

## ELLEN G. WHITE, MÉDICA?

Roger W. Coon

*Pesquisas recentes confirmam seus conselhos sobre saúde*

“Onde encontrou ela seus conselhos?”

O tom de voz do professor era desafiante. Sua face traía uma intensidade que não toleraria evasivas, insistindo numa resposta imediata.

A jovem estudante adventista sino-americana de 20 anos, que preparava um mestrado em Alimentos e Nutrição na Universidade de Cornell (EUA), fundação da Associação Nacional de Ciência, deve ter tremido interiormente. Como ele insistisse, ela começou a falar sobre E. G. White, autora de um interessante livro intitulado *Conselhos sobre regime alimentar*, que o professor segurava em suas mãos.

Helen Chen tinha se inscrito num curso sobre a história da nutrição, dado por Dr. Clive M. McCay, professor de nutrição na Faculdade de Agricultura e Ciências da Vida da Universidade de Cornell. O pai de Helen, Dr. Philip S. Chen, foi diretor do Departamento de Biologia e Química no Atlantic Union College, Massachusetts, durante quase 30 anos.

Seus quatro irmãos – Philip Jr., John, George, e Sam – já estavam usando o “Dr.” Em suas assinaturas. Philip Jr. tinha também terminado um doutorado em farmácia (um programa de pós-graduação oferecido pela Associação nacional de Ciência) em Copenhague. Ele estava para ser promovido como o terceiro executivo no prestigioso Instituto Pró-saúde, o mais importante organismo de pesquisa mantido pelo governo dos Estados Unidos, num subúrbio da cidade de Washington, D.C.

Helen tinha acabado de completar seu Bacharelado em Ciências (alimentos e nutrição) no Atlantic Union College. Ela tinha se inscrito no curso do Dr. McCay em setembro de 1955, e ficou conhecendo-o melhor quando ele passava pelo seu escritório no Departamento de Conservação da Vida, em cujo laboratório ela trabalhava.

Em 1982 ela se lembrava dele como “um homem genial, caloroso, um professor acessível, fácil de ser abordado”.<sup>1</sup> Ao ser informado de que Helen era uma Adventista do Sétimo Dia e também vegetariana, McCay mostrou interesse em saber mais sobre essa igreja e seus ensinamentos sobre saúde.

Helen colocou-o em contato com o pai dela, o qual lhe enviou uma cópia de seu livro *Doenças do Coração – Causa, Prevenção e Recuperação* (um dos 14 livros escritos por seu pai, Dr. Chen). O capítulo 15 (“Doenças do Coração e a Religião”) introduziu Ellen G. White e seus escritos sobre saúde e nutrição. Posteriormente, atendendo à sua solicitação, uma cópia do livro *Conselho sobre regime alimentar* foi-lhe também enviado.

Este livro, uma compilação póstuma, publicada 23 anos depois da morte da Sra. White em 1915, é diferente de todos os livros que saíram de sua pena, porque a fonte original e a data de publicação

de cada citação é indicada. Acontece que a história da nutrição era a área onde Dr. McCay se especializara.

### **Um especialista em História da Nutrição**

Em 1925, Dr. McCay tinha terminado seu doutorado em bioquímica na Universidade da Califórnia (Berkeley) e gastou os dois anos seguintes como membro do Conselho Nacional de Pesquisa, na área de bioquímica na Universidade de Yale. Em 1927 ele começou a ensinar na Universidade de Cornell – e nunca mais parou. Trinta e cinco anos após, quando, aos 64 anos de idade ele se aposentou em 1962, seu *currículum vitae* mencionava que:

- McCay foi o autor ou co-autor de mais de 150 publicações científicas em vários aspectos da nutrição humana e animal, com ênfase especial no processo de envelhecimento.
- Foi o co-fundador (em 1942) dos *Arquivos de Bioquímica* (hoje *Arquivos de Bioquímica e Biofísica*), e um dos seus primeiros editores.
- Foi o editor do jornal suíço *Gerontologia*, sendo um membro honorário da Sociedade Suíça de Nutrição (sociedade essa que só aceita como membros pessoas suíças de nascimento).
- Foi presidente da Sociedade de Gerontologia durante um ano (1949) e também presidente do Instituto Americano de Nutrição (1951).
- Escreveu um livro que foi premiado e que lhe deu uma medalha de ouro, além do reconhecimento da comunidade científica mundial.

