

Vinte e Cinco Maneiras para Reconhecer Charlatões e Empurradores de Vitaminas

Stephen Barrett, M.D.
Victor Herbert, M.D., J.D.

Como os charlatões da área nutricional e outros que praticam "empurroterapia" com vitaminas podem ser reconhecidos? Veja 25 sinais que devem levantar suspeitas.

1. Quando Falam sobre Nutrientes, Contam Apenas Parte da História.

Os charlatões lhe dizem todas as maravilhas que as vitaminas e os minerais podem fazer em seu corpo e/ou todas as coisas horríveis que podem acontecer se você não os ingerir em quantidade suficiente. A maioria alega que seus produtos ou programas oferecem "suporte nutricional de maneira perfeita". Mas convenientemente deixam de lhe dizer que uma dieta balanceada proporciona os nutrientes que as pessoas necessitam e que o sistema de grupo alimentar do Departamento de Agricultura do Estados Unidos (USDA) torna o equilíbrio de sua dieta algo simples.

2. Alegam que a Maioria dos Americanos Não Estão Adequadamente Nutridos.

Este é um apelo para aterrorizar que não apenas é inverídico, como também ignora o fato de que as principais formas de má nutrição nos Estados Unidos é o excesso de peso na população em geral, particularmente os pobres, e a subnutrição entre os muito pobres. Os pobres podem adoecer ao se darem o luxo de desperdiçar dinheiro com comprimidos desnecessários de vitaminas. O dinheiro destinado a sua alimentação deveria ser gasto com alimentos nutritivos.

É falsamente alegado que os americanos estão tão viciados em comer "porcarias" que uma dieta adequada é algo excepcional ao invés de comum. Embora seja verdade que alguns lanches sejam principalmente "calorias puras" (açúcares e/ou gorduras sem outros nutrientes), não é necessário que cada porção de comida que ingerimos esteja repleta de nutrientes. Na verdade, nenhuma pessoa normal que esteja seguindo as [Diretrizes Dietéticas dos EUA](#) apresenta qualquer risco de entrar em uma deficiência vitamínica.

3. Recomendam uma "Garantia Nutricional" para Todos.

A maioria dos empurradores de vitaminas sugerem que todas as pessoas apresentam um risco de estarem com uma deficiência de vitaminas e que deveriam por isso tomar suplementos por "garantia". Alguns sugerem que é difícil conseguir o que precisamos a partir do alimentos, enquanto outros alegam que isto é impossível. Essa tacada lembra aquela dos homens que batiam de porta em porta e afirmavam que sua fornalha em perfeito estado, apresentava perigo de explodir a menos que você a trocasse por um de seus produtos. Suas alegações de "cuidado com a deficiência" pode não estar limitada aos

nutrientes essenciais. Pode também incluir substâncias químicas não essenciais com as quais **ninguém** precisa se preocupar porque o corpo fabrica seu próprio suprimento.

4. Dizem que a Maioria das Doenças É Devido a Deficiências da Dieta e Podem Ser Tratadas com Métodos "Nutricionais".

Isto simplesmente não é verdade. Consulte seu médico ou qualquer tratado de medicina reconhecido. Eles lhe dirão que apesar da dieta ser uma das causas em algumas doenças (a mais notável é a doença coronariana), a maioria das doenças tem pouca ou nenhuma relação com a dieta. Sintomas comuns como a astenia (indisposição, mal-estar), fadiga, perda do vigor, dores (incluindo cefaléias) ou aflições, insônia e queixas similares são normalmente reações do corpo ao estresse emocional. A persistência destes sintomas é um sinal para procurar um médico para ser avaliado quanto a uma possível doença física. Não é um motivo para tomar comprimidos de vitaminas.

5. Alegam que os Métodos Modernos de Processamento e Estocagem Removem todos os Valores Nutritivos de Nossos Alimentos.

É verdade que o processamento alimentar pode modificar o conteúdo dos alimentos. Mas as mudanças não são tão drásticas como o charlatão, que deseja que você compre os suplementos, gostaria que você acreditasse. Enquanto alguns métodos de processamento destroem alguns nutrientes, outros os adicionam. Uma variedade balanceada de alimentos proporcionará todos os nutrientes que você necessita.

