

Ideias do Milênio: Paul Offit, autor do livro *Você acredita em magia?*

Entrevista concedida pelo pediatra **Paul Offit**, autor do livro *Você acredita em magia?*, ao jornalista **Jorge Pontual**, para o programa [Milênio](#), da Globo News. O **Milênio** é um programa de entrevistas, que vai ao ar pelo canal de televisão por assinatura Globo News às 22h30.



REPRODUÇÃO

Nova York e outras cidades americanas estão passando por

uma epidemia de sarampo pela primeira vez em décadas. A doença respiratória causada por vírus e altamente contagiosa pode ser fatal. Parecia ser coisa do passado, mas voltou, por que cada vez menos crianças são vacinadas. Muitos pais acreditam na campanha contra vacinação feita nos últimos anos por celebridades, como a atriz Jenny Mccarthy. Sem qualquer prova científica as vacinas passaram a ser suspeitas. A desinformação e o charlatanismo se aproveitam da internet, dos programas de TV, e criam problemas de saúde pública. Este é o alvo do pediatra Paul Offit, que luta para demolir novos mitos como o perigo das vacinas e o uso indiscriminado de vitaminas e outros suplementos alimentares. Em seu último livro, *Você acredita em magia?*, o Dr. Offit submete a chamada medicina alternativa ao crivo da ciência, da acupuntura as vitaminas, da homeopatia as curas milagrosas, nada resiste ao rigor científico.



Jorge Pontual — Dr. Offit, eu achava que a medicina alternativa e o uso de suplementos vitamínicos e coisas do tipo, ainda que não funcionasse, mal não fariam. Ao ler o seu livro, notei que, através de muitos estudos, antigos e recentes, até megavitaminas fazem mal. Diga-nos os principais exemplos desse caso dos quais devemos ter conhecimento.

Paul Offit – O que mais me surpreendeu ao escrever esse livro foi que grandes quantidades de vitaminas, aquelas que excedem muito a dose diária recomendada, podem nos prejudicar. Você só pode tomar determinada dose de vitamina A, vitamina D ou E, senão vai aumentar o risco de ter câncer ou doença coronariana e encurtará a sua vida. Fiquei surpreso. Mas, em 20 estudos feitos por excelentes instituições, usando amostras diferentes de pessoas, chegaram aos mesmos resultados. Não é uma controvérsia científica. As megavitaminas podem aumentar o risco de câncer e doenças do coração, sem dúvida.

Jorge Pontual — Essa é uma indústria imensa, há muito dinheiro por trás. Então, fale sobre o fato de essa não ser uma indústria regulamentada. Como isso pode acontecer?

Paul Offit – Acontece porque, pelo menos nos Estados Unidos, é uma indústria poderosa, que movimenta US\$ 34 bilhões por ano. Com tanto dinheiro assim, tem-se influência política. Essa indústria teve poder político para fazer a FDA, nossa agência reguladora, se afastar. Agora, ela não tem regulamentação. Isso significa muitas coisas. Significa que, quando um produto, um suplemento dietético, é colocado à venda, não fizeram testes comprovando sua eficácia. Raramente foram feitos testes comprovando sua segurança. Pior ainda, muitas vezes, não cumprem nem as normas de fabricação, as chamadas boas práticas de fabricação. Muitas vezes, o que vem escrito na embalagem não reflete o conteúdo dela. De muitas maneiras, é uma indústria perigosa.

Jorge Pontual — Que outros suplementos comuns são inócuos ou prejudiciais, e aos quais devemos ficar atentos?

Paul Offit – Eu acho que há inúmeros. Não sei citar um específico, mas são os produtos de uso mais comum ou vitaminas, incluindo as megavitaminas. Embora os complexos multivitamínicos, que são vitaminas em doses próximas às recomendadas, não sejam prejudiciais. Provavelmente não vão ajudar, só vão proporcionar uma urina bastante cara. As megavitaminas, que são em dosagens acima das recomendadas, são prejudiciais. Eu vou lhe dar um exemplo, pois acho importante. Se você entrar em um centro de nutrição ou uma loja de alimentos naturais, pode comprar um complexo de vitamina E. Se olhar atrás, verá escrito: “3.333% da dosagem diária recomendada.” São 33 vezes a dosagem diária recomendada. Se abrir o frasco e pegar a cápsula gelatinosa, tem o tamanho de meia amêndoa. É marrom e do tamanho de meia amêndoa. Amêndoas são uma fonte excelente de vitaminas, mas você teria que comer 1,7 mil amêndoas para ter a dosagem que há em uma cápsula. Mas, na frente do frasco, diz que é natural. Não é nada natural comer 1,7 mil amêndoas. A amêndoa tem vitamina E e efeito antioxidante. Você pode ingerir antioxidantes a ponto de baixar a capacidade do seu organismo de matar novas células cancerígenas, por exemplo. Eu acho que a maioria das pessoas não sabe disso.

