

A mentira do Glúten

E outros mitos sobre o que você come



Alan Levinovitz, PhD

*A verdade sobre:

Sal

Açúcar

Gordura

Carboidratos... e o mais novo modismo, Glúten

LIBERTE-SE DA
CULPA E COMECE
A SABOREAR SUA
COMIDA NOVAMENTE

%

Conteúdo

INTRODUÇÃO

Era uma vez uma toxina

CAPÍTULO UM

Ficção científica ainda assim é ficção

CAPÍTULO DOIS

A mentira do glúten

CAPÍTULO TRÊS

A magia da gordura

CAPÍTULO QUATRO

A loucura do açúcar

CAPÍTULO CINCO

O pecado do sal

CAPÍTULO SEIS

Desintoxicação dos mitos da nutrição

Agradecimentos

Leitura adicional

Notas

A Mentira do Glúten

1ª edição em português

Título original em inglês: *The Gluten Lie*

COPYRIGHT © 2015 by Alan Levinovitz

Originalmente publicado nos EUA pela Regan Arts, LLC

Todos os direitos reservados desta edição: CDG Edições e Publicações

Tradução

Lúcia Brito

Autor

Alan Levinovitz

Capa

Pâmela Siqueira

Assistente de criação e adaptação para e-book:

Dharana Rivas

Projeto Gráfico e Editoração

Rodrigo Saldanha de Abreu

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

L665m Levinovitz, Alan

A mentira do glúten : e outros mitos sobre o que você come / Alan Levinovitz. – Porto Alegre : CDG, 2015.

248 p.

1. Dieta. 2. Hipersensibilidade Alimentar 3. Nutrição. 4. Hábitos Alimentares. 5. Medicina – promoção da saúde. I. Título.

CDD 613.2

ISBN: 978-85-68014-21-9

Produção editorial e distribuição:



Site: www.citadeleditora.com.br

E-mail: contato@cdgeditora.com.br

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Era uma vez uma toxina

CAPÍTULO UM

Ficção científica ainda assim é ficção

CAPÍTULO DOIS

A mentira do glúten

CAPÍTULO TRÊS

A magia da gordura

CAPÍTULO QUATRO

A loucura do açúcar

CAPÍTULO CINCO

O pecado do sal

CAPÍTULO SEIS

Desintoxicação dos mitos da nutrição

AGRADECIMENTOS

LEITURA ADICIONAL

NOTAS

INTRODUÇÃO

Era uma vez uma toxina

Mais de 100 milhões de norte-americanos querem evitar o glúten, e eles estão em boa companhia.¹ A dieta de limpeza de 21 dias de Oprah é livre de glúten. O guru pessoal de Bill Clinton para perda de peso, o Dr. Mark Hyman, questionou se o “superglúten” moderno não seria um demônio alimentar². Em seu best-seller *A dieta da mente*, o neurologista David Perlmutter argumenta que o glúten causa demência e Alzheimer. E em *Barriga de trigo* (mais de um milhão de cópias vendidas), o cardiologista William Davis inclui uma seção intitulada, toda em maiúsculas, “O PÃO É MEU CRACK!”.³ Demônio alimentar, de fato.

É difícil de acreditar que há vinte anos praticamente ninguém, incluindo os entusiastas da saúde, sequer tivesse ouvido falar do glúten. Os livros best-sellers sobre dieta omitiam-no inteiramente. Naquela época, o mais novo demônio alimentar da nação tinha um nome diferente: glutamato monossódico ou *monosodium glutamate* (MSG) em inglês.

Onde cardápios e rótulos agora anunciam alimentos “Sem glúten”, os proprietários de restaurante e fabricantes certa vez

tiveram que tranquilizar seus clientes com uma promessa diferente: SEM MSG. Na verdade, o MSG *parece* seguro — é um sal de sódio extraído de algas por cientistas japoneses pela primeira vez em 1908⁴ e um tempero básico da culinária dos longevos asiáticos do leste. Mas norte-americanos preocupados com a saúde é que sabiam das coisas. Todo mundo leu os jornais e assistiu as reportagens de TV que revelaram o cristal realçador de sabor como um veneno mortal. Em meados da década de 1980, era de conhecimento comum que o MSG causava enxaquecas devastadoras, síndrome do intestino irritável e um conjunto de outros sintomas. Ainda pior, algumas autoridades acreditavam que causava danos cerebrais e doenças crônicas. Somente tolos e chineses arriscariam sua saúde consumindo uma toxina tão potente.

