
GUIA RÁPIDO

para
uma VIDA LONGA

GUIA RÁPIDO

*para
uma* VIDA LONGA

DAVID B. AGUS

com Kristin Loberg

Ilustrações de Chieun Ko-Bistrong

Tradução de Andrea Gottlieb



Copyright © 2014 by Dr. David B. Agus
Ilustrações © 2014 by Chieun Ko-Bistrong

Todos os direitos reservados. Publicado mediante acordo com a editora original, Simon & Schuster, Inc.

TÍTULO ORIGINAL
A Short Guide to a Long Life

PREPARAÇÃO
Isabela Fraga

REVISÃO TÉCNICA DA TRADUÇÃO
Isabela Aparício Erriu

REVISÃO
Marcela Lima
Milena Vargas

DIAGRAMAÇÃO DE MIOLO
Filigrana Design

Nota aos leitores: Esta publicação contém opiniões e ideias de seu autor. Sua intenção é fornecer informações úteis sobre os temas abordados. O leitor deve consultar um profissional de saúde antes de adotar as sugestões apontadas. O autor e a editora não se responsabilizam por quaisquer efeitos adversos, diretos ou indiretos, que possam resultar da aplicação do conteúdo deste livro.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

A238g

Agus, David B.

Guia rápido para uma vida longa / David B. Agus ; tradução Andrea Gottlieb. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2014.

192 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: A short guide to a long life

ISBN 978-85-8057-481-4

1. Nutrição. 2. Saúde - Aspectos nutricionais. 3. Hábitos alimentares. 4. Qualidade de vida. I. Título.

14-08201

CDD: 613.2

CDU: 613.2

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Intrínseca Ltda.
Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br

Para minha esposa, minha parceira e meu amor, Amy Povich, e nossas experiências genéticas bem-sucedidas, Sydney e Miles

BREVE NOTA HISTÓRICA

Hipócrates (c. 460 a.C.-c. 370 a.C.) foi um médico grego que viveu nos séculos III e IV a.C. Na medicina moderna, ele costuma ser chamado de pai da medicina ocidental. Foi um dos primeiros médicos a transmitir importantes “regras para a saúde” por meio de suas muitas frases, hoje célebres. Veja a seguir alguns exemplos que ainda têm relevância impressionante na medicina atual. Na verdade, poderíamos argumentar que o mundo moderno introduziu a ciência e a análise de dados na medicina, mas as observações e recomendações iniciais de Hipócrates, feitas há mais de dois mil anos, eram notavelmente precisas.

- Caminhar é o melhor remédio para o homem.
- Que o alimento seja a sua medicina e que a medicina seja o seu alimento.
- Declare o passado, diagnostique o presente, preveja o futuro.
- *Primum non nocere.* (Em primeiro lugar, não faça mal.)
- É muito mais importante conhecer a pessoa que tem a doença do que a doença que a pessoa tem.
- Se pudéssemos dar a cada indivíduo a quantidade certa de alimentação e exercício, nem a mais nem a menos, encontraríamos o caminho mais seguro para a saúde.

- Um homem sábio deve considerar a saúde a maior bênção para os seres humanos e aprender por si mesmo a tirar benefício de suas doenças.
- Tudo em excesso vai contra a natureza.
- Fazer nada também é um bom remédio.
- Na verdade, existem duas coisas: a ciência e a opinião — a primeira produz conhecimento; a última, ignorância.

SUMÁRIO

Introdução:	
<i>O poder da prevenção</i>	11
PARTE I:	
<i>O que fazer</i>	23
PARTE II:	
<i>O que evitar</i>	133
PARTE III:	
<i>Ordens médicas</i>	163
Agradecimentos	187

Introdução: O poder da prevenção

Pelo menos duas vezes por semana, preciso dizer a um paciente que não resta mais nada no meu arsenal para combater seu câncer. Acabou, e na maioria dos casos o fim está próximo. Nunca me acostumei com essas conversas dolorosas. Mas considero isso parte do papel que aceitei desempenhar. O fato de o tratamento contra o câncer hoje não ser melhor do que há cinquenta anos, com poucas exceções notáveis, é de enlouquecer. Pior ainda é que muitos dos meus pacientes poderiam ter evitado o câncer e outras doenças transformadoras se tivessem feito algumas poucas coisas de forma diferente antes. Isso torna essas conversas ainda mais desagradáveis. Tenho certeza de que a maioria das pessoas poderia adiar, ou evitar totalmente, grande parte das doenças que vemos hoje — incluindo não apenas o câncer, mas insuficiências cardíaca e renal, acidente cardiovascular, obesidade, diabetes, doenças autoimunes, demência e outras condições degenerativas — se tivessem adotado alguns hábitos saudáveis mais cedo e evitado os que levam às doenças.

