

BELEZA Fique elegante em qualquer ocasião

Vida e Saúde

Agosto de 2000

**PREÇO
PROMOCIONAL
R\$4,90**

**Medidas de prevenção
e tratamento para
cálculos renais**

**O que há de natural
para a dor de cabeça**

**Como superar
os problemas
de baixa visão**

**Proteja
seu filho
dos conflitos
emocionais**

PREÇO PROMOCIONAL: Exemplar Avulso, R\$ 4,90 (AC, AM, AP, MA, PA, PC, PO e PR: R\$ 5,70)

ISSN 1414-0892



Liberte-se dos radicais livres

As dicas da medicina ortomolecular no combate à degeneração física

Camillo Marassi Leijoto é médico endocrinologista, diabetólogo e nutrólogo pela Associação Médica Brasileira. É também especialista em Medicina do Trabalho e em Medicina Biomolecular. É conferencista e autor dos livros: *Dicas de Medicina* (1993) e *Sua Saúde no Novo Milênio* (1998) já na 3ª edição.

Nas conferências que realiza, o Dr. Leijoto aborda assuntos relacionados com a alimentação, controle do colesterol, obesidade, estresse, envelhecimento prematuro e radicais livres. Nesta entrevista para *Vida e Saúde*, ele fala sobre a medicina ortomolecular e radicais livres, um tema no qual tem se especializado desde 1992.

Vida e Saúde: O que são radicais livres?

Dr. Leijoto: São moléculas que por algum processo físico-químico sofrem um desequilíbrio entre o núcleo e a periferia de seus átomos, ficando com um elétron desemparelhado (ou "solto"). Isso as torna instáveis e extremamente reativas. Essa instabilidade estrutural faz com que tais moléculas passem desesperadamente a tentar roubar de qualquer outra substância o elétron de que necessitam para sua estabilização.

O roubo de elétrons acontece a todo momento

e é necessário para que os processos metabólicos e reações do organismo aconteçam normalmente. O perigo surge quando a produção de radicais livres é excessiva, prejudicando a atuação dos antioxidantes naturais existentes em nosso corpo (várias enzimas, as vitaminas A e E e outros nutrientes como o zinco, cobre, magnésio e selênio).

Vida e Saúde: Que benefícios os radicais livres podem trazer?

Dr. Leijoto: Eles defendem

o nosso organismo das infecções e auxiliam no combate ao envelhecimento. Além disso, evitam a morte das células através do equilíbrio entre a produção de radicais livres e as defesas do organismo.

Vida e Saúde: Em que circunstâncias os radicais livres podem ser maléficos?

Dr. Leijoto: O excesso de radicais livres é maléfico à saúde por causar a morte celular, envelhecimento, estresse e diversos tipos de câncer. É necessário que haja um equilíbrio entre o excesso de radicais livres e o efeito dos antioxidantes naturais também produzidos pelo próprio organismo, ou complementado pelos medicamentos que a medicina biomolecular orienta. Quando existe equilíbrio o roubo de elétrons não atrapalha o organismo. É o desequilíbrio que traz doenças.

Vida e Saúde: Que é estresse oxidativo?

Dr. Leijoto: O estresse oxidativo ocorre quando o organismo, as enzimas naturais e os antioxidantes não enzimáticos (vitaminas e nutrientes) não conseguem combater o excesso de radicais livres.

Vida e Saúde: Que são antioxidantes?

Dr. Leijoto: Antioxidantes são elementos que sendo naturais ou não, permitem ao organismo combater eficientemente o excesso de radicais livres, evitando assim, o estresse oxidativo.

Vida e Saúde: Quais são os principais objetivos da medicina biomolecular?

Dr. Leijoto: A medicina biomolecular (ortomolecular) permite às pessoas utilizarem os antioxidantes necessários para o combate ao excesso de radicais livres, orienta quanto à conservação e preparo dos alimentos. Ensina a viver bem e mostra o porquê de não beber nem fumar, a importância da prática de exercícios orientados e do controle do estresse. Através de exames como o do cabelo, que ajuda a analisar o equilíbrio metabólico do organismo.

Dr. Camillo Marassi Leijoto



Vida e Saúde: *Fale sobre o exame do cabelo.*

Dr. Leijoto: O exame do cabelo (mineralograma do cabelo), explicado detalhadamente em meu livro, informa o estado clínico do paciente, no tocante a possíveis contaminações por metais tóxicos, como mercúrio, chumbo, alumínio, etc. Crianças e jovens irritadiços e com baixo rendimento escolar podem estar intoxicados por metais pesados. O exame também informa sobre os nutrientes, cálcio, magnésio, cromo, selênio, sódio, potássio, etc. É feito com a coleta de um grama de cabelo retirado da nuca do paciente. Só o médico deverá fazer a coleta. O custo do exame, realizado nos Estados Unidos, é de 150 reais.

