

### SUGESTÃO PARA LEITURA DE LIVRO

SERVAN-SCHREIBER, David. **Anticâncer: prevenir e vencer usando nossas defesas naturais**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.

O autor David Servan-Schreiber é neuropsiquiatra, e professor de psiquiatria nas Universidades de Pittsburg (Estados Unidos) e de Lyon (França). Começou a explorar e a desenvolver a medicina integrativa (abordagens convencional e a natural), depois de uma cirurgia de câncer no cérebro, tratamento quimioterapêutico convencional, e reincidência. O livro foi publicado na França em 2007, 15 anos depois da descoberta do câncer. Na obra, o autor narra o tratamento convencional, a falta dos cuidados com a alimentação diária (feijão apimentado com carne bovina picada, pão e Coca-cola), os problemas emocionais da separação, e outros que contribuíram para a reincidência. Começou a investigar e utilizar alternativas naturais para complementar o tratamento convencional. Os resultados foram tão bons que os amigos o motivaram a escrever suas experiências, agora traduzidas para os brasileiros, pela Objetiva.

O câncer de David foi descoberto por acaso, num dia em que um aluno que servia como cobaia na pesquisa sobre os mecanismos do pensamento, utilizando imagens funcionais do cérebro por ressonância magnética (IRM), não compareceu ao laboratório. O autor era um dos pesquisadores, e substituiu o aluno na máquina, que mostrou um cisto na região do córtex pré-frontal direito do cérebro, com o tamanho de uma noz. No tratamento deixou a condição de médico para ser paciente.

Servan-Schreiber diz que o câncer pode ser causado por fatores genéticos herdados (15%) e ambientais, mas são os hábitos de vida a sua principal causa. As defesas naturais contra as células cancerosas são: sistema imunológico forte, organismo que não produz inflamações, e a não multiplicação de vasos sanguíneos para evitar o fornecimento de nutrientes para as células do tumor, impedindo-as de crescer e se desenvolver. Citando como atuam as células cancerosas mais virulentas (as do sarcoma 180: S180) que promovem a devastação no organismo, o autor explica que tais células possuem um número aberrante de cromossomos. Isso as torna capazes de secretar grandes quantidades de **citocinas**, substâncias tóxicas que explodem o envoltório das demais células com as quais elas têm contato. Assim, elas vão destruindo o que encontram pelo caminho, até paralisarem um órgão vital ou romperem um vaso sanguíneo, que causa a morte do indivíduo.

O livro fala sobre pesquisas realizadas na Universidade Wake Forest da Carolina do Norte (EUA), pelo cientista Zheng Cui e seus colaboradores, nas quais foram descobertos ratos resistentes ao câncer. Mesmo quando recebiam injeção de células cancerosas, eles não contraíam a doença, porque suas células do glóbulos brancos do sistema imunológico eram muito fortes: as células NK – Natural Killer. Tais células atuam no ataque das células cancerosas, matando-as por dois mecanismos naturais. Elas liberam duas substâncias na célula cancerosa, a perforina e as granzimas, sendo que a primeira perfura a célula cancerosa e a segunda ativa um mecanismo genético que a faz se suicidar pela implosão (apoptose). Depois da morte, outras células do sistema imunológico, os macrófagos, se encarregam de digerir os restos mortos, e limpam o ambiente, liberando as células do sistema imunológico para se manter vigilantes com outros invasores.

As explicações do autor enfatizam a importância de fortalecer essas células naturais, do sistema imunológico, que são matadoras, porque elas têm uma capacidade natural de desativar o câncer. Para atuarem bem, elas precisam ser bem alimentadas e protegidas das toxinas, e ainda receber mensagens de alegria e sentimento pela vida do corpo onde estão atuando, para que sejam eficientes e bem sucedidas. Segundo David, os dados das pesquisas comprovam que as dietas mediterrânea, indiana e asiática são as que mais encorajam as células imunológicas. Ele ainda acrescenta sobre a importância de expressar as emoções, de aceitar a si mesmo com seus valores e sua história, de ter serenidade, receber o apoio de amigos e da família, e realizar atividades regulares para fortalecer esse sistema (p. 52).

