraft. A Study on Medieval Superstition. Traduzido para o inglês por A. R. Allinson, New York: Citadel Press, 1965.

New York Magazine. "Secrets of My Life", por Andy Warhol. 31 de março de 1975.

O'Donnell, Kenneth P., e Powers, David. Johnny, We Hardly Knew Ye: Memories of John Fitzgerald Kennedy. Boston: Little, Brown 1972

Osmond, Humphrey Postscript de In Search of Sanity, por Gregory Stefan. New York: University Books, 1965

Pauling, Linus. "Orthomolecular Psychiatry" Science Magazine, Vol. 160, abril de 1968

Philippides Nikos G. the Conquest of Disease (My Philosophy of Mind and Health). Athens: Liberty Press International, 1971.

Picton, Dr. Lionel James. Nutrition and the Soil: Thoughts on Feeding New York: Devin-Adair. 1949.

Price, Weston. Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects. California: The American Academy of Applied Nutrition, 1948.

Quigley, D. T. The National Malnutrition. Milwaukee: The Lee Foundation for Nutritional Research, 1943.

Reed, William. History of Sugar. London: Longmans Gree & Co., 1866

Robbins, William. The American Food Sancdal New York: William Morrow & Co., 1974

Roberts H. J. The Causes, Ecology and Prevention of Traffic Accidents. Illinois: Charles C. Thomas, 1971 Sakurasawa Nyoiti You Are All Sanpaku. Versão inglesa por William Dufty. New York: Award Books, 1969.

Sakurasawa Nyoiti e de Morant, Soulié. The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. A tradução contém um Estudo Introdutório de Ilza Veith Berkley: University of California Press, 1966

Schwab, Güither. Dance With the Devil. London: Geofrey Bles, 1963.

Shelton, Herbert M. Food Combining Made Easy. Texas: Shelton Health School, 1951

Sinclair, William J. Semmelweis, His Life and His Doctrine: A Chapter in the History of Medicine. Manchester, England: University Press. 1909

Sprenger, J. e Kramer, H. Malleus Maleficarum (1486). Da tradução constam: Introdução, Bibliografia e Notas de Montague Summers. London: Pushkin Press, 1948.

Stone, I. The Healing Factor. New York: Grosset St Dunlap, 1972.

Strength and Health Magazine. Maio-junho de 1972.

Strong, L. A. G. The Story of Sugar. London: George Weidenfeld & Nicolson, 1954.

Szasz, Thomas S. The Manufacture of Madness: A Comparative Study of the Inquisition and the Mental Health Movement. New York: Harper & Row, 1970.

'**Tabacco**: Is There a 'Cure' for Cancer?" Medical World News, 16 de março de 1973.

Tannahill, Reay. Food in History. New York: Stein and Day, 1973. Tintera, John W. Hypoadrenocorticism. Mt. Vermon, New York: Adrenal Metabolic Research Society of the Hypoglycemia Foundation Inc., 1969.

Tompkins, Peter, e Bird, Christopher. The Secret Life of Plants. New York: Harper & Row, 1973.

Twain, Mark. Autobiography, Volume I. New York: Harper and Bros., 1924.

Watson, George. Nutrition and Your Mind: The Psychochemical Response. New York: Harper & Row, 1972.

_____. "What You Should Know About Your Glands and Alcoholism", maio de 1958; e "What You Should About Your Glands and Allergies", fevereiro de 1959. Wotnan's Day. Editado por Delos Smith. White, Andrew Dickson. A History of the Warfare of Science with Theology in Christendom. Abridged, com Prefácio e Epílogo de Bruce Mazlish. New York: Free Press, 1965.

Wiley, Harvey W. The History of a Crime Against the Food Law. Washington, D.C: Harvey W. Wiley, Publisher, 1929. Williams, Roger J. Nutrition in a Nut Shell. New York: Doubleday, 1962. W. Entrevista com F. Slare, Janeiro de 1974.

_____. The Vitamin Pioneers. New York: Pyramid, 1970.

Yudkin, John. Sweet and Dangerous. New York: Bantam Books, 1972.

NOTAS

O Mercado Branco

1. Reay Tannahill, *Food in History*.
2. Ibid.
3. Journal of Leonhard Rauwolf. Uma coleção de curiosos passeios e viagens em dois tomos. O primeiro contendo o itinerário do Dr. Leonhard Rauwolf pelos países orientais: Síria, Palestina, Terra Santa, Armênia, Mesopotâmia, Assíria, Caldéia, etc... Traduzido do holandês arcaico por Nicholas Staphorst. Londres, S. Smith e B. Walford, 1693. Editado por John Ray (1627-1705). Segunda edição, Londres, S. Smith e B. Walford, 1705. (O leitor vai notar que o nome do referido autor é escrito com um ou com dois *efes*. O presente texto segue a escrita que prevalece nos livros utilizados para referencias: Rauwolf.)
4. Noel Deerr, *The History of Sugar*.
5. L. A. Strong, *The Story of Sugar*.
6. Mark Twain, *Mark Twain's Autobiography*, vol. 1, pag. 8-9.