O pânico do MSG começou em 4 de abril de 1968, com uma carta ao *New England Journal of Medicine* do médico sino-americano Robert Ho Man Kwok.⁵ Na carta, intitulada “Síndrome do restaurante chinês”, Kwok relatou que, depois de comer em restaurantes chineses, ele regularmente sentia torpor, fraqueza geral e palpitação. Seus colegas sugeriram que ele era alérgico ao molho de soja, mas Kwok sabia que não podia ser isso. Ele usava molho de soja com frequência em sua comida caseira sem efeito nocivo.

“A causa é obscura”,⁶ ele admitiu, antes de identificar três suspeitos: vinho culinário (“porque a síndrome se assemelha em certa medida aos efeitos do álcool”), glutamato monossódico e os altos níveis de sódio na comida chinesa de restaurante.

Uma avalanche de respostas desabou sobre o *NEJM*. Todo mundo tinha experimentado a síndrome! Em maio, o jornal publicou nada

menos que dez destas cartas,⁷ muitas escritas por médicos altamente credenciados, cada uma endossando uma causa diferente da “síndrome do restaurante chinês”. Uma sugeriu “envenenamento por muscarina”, relacionado à ingestão de cogumelos importados. Outra destacou “os taninos elusivos do chá” e o “processamento de legumes congelados chineses”. Um neurologista tocou o terror, relatando ter tratado um derrame em um paciente até então saudável — derrame esse inexplicável, exceto pelo fato de que três horas antes o homem havia ingerido comida chinesa.

A rapidez com que o MSG se tornou uma ameaça de saúde nacionalmente reconhecida é surpreendente, especialmente dado que isso foi em 1968, num tempo em que os cabos de telefone e o papel impresso ainda regulavam a disseminação de informações. Menos de dois meses após a carta de Kwok, o *New York Times* publicou um artigo sob o título “Síndrome do restaurante chinês intriga os médicos”.⁸ Dentro de seis meses, a prestigiosa revista *Nature* publicou pesquisas de cientistas que definitivamente identificaram o MSG como culpado e, em tom alarmante, assinalaram que ele se escondia em todos os lugares, não só na comida chinesa, mas também em congelados, enlatados, temperos, até comida para bebê.⁹

Totalmente convencidos por sua pesquisa, os autores do artigo para a *Nature* procuraram um jovem advogado chamado Ralph Nader,¹⁰ com quem fizeram uma campanha para que o MSG fosse removido da comida de bebês e retirado da lista de Geralmente Reconhecidos como Seguros (GRAS) da Administração de Alimentos e Medicamentos americana (FDA). Em outubro de 1969, Gerber,

Heinz e Squibb Beech-Nut cederam à enorme pressão pública e anunciaram que sua comida de bebê não mais seria produzida com MSG.¹¹ Em 4 de abril de 1970, dois anos depois da publicação da carta de Kwok, o Conselho Nacional de Pesquisa decretou que o MSG era “apto para consumo humano, mas não necessariamente para lactentes”,¹² um pronunciamento enigmático que só aumentou as preocupações quanto à segurança.

Para milhões de adoentados, a “descoberta” da sensibilidade ao MSG veio como um tremendo alívio. Dores de cabeça, indisposições estomacais, dores nas articulações, suores frios, cólicas de bebês — finalmente, o mistério de infinitas doenças recorrentes fora solucionado. E a solução fazia sentido. A maioria dos cozinheiros domésticos não estava familiarizada com o glutamato monossódico, um produto químico estrangeiro de ar assustador. Os porta-vozes da indústria alimentícia pediam um debate com calma — prova positiva de que estavam escondendo algo grande. Afinal, se não havia motivo de preocupação, por que tinham ido em frente e retirado o MSG da comida para bebê?

Todavia, em meio aos protestos contra o MSG, a ciência avançou, sempre cética quanto a julgamentos apressados e evidências pitorescas. Depois de muitos estudos rigorosos, o pânico mostrou-se infundado. Ao contrário da crença popular, os experimentos clínicos sugeriram com firmeza que o MSG não produz sintomas como enxaquecas.¹³ Hoje, os especialistas em alergia alimentar acreditam que a esmagadora maioria das reações ao MSG é psicológica, não fisiológica. De acordo com a edição de 2013 de *Food Allergy: Adverse Reactions to Foods and Food Additives (Alergia alimentar: reações*

adversas a alimentos e aditivos alimentares), um abrangente manual de referência para hospitais e médicos particulares, existe pouca dúvida quanto “à raridade do complexo de sintomas do MSG mesmo entre indivíduos que acreditam ser sensíveis ao MSG”.¹⁴ Em outras palavras: as dores de cabeça do MSG são provavelmente apenas dores de cabeça.