Na segunda parte do livro, Servan-Schreiber fala sobre a relação entre as inflamações e o câncer e diz que nas pancadas, cortes, queimadura, envenenamento, infecção, as plaquetas do sangue detectam o local machucado e se aglutinam ao seu redor, proteger o organismo. Tais células liberam no local uma substância denominada Fator de Crescimento Derivado das Plaquetas – PDGF, que alertam as células brancas do sistema imunológico para entrar em ação e defender o corpo. Para que isso ocorra, elas produzem e liberam várias substâncias (citocinas, quimiocinas, prostaglandinas, leucotrienos e tromboxanos), que irão promover uma inflamação, que favorece a reparação dos tecidos. Tais substâncias dilatam os vasos sanguíneos adjacentes ao local machucado, para que possa chegar o reforço do sistema imunológico pela via sanguínea. Então, as plaquetas promovem a coagulação do sangue, para fechar o local machucado, e começam a trabalhar na reconstrução do tecido. Elas também fabricam pequenos vasos sanguíneos para que as células da nova construção possam receber oxigênio e nutrientes. Terminado esse trabalho, as células do sistema imunológico retomam seu posto de vigilantes, para assegurar a defesa do organismo em outras ocorrências (p.53).

Aproveitando-se do momento frágil do organismo, enquanto as células sanguíneas estão trabalhando, as células cancerosas utilizam as inflamações para se infiltrar nos tecidos vizinhos, e também penetram no fluxo sanguíneo. Com isso, conseguem formar colônias distantes, chamadas metástases. Com tal atividade, elas promovem uma superprodução de fatores inflamatórios, e os glóbulos brancos do sistema imunológico ficam desorientados com o excesso de substâncias pró-inflamatórias. Tudo isso dificulta a cicatrização do tecido machucado, e as células NK não conseguem lutar contra as células cancerosas, que continuam sobrevivendo no corpo. Dentre as substâncias pró-inflamatórias, uma das principais é a **citocina NF-kappaB**, que passa a atuar a favor do câncer. A indústria farmacêutica ainda não descobriu um medicamento eficiente que possa inibir tal substância, sem causar efeitos colaterais. Contudo, há alimentos naturais que conseguem esse feito, em especial o chá verde (com as **catequinas**) e o vinho tinto (com o **resveratrol**).

Um outro dado importante nesse processo inteligente de ataque às células cancerosas é que os hormônios do estresse, a **noradrenalina e o cortisol**, também estimulam os fatores de inflamação, porque o organismo precisa prever reparos nos tecidos feridos e lesionados, decorrente das reações de luta e fuga, típicas das situações estressantes. Com isso, o câncer ganha um poderoso adubo para aumentar os tumores já manifestos e para fazer crescer os que estão latentes. Dentre as explicações científicas para esse fato, Servan-Schreiber, atribui a presença dos vasos sanguíneos, com seus finíssimos capilares, que levam oxigênio e nutrientes para as células e recolhem seus dejetos do metabolismo.

As células, de um modo geral, dependem desses vasos sanguíneos para sobreviver, e por isso os tumores crescem profundamente infiltrados nos capilares sanguíneos. À medida que os tumores crescem, há um aumento da vascularização, para que todas as células possam ser alimentadas. De um modo geral, os capilares se multiplicam apenas em circunstâncias específicas: durante o crescimento, na reparação das feridas e após as menstruações. Mas as células cancerosas dos microtumores aproveitam-se dessa capacidade natural de multiplicação dos vasos sanguíneos, e liberam uma substância química (**angiogenina**), para forçá-los a irem para a direção onde estão. Com isso, elas crescem mais rapidamente.