A melhor maneira de combater não apenas o câncer, mas todas as outras enfermidades que costumam se desenvolver com o tempo, é preveni-las. Nos Estados Unidos, sete entre cada dez pessoas morrem todo ano devido a doenças crônicas como as que acabei de citar. As doenças cardíacas, o câncer e o AVC são responsáveis por mais de 50% de todas as mortes a cada ano. Cerca de metade de nós vive com uma doença crônica neste exato momento.

Mas a prevenção é uma ideia difícil de promover. Pense em si mesmo por um momento: você consegue se imaginar daqui a vinte ou quarenta anos? Todos queremos viver despreocupados agora e sofrer as consequências mais tarde. Vejo essas consequências em meus pacientes todos os dias, basta olhar nos olhos deles.

Eu gostaria muito de poder perder meu sustento. Imagine um mundo onde todos nós morrêssemos de velhice — nossos corpos parariam, como um carro antigo com milhares de quilômetros muito bem rodados. Chega um dia em que o motor não liga mais, e nada pode consertá-lo. Na verdade, 1951 foi o último ano em que foi possível morrer nos Estados Unidos tendo “velhice” como a causa oficial no atestado de óbito. Desde então, é preciso especificar uma doença, um ferimento ou uma complicação. Acho espantoso pensar que vivemos em um mundo de alta tecnologia, com acesso a um grande arcabouço de conhecimento sobre como preservar a saúde, e ainda assim doenças silenciosas que poderiam ter sido evitadas serem as responsáveis por mais mortes no mundo inteiro do que todas as outras causas juntas. Raramente ouvimos falar de uma pessoa que morreu em paz durante o sono aos 99 anos. Em vez disso, ouvimos casos de indivíduos que sofreram muito e acabaram por sucumbir após uma longa “batalha”.

Na nossa era da informação, em que dicas de saúde são distribuídas como doces pela mídia, o trabalho de ser saudável se tornou complicado. Considere sua própria busca pela verdade sobre o que é bom — ou ruim — para você. É comum recorrermos a especialistas para que nos digam como viver — matérias nos noticiários cobrindo as últimas descobertas científicas, livros best-sellers promovendo uma ou outra teoria, recomendações do governo, rótulos de produtos e médicos como eu. Contudo, os conselhos se tornaram tão corriqueiros que se contradizem com frequência. O que devemos pensar quando uma

notícia muito divulgada na mídia anuncia um novo estudo que descobriu a eficácia dos suplementos multivitamínicos na prevenção do câncer — se, no dia seguinte, outra notícia diz que os suplementos multivitamínicos podem aumentar o risco de câncer e não ajudam em nada a saúde cardiovascular? (E, para piorar, você descobre que a empresa que produz os suplementos é a mesma que produz os medicamentos para combater o câncer!)

Quando escrevi o meu primeiro livro, *A vida sem doenças*, meu propósito era simples: compartilhar o que eu havia aprendido no trabalho à beira do abismo que é a guerra contra o câncer — uma situação em que a medicina envolve riscos na esperança de descobrir inovações para prolongar a vida das pessoas. Se o índice de mortes causadas pelo câncer não mudou radicalmente nos últimos cinquenta anos, o progresso contra outras doenças contou com descobertas específicas que nos permitiram tratá-las ou erradicá-las. Os exemplos incluem o uso de estatinas para prevenir doenças cardiovasculares e derrames, antibióticos para combater doenças infecciosas causadas por bactérias e antivirais e vacinas para combater e proteger contra vírus específicos, além de uma consciência maior dos riscos representados por fatores comportamentais, como o fumo e a alimentação. Com a exceção desses progressos isolados, por que não avançamos no tratamento e na cura de doenças degenerativas crônicas que muitas vezes são causadas não por um, mas por vários fatores?