Porém, quando se trata de sensibilidade alimentar, as pessoas têm uma incrível má vontade para questionar os autodiagnósticos. Ninguém quer pensar que os benefícios que experimenta por ficar sem glúten ou eliminar o MSG possam ser psicológicos. Isso significaria que, para começar, o problema era psicológico, e existe algo intensamente perturbador na noção de que podemos causar doenças a nós mesmos. Psicologia, não fisiologia, torna-se o mecanismo da doença, e o indivíduo assume o lugar da comida ruim como fonte de culpa por seu sofrimento. Isso pode nos dar uma sensação de vulnerabilidade, estupidez e fraqueza, como se tivéssemos a opção de ser melhores, mas carecêssemos de acuidade mental para consegui-lo. Além do mais, é difícil não achar que uma explicação psicológica banaliza seu estado de saúde — daí a expressão: “Isso é coisa só da sua cabeça”.

E, assim, o mito da sensibilidade ao MSG segue vivo. Entre aqueles que acreditam ter reação ao MSG, a conclusão de longa data dos alergistas beira a heresia e, muitas vezes, provoca raiva extrema. Aqui estão duas reações representativas a um ensaio online de 2014, “O MSG é incompreendido?”,¹⁵ publicado no Livestrong.com, uma fonte popular de informações de saúde: Que artigo insensível. Sou uma pessoa que sofre, SOFRE, quando

consome MSG. Tenho uma enxaqueca terrível e me sinto horrível por horas. Para mim, esse resultado é consistente e reproduzível. Vivi anos com essas enxaquecas antes de descobrir o que as causava. É muito perturbador ler um artigo dizendo que meus sintomas são psicossomáticos.

Isso é como dizer que o diabo é bom. Fui a um restaurante chinês no aniversário do meu filho e, depois da festa, quando saímos, ele, como que desorientado, arrancou o espelho retrovisor. Vocês não podem reabilitar o MSG, então parem com isso ou vou parar de ler o blog.

A raiva nesses comentários reflete a fé inabalável que as pessoas depositam em seus próprios diagnósticos nutricionais, fé muitas vezes depositada no lugar errado. Descobrir os efeitos da dieta é extremamente complicado. Para a maioria de nós, cortar o MSG ou ficar sem glúten envolve mudanças mais amplas na forma de lidar com a comida. Isso dificulta definir o que causou o que. As dores de cabeça passaram — mas foi a ausência de MSG ou um aumento das refeições preparadas em casa? Você perdeu peso por ficar sem glúten ou por comer menos lanches rápidos? Para complicar ainda mais o assunto, descobrir uma solução dietética dá sensação de empoderamento, e o empoderamento em si pode levar a significativas mudanças fisiológicas positivas. A menos que possamos ter certeza absoluta de nosso autodiagnóstico, é melhor manter a mente aberta para explicações alternativas.

Mas admitir incerteza é difícil, particularmente a incerteza sobre o funcionamento de nosso próprio corpo. De modo que, em vez

disso, mentimos para nós mesmos. Mentimos para nós mesmos sobre nossa capacidade de recordar os sintomas e sua intensidade — o fato de, digamos, termos tido uma dor de cabeça e sua gravidade. Mentimos para nós mesmos sobre nossa capacidade de recordar o que comemos, um problema perene para pesquisadores que dependem de dados autorrelatados de consumo alimentar. (Você realmente lembra quanto frango *kung pao* comeu há duas semanas? Você comeu mais legumes, frango ou amendoins?) Finalmente, mentimos para nós mesmos sobre nossa capacidade de diagnosticar com precisão a relação entre o que consumimos e nossa experiência de sintomas físicos e mentais.

Os cientistas reconhecem universalmente a prevalência das mentiras. Elas são o motivo para estudos de alimentos e medicamentos com controle de placebo — como aqueles conduzidos com o MSG —, que substituem a substância que está sendo testada por uma substância neutra. Estudos controlados com placebo são necessários para distinguir os reais efeitos fisiológicos do poder do pensamento positivo (ou negativo). Antidepressivos — e dietas sem glúten — podem nos fazer sentir melhor só porque achamos que vão fazer isso. E o MSG pode nos deixar doentes pelo mesmo motivo.

É por isso que depoimentos pessoais não podem, por si só, estabelecer a eficácia de uma droga ou dieta. Apenas imagine se o fato de ficar super convencido de que uma coisa funciona tornasse essa coisa um tratamento legítimo. A água benta da fonte de Lourdes contaria como medicamento altamente eficaz. O exorcismo seria uma ótima maneira de lidar com problemas comportamentais. A ciência médica moderna como nós a conhecemos não existiria.