Os Doces Bárbaros

1. Bernard Fergusson, *Beyond the Chindwin*, pag. 198.
2. E. M. Abrahamson e A. W. Pezet, *Body, Mind and Sugar*.
3. Ibid, pag. 129.
4. Stewart Alsop escreve em *Stay of Execution* que o Dr. John Glick, do Instituto Nacional de Saúde, era cético quanto ao esteróide (cortisona), já que este não ataca a raiz do problema e, embora a pessoa se sinta cheia de vigor por algum tempo, acaba pagando um alto preço por seus efeitos colaterais. "Isto me desapontou. Faz lembrar Jack Kennedy, que tomou esteróides para insuficiência supra-renal, me imaginei cheio de uma energia incontrolável..." Alsop continua dizendo que quando perguntou a um dos amigos mais próximos do presidente sobre os efeitos dos esteróides que o Presidente tomava, este amigo respondeu que "Kennedy nunca falava sobre isso... mas que [Charlie Bartlett] percebia quando Kennedy recebia um tratamento de esteróide — 'você podia sentir que ele estava num giro alto'. No livro *Johnny, We Hardly Knew Ye*, de O'Donnell e Powers, existem dados impressionantes sobre o consumo de sorvete, leite maltado, milk shakes etc., por parte de Kennedy.

No dia 2 de maio de 1969, um jornal canadense, *The Toronto Telegram*, publicou um artigo de Sid Adelman sobre Helen Lewis, editora da CBS durante 14 anos e editora-chefe do diretor Josef von Sternberg. Dentre as lembranças dos primeiros dias de Helen Lewis em Hollywood, encontra-se a experiência de ter sido "a única pessoa no Canadá" a ter

comprado uma casquinha de sorvete para John Kennedy". Como disse Helen: "Uma das pessoas de quem eu realmente não gostava em Hollywood era Joe Kennedy - homem frio como um peixe... ele trazia seus filhos ao estúdio nos sábados. Me pedia para levar os pequenos mendigos' - Joe que seria assassinado mais tarde, e John, tão bonitinhos em suas roupas de marinheiro - a cooperativa de alimentos. Eu sempre pagava; Joe nunca me deu um tostão.

5. John Tintera, "What You Should Know About Your Glands", (conforme relatado a Delos Smith) reimpresso do *Woman's Day* fevereiro de 1958.
6. Jules Michelet, *Satanism and Witchcraft*, pag. xi.
7. Peter Tompkins e Christopher Bird, *The Secret Life of Plants*, Harper & Row, New York, 1973.
8. T. Szasz, *The Manufacture of Madness*.
9. Ibid.
10. J. Sprenger e H. Kramer, *Malleus Maleficarum*, pág. 47.
11. H. Graham, *Surgeons All, A History of Surgery*, introdução de Oliver St. John Gogarty, Rich & Cowman LTD., Londres, 1939.
12. Citado em *The Medical Man and the Witch During the Renaissance*, de Gregory Zilboorg, pag. 140.
13. T. Szasz, pag. 93-94.

De Médicos e de Loucos

1. M. Foucault, *Madness and Civilization: A History of Insanity*, traduzido para o inglês por R. Howard.
2. L. Pauling, "Orthomolecular Psychiatry", *Science*, 19 de abril de 1968, vol. 160, pag. 265-271.
3. A. Hoffer, "Megavitamin B3 Therapy for Schizophrenia", *Canadian Psychiat. Ass.J.*, 1971, vol. 16, pag. 500.
4. A. Cott, "Orthomolecular Approach to the Treatment of Learning Disabilities", sinopse de um artigo reimpresso, publicado por The Huxley Institute for Biological Research, New York.
5. T. Szasz, *The Manufacture of Madness*.
6. Benjamin Rush, *Medical Inquiries and Observations upon the Diseases of the Mind(1812)*.
7. E. H. Hare, *J. Ment Sci*, 25 de Janeiro de 1962, vol. 108, pag. 4.
8. A. Comfort, *The Anxiety Makers, Some Curious Preoccupations of the Medical Profession*, pág. 192.
9. N. Ridenour, *Mental Health in the United States: A Fifty Years History*, Harvard Univ. Press, 1961.
10. Citado em "Masturbation and Clitoridectomy", de J. Duffy *J.A.M.A.*, 19 de

outubro de 1963, vol. 186, pág. 246.

11. Sigmund Freud, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Carta 79, 22 de dezembro de 1897, vol. 1, pag. 272.
12. Ibid. *The Psychopathology of Everyday Life* (1901), vol. VI, pag. 199-200.
13. Citado em "No Neurotics in China", de Goffredo Parise, Atlas, fevereiro de 1967, vol. 13, pág. 47.
14. Sakurasawa Nyoiti, *You Are All Sanpaku*, pág. 62.
15. Michio Kushi, *The Teachings of Michio Kushi*
16. John W. Tintera, *Hypoadrenocorticism*.