Os charlatões distorcem e simplificam demais. Quando dizem que a moagem remove as vitaminas B, não se incomodam em lhe dizer que o enriquecimento as colocam de volta. Quando dizem a você que o cozimento destrói as vitaminas, omitem o fato que somente algumas vitaminas são sensíveis ao calor. Tampouco lhe dirão que estas vitaminas são facilmente obtidas pelo consumo diário de uma porção de vegetais e frutas frescas cruas ou suco de frutas frescas ou congeladas. Qualquer alegação que os sais mineiras são destruídos pelo processamento ou cozimento são puras mentiras puras. O calor não destrói minerais.

6. Alegam que a Dieta é um Fator Importante no Comportamento.

Charlatões relacionam a dieta não apenas com as doenças mas com o comportamento. Alguns alegam que as reações adversas aos aditivos e/ou alimentos comuns causam hiperatividade em crianças e até mesmo comportamento criminal em adolescentes e adultos. Estas alegações são baseadas em uma combinação de enganos, evidência testemunhal e pesquisas de péssima qualidade.

7. Alegam que a Colocação de Flúor na Água é Perigosa.

Curiosamente, os charlatões não se interessam por deficiências reais. O flúor é necessário para tornar os dentes resistentes às cáries e fortalecer os ossos. A melhor maneira de se obter quantidades adequadas desse importante nutriente é aumentá-la nos suprimentos de água da comunidade de modo que a concentração de flúor fique em cerca de uma parte de

flúor para cada um milhão de partes de água. Mas [charlatães normalmente se opõem a fluoretação da água](#), e alguns defendem filtros d'água que removem o flúor. Parece que quando não conseguem obter lucros a partir de algo, tentam ganhar dinheiro se opondo a isto.

8. Alegam que a Depleção do Solo e o Uso de Pesticidas e Fertilizantes "Químicos" Resultam em Alimentos que São Menos Seguros e Menos Nutritivos.

Estas alegações são usadas para promover a venda dos supostos alimentos "[de crescimento orgânico](#)". Se está faltando um nutriente essencial no solo, uma planta simplesmente não cresce. Fertilizantes químicos neutralizam os efeitos da depleção no solo. Os charlatães também mentem quando alegam que as plantas que crescem com fertilizantes naturais (como o esterco) são nutricionalmente superiores aquelas que crescem com fertilizantes sintéticos. Antes que possam usá-los, as plantas convertem os fertilizantes naturais nas mesmas substâncias químicas que os fertilizantes sintéticos fornecem. O conteúdo de vitamina de um alimento é determinado pelo material genético da planta. Fertilizantes podem influenciar os níveis de certos minerais nas plantas, mas isso não é um fator significativo na dieta. O resíduo de pesticida dos nossos suplementos alimentares é extremamente pequeno e não representa nenhuma ameaça a saúde do consumidor. Os alimentos "atestados" como "orgânicos" não são mais seguros ou mais nutritivos que os outros alimentos. Na verdade, exceto pelo seu preço alto, não são significativamente diferentes.

9. Alegam que Você Está Correndo o Risco de Ser "Envenenado" por Aditivos e Conservantes Alimentares Comuns.

Esta é outra tática de pavor desenvolvida para minar sua confiança nos cientistas de alimentos e agências de proteção do governo bem como em nossos próprios suplementos alimentares. Os charlatães querem que você pense que estão aqui para protegê-lo. Esperam que se você confiar neles, comprará seus produtos de alimentos "naturais". O fato é que as diminutas quantidades dos aditivos utilizadas nos alimentos não representam nenhuma ameaça à saúde humana. Alguns na verdade protegem nossa saúde por impedir que os alimentos se estraguem, apodreçam ou por evitarem o crescimento de bolores.

10. Acusam que as Quantidades Recomendadas na Dieta Diária (RDAs) Foram Estabelecidas Muito Abaixo do Necessário.

As RDAs vem sendo publicadas pelo Conselho de Pesquisa Nacional aproximadamente a cada cinco anos desde 1943. São definidas como "os níveis de ingestão de nutrientes essenciais que, na base do conhecimento científico, são julgados pelo *Food and Nutrition Board* como adequados para satisfazer as necessidades nutricionais de praticamente todas as pessoas saudáveis." Nem as RDAs nem os Valores Diários listados nos rótulos dos alimentos são "mínimos" ou "requisitos necessários". São deliberadamente ajustados em valores maiores do que a maioria das pessoas precisa. A razão pela qual os charlatães acusam as RDAs de serem muito baixas é óbvia: se você acredita que precisa mais do que pode ser obtido dos alimentos, você tem uma probabilidade maior de comprar suplementos.