Todos reconhecem que as expectativas podem moldar experiências e distorcer memórias. Ainda que a maioria de nós reconheça o quanto o autoengano molda histórias de cura sobrenatural, estamos menos dispostos a considerar o quanto isso possa moldar nossas próprias histórias de salvação pela dieta.

Infelizmente, quando as pessoas estão propensas ao autoengano, também estão abertas a serem enganadas por figuras de autoridade. Quando o público em geral acreditava que os demônios causavam doenças, os exorcistas faziam fortunas vendendo água benta. Agora somos bombardeados com milhares de soluções dietéticas para nossos problemas de saúde, endossadas por médicos e nutricionistas de verdade — pílulas milagrosas que derretem gordura, smoothies para desintoxicação, goji berries ricos em vitaminas — e compramos, no sentido figurado e literal. Com frequência, essas soluções vêm empacotadas com um bode expiatório. *Livre-se desta substância terrível e não haverá mais câncer. Sem MSG, sem dores de cabeça. Elimine o glúten, elimine o Alzheimer. (E derreta a gordura no processo!)* É simples: aponte um dedo acusador, conte a história certa, e nasce um novo demônio.

Como o glúten hoje, o MSG já foi certa vez o bode expiatório da hora. Enquanto o debate sobre os perigos do MSG grassava nas revistas científicas, médicos impacientes e partidários vorazes foram a público com conclusões prematuras. Uma narrativa mítica rapidamente tomou forma: a de pesquisadores virtuosos lutando contra corporações maléficas envenenadoras de bebês. Os meios de comunicação acentuaram o fascínio sensacionalista da história, estampando manchetes hiperbólicas como esta do *Chicago Tribune*

em 1979: “Comida chinesa deixa você louco? MSG é o suspeito nº 1”.¹⁶

A paranoia virou uma bola de neve, e o MSG transformou-se de alérgeno potencial em super vilão alimentar. Em 1988, o Dr. George R. Schwartz, especialista em medicina de emergência, publicou *In Bad Taste: The MSG Symptom Complex (De mau gosto: o complexo de sintomas do MSG)*, no qual liga o MSG aos seguintes males: TDAH, Aids, ELA, Alzheimer, asma, câncer, diarreia, depressão, refluxo gastroesofágico, doença de Huntington, hiperatividade, hipertensão, obesidade, Parkinson e síndrome pré-menstrual.¹⁷

Oito anos mais tarde, o neurocirurgião Russell L. Blaylock reempacotou as teorias de Schwartz sob o título apocalíptico *Excitotoxins: The Taste that Kills (Excitotoxinas: o sabor que mata)*. Em seu livro, Blaylock forneceu uma explicação “científica” detalhada da toxicidade e do risco de dependência do MSG e acrescentou o autismo à lista de doenças que este causava. Schwartz escreveu o prefácio, proclamando *Excitotoxins* uma “síntese de ponta”¹⁸ de um “neurocirurgião clínico certificado, com profundo conhecimento da estrutura e funcionamento do cérebro”. Ele conclamou os pais a parar de envenenar seus filhos e previu que o livro de Blaylock seria “visto como uma obra de referência” e “um marco de nosso tempo”.¹⁹

As previsões de Schwartz não vieram a se concretizar. Em vez disso, sua licença para tratar pacientes foi suspensa em 2006, após ser flagrado pelas autoridades prescrevendo narcóticos e anfetaminas ilegalmente.²⁰ (Schwartz ainda posta tweets esporádicos de uma conta no Twitter localizada no “Caribe mexicano”.) Blaylock

é agora uma figura marginal no movimento antivacina e estrela de vídeos mal produzidos do YouTube como “Nutrição e a agenda illuminati”.²¹ Sua mais recente teoria sobre nossos problemas de saúde destaca as “chemtrails” (trilhas químicas) — nuvens de toxinas secretamente espalhadas por aviões do governo para fins não revelados.²²

Hoje esses homens parecem uns notórios excêntricos. Mas, na época, era difícil não os levar a sério. *In Bad Taste e Excitotoxins* subjogaram os leitores com jargões e citações científicas que, combinados com as qualificações médicas dos autores, criaram uma pátina convincente de autoridade. O programa de TV *60 Minutes* de fato apresentou Schwartz em um segmento de 1991 sobre os perigos de MSG.²³ Quando Jeff Nedelman, porta-voz da Associação de Fabricantes de Alimentos, queixou-se de que a aparição de Schwartz poderia levar a “pânico injustificado entre os consumidores”,²⁴ ele apenas reforçou a narrativa das empresas alimentícias maléficas lutando para manter os consumidores alheios à verdade — assim como as companhias de tabaco tinham feito quando confrontadas com provas arrasadoras sobre o cigarro.

