

PROF. JACQUES BELGHITI
ANNETTE VEZIN



TUDO
SOBRE
SAÚDE
AS VERDADES E AS MENTIRAS

PARA ACABAR DE VEZ (OU NÃO) COM
ALGUMAS IDEIAS FEITAS



PROF. JACQUES BELGHITI
ANNETTE VEZIN



TUDO
SOBRE
SAÚDE
AS VERDADES E AS MENTIRAS

PARA ACABAR DE VEZ (OU NÃO) COM
ALGUMAS IDEIAS FEITAS





4Estações – Editora, Lda.

PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução
no todo ou em parte, em qualquer suporte,
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO ORIGINAL: *Tant Qu'on a la Santé*

De Jacques BELGHITI e Annette VEZIN

© Librairie Arthème Fayard, 2016

TÍTULO: *TUDO SOBRE SAÚDE – As Verdades e as Mentiras*

© 2018 desta edição: 4Estações – Editora, Lda.

EDITORES: Mário de Moura e Ione França

DESIGN DE CAPA: Fátima Cândido

IMAGEM DE CAPA: © Ashestosky | Dreamstime

IMAGEM DE CONTRACAPA E BADANA: © Davizro Photograpy | Fotolia Syda Productions/Fotolia

TRADUÇÃO: Luís Lima

REVISÃO DE PROVAS: Gabriela Varino

Esta edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

PAGINAÇÃO: Gráfica 99

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: PUBLITO – Estúdios de Artes Gráficas, Lda.

1.ª edição, Fevereiro 2018



AS CRISES DE FÍGADO EXISTEM MESMO? OS PELOS CRESCEM mais rijos se os cortarmos? Os olhos azuis são mais sensíveis? Trabalhar para o bronze pode ser viciante? E mais: a força de vontade é verdadeiramente importante para curar um cancro? As ondas são perigosas? Ou ainda: ter relações sexuais com frequência reduz o risco de cancro da próstata? Entre todas as ideias feitas, saber *Tudo Sobre Saúde* é certamente o mais importante e consensual. De facto, é difícil negar que a saúde está entre os bens mais preciosos da humanidade.

Este livro é o resultado de longas conversas entre dois amigos: Jacques Belghiti, professor de cirurgia digestiva, pioneiro no transplante de fígado, e atual membro do Collège de la Haute Autorité de Santé, e Annette Vezin, jornalista e curiosa profissional. O nosso objetivo? Confrontar as ideias feitas na área da saúde com as investigações mais recentes, muitas vezes com sentido de humor, quando o tema a isso se presta, mas sempre com um grande rigor científico. Graças aos estudos publicados no mundo inteiro, muitas vezes por um corpo médico mais pragmático, como

acontece nos países anglo-saxónicos, um grande leque de respostas vem dissipar as dúvidas sobre os temas mais variados e surpreendentes. Por exemplo, um estudo britânico, com mais de sessenta anos, sugeria já o benefício do exercício físico, mostrando que as subidas e descidas das escadas, impostas aos revisores de autocarros de dois andares, lhes permitia obter uma esperança de vida maior do que a dos seus colegas motoristas. Num outro campo, enquanto os fabricantes de solas propunham um aumento dos saltos para acentuar a curvatura da coluna e, «logicamente», aliviar a musculatura dorsal, investigadores ingleses demonstraram, através de um estudo comparativo, que o uso de sapatos rasos não aumentava as dores de costas em pessoas a isso propensas. Nem sempre a lógica é um fator de progresso médico.

O ser humano precisa de interpretar para aceitar, sobretudo se estiver doente. É mais fácil admitir que um cancro é provocado por um fator alimentar ou até por um choque emocional do que por uma mutação genética aleatória. É raro que um doente atingindo por um tumor ósseo não atribua a sua lesão a um choque direto. A história da medicina revela que os elos de causalidade das doenças evoluem: inicialmente atribuídos aos feitiços, aos ciclos da Lua ou aos signos astrológicos, recaem hoje sobre os fatores ambientais. afirmar, erradamente, que o mel alivia as cordas vocais ou que se apanha frio com uma corrente de ar é inofensivo. Mas

o questionamento de certas ideias feitas como a não efetividade dos medicamentos genéricos ou o perigo da vacinação releva de um verdadeiro serviço no âmbito da saúde pública.

Mais surpreendente ainda é o facto de os médicos se encontrarem entre aqueles que veiculam as ideias feitas. Um estudo realizado num centro oftalmológico de grandes dimensões revelou que 80% dos clínicos acreditavam que ler às escuras deteriora a visão, quando isso não acontece. Há já muito tempo que o corpo médico sabe da necessidade de reavaliações constantes dos dados com recurso a estudos. A primazia das investigações em detrimento da experiência, premissa em que assenta este livro, baseia-se em vários argumentos. A impressão que os médicos retiram da sua experiência é influenciada por fracassos ou por sucessos e quase nunca por resultados obtidos através de uma compilação objetiva de dados. Para publicar os seus dados, é preciso compará-los com os resultados dos outros, o que enriquece o conhecimento e a mestria em determinada temática. Por fim, a publicação dos resultados exige uma mensagem clara. É esta a razão pela qual o número e o nível das publicações são altamente levados em conta pelas autoridades académicas. Como em tantas outras áreas da vida intelectual, quem escreveu conhece e exprime-se melhor.