11. Alegam Que Devido ao Estresse Diário e em Certas Doenças, Aumenta Sua Necessidade de Nutrientes.

Muitos fabricantes de vitaminas anunciam que "o estresse rouba vitaminas do corpo". Uma companhia sustentou que, "se você fuma, faz dieta ou ficou doente, você pode estar roubando vitaminas do seu corpo". Outra advertiu que "o estresse pode exaurir as vitaminas hidrossolúveis do corpo . . . e é necessária uma reposição diária". Outros produtos são rotulados como essenciais para preencher as "necessidades especiais dos atletas".

Embora seja verdade que a necessidade de vitaminas possa aumentar ligeiramente sob o estresse físico e em certas doenças, este tipo de publicidade é fraudulenta. O cidadão comum -- estressado ou não -- não corre perigo de deficiência vitamínica. As necessidades aumentadas as quais os anúncios se referem não são maiores que as quantidades obtidas pela alimentação apropriada. Alguém que estivesse realmente correndo risco de deficiência devido a uma doença estaria muito enfermo e precisaria de atendimento médico, provavelmente em um hospital. Mas estas propagandas visam os cidadãos comuns que certamente não precisam de suplementos de vitaminas para sobreviver a um resfriado comum, a uma partida de golfe ou a uma corrida pela vizinhança! Os atletas obtêm mais vitaminas que o suficiente quando ingerem os alimentos necessários para atingir suas necessidades calóricas.

Muitos empurradores de vitaminas sugerem que os fumantes precisam de suplementos de vitamina C. Apesar de ser verdade que os fumantes na América do Norte tenham níveis sanguíneos ligeiramente menores desta vitamina, estes níveis ainda estão muito acima dos níveis de deficiência. Nos EUA, o tabagismo é a principal causa de morte evitável por auto-disciplina. Ao invés de buscarem um falso conforto usando vitamina C, os fumantes que realmente estão preocupados com sua saúde deveriam parar de fumar. Sugestões de que "as vitaminas para estresse" são úteis contra o estresse emocional também são fraudulentas.

12. Recomendam "Suplementos" e "Alimentos Naturais" para Todos.

Os charlatões dos alimentos depreciam os alimentos normais e ridicularizam os sistemas de grupos alimentares da boa nutrição. Eles não podem lhe dizer mas ganham a vida a partir destes pronunciamentos -- através de taxas para apresentações públicas, endosso de produtos, venda de publicações ou interesses financeiros nas companhias de vitaminas, lojas de alimentos naturais ou fazendas orgânicas.

O próprio termo "alimento-saudável (naturais)" [health-food] é um slogan enganoso. Julgamentos sobre alimentos individuais deveriam levar em conta como contribuem para uma dieta global de um indivíduo. Todos os alimentos são alimentos saudáveis em moderação; qualquer alimento é ruim em excesso. Você já parou para pensar que a mercearia, a quitanda, o açougue e o supermercado da esquina de sua casa também são lojas de alimentos-saudáveis (naturais)? Eles são -- e geralmente cobram menos que as lojas que utilizam o slogan.

A propósito, você já se perguntou o motivo pelo qual as pessoas que comem muitos "alimentos saudáveis" ainda acham que devem fazer uso de suplementos de vitaminas? Ou

o motivo pelo qual tantos compradores de "alimentos-saudáveis" se queixam a respeito de problemas de saúde?

13. Alegam que as Vitaminas "Naturais" São Melhores que as "Sintéticas".

Esta alegação é uma completa mentira. Cada vitamina é uma cadeia de átomos unidos formando uma molécula. Com pequenas exceções, as moléculas produzidas nas "fábricas" da natureza são idênticas aquelas produzidas nas fábricas das companhias químicas. Faz sentido pagar algo a mais por vitaminas extraídas dos alimentos quando você pode conseguir todas que necessita a partir dos próprios alimentos?