Nas pesquisas com ratos resistentes ao câncer foi identificada na urina a substância **angiostatina**, que bloqueia o crescimento dos vasos sanguíneos, e que pode impedir a criação de vascularização para as células cancerosas. Apesar de alguns medicamentos se assimilarem à angiostatina funcionando na inibição do câncer, seus efeitos secundários são muito desagradáveis. Contudo, Servan-Schreiber descobriu práticas nutricionais que podem inibir esse crescimento, evitando as inflamações, e ao mesmo tempo promovendo a inibição dos vasos sanguíneos, sem danificar os vasos já existentes, que fazem a irrigação para a parte saudável do organismo. Dentre os alimentos que possuem angiostatina estão: **os cogumelos comestíveis, os chás verdes, condimentos e ervas para cozinhar (p.63-66)**.

O autor também fala que além da nutrição, os exercícios físicos e a gestão emocional podem favorecer nesse processo inibitório. Ele cita o Centro Commnweal para o Câncer ao norte de São Francisco, na Califórnia, criado pelo ex-professor de sociologia da Universidade de Yale, Dr. Michael Lerner e sua colaboradora Rachel Remen. Ali, eles trabalham para ajudar na cura física e emocional de pessoas com doenças graves, utilizando alimentos orgânicos, ioga duas vezes por dia, e conversas para gerenciamento emocional. Servan-Schreiber diz que em 30 anos de trabalho, esses pesquisadores constataram um grande aumento no número de doentes de câncer, especialmente depois de 1975. Inclui as pessoas que não fumam e que levam uma vida equilibrada, e jovens como vítimas. Apresenta a taxa de aumento da doença em países industrializados que é de 1,6% nas mulheres com menos de 45 anos, e de 1,8% nos homens. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, a partir de 1970 o crescimento de câncer também é constatado em crianças e adolescentes. Os avanços da medicina têm assegurado a redução nos cânceres de estômago e de otorrinolaringologia, mas os de mama, pulmão, cólon, próstata, melanomas (pele), linfomas (tecido linfático) e cérebro estão aumentando, sendo que este último triplicou entre os nascidos entre 1910 e 1950.

Apesar de apontar os genes de risco para o câncer (BRCA-1 ou BRCA-2), David fala que essa doença não é uma questão genética, mas sim ambiental, e que depende do estilo de vida e do meio ambiente em 80%. O aumento do câncer após 1940, se deve a: 1. Aumento do consumo de açúcar; 2. Transformação dos alimentos, decorrente da transformação da agricultura e da criação de animais; 3. Exposição múltipla a produtos químicos (p.77). O autor explica que os nossos genes se constituíram há centenas de milhares de anos, numa época em que nossos ancestrais eram caçadores e coletores e se alimentavam de frutas, legumes, carnes ou ovos de animais selvagens, equilibrando os ácidos graxos essenciais ômega-6 e ômega-3. Eles não consumiam cereais, açúcar nem farinha branca, que hoje representam 56% das calorias da dieta alimentar moderna.

O açúcar refinado e a farinha branca (pão branco, massas, arroz branco, etc.) aumentam rapidamente a taxa de glicose no sangue, fazendo o corpo liberar insulina e o fator de crescimento (IGF – *insulin-like growth factor*), que nutre as células e estimula o seu crescimento, fazendo os tecidos crescerem rapidamente. Por isso, tais substâncias também aumentam a capacidade de crescimento e de invasão das células cancerosas nos tecidos vizinhos. Servan-Schreiber cita uma pesquisa com 1.200 adolescentes da Nova Guiné, e 130 índios do Paraguai que não utilizavam açúcar refinado nem farinha branca e não apresentavam acne na face. Fala sobre o potencial de inflamação subterrânea das acnes, que atinge 80 a 95% dos adolescentes menores de 18 anos. O autor fala sobre os aspectos danosos do xarope de açúcar, utilizado nos alimentos industriais, que favorecem o câncer. Apresenta dados de pesquisa que confirmam maior vulnerabilidade para câncer nos diabéticos, especialmente mulheres (câncer de mama), e sugere a substituição do açúcar branco pelo xarope de agave (seiva de cacto). Ele recomenda pão multigrão, arroz integral, e outros produtos anticâncer (legumes,

leguminosas, frutas, azeite, cebola, alho, manteiga não pasteurizada), pois eles retêm as taxas de insulina no sangue.