O caso contra o MSG também obteve força de um mito comum e convincente: *os produtos da tecnologia e da modernidade são inerentemente perigosos*. Apesar de ridículo na superfície — você não iria querer beber a água potável pública de duzentos anos atrás —, esse mito tem uma enorme prevalência cultural. De acordo com o psicólogo Keith Petrie, da Universidade de Auckland, especialista em como as pessoas percebem a doença, o medo da modernidade predispõe rotineiramente nosso julgamento sobre cuidados médicos

e fatores de risco alimentar como o MSG.

“Ondas de rádio, produtos químicos — essas coisas são invisíveis e extremamente poderosas”, Petrie explicou para mim. “Isso pode ser assustador. Faz você sentir que não tem controle sobre sua saúde”.

Schwartz e Blaylock exploraram com perícia os medos da modernidade de seus leitores. A sinistra frase de abertura de *Excitotoxins* usa a palavra “químico” duas vezes: E se alguém lhe dissesse que um produto químico adicionado aos alimentos pode causar danos cerebrais em seus filhos e que este produto químico poderia afetar [*sic*] como o sistema nervoso de seus filhos formou-se durante o desenvolvimento, de modo que anos mais tarde eles podem ter dificuldades de aprendizagem ou emocionais?

Os leigos que se esforçaram para entender o caso técnico de Blaylock contra o MSG não tiveram nenhuma dificuldade com sua premissa intuitiva: substâncias modernas — produtos químicos, aditivos, conservantes, vacinas, MSG — são inerentemente perigosos.

A crença na toxicidade do MSG persiste apesar das repetidas desmistificações. Cientistas têm confirmado e reconfirmado que o realçador de sabor encontrado em tudo, de sushi a Doritos, não é mais suspeito do que qualquer outra substância. Em 2014, a Sociedade Americana de Química — a maior organização científica do mundo — resumiu o consenso mais uma vez em um vídeo curto destinado a assegurar aos consumidores que o MSG é perfeitamente seguro.²⁵ Todavia, uma pesquisa on-line mostra dezenas de artigos populares que continuam a regurgitar o alarmismo sem fundamento

de Schwartz e Blaylock. Um artigo do Huffington Post chama o MSG de “assassino silencioso à espreita no armário da sua cozinha”.²⁶ Outro afirma que “a ingestão crônica de MSG por crianças pode ser um motivo por trás da queda dos resultados nos testes da nação”.²⁷ É risível, mas não é realmente surpreendente. Para os verdadeiros crentes, o mito sempre será mais sagrado do que a evidência.

Se somos sérios na busca da boa saúde, física e mental, não podemos ser escravos do medo e de nosso desejo por respostas fáceis. Devemos admitir nossa ignorância com honestidade. Devemos reconhecer nossa capacidade para o autoengano e, quando os outros — incluindo profissionais médicos e científicos — se recusam a fazer o mesmo, temos de aprender a reconhecer as mentiras deles.

Infelizmente, a história do MSG é algo corriqueiro no mundo da ciência da nutrição. Médicos bem-intencionados constantemente chegam a conclusões precipitadas e injustificadas sobre alimentos. Os meios de comunicação estão sempre famintos por fábulas de Cruzados lutando contra corporações do mal. Vendedores de suplementos e gurus das dietas continuam a explorar um público irracional. Seria bom se nossos medos atuais sobre alimentos fossem baseados em ciência sólida e fundamentada, mas, como você está prestes a descobrir, nada poderia estar mais longe da verdade. A maioria das crenças sobre o glúten, a gordura, o açúcar e o sal tem pouca base em fatos e tudo a ver com um poderoso conjunto de mitos, superstições e mentiras que, apesar dos progressos científicos modernos, permanecem inalterados há séculos.

Este livro é um convite à mudança. Os alimentos cotidianos não

têm propriedades de dar vida ou causar a morte. Supermercados não são farmácias. Sua cozinha não é abastecida com assassinos silenciosos, e os charlatães que ganham a vida com falsas promessas e ciência duvidosa precisam ser revelados como o que realmente são. Chegou a hora de abater nossos demônios alimentares, expondo as falsidades e os mentirosos que lhes dão vida.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A mentira do glúten"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).