14. Sugerem Que um Questionário Pode Ser Usado para Indicar Se Você Precisa de Suplementos Alimentares.

Nenhum questionário pode fazer isto. Alguns empresários criaram questionários extensos controlados por computador com perguntas sobre sintomas que poderiam estar presentes caso uma deficiência de vitamina ocorresse. Mas tais sintomas ocorrem muito mais frequentemente em condições não relacionadas com a nutrição. Mesmo quando uma deficiência realmente existe, os testes não oferecem informação suficiente para descobrir a causa para que um tratamento adequado possa ser recomendado. O que exige um exame físico e exames laboratoriais apropriados. Muitos nutricionistas responsáveis utilizam um computador para auxiliar a avaliar a dieta de seus clientes. Mas isto é feito para obter as recomendações dietéticas, como a redução do conteúdo de gordura ou aumento do conteúdo de fibras. Suplementos raramente são necessários a menos que a pessoa esteja incapaz (ou não disposta) a consumir uma dieta adequada.

Desconfie, também, de questionários desenvolvidos para determinar se são necessários suplementos para corrigir "as deficiências de nutrientes" ou "insuficiências dietéticas". Esses questionários são programados de forma que todos os que responderem ao teste sejam rotulados como deficientes em nutrientes. Análises dietéticas responsáveis comparam o consumo alimentar diário médio do indivíduo com os números recomendados das porções de cada grupo alimentar. A melhor maneira e também a mais segura de obter nutrientes geralmente é a partir dos alimentos, não de comprimidos. Então mesmo que uma dieta esteja deficiente, normalmente a ação mais prudente é modificar a dieta ao invés de suplementá-la com comprimidos.

15. Dizem Que É Fácil Perder Peso.

Os charlatões gostariam que você acreditasse que comprimidos especiais ou combinações de alimentos podem levar alguém a perder peso "sem esforço algum". Mas a única maneira de perder peso é queimar mais calorias do que você ingere. Isso exige auto-disciplina: comer menos, exercitar-se mais ou de preferência fazer os dois. Existem cerca de 3500 calorias em 500 gramas de peso corporal. Para perder uma libra [um pouco menos de 500 gramas] em uma semana (uma quantia segura em que não é perdido apenas água), você deve ingerir diariamente cerca de quinhentas calorias a menos daquilo que você gasta (por exemplo: se você gasta diariamente 2500 calorias, deve consumir 2000 calorias). A dieta mais adequada para se perder peso é aquela nutricionalmente balanceada em carboidratos,

gorduras e proteínas. A maioria dos regimes da moda "funcionam" por produzirem perda temporária de peso -- como um resultado da restrição calórica. Mas são invariavelmente monótonos demais e freqüentemente muito perigosos para o uso por um longo período de tempo. Caso a pessoa que está fazendo o regime não desenvolva e mantenha hábitos melhores de alimentação e exercícios, o que se perdeu de peso em um regime logo retornará.

O termo "celulite" é algumas vezes utilizado para descrever as covinhas de gordura encontradas no quadril e coxas de muitas mulheres. Apesar de nenhuma evidência médica apoiar a alegação, a celulite é representada como um tipo especial de gordura que é resistente a dieta e aos exercícios. O fogo cruzado dos remédios contra celulite inclui cremes (para "dissolvê-la"), escovas, cilindros, esponjas, cobertores corporais e suplementos de minerais e vitaminas com ou sem ervas. O custo dos vários planos de tratamento vai desde a poucos dólares por um frasco de vitaminas até a muitas centenas de dólares em um salão que oferece tratamentos térmicos, massagens, injeções de enzimas e/ou tratamentos com variados orçamentos. A verdade simples sobre a "celulite" é que ela é uma gordura comum que apenas pode ser perdida como parte de um programa de redução global.

16. Prometem Resultados Rápidos, Dramáticos, Milagrosos.

Freqüentemente as promessas são sutis ou expressas em "evasivas" que criam uma ilusão de uma promessa, assim os promotores podem negar que as fizeram quando os "federais" chegarem perto. Falsas promessas de cura são a prática mais imoral dos charlatães. Não parecem se importar com o número de pessoas que lesaram financeiramente ou em espírito -- pelo entusiasmo com suas expectativas de que algo bom vai acontecer seguida por uma depressão profunda quando o "tratamento" fracassa. Tampouco os charlatães contam -- enquanto enchem suas contas bancárias -- quantas pessoas afastaram da assistência médica eficaz levando-as a invalidez ou morte.