Além das informações sobre sua vida pessoal, Servan-Schreiber respalda suas afirmações em pesquisas científicas e dados epidemiológicos. Ele também fala sobre a obesidade, o segundo fator de risco para o câncer, depois do tabaco. Diz que pelas pesquisas que realizou, constatou que os bebês se tornaram mais obesos a partir de 1950, com o aumento da demanda de laticínios e de carne bovina na alimentação, e o confinamento de animais para o abate. A suspensão da alimentação nos pastos, rica no ácido graxo ômega-3, foi substituída pelas rações ricas em ômega-6. Além disso, o gado é tratado com os hormônios (estradiol e zeranol), para acelerar o peso, e as vacas recebem o hormônio de crescimento BST para aumentar a produção de leite. As galinhas confinadas aumentam em 6 vezes a quantidade do ômega-6 nos ovos. Tudo isso é repassado para o organismo humano ao consumir os produtos animais.

Os ômega-3 e os ômega-6 presentes no nosso corpo estão em permanente competição pelo controle de nossa biologia. Os ômega-6 facilitam a estocagem das adiposas, a rigidez das células, a coagulação e as respostas inflamatórias às agressões exteriores. Eles estimulam portanto a fabricação de células adiposas desde o nascimento. Os ômega-3, ao contrário, atuam na constituição do sistema nervoso, tornam as células mais flexíveis e acalmam as reações de inflamação. Limitam também a fabricação de células adiposas. O equilíbrio da fisiologia depende estreitamente do equilíbrio entre ômega 3 e ômega-6. Pois bem, essa relação é o que mais mudou na nossa alimentação em cinquenta anos (p.87).

As margarinas e gorduras total ou parcialmente hidrogenadas, além de ricas em ômega-6 também estão associadas às doenças cardiovasculares. A modificação nos óleos para ficarem mais tempo nas prateleiras dos supermercados sem estragar, torna-os mais inflamatórios, além de mais calóricos. É na gordura que se acumulam os cancerígenos, e as células cancerosas.

No decorrer da leitura do livro, o leitor encontra resultados de pesquisas com diabéticos e pessoas com sobrepeso, que ingeriram produtos de dois grupos de animais: os que se alimentavam à moda antiga, e os que mantinham o regime moderno confinado. Os efeitos positivos nas pessoas que ingeriram produtos dos primeiros grupo de animais foi significativo (p.93). Por isso, o autor diz que o câncer é uma síndrome metabólica, associada ao aumento de indicadores de inflamação. Na pág. 96 ele oferece várias recomendações simples para desacelerar o câncer, alertando sobre os riscos do uso de alimentos, cuja produção envolve grandes quantidades de adubos químicos e pesticidas.

Um outro tema do livro é a contaminação do planeta por poluentes orgânicos persistentes e outras substâncias químicas sintéticas, que além de poluir o meio ambiente ainda vão para o sangue das pessoas, representando riscos tóxicos à saúde: herbicidas, pesticidas, fungicidas e outros. Mesmo classificadas como cancerígenas, o autor diz que há uma média de 3.750 a 7.500 substâncias presentes no mercado, que são nocivas à saúde, mas que continuam utilizadas, em nome dos interesses econômicos de seus produtores (p.99). Os riscos à saúde aumentam, e estão presentes tanto nos produtos quanto nas embalagens que os transportam, como ocorre com os plásticos. Por isso, apesar de serem mais caros, os alimentos orgânicos representam mais segurança para a saúde, especialmente das crianças.

Dentre os fatores ambientais com risco para a produção de câncer, Servan-Schreiber apresenta dados que indicam que só o tabaco dá conta de 30%, e que no homem o câncer precisa de cinco a quarenta anos para se desenvolver, sendo que há aumento dos riscos para trinta vezes mais, quando a pessoa fuma mais de um maço por dia. Apesar de em 1950 ser feito o alerta sobre a causa direta de câncer no pulmão, na França foram necessários 22 anos para a adoção de medidas governamentais sobre o tabaco, e 57 anos para a proibição do uso em locais públicos. Contudo, os cigarros permanecem legais para o consumo até hoje (p.106). Do mesmo modo, há interesses econômicos das indústrias químicas, que impedem a modificação na política de desenvolvimento da agricultura para uma proposta orgânica, saudável à vida humana. Enquanto isso, o meio ambiente perde o equilíbrio, fortalecendo o crescimento das cancerosas no corpo. A síndrome do câncer é reflexo disso tudo.