Culpe as Abelhas

1. Citado em *Sweet Malefactor*, de W. R. Aykroyd.
2. E. M. Abrahamson e A. W. Pezet, *Body, Mind and Sugar*, pág. 22.
3. G. D. Campbell, *Nutrition and Diseases* - 1973. Parte III - Apêndice a "Audiências no Senado dos Estados Unidos", Series 73/ND3.
4. G. Schwab, *Dance With the Devil*, pág. 86.
5. J. Von Mering e O. Minkowski, *Arch. Exper. Path. Pharm.*, 1889, vol. 26. pág. 371.
6. *Strength and Health Magazine*, maio-junho 1972.
7. Seale Harris, *J.A.M.A.*, 1924, vol. 83, pág. 729.
8. F. G. Banting, *Strength and Health*, maio-junho de 1972.
9. G. Schwab, pág. 86.
10. H. P. Himsworth, *Clinical Science*, 1935, vol. 2, pág. 117.
11. C. Fredericks e H. Goodman, *Low Blood Sugar and You*, pág. 16-19.
12. Carta do Departamento de Saúde, Educação e Bem Estar, de M. A. Hight para M. H. Light; 10 de setembro de 1973.

Vitamina C e Cana

1. L. Stone, *The Healing Factor*, pág. 26.
2. L. Stone, pág. 26-27.
3. E. Voltaire, *Philosophical Dictionary* (1764), traduzido para o inglês por Peter Gay, Basic Books, New York, 1962.
4. L. Stone, pág. 27.
5. E. V. McCollum, *A History of Nutrition*, pág. 254.
6. W. Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, pág. 73-75.
7. *East and West Journal*, Boston, carta de Dale Jones de Seattle.

Complicando o Simples

1. Extraído de *Pageant of Cuba*, Hudson Strode, H. Smith & R. Hass, New York,

1934, pág. 248-279.

2. E. V. McCollum, *A History of Nutrition*, pág. 217.
3. Ibid., pág. 216.
4. Idib., pág. 254.
5. H. Bailey, *The Vitamin Pioneers*, pág. 34.
6. E. V. McCollum, pág. 274-276.
7. E. V. McCollum e M. Davis, *H. Biol. Chem.*, 1913, vol. 15.
8. H. Bailey, pág. 119-120.
9. P. de Kruif, *Hunger Fighters*, pág. 4044.
10. L. J. Pictom, *Nutrition and the Soil*, pág. 243-244.
11. Ibid., pág. 248.
12. "Ailment Stricking Young in Vietnam", *The New York Times*, 22 de julho de 1973.

A Política da Nutrição

1. E. V. McCollum, *A History of Nutrition*, pág. 87.
2. Ibid., pág. 88.
3. *Los Angeles Times* (UPI), 27 de setembro de 1973.
4. *East West Journal*, vol. 1, nº 12, pág. 1.
5. E. V. McCollum, pág. 86.
6. W. C. Martin, "When a Food is a Food - and When a Poison?" *Michigan Organic News*, marco de 1957, pág. 3.
7. F. Slare, *Vindication of Sugar Against the Charge of Dr. Willis*.
8. F. J. Stare, *W.*, 11 de Janeiro de 1974.
9. G. p. Campbell, *Nutrition and Diseases*.

Códigos de Honestidade

1. R. Tannahill, *Food in History*, pág. 346.
2. H. W. Wiley, *The History of Crimes Against the Food Law*, pág. 57, 376-381.
3. Ibid., pág. 376-381.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. W. Longgood, *The Poisons in Your Food*, pág. 200-201.

O Que Dizem os Especialistas

1. H. M. Shelton, *Food Combining Made Easy*, pág. 32.
2. Ibid., pág. 34.
3. Richard D. Lyons, *The New York Times*, 7 de junho de 1973.
4. J. Yudkin, *Sweet and Dangerous*.

A Doce Baforada

1. *Medical World News*, 14 de Janeiro de 1972, 16 de março de 1973.
 2. "The Chinese Smoke Rings Around Us", *New York Post*, 2 de Janeiro de 1974.
 3. H. J. Roberts, "Sugar Unmasked as Highway Killer", *Prevention*, marco de 1972.
 4. H. J. Roberts, *The Causes, Ecology, and Prevention of Traffic Accidents*.
-

Digitalização: *Glauco*

Revisão e formatação: *Dayse Duarte*

Esta obra foi digitalizada pelo grupo Digital Source para proporcionar, de maneira totalmente gratuita, o benefício de sua leitura àqueles que não podem comprá-la ou àqueles que necessitam de meios eletrônicos para ler. Dessa forma, a venda deste ebook ou até mesmo a sua troca por qualquer contraprestação é totalmente condenável em qualquer circunstância. A generosidade e a humildade é a marca da distribuição, portanto distribua este livro livremente.

Após sua leitura considere seriamente a possibilidade de adquirir o original, pois assim você estará incentivando o autor e a publicação de novas obras.



<http://groups.google.com.br/group/digitalsource>

http://groups.google.com/group/Viciados_em_Livros