Os charlatães lhe dirão que "megavitaminas" (grandes doses de vitaminas) podem prevenir ou curar muitas doenças diferentes, particularmente as emocionais. Mas não lhe dirão que as "evidências" que sustentam estas alegações não são dignas de confiança porque são baseadas em investigações inadequadas, anedotas ou testemunhos. Tampouco os charlatães lhe informarão que as megadoses podem ser prejudiciais. A terapia de megavitaminas (também chamada [terapia ortomolecular](#)) é uma roleta nutricional, e na qual somente a banca ganha.

17. Geralmente Vendem Vitaminas e Outros "Suplementos Alimentares" como Parte de Sua Atividade Profissional.

Apesar das vitaminas serem úteis como agentes terapêuticos para certos problemas de saúde, o número dessas doenças é pequeno. Profissionais que vendem suplementos em seus consultórios invariavelmente os recomendam inapropriadamente. Ainda mais, estes produtos tendem a ser substancialmente mais caros que os similares nas drogarias -- ou mesmo nas lojas de produtos naturais. Você também não deveria dar muito crédito para qualquer publicação cujo editor ou editora vendam suplementos alimentares.

18. Fazem Declarações Expressas em Jargões Pseudomédicos.

Ao invés de prometerem curar sua doença, alguns charlatães prometerão "desintoxicar", "purificar" ou "revitalizar" seu corpo; "equilibrar" sua química ou "energia eletromagnética"; deixá-lo em harmonia com a natureza; "estimular" ou "fortalecer" seu sistema imunológico; "sustentar" ou "rejuvenescer" vários órgãos em seu corpo; ou estimular o poder de auto-cura de seu corpo. Obviamente, nunca identificam ou fazem mensurações válidas do antes e do depois de qualquer desses processos. Essas declarações servem a dois propósitos. Primeiro, uma vez que é impossível mensurar os processos alegados pelo charlatão, pode ser difícil provar que estão errados. Ainda mais, se um charlatão não é médico, o uso de terminologia não médica pode ajudar a evitar processos por exercício ilegal da medicina -- apesar que isto não deveria acontecer.

Algumas abordagens de ["desintoxicação"](#) estão baseadas em noções de que devido a estase intestinal, conteúdos intestinais apodrecem e toxinas são formadas e absorvidas, as quais causam envenenamento crônico do corpo. Esta teoria da "auto-intoxicação" foi popular no início do século XX mas foi abandonada pela comunidade científica durante a década de 1930. Nenhuma destas alegadas "toxinas" jamais foi encontrada e observações cuidadosas mostraram que indivíduos saudáveis podem apresentar grandes variações nos hábitos intestinais. Os charlatães podem também sugerir que o material fecal fica coletado nas paredes intestinais e causa problemas a menos que seja removido por laxantes, irrigação colônica, dietas especiais e/ou variadas ervas ou suplementos alimentares que "limpam" o corpo. A falsidade desta noção é óbvia aos médicos que realizam cirurgias intestinais ou fazem exames com colonoscópios. O material fecal não adere ao revestimento intestinal. A irrigação colônica é feita pela inserção de um tubo de 30 cm ou mais através do reto e o bombeamento de cerca de 80 litros de água morna em um sistema de vai-e-vem. Este tipo de enema (lavagem) não apenas é terapeuticamente inútil como pode causar desequilíbrio eletrolítico fatal. Casos de mortes devido a perfuração e infecção intestinal (por equipamentos contaminados) também foram relatados.

19. Usam Anecdotas e Testemunhos para Apoiar as Alegações.

Todos nós tendemos a acreditar naquilo que os outros nos dizem a respeito de suas experiências pessoais. Mas separar causa e efeito de uma coincidência pode ser difícil. Se as pessoas lhe contarem que o produto X curou o câncer, a artrite ou qualquer outra coisa que elas tinha, seja cético. Na verdade elas podem nem ter tido a doença. Se tiveram, sua recuperação muito provavelmente teriam acontecido sem o auxílio do produto X. Muitos episódios isolados de doenças se resolvem apenas pela passagem do tempo, e a maioria das doenças crônicas apresentam períodos livres de sintomas. Estabelecer verdades médicas exige investigações cuidadosas e repetidas -- através de experimentos bem planejados, e não com relatos de coincidências percebidas erroneamente como causa e efeito. É por isso que a [evidência testemunhal](#) é proibida em artigos científicos, é normalmente inadmissível nos tribunais, e não é utilizada para avaliar se medicamentos deveriam ou não serem legalmente comercializados. (Imagine o que aconteceria se o FDA decidisse que os ensaios clínicos são muito caros e deste modo a aprovação de novos medicamentos seria baseada em cartas com testemunhos ou entrevistas com alguns pacientes).