Após a morte do Dr. McCay em 1967, o *Jornal da Associação Americana de Dietética* publicou um extenso esboço de sua vida,<sup>2</sup> enquanto que o *Jornal de Nutrição* devotou 10 páginas completas a uma visão retrospectiva de sua vida e contribuição para a ciência e a humanidade.<sup>3</sup>

McCay era um pioneiro e autoridade mundialmente, aclamada nas áreas de nutrição, pesquisa e história. Ele era capaz de dizer ao aluno o autor e o contexto de uma referência, se apenas o ano fosse mencionado.

Ele recusava datar a origem da nutrição científica moderna como começando antes do século XX, considerando pura especulação o que a maioria dos escritores e professores do século XIX disseram.

Por isso a insistência na pergunta que fez a Helen Chen: “Onde buscou Ellen G. White esse conhecimento?”

Ele faria essa mesma pergunta, meses mais tarde, a Francis D. Nichol, então editor da *Review and Herald*. Em 1958, F. Nichol entrevistou-o em sua casa em Ithaca, estado de Nova Iorque, ao ficar sabendo do profundo interesse que o professor tinha nessa notável reformadora de saúde, que tinha limitada educação de terceiro ou quarto ano primário por causa de um acidente na infância.

Falando sobre essa entrevista seis anos mais tarde, Nichol disse estar convicto de que esse cientista unitarista não compreenderia a doutrina adventista sobre a inspiração e revelação (que crê que o conhecimento da senhora White proveio de fonte divina). Por isso, Nichol evitou a insistente pergunta, mencionando que os críticos a ignoraram afirmando que ela simplesmente havia copiado que seus contemporâneos tinham escrito com respeito à reforma de saúde.

“Isso é um absurdo,” McCay explodiu. “Simplesmente não posso aceitar essa explicação: esse raciocínio cria um problema maior do que a solução que oferece!”

“Por quê?” perguntou surpreso o editor.

“Se ela simplesmente plagiou de seus contemporâneos, como poderia discernir sobre que idéias aceitar ou rejeitar, no emaranhado campo de teorias e ensinamentos sobre saúde predominantes no século XIX? A maior parte destes ensinamentos eram irracionais e foram posteriormente repudiados! Ela teria que ser uma pessoa extraordinária, com conhecimento acima de seu tempo, se quisesse ter sucesso,” respondeu o professor, rejeitando assim a teoria do “plágio.”<sup>4</sup>

Mais tarde, em sua pesquisa McCay envolveu-se tanto nos escritos de Ellen G. White sobre nutrição que fez uma preleção sobre ela no clube de homens da Igreja Unitarista em 9 de abril de 1958. Posteriormente, durante muitos anos, em suas preleções, ele apresentou os mesmos dados diante de muitos órgãos científicos através dos Estados Unidos.<sup>5</sup>

Num cartão de Natal enviado à sua antiga aluna Helen Chen (agora Sra. Frank Chung), Dr. McCay escreveu:

*Se eu tivesse que começar a vida de novo, gostaria de ser um adventista. Creio que sua filosofia de vida contém a solução para os problemas relacionados com o modo ideal de viver face às pressões do estilo de vida da cultura americana. Eu comecei apenas a desvendar a sabedoria da ser. White.<sup>6</sup>*

Se o Dr. McCay ainda estivesse vivo, provavelmente não teria motivo para mudar sua avaliação dos escritos da senhora White sobre nutrição: “Nenhum guia tão completo existe hoje”. Durante a década de 1980, a ciência corroborou os conselhos dela sobre saúde.

### **A Ciência confirma**

Em julho de 1980 os Departamentos de Agricultura e Saúde, Educação e Bem-estar dos Estados Unidos (hoje Serviços Humanos e Saúde), emitiram em conjunto uma recomendação intitulada “Diretivas Dietéticas para Americanos”: (1) Coma uma variedade de alimentos (2) Mantenha o peso ideal (3) Evite muita gordura, gordura saturada e colesterol (4) Coma alimentos contendo amido e fibra (5) Evite muito açúcar (6) Evite muito sal (7) Se você bebe, faça-o com moderação.”<sup>7</sup>

Esses conselhos soam como “ladainha” para nós vivendo no começo da década dos 1990, mas eram idéias muito novas há uma década ou duas atrás. Entretanto, Ellen White já falava sobre isso quase um século antes que pesquisadores modernos chegassem às mesmas conclusões.