Na era da Internet e das encyclopédias médicas, porquê publicar este livro? Porque a informação disponível na rede está disseminada, é muitas vezes contraditória, e só muito

raramente está cientificamente documentada. Sabemos bem que nem todos os estudos são fidedignos, e que alguns são financiados de modo mais ou menos claro, que são construídos e redigidos por laboratórios farmacêuticos. Talvez não saibamos que outros são favorecidos por grupos de pressão de médicos ou de doentes. Mas rejeitá-los em bloco, com o pretexto de que «são todos treta», não fará mais do que perpetuar a influência das ideias feitas. Este é o entendimento, desde há muito tempo, dos universitários e das autoridades sanitárias do mundo inteiro.

Este livro implica uma reavaliação permanente. E o leitor está desde já convidado a assinalar qualquer erro ou esquecimento de referências e a partilhar connosco outras «ideias feitas» que ficaram de fora desta nossa lista. Duas máximas delimitaram o nosso trabalho: evitar os anátemas e os discursos encapotados e reposicionar a saúde numa perspetiva voluntarista em que cada um desempenha um determinado papel, mesmo que seja preciso expor algumas falsas certezas.

Só utilizamos 10% do nosso cérebro

FALSO

Uma droga que desbloquearia os 90% da capacidade inutilizada do seu cérebro? É esta a terrível aventura que acontece a Scarlett Johansson, a heroína de *Lucy*, do realizador Luc Besson, que ganha a oportunidade de se tornar 10 vezes mais inteligente e de obter poderes sobrenaturais, descobrindo vasta áreas desconhecidas no cérebro. Esta é uma fantasia recorrente tanto no cinema como na literatura. Há quem chegue a aludir que Albert Einstein teria levantado essa hipótese, mas sem nunca mencionar qualquer fonte que comprove tais propósitos.

Foi há muito observado que pacientes com tumores no lóbulo frontal do cérebro não tinham nenhum défice neurológico. E se essa zona fosse inutilizada? Era tentador procurar ativá-la para aumentar a nossa memória e inteligência. Embora durante um acidente vascular haja novas zonas que se conectam, a existência de áreas do cérebro como suportes de novas potencialidades não tem realidade anatómica objetiva. Estamos longe de utilizar apenas 10% do nosso cérebro, e as imagens por ressonância mostram que as áreas corticais estão todas elas envolvidas em determinado momento no funcionamento cerebral. A 100%.

Destrinçar o verdadeiro do falso: eis o objetivo de Jacques Belghiti, professor de medicinal, e Annette Vezin, jornalista profissional, num livro que pões à prova os dados de investigação de mais de 200 ideias feitas. Ao dar resposta a perguntas tanto superficiais quanto sérias, *Tudo Sobre Saúde!* Permite rir das crenças falsas...já que rir faz bem à saúde!

Annette Vezin é jornalista e escritora.

Jacques Belghiti é diretor do serviço de cirurgia e transplante hepático do Hospital Beaujon (Clichy), membro da Alta Autoridade da Saúde e presidente da Comissão Nacional de Avaliação dos Dispositivos Médicos e Tecnologias da Saúde, ambas instituições no setor de saúde pública francesa.



www.castordepapel.pt



TUDO SOBRE SAÚDE

No seu Dicionário das Ideias Feitas Gustave Flaubert escreveu: «Soluços: passam com uma chave nas costas ou um susto.» Mais de cem anos volvidos, a literatura científica confirma: o susto pode efetivamente fazer passar os soluços. Mas quantas serão as ideias banalizadas que têm um fundamento científico? A homeopatia provou a sua eficácia? As vacinas podem ser perigosas? Ou ainda, fazer amor diminui o risco de cancro na próstata?

Destruir o verdadeiro do falso: eis o objetivo de Jacques Belghiti, professor de medicina, e Annette Vezin, jornalista profissional, num livro que põe à prova os dados de investigação de mais de 200 ideias feitas. Ao dar resposta a perguntas tanto superficiais quanto sérias, *Tudo Sobre Saúde!* permite rir das crenças falsas... já que rir faz bem à saúde!

Annette Vezin é jornalista e escritora.

Jacques Belghiti é diretor do serviço de cirurgia e transplante hepático do Hospital Beaujon (Clichy), membro da Alta Autoridade da Saúde e presidente da Comissão Nacional de Avaliação dos Dispositivos Médicos e Tecnologias da Saúde, ambas instituições atuantes no setor de saúde pública francesa.