Nunca subestime a extensão na qual as pessoas podem ser enganadas por um remédio inútil. Durante o início da década de 1940, milhares de pessoas se convenceram de que o "glioxilide" poderia curar o câncer. No entanto análises mostraram que era simplesmente água destilada! [1] Muitos anos antes disto, quando o arsênico era utilizado como um "tônico", inúmeras pessoas juraram fidelidade mesmo que aos poucos estivessem sendo envenenadas por ele.

Sintomas psicossomáticos (reações corporais à tensão) são freqüentemente aliviados por qualquer coisa que se use com uma sugestão de que isto funcionará. Fadigas, dores leves e indisposições podem responder a qualquer preparado recomendado com entusiasmo. Para esses problemas, até mesmo os médicos podem prescrever um placebo. [Placebo](#) é uma substância que não possui nenhum efeito farmacológico sobre a condição para qual está sendo utilizado, mas é dado para satisfazer um paciente que supõem estar recebendo um remédio. Vitaminas (como as injeções de B12) são comumente utilizadas desta maneira.

Placebos agem pela sugestão. Infelizmente, alguns médicos sucumbem aos exageros da propaganda ou confundem-se com suas próprias observações e "acreditam em vitaminas" além daquelas fornecidas por uma boa dieta. Aqueles que compartilham tais crenças falsas o fazem porque confundem [coincidência](#) ou efeito placebo com causa e efeito. Os que crêem na homeopatia cometem o mesmo erro.

20. Alegam Que o Açúcar É um Veneno Mortal.

Muitos vendedores de vitaminas tentam nos convencer que o açúcar refinado [açúcar branco] é "o assassino na mesa do café da manhã" e é a causa principal de tudo desde doenças cardíacas até hipoglicemia. Contudo, o fato é que quando o açúcar é utilizado em moderação como parte de uma dieta normal, equilibrada, é uma fonte de calorias e de prazer alimentar perfeitamente segura. O açúcar é uma das causas no desenvolvimento da cárie dental, porém o que conta não é meramente a quantidade de açúcar na dieta mas o período de tempo que qualquer carboidrato digerível permanece em contato com os dentes. Isso, por sua vez, depende de certos fatores como a viscosidade dos alimentos, o tipo de bactéria nos dentes e a extensão da higiene bucal praticada pela pessoa.

21. Exibem Credenciais Não Reconhecidas por Cientistas ou Educadores Responsáveis.

A coluna dorsal da integridade educacional dos EUA é o sistema de [credenciamento](#) das agências reconhecidas pela Secretária de Educação dos EUA ou o Conselho de Reconhecimento Pós-Secundário e Credenciamento (CHEA, na sigla em inglês), que é uma agência coordenador não governamental. "Títulos" de escolas não credenciadas raramente valem o papel no qual estão impressos. No campo da saúde, não existe algo como uma escola confiável que não esteja credenciada.

Infelizmente, a posse de um título acadêmico credenciado não garante confiabilidade. Algumas escolas que ensinam métodos não científicos (quiropaxia, naturopatia, acupuntura, e até mesmo métodos nutricionais charlatanesco) conseguiram credenciamento nos EUA. Pior ainda, uma pequena porcentagem de indivíduos treinados

em instituições respeitáveis (como escola médicas ou odontológicas ou universidades credenciadas) se desviaram do pensamento científico.

Como os charlatães atuam fora da comunidade científica, também tendem a formar suas próprias organizações "profissionais". Em alguns casos, a única exigência para se tornar membro é o pagamento de uma taxa. Nós e outras pessoas que conhecemos conseguimos certificados de "membros profissionais" imaginários para animais domésticos simplesmente por termos enviado o nome do animal, o endereço e um cheque de 50 dólares. Não presume que todos os grupos com nomes que soam científicos sejam respeitáveis. Descubra se seus pontos de vista estão baseados na ciência.