Após um tratamento convencional que se iniciou após a primeira operação, Servan-Schreiber acompanhou uma paciente na visita a um curandeiro, e ali foi constatado que algo não estava bem com ele também. Ao refazer os exames de rotina, constatou reincidência do câncer. Necessitava de outra cirurgia, quimioterapia e/ou radioterapia. Com este último tratamento diz que corria o risco de sofrer demência após alguns anos, e com a quimioterapia o risco era matar outras células do intestino, sistema imunológico e dos cabelos, além da esterilidade. Acrescenta que os tumores no cérebro são resistentes a esse tratamento, e por isso recorreu à quimioterapia, e iniciou um programa complementar com tratamentos alternativos.

Investigou os medicamentos tibetanos, feitos com plantas (que são favoráveis para casos crônicos, mas não para agudos) e passou a pesquisar alimentos anticâncer, que bloqueiam a formação de vasos sanguíneos no tumor (**angiogênese**): **repolhos, brócolis, soja, chá verde, cúrcuma (açafraão), framboesa, mirtilo, chocolate amargo, cogumelos, pomelo (grapefruit), e temperos (hortelã, tomilho, manjerona, orégano, manjeriço, alecrim, salsa, aipo, alho, pimenta-do-reino)**. O autor diz que os alimentos não são levados em conta pelos médicos no tratamento do câncer, mas são os alimentos que agem sobre vários mecanismos simultaneamente, e têm a vantagem de não apresentar efeitos colaterais. Os medicamentos, por outro lado, atuam apenas sobre um fator e têm os efeitos colaterais desagradáveis. Por isso, ele recomenda

um coquetel de vários legumes contra o câncer, para que as substâncias de cada um possam atuar em diferentes frentes, prevenindo as reincidências. Para tal, ele também recomenda a diminuição do uso de álcool.

Servan-Schreiber diz que os médicos não têm informações sobre as alternativas naturais anticâncer, e as indústrias de medicamentos não se interessam em investir milhões e bilhões em pesquisas com alimentos, porque depois os produtos não poderão ser patenteados, nem a comercialização reembolsará o investimento inicial. Por isso, diz que é o poder público que deve fazer esse investimento, porque isso trará benefícios para a saúde da população, de um modo geral. No final do capítulo 8, entre as páginas 150 e 245, o autor apresenta um resumo dos alimentos anticâncer, com sugestões para formas de utilização.

Dentre os tratamentos alternativos, Servan-Schreiber alerta para os níveis de estresse emocional e as causas psicológicas do câncer. Enfatiza a importância do trabalho com as emoções reprimidas e cita casos de pessoas cuja recaída esteve ligada à separação conjugal, assim como ele. Comenta sobre as personalidades propícias ao câncer, especialmente de quem sofreu perda de afeto na infância. Diz que o sentimento de impotência alimenta o câncer, e cita pesquisas com ratos estressados, cujos tumores progrediram mais. Recomenda procedimentos que fortalecem as relações humanas autênticas e ajudam a encarar o medo da morte. Apresenta estudos de psiconeuroimunologia, que mostram como os hormônios do estresse – noradrenalina e cortisol – bloqueiam as células NK do sistema imunológico, e fazem os glóbulos brancos liberar as citocinas e quimocinas inflamatórias, que favorecem as células cancerosas. Ele diz que o sistema imunológico é um “cérebro circulante”; que suas células ficam sensíveis à impotência e à perda do gosto de viver, decorrentes do estresse crônico. Por outro lado, o desejo de viver dá uma virada no curso da doença, e favorece a saúde.