Vida e Saúde: *O que é equilíbrio metabólico?*

Dr. Leijoto: Equilíbrio metabólico é quando em seu organismo os antioxidantes não enzimáticos, as enzimas antioxidantes e a complementação biomolecular vitamínica mineral conseguem combater o excesso de radicais livres.

Vida e Saúde: *Em seu livro Sua Saúde no Novo Milênio, o senhor diz que "o homem não envelhece, o homem se oxida". Explique.*

Dr. Leijoto: Quando o ser humano não consegue reverter ou combater o estresse oxidativo do organismo estabelece-se o desequilíbrio metabólico. Conseqüentemente, seu organismo estará se oxidando a cada segundo, se destruindo aos poucos, matando suas células até adoecer.

Vida e Saúde: *O processo de envelhecimento é irreversível? Por quê?*

Dr. Leijoto: Infelizmente, o processo de envelhecimento é irreversível. Entretanto, podemos postergá-lo. É claro que isso depende de fatores genéticos, estilo de vida, estresse, excesso de sol, hábitos alimentares, etc. Não podemos fugir do envelhecimento, mas podemos e devemos procurar todas as maneiras de controlá-lo. Esse é um dos postulados e uma das metas da medicina biomolecular, que mostra com detalhes o que fazer para isso.

Vida e Saúde: *A engenharia genética e a clonagem são uma esperança no caminho para o controle do envelhecimento?*

Dr. Leijoto: A engenharia genética, na minha opinião, poderá ajudar bastante. Quanto à clonagem, ainda não existem experiências conclusivas que demonstrem isso. O tema é preocupante e não tenho uma idéia concreta sobre isso.

Vida e Saúde: *É possível evitar o aumento de radicais livres?*

Dr. Leijoto: Sim. Além das orientações quanto ao estilo de vida, é importante evitar exercícios que ultrapassem 60 minutos de duração e procurar orientação ortomolecular.

Vida e Saúde: *O sistema de defesa do corpo tem condições de neutralizar a ação dos radicais livres?*

Dr. Leijoto: De certa forma sim. Quando bem cuidado, nosso organismo tem condições de neutralizar a ação maléfica dos radicais livres excedentes.

Vida e Saúde: *Como fazer isso?*

Dr. Leijoto: Substituindo os hábitos errados e recebendo orientação biomolecular na complementação vitamínico-mineral personalizada, onde cada indivíduo recebe tudo aquilo de que precisa para viver bem.

Vida e Saúde: *Que hábitos precisam ser alterados?*

Dr. Leijoto: Os maus hábitos que mais prejudicam são os seguintes: alimentação totalmente errada; falta de tempo para exercícios aeróbicos moderados e orientados; não saber administrar o seu dia-a-dia (problemas do cotidiano); continuar bebendo e fumando, além da exposição à poluição ambiental.

Vida e Saúde: *Qual é a importância do regime alimentar na manutenção da saúde molecular?*

Dr. Leijoto: O regime alimentar é o mais importante recurso que devemos utilizar para uma saúde molecular adequada. O peixe morre pela boca, e nós também.

Vida e Saúde: *O que tem a dizer sobre as vitaminas milagrosas vendidas livremente em farmácias e lojas de produtos naturais?*

Dr. Leijoto: Não existe vitamina milagrosa. Cuidado! Muito cuidado! Ninguém deve se automedicar. O excesso de uma vitamina pode causar doenças e diminuir a ação de uma outra. Deixe essa tarefa, muito difícil, para o médico biomolecular. Só ele tem competência para isso.

Vida e Saúde: *Como uma pessoa leiga pode se proteger das falsas vitaminas?*

Dr. Leijoto: Não usá-las sem orientação médica e não confiar no balconista da farmácia, porque ele não entende do assunto. O Brasil estará muito velho após o ano 2020 e o número de idosos será enorme. Não temos visto nenhuma estrutura governamental para proteger esses idosos. A osteoporose causará sérios problemas de saúde pública. Os jovens devem cuidar-se agora e prevenir-se contra a osteoporose. Um conselho amigo para evitar essas doenças:

1. Alimente-se bem, sem pressa, e com pouquíssima gordura.
2. Coma uma ou duas maçãs por dia.
3. Evite chocolates em grande quantidade.
4. Evite também os "queijos amarelos" em excesso.
5. Cuidado com os refrigerantes, especialmente durante as refeições.
6. Os jovens devem aproveitar para adquirir massa óssea até os 20 anos de idade. ▲

Francisco Lemos