Alguns charlatães são promovidos com superlativos como "o nutricionista de maior destaque do mundo" ou "o principal especialista em nutrição dos EUA". Não existe lei contra esta tática, assim como não há nada contra chamar a si mesmo de "O Maior Amante do Mundo". Entretanto, a comunidade científica não reconhece tais títulos. A designação "Indicado ao Prêmio Nobel" também é espúria e pode significar simplesmente que ou alguém indicou a si mesmo ou esteve próximo de ser indicado.

Alguns empresários alegam ter títulos e/ou afiliações ligados à escolas, hospitais e/ou organizações profissionais que na verdade não existem. O campeão moderno desta abordagem parece ser [Gregory E. Caplinger](#), que alega ter adquirido um título de médico, treinamento especializado, certificado de comitê e notas de afiliações profissionais -- todas de fontes espúrias ou inexistentes.

Mesmo credenciais legítimas podem ser utilizadas para confundir. O "Physician's Recognition Award" da Associação Médica Americana exige participação em 150 horas de educação continuada por período superior a três anos e pagamento de uma pequena taxa. A maioria dos médicos que exercem a profissão cumprem este padrão educacional porque é necessário estudar para manter-se atualizado. Hospitais credenciados exigem esta quantidade de educação continuada para que sejam mantidos os direitos de exercer a profissão, e alguns estados a exigem para a renovação da licença. Entretanto, a maioria dos médicos que fazem isto não se preocupam em conseguir o certificado da AMA. Desde que o prêmio não reflete nenhuma especialização ou realização especial, usá-lo para propósitos promocionais não é um comportamento apropriado.

22. Oferecem-se para Determinar o Estado Nutricional do Seu Corpo com um Exame Laboratorial ou um Questionário.

Vários membros da indústria de alimentos saudáveis e praticantes não científicos utilizam exames que alegam poder determinar o estado nutricional do seu corpo e -- é claro -- quais produtos você deveria comprar deles. Um dos métodos favoritos é a [análise do cabelo](#). Por 35 a 75 dólares mais uma mecha do seu cabelo, você pode conseguir um relatório elaborado pelo computador das vitaminas e minerais que supostamente você necessita. A análise do cabelo tem um valor limitado (principalmente na medicina legal) por exemplo no diagnóstico de envenenamento por metais pesados, mas é inútil como um artifício de rastreamento (screening) para detectar problemas nutricionais [2]. Se um laboratório de análise de cabelo recomendar suplementos, pode ter certeza que seus computadores estão

programados para recomendá-los para todos. Outros exames utilizados para vender suplementos incluem análise dos aminoácidos da urina, teste muscular ([cinesiologia aplicada](#)), [iridologia](#), tipagem sanguínea, questionários de "deficiência de nutrientes" e/ou do estilo de vida e [aparelhos de "eletrodiagnóstico"](#).

23. Alegam Que Estão Sendo Perseguidos pela Medicina Ortodoxa e Que Seu Trabalho Está Sendo Reprimido Porque É Polêmico.

A "acusação de conspiração" é uma tentativa de conquistar a simpatia por retratar o charlatão como um "pobre-coitado". Os charlatães tipicamente alegam que a Associação Médica Americana está contra eles porque suas curas poderiam cortar os rendimentos que os médicos obtêm por manter as pessoas doentes. Não acredite neste absurdo! Médicos respeitáveis são muito ocupados. Além do mais, muitos médicos são contratados em planos de saúde pré-pagos, empresas de medicina de grupo, ensino em tempo integral e serviços para o governo recebendo o mesmo salário quer seus pacientes estejam doentes quer não -- então manter seus pacientes saudáveis reduz sua carga de trabalho, não seu rendimentos.

Os charlatães também alegam que existe uma "controvérsia" sobre fatos entre eles e os "burocratas", medicina organizada ou o "*establishment*". Clamam pelo exame médico de suas alegações, mas ignoram qualquer evidência que as refuta. A estratégia "Você acredita nas vitaminas?" é outra tática utilizada para aumentar a confusão. Todo mundo sabe que as vitaminas são necessárias para o corpo humano. A verdadeira questão é "Você precisa de vitaminas adicionais além daquelas fornecidas por uma dieta bem balanceada?" [Para a maioria das pessoas, a resposta é não](#). A nutrição é uma ciência, não uma religião. Esta baseada em fatos, não em questões de crença.