Em junho de 1982, um relatório titulado *A dieta, a Nutrição e o Câncer* foi emitido em conjunto pela Academia Nacional de Ciências e o Conselho Nacional de Pesquisas. Esse importante documento é o resultado de dois anos de estudos sobre a relação entre a dieta e o câncer. As conclusões foram similares às do relatório citado acima: fazendo mudanças no regime alimentar, uma pessoa pode reduzir substancialmente os riscos de várias formas de câncer. As modificações sugeridas incluíam ingerir muita fruta, grãos integrais, verduras e a redução do uso de gordura, açúcar, sal e álcool.<sup>8</sup>

Se Ellen White estivesse viva hoje, sua reação instintiva provavelmente seria: “E então, isso não é novidade nenhuma!”. Ela estava apresentando essas mesmas idéias entre os anos de 1863 e 1890!

Em fevereiro de 1983 Walter S. Ross, editor da revista *Cancer News* da Sociedade Americana contra o câncer, publicou um artigo titulado “Finalmente, uma Dieta Anti-Câncer!”. No primeiro parágrafo, os Adventistas do Sétimo Dia da Califórnia apareceram como tendo muito mais baixa porcentagem de câncer de cólon ou do reto do que os outros americanos. Mais adiante no artigo ele propôs:

*Estudos feitos em várias partes do mundo sobre a incidência de câncer no seio, no cólon e na próstata é muito mais baixa em indivíduos que comem muitos vegetais. Essa “descoberta assustadora”, disse Walter Troll, professor de medicina do ambiente na Universidade de Nova Iorque, sugere que vegetais contém substâncias “capazes de inibir o câncer no homem”.<sup>9</sup>*

Cinco meses depois, as maravilhosas propriedades da fibra foram enaltecidas num outro artigo que resumia o livro de Audrey Eyton, *The F-Plan Diet*. Em suma, sua mensagem é: “Aumentando o consumo de fibra através de frutas, vegetais e cereais integrais, e ingerindo menos gordura e açúcar refinado – você se sentirá mais satisfeito e com menos calorias”, um fator importante na perda de peso.<sup>10</sup>

Em 1985 essa mensagem começou a alcançar um maior número de americanos. Uma pesquisa da Gallup naquele verão mostrou que 24% dos americanos estavam comendo menos carne do que antes, e juntou que “Os americanos estão se tornando semi-vegetarianos” – 40 milhões de adultos! Outras estatísticas interessantes: 52% dos americanos concordavam que “ninguém realmente precisa comer carne mais do que duas ou três vezes por semana”; 37% acreditavam que “os vegetarianos têm provavelmente mais saúde do que a maioria dos americanos”; e 72% concordavam que o vegetarianismo não é “apenas uma moda que vai passar”.<sup>11</sup>

Mas havia ainda lugar para melhoramentos. Três anos depois, Blossom H. Patterson e Gladys Block, dois pesquisadores do Instituto Nacional de Câncer, indicaram que na realidade “a dieta americana é pobre e as pessoas estão morrendo por causa dela”. O jornal *Sun* de São Bernardino na Califórnia, interpretou essa afirmação num título pomposo: “Americanos Morrendo Por Causa de Sua Dieta”. Segundo o relatório deste estudo, estima-se que uma dieta pobre ou defeituosa “contribui para cerca de 35% do total de todas as mortes atribuídas ao câncer”.<sup>12</sup>

Quatro meses depois, em julho de 1988, C. Everett Koop publicou “o primeiro relatório sobre nutrição a ser divulgado pelo Ministério da Saúde”. Baseado em mais de 2.500 artigos científicos, sua receita era: “menos gordura, mais vegetais e frutas”.<sup>13</sup>

Mas as grandes manchetes tiveram que esperar até 1990, quando Dr. Dean Ornish, um pesquisador na Universidade de São Francisco na Califórnia, anunciou que uma dieta mais vegetariana pode até inverter o processo de obstrução arterial provocado pelo colesterol. Um de seus pacientes, que antes havia participado do programa da Associação Americana do Coração, programa esse que reduz a gordura da dieta a 30% do total das calorias, teve a obstrução arterial *aumentada* de 37% a 77% em um ano! Todavia, com a mudança para o regime dietético de Ornish, a obstrução arterial foi reduzida a 57%. Comentando o estudo piloto com 6.500 pessoas conduzido

pela Universidade de Cornell em 1990, Ornish escreveu: “Carne. O alimento certo para uma morte certa”.<sup>14</sup>

No que se refere ao uso do tabaco, o Dr. Alton Oschner, professor de cirurgia do tórax da Faculdade de Medicina da Universidade de Tulane, foi um dos primeiros a demonstrar em 1954 o elo real entre o hábito de fumar e o câncer do pulmão.