Durante décadas, tentamos reduzir nossa compreensão do corpo e de seus problemas a uma única causa, fosse uma mutação, um micróbio, uma deficiência ou um número, como a contagem de leucócitos, o nível de glicose ou a taxa de triglicérides. Mas isso nos afastou de uma perspectiva que poderia não apenas mudar a maneira como cuidamos do nosso corpo, mas também o modo como criamos a próxima geração de tratamentos e, em alguns casos, as curas. O título original de *A vida*

sem doenças, no qual este guia se baseia, era *What Is Health?* [O que é saúde?]. Essa é uma questão que atormenta a mim e aos meus colegas até hoje. Não sei o que é a verdadeira saúde. Nós certamente tentamos avaliá-la de diversas maneiras — por peso, colesterol, taxa de glicose no sangue, hemogramas, aparência, qualidade do sono etc. Mas, na verdade, esses dados não dizem muito em termos de saúde geral e de quantos anos e dias você pode ter de vida. Isso me levou a pedir às pessoas que comessem a ver sua saúde geral como uma rede complexa de processos que não podem ser explicados pela análise de um caminho ou de um ponto específico. Em muitos casos, não há vantagem alguma em tentar entender determinadas doenças; precisamos apenas controlá-las, da mesma forma que um controlador de tráfego aéreo controla o voo de aviões sem saber muito bem como pilotá-los. É essa perspectiva radicalmente diferente sobre a saúde que pode abrir o caminho para futuras soluções, e até eventuais curas.

Acho, porém, que só entendi por completo as dificuldades em torno do assunto da saúde quando comecei a discutir meu livro e a responder aos leitores. Logo me vi recebendo perguntas como: qual foi a sua verdadeira motivação para escrever um livro? Por que você está promovendo o uso de remédios controlados? Como um médico que trata pacientes muito ricos pode ter qualquer coisa de valor para transmitir a pessoas que mal têm plano de saúde? Responderei primeiro à última pergunta, dizendo que a maioria das “prescrições” contidas neste livro é surpreendentemente simples — por exemplo, usar os calçados certos (Regra 59) e almoçar na mesma hora todos os dias (Regra 3). Quanto custa manter uma rotina regular diária e caminhar com mais frequência (Regra 16)? Dito de outra forma, quanto você economizará ao abandonar vitaminas e suplementos (Regra 62)? O quão mais fácil sua vida se tornará quando você perceber que legumes congelados são melhores do que alguns

frescos (que não são tão frescos quanto você imagina; vide a Regra 5). E mesmo que eu sugira algo caro, como pagar por um exame de DNA, muitas vezes há uma alternativa mais acessível, se não completamente gratuita (vide a Regra 19), que pode ser ainda mais útil e informativa.

Quando participei do programa *Dr. Oz Show*, no final de 2012, fui rotulado como o médico mais controverso dos Estados Unidos. Mas acho que sou exatamente o oposto. Não apoio nada que não se sustente em testes clínicos bem controlados — estudos que cumpram os rigores do método científico. Nesse aspecto, sou um dos médicos mais conservadores do país. As pessoas costumam rotular algumas coisas como radicais ou, ao contrário, como convencionais. Muitos indivíduos acham que tomar aspirina e estatinas diariamente é uma medida radical, enquanto tomar vitaminas é mais convencional. Contudo, os dados nos contam uma história totalmente distinta, revelando um cenário no qual a aspirina e as estatinas podem *reduzir* muito o risco de morte (que os cientistas chamam de “mortalidade geral”), enquanto vitaminas e suplementos podem *aumentar* o risco de uma série de doenças, incluindo câncer. Entendo a desconfiança de alguém que ouve um médico promover um remédio, bem como a suposição de que esse médico deve estar recebendo remuneração ou outro incentivo. Para que fique registrado, não tenho vínculos financeiros com nenhuma empresa farmacêutica. No passado, fui pago para dar palestras a equipes administrativas farmacêuticas, mas nunca me envolvi com nenhuma campanha de marketing de remédios. Se sugiro determinado medicamento ou categoria de medicamentos, é por uma boa e bem documentada razão: porque foi provado que eles fazem uma diferença positiva.

Na verdade, não me importo com gerar controvérsia ou inspirar as pessoas a fazerem perguntas. A soma dos gastos com alimentação e saúde nos Estados Unidos corresponde

a mais de 30% da economia do país, mas essas questões não são discutidas por nossas autoridades políticas ou civis. Eles até debatem sobre como financiar a reforma do sistema de saúde, mas eu gostaria de vê-los dar mais atenção à reforma propriamente dita. Fico espantado ao pensar que a conversa continua estagnada em descobrir como pagar pelo sistema de saúde em vez de reduzir nossa necessidade de usá-lo. Na verdade, parte da minha motivação para escrever este livro é tornar você — o consumidor do sistema de saúde — um agente da mudança, começando consigo mesmo. Cada um de nós pode fazer diferença se contribuir com a redução da demanda geral pelo sistema de saúde. O resultado seguirá uma das leis fundamentais da economia: quando começarmos a viver com qualidade, reduziremos nossa necessidade de usar o sistema de saúde, levando à diminuição da demanda e dos custos. É simples assim.