Qualquer médico que descobrisse uma vitamina ou outra preparação que pudesse curar a esterilidade, doenças cardíacas, artrite, câncer, ou qualquer outra doença, poderia fazer uma grande fortuna. Pacientes viriam em multidões consultar com este médico (como agora fazem para aqueles que falsamente alegam curar tais problemas), e os colegas poderiam agraciá-lo com prêmios -- incluindo o extremamente lucrativo Prêmio Nobel! E não se esqueça, os médicos também ficam doentes. Você acredita que eles conspirariam para esconder curas para doenças que também os afligem e aos seus familiares? Quando a pólio foi dominada, pulmões de ferro se tornaram virtualmente obsoletos, mas ninguém resistiu a este avanço porque forçaria os hospitais a mudarem. E tampouco os cientistas lamentarão a eventual derrota do câncer.

24. Avisam para Você Não Confiar em Seu Médico

Charlatães querem que você confie neles, por isso sugerem que a maioria dos médicos são "açougueiros" e "envenenadores". Exageram os defeitos de nosso sistema de assistência à saúde, mas negligenciam completamente o seu próprio sistema -- e aqueles dos outros charlatães. Por esta mesma razão, também alegam que os médicos são iletrados em nutrição. Isto, também, é inverídico. Os princípios da nutrição são aqueles da bioquímica e fisiologia humana, cursos obrigatórios em todas as escolas médicas. Algumas escolas médicas não ensinam uma disciplina separada com o título "Nutrição" porque o assunto está incluído em outras disciplinas nos pontos onde são mais relevantes. Por exemplo,

nutrição no crescimento e desenvolvimento é ensinada na pediatria, nutrição na recuperação de feridas é ensinada na cirurgia e nutrição na gravidez é coberta pela obstetrícia. Além disso, muitas escolas médicas oferecem instrução separada em nutrição.

O treinamento de um médico, obviamente, não termina no dia da formatura na faculdade de medicina ou no término do treinamento em uma especialidade. A profissão médica defende a educação para toda a vida, e alguns estados norte-americanos exigem este tipo de educação para a renovação da licença. Os médicos podem incrementar seu conhecimento de nutrição lendo periódicos e livros médicos, discutindo casos com colegas e participando de cursos de educação continuada. A maioria dos médicos sabem o que os nutrientes podem e não podem fazer e sabem distinguir a diferença entre uma descoberta nutricional real e um absurdo de charlatão. Aqueles que não são capazes de responder questões sobre dietética (planejamento de refeições) podem encaminhar os pacientes para alguém que saiba -- normalmente um nutricionista ou um médico especializado em nutrição.

Como todos os seres humanos, os médicos as vezes cometem erros. Entretanto, os charlatões fornecem tratamentos falsos a maioria das vezes.

25. Encorajam os Pacientes a Concederem Apoio Político aos Seus Métodos de Tratamento.

Há um século atrás, antes da metodologia científica ter sido aceita de maneira geral, era difícil avaliar a validade de novas idéias e foram algumas vezes rejeitadas pela maioria da comunidade científica, para serem apoiadas um pouco mais tarde. Mas hoje, os tratamentos demonstrados como eficazes são bem recebidos pelos profissionais científicos e não precisam de um grupo para lutar por eles. Os charlatões buscam o endosso político porque não podem provar que seus métodos funcionam. Ao invés, buscam legalizar seus tratamentos e forçar os convênios médicos a pagarem por eles. Um dos mais claros sinais de que um tratamento não funciona é uma campanha política para legalizar seu uso.

Referências

1. Young JH, McFayden RE. The Koch Cancer Treatment. *Journal of the History of Medicine* 53:254-284, 1998.
2. Hambidge KM. [Hair analyses: Worthless for vitamins, limited for minerals.](#) *American Journal of Clinical Nutrition* 36:943-949, 1983.

Trechos deste artigo aparecem no livro [The Vitamin Pushers: How the Health Food Industry Is Selling Americans a Bill of Goods.](#)