Em 1990, o primeiro estudo minucioso feito sobre o hábito de fumar e o risco de ataque de coração em mulheres, demonstrou que fumar triplica o risco de ataque cardíaco. Mas, de acordo com um relatório do *Jornal de Medicina da Nova Inglaterra* feito em dezembro de 1990, se a pessoa parar de fumar, o risco será reduzido ao mesmo nível de um não-fumante ao fim de três anos. Mais de 10 outros estudos demonstraram o mesmo fenômeno em indivíduos do sexo masculino.

As doenças do coração, a maior causa de morte dos dois sexos, “e a maior causa de mortalidade em óbitos relacionados com fumantes”, é atualmente responsável por aproximadamente 115.000 dos 390.000 óbitos atribuídos ao hábito de fumar.<sup>15</sup>

Em 1863 Ellen White designou o tabaco como um veneno “vagaroso”, “enganador” e “maligno”.<sup>16</sup> Em 1886 ela tinha modificado ligeiramente esta declaração: “um veneno vagaroso, insidioso, mas ultra maligno”.<sup>17</sup>

No que se refere ao câncer do pulmão, os fisiologistas e patologistas dizem que a incubação desta doença ao ponto de tornar-se um caso sem esperança, leva cerca de 20 anos (vagaroso); os que escapam não são fumantes que esperam até que os sintomas apareçam, mas sim aqueles que tiram radiografias regularmente (enganador, insidioso). A declaração de Ellen White colocando o tabaco como um “veneno ultra maligno” dispensa comentários atualmente.

### **O estilo de Vida Adventista**

Entre 1958 e 1965, pesquisadores da Universidade de Loma Linda fizeram um estudo de 50.000 Adventistas do Sétimo Dia (juntamente com 50.000 indivíduos não-adventistas utilizados como grupo de controle). Comparados com a população em geral, os adventistas sofreram apenas:

- 20% de câncer do pulmão
- 5% de câncer de boca, garganta e laringe
- 32% de bronquite e enfisema
- 28% de câncer de bexiga
- 34% de câncer de esôfago
- 13% de cirrose do fígado
- 72% de câncer no seio
- 65% de câncer do aparelho digestivo
- 62% de leucemia
- 61% de câncer no ovário
- 54% de câncer de útero
- 66% de todas as outras formas de câncer.
- 55% de doenças coronárias

- 65% de outras doenças do coração
- 54% de derrames cerebrais
- 55% de diabetes
- 42% de úlceras pépticas
- 31% de suicídios
- 59% de óbitos atribuídos a outras causas médicas, durante o período do estudo. <sup>18</sup>

No que se refere à perspectiva de longevidade, um estudo feito em 1988 revelou que, em média, um adventista do Sétimo Dia do sexo masculino de 32 anos de idade pode esperar viver até a idade de 82 anos, quer dizer, nove anos a mais do que um não-adventista; as mulheres adventistas têm uma perspectiva de longevidade de 7.6 anos a mais do que as não-adventistas. <sup>19</sup>

Há uma década, dois estudos conduzidos na Europa confirmaram a exatidão dos resultados dos estudos americanos sobre o modo de vida adventista. Na Noruega, após um estudo de 17 anos que incluiu todos os adventistas da Escandinávia, os pesquisadores concluíram em 1981 que o orçamento do Ministério da saúde poderia ser substancialmente reduzido se a população em geral fosse motivada a cuidar de sua saúde como o fazem os adventistas. <sup>20</sup>

Na Dinamarca, país vizinho, o Departamento de Registro de Cancerosos em Copenhague, que tinha mantido o registro de 750 adventistas do sexo masculino por mais de 35 anos, divulgou em 1982 que apenas um entre 10 adventistas ficou canceroso, enquanto que durante o mesmo período, a proporção para a população dinamarquesa em geral, foi de um para cada quatro indivíduos. <sup>21</sup>

Não foi possível concluir esta digitação porque está faltando a página 28 da revista...