A outra principal razão para eu ter escrito este livro provavelmente é bastante óbvia: quero que essas regras alcancem o máximo possível de pessoas. Depois do lançamento de *A vida sem doenças*, muitos leitores pediram que eu organizasse as minhas Regras de Saúde numa lista de prescrições para se ter à mão. Eles queriam um roteiro. No meu último livro, passei muito tempo analisando evidências; não vou fazer isso aqui. Tampouco usarei terminologias médicas ou uma linguagem rebuscada para transmitir minhas ideias. Serei tão simples e direto quanto possível — menos teoria, pesquisa, história e ciência, e mais informações sobre as práticas básicas que você pode seguir na sua vida cotidiana. Nada deve ser uma norma inflexível. De todas as regras que apresento aqui, a mais importante é: descubra o que funciona para você. Cada uma das 65 regras apresentadas é acompanhada por um ou dois parágrafos de explicação. Algumas, porém, requerem pouco ou nenhum esclarecimento (Regra 29: Sorria), e espero que você simplesmente as aceite.

Meu objetivo é que este livro lhe permita resolver a confusão de saber como viver de forma saudável — ou seja, se sentir fabuloso em qualquer idade. Como eu disse em meu último livro:

Minhas recomendações não são terrivelmente precisas. Não estou interessado em lhe dizer como viver sua vida ou o que você deve comer no jantar. Tampouco estou aqui para fazer diagnósticos. Em vez disso, quero torná-lo capaz de assumir o controle do corpo e do futuro de sua saúde. As sugestões oferecidas aqui parecem mais algoritmos de estilo de vida — mecanismos mentais para pensar em meio às milhares de opções possíveis de estilos de vida. Essas escolhas devem ser moderadas por nossos valores e códigos individuais de ética e conduta. Como não há uma resposta única à pergunta “o que é saúde?”, essas diretrizes vão produzir tantos “hábitos saudáveis” diferentes quanto pessoas que decidam adotá-los.

Meu objetivo é ajudá-lo a aproveitar ao máximo sua saúde, esteja você ou não combatendo alguma enfermidade agora. Gostaria de encorajá-lo a avaliar com cuidado sua compreensão sobre saúde e abrir sua mente para uma mudança de perspectiva. Isso poderá melhorar sua saúde de modo significativo.

É um sinal revelador de nossa confusão o fato de que precisamos de lembretes simples do que significa viver uma vida saudável, apesar do volume de conselhos transmitidos diariamente pela mídia. Só posso esperar que você, à medida que lê este livro, adquira não apenas o conhecimento de que precisa para se beneficiar da ciência e da medicina modernas, mas também a sabedoria de discernir entre o bom e o questionável a fim de tomar as melhores decisões para si mesmo. Espero, também, que seu futuro seja determinado pelo poder da escolha, e, quando necessário, que assim você se oriente para os caminhos da cura. Só você pode pôr fim às doenças.

Dividi este livro em três partes. A primeira, “O que fazer”, apresenta um conjunto claro justamente das coisas que você pode fazer para se tornar o arquiteto do seu reino da saúde. A segunda parte, “O que evitar”, oferece minhas regras para coisas de que devemos fugir porque podem prejudicar nossa saúde. Algumas são óbvias, como limitar comportamentos arriscados e evitar ingredientes impróprios nos alimentos, mas outras não serão tão evidentes — por exemplo, não se deixar levar pelos exageros da mídia e não esconder as suas informações médicas. Vou ajudá-lo a aprender a separar o que é moda do que é útil e a encontrar formas pelas quais você possa se beneficiar das informações médicas que compartilha com o mundo. A terceira parte, “Ordens médicas”, apresenta minhas recomendações de maneira ainda mais direta, traçando um plano baseado em sua idade (na faixa dos vinte, trinta, quarenta, cinquenta anos etc.). Esse será o seu verdadeiro roteiro — a lista de itens que você deve adotar em cada idade. A natureza da estrutura e do conteúdo deste livro provoca a repetição de algumas ideias, e duas regras diferentes podem conduzir ao mesmo caminho. Espero que a apresentação diversificada desses princípios os torne mais memoráveis. Aproveite a leitura. Estou certo de que você guardará para si algumas destas regras e que elas ajudarão a melhorar sua vida.