Dentre as recomendações para o tratamento, Servan-Schreiber diz que é importante as pessoas curarem traumas passados e feridas emocionais não cicatrizadas, pois elas drenam sua força vital. Apresenta pesquisas sobre a relação entre trauma emocional e a perda da confiança em si, e comenta os resultados positivos da terapia com movimentos dos olhos (de Francine Shapiro), a escrita das experiências pessoais, e outras experiências ricas de sentido, que ajudam na promoção da vida. Também fala sobre as experiências xamânicas e outras como ioga, meditação, tai chi, *qigong*, que ajudam a integrar corpo e mente, melhoram a respiração e a focalização mental para si. Diz que a meditação ajuda a purificar a mente, e que é importante aprender estar sozinho, consigo mesmo, para desenvolver a suavidade e a calma. Enfatiza a importância do controle respiratório consciente, desenvolvido por essas estratégias naturais, pois acalmam o cérebro emocional e favorecem o sistema imunológico e o funcionamento harmônico de todos os órgãos do corpo. O autor ainda fala sobre o poder dos mantras e da prece Ave Maria em latim para a harmonização de ritmos biológicos, com a produção de ritmos coerentes que acalmam o ritmo cardíaco e a respiração. Utiliza-se de dados científicos para mostrar como a prática de meditação e prece pode ser favorável para pacientes com câncer, pois fortalecem o sistema imunológico.

Servan-Schreiber fala sobre o medo da morte, e a importância dos sentimentos de perdão e gratidão, quando a pessoa se vê diante da morte. Diz que as pessoas têm muito medo de perder o ser amado, ou de deixá-lo ir quando morre. Enfatiza a necessidade da autenticidade nos relacionamentos, para que as pessoas possam viver as emoções verdadeiras. Para ele, as lágrimas são como pérolas de ouro, que surgem nas conversas sobre a possibilidade da morte, e que não é saudável esconder os sentimentos. Ele ainda fala sobre a importância do toque, da massagem, porque ajudam no equilíbrio do corpo e das emoções. Ainda fala sobre o valor dos exercícios e de práticas como caratê e outras, que ajudam a eliminar ruminações mentais e ajudam na produção de pensamentos positivos, que elevam o humor. Recomenda exercícios esportivos e bicicleta, assim como assistir filmes e risada.

Durante todo o livro, aborda diferentes tipos de câncer, relata casos, e ainda apresenta dois blocos de páginas coloridas. O primeiro contém dados sobre a incidência de câncer de mama e de próstata no mundo, e ilustrações sobre o desenvolvimento de vasos sanguíneos que alimentam as células cancerígenas, e o ataque da célula NK. O segundo, com uma lista de procedimentos para evitar produtos químicos nas roupas e ambiente, recomendações sobre quantidade de tempo para exercícios, orientações emocionais, o que evitar para encorajar as células imunológicas, fatores de proteção nas dietas (alimentos com alto e baixo teor glicêmico, mais ou menos contaminados, ricos em ômega-3, classificação de alimentos apropriados para diferentes tipos de cânceres) e tabela de movimentos com o correspondente de gasto de energia.

O autor não renega o valor do tratamento convencional, mas acredita que ele não basta para conter o câncer. Diz que pessoas que utilizam métodos naturais de alimentação, escrita, aprendizado para saber dizer não, desenvolvimento da gratidão, reconhecimento do amor, meditação e exercícios sofrem menos a reincidência de câncer. Por isso, reconhece nessas e em outras práticas espirituais e naturais um reforço para o tratamento convencional. A obra em questão desperta a consciência para a valorização do meio ambiente e também para o equilíbrio do planeta. Servan-Schreiber fala sobre a vulnerabilidade maior da camada mais pobre da população, e lança uma esperança para a cura não apenas do câncer, mas também da sociedade industrial e consumista que está doente. Ele fala sobre os cuidados preventivos que envolvem o meio ambiente, o planeta, sugerindo uma reflexão mais ampla sobre o que é viver com saúde, promovendo as defesas naturais do organismo. Por isso, é um livro para ler e praticar as recomendações, repassando-as a quem quer ter mais saúde.