Antes de começarmos, deixe-me apresentar algumas regras básicas importantes.

Regra Básica 1

Informações sobre saúde são instáveis. As recomendações de hoje podem mudar amanhã. Por enquanto, a relevância das regras a seguir se baseia nos dados disponíveis, que mostram, de forma convincente, as melhores práticas para reduzir o risco de se desenvolver doenças. É possível que você encontre estudos isolados e não repetidos que contradigam as minhas ideias, mas

não é assim que a ciência funciona. Quando cientistas analisam um tema, eles não podem se ater a estudos isolados que confirmem seus pontos de vista. Na verdade, precisam considerar todos os estudos sobre o tema e examinar os resultados de cada um. É exatamente isso o que significa meta-análise. Portanto, todas as minhas prescrições se baseiam em estudos que atendem a esse padrão de qualidade. E, se chegar um dia em que a ciência anule uma “verdade” consolidada ou mude completamente de ideia sobre um fato aceito universalmente, darei as boas-vindas a esse novo ponto de vista com alegria e determinação (e também com uma nova regra).

Regra Básica 2

As regras deste livro não devem ser encaradas como recomendações universais, especialmente quando se trata de medicamentos controlados. O importante é discuti-las com seu médico e sua família e considerar seus próprios valores pessoais. Portanto, reflita e debata sobre qualquer nova direção que você decida adotar na vida. Lembre-se, também, de que o conhecimento sobre saúde está em constante mutação (vide a Regra Básica 1). Você precisa se adaptar a mudanças à medida que envelhece. No jargão científico, dizemos que os seres humanos são “sistemas emergentes” — eles estão sempre mudando, desenvolvendo-se e evoluindo. O corpo é uma máquina incrível capaz de se autorregular. Você não precisa se esforçar muito para promover sua saúde e seu bem-estar. Na última hora, por exemplo, cerca de um bilhão de células foram substituídas no seu corpo sem que você precisasse pensar nisso.

Regra Básica 3

Você está no comando de si mesmo. Este livro foi escrito como um manual para ajudá-lo a saber quando ser introspectivo e

quando questionar. Se eu sugerir alguma coisa que o ofenda ou que você rejeite por completo, basta seguir em frente. O ponto central da minha mensagem é a importância de saber ter uma conversa produtiva consigo mesmo e com o seu médico; é promover a sua consciência com relação às suas atitudes de hoje que o afetarão amanhã. Quando você se deparar com uma regra que o deixe pouco à vontade, lembre-se de que nenhuma delas é absolutamente perfeita. Em vez de descartá-la, procure estudos mais bem fundamentados, e também tecnologias melhores. Precisamos incentivar o progresso. Um exemplo rápido: a aspirina pode ser retratada como um remédio milagroso (Regra 22), mas ela não é perfeita, pois pode causar efeitos colaterais, como hemorragias e dores de barriga. Nessa perspectiva devemos questionar por que o National Institutes of Health não investe quantias consideráveis na produção de uma aspirina de melhor qualidade para que possamos desfrutar de seus benefícios magníficos sem os possíveis efeitos colaterais.

Uma última confissão: admito ter ficado tão impressionado com *Regras da comida*, de Michael Pollan, inspirado no best-seller do mesmo autor, *Em defesa da comida*, que o adotei como modelo para este livro. Faça algumas referências a Pollan em *A vida sem doenças*, pois respeito profundamente sua abordagem sobre questões relacionadas à alimentação e acho que ele esclarece os fatos de forma brilhante. Assim, do mesmo modo que *Regras da comida* apresenta um conjunto de regras concisas e fáceis de lembrar para comer com sabedoria, meu *Guia rápido para uma vida longa* também apresenta um conjunto de regras para *viver* com sabedoria. É claro que serão incluídas algumas regras sobre alimentação e compra de alimentos, mas também abordarei todos os outros fatores que contribuem para uma boa saúde. Fiz o melhor que pude para

escrever um livro curto e agradável, ao mesmo tempo mantendo a promessa de fornecer a receita para uma vida longa e saudável.