Jorge Pontual — Eu li no seu livro que, de 51 mil suplementos, apenas quatro são realmente necessários: a vitamina D, especificamente para pessoas de idade, Ômega 3, ácido fólico, e cálcio. Esses nós devemos tomar, certo?

Paul Offit – Não é bem assim. Eis a situação em que suplementos vitamínicos são importantes: quando você nasce, deve tomar uma injeção de vitamina K. Se não tomar, corre o risco de ter hemorragia por deficiência de vitamina K. Não recebemos vitamina K suficiente de nossa mãe ao nascer, e, geralmente,

não há no leite materno. Então, a injeção de vitamina K é importante. Se for uma mulher em idade fértil, deve tomar suplemento de vitamina B9, o ácido fólico. Vai reduzir o risco de gerar um bebê com malformação congênita, como a espinha bífida. É basicamente isso. Quando escrevi o livro, eu incluí o cálcio e a vitamina D, porque, com a idade, os ossos vão afinando, e a vitamina D ajuda a absorver cálcio, que compõe cerca de 90% dos nossos ossos. Porém, estudos mais recentes mostraram que quem toma suplemento de cálcio em altas doses tem risco aumentado de infarto. E a vitamina D sempre foi meio nebulosa. Pode-se dizer que pessoas com mais de 65 anos talvez se beneficiem da vitamina D, mas ainda assim não é certo. A estratégia de prevenção nacional americana não recomenda suplementos de cálcio nem de vitamina D. Desde que escrevi o livro, diminuí esse encanto pelo ácido graxo ômega 3. Agora, estão avaliando estudos de meta-análise, um grande número de estudos, e parece que a ingestão de suplemento de ômega 3 não reduz o risco de doença coronariana e, nos homens, pode aumentar o risco de câncer de próstata. Então, eu diria que, na próxima edição, vai ser retirado do livro.

Jorge Pontual — Fascinante. E quanto às formas de medicina alternativa? No livro, você afirma que isso não existe, que existe medicina que funciona e medicina que não funciona. Mas o que chamamos de “medicina alternativa” é cada vez mais aceita, inclusive em hospitais, não só nos EUA, como no Brasil e em outros países. Nós temos acupunturistas e outros profissionais do que era chamado de “medicina tradicional chinesa” etc. O que pensa delas?

Paul Offit – Eu acho que a medicina tem limites, a medicina convencional tem limites. Daqui a 100 anos, saberemos muito mais do que hoje. Provavelmente vamos rir de coisas que fazemos hoje por serem uma bobagem. Gostamos de acreditar que haja alternativa, que haja uma opção melhor. É aí que entra a medicina alternativa. Por exemplo, há formas de câncer inoperáveis ou sem tratamento. Tumores cerebrais não têm tratamento, câncer do pâncreas não tem tratamento, é nessa hora que a medicina alternativa aparece e diz: “Se a medicina convencional não pode curar, nós podemos ajudar você, podemos curar seu câncer, mesmo que seu médico não tenha dado esperança.” Essa é uma questão. Em minha opinião, tudo é válido. Ou seja, tudo pode ser validado. Então, se um acupunturista faz uma afirmação, ou um quiroprático, ou um homeopata, isso pode ser testado. Se alguém afirma que pode tratar uma doença, podemos analisar o produto para seu uso futuro, em ambiente controlado, e ver se funciona ou não. Frequentemente não é o que acontece. Eles preferem se aproveitar de depoimentos de celebridades a fazer estudos verdadeiros.

Jorge Pontual — A acupuntura, por exemplo, funciona?

Paul Offit – A acupuntura é interessante. Ela é um produto da China, do século 2 a.C. Era uma cultura que não apenas não acreditava na dissecação, como punia com a morte quem dissecasse um corpo humano. Não incentivavam que se aprendesse sobre o corpo humano. Eles acreditavam que havia 12 meridianos em arcos longitudinais da cabeça aos pés, e inseriam agulhas nesses 12 meridianos, que variavam de 1,25 cm a 10 cm, pois assim equilibrariam o yin e o yang, permitindo que a energia vital fluísse pelo organismo. Os chineses não sabiam nada de anatomia. Eles achavam que havia 365 partes diferentes no corpo, porque há 365 dias no ano. Eles decidiram que havia 12 meridianos porque há 12 grandes rios na China. Se você acredita que anatomia não tem relação com os rios da China ou os dias do ano, sabe que isso foi tudo invenção deles. Mas não quer dizer que a acupuntura não funcione. Para algumas pessoas, ela realmente funciona. E ela funciona porque, para algumas pessoas, a ideia de que terão alívio para a dor as faz liberar seu próprio analgésico natural, as chamadas “endorfinas”, que são liberadas pela glândula pituitária, hipotálamo. Essas pessoas melhoram por esse motivo. Não é só a



minha opinião. Há estudos que comprovam isso. Pode-se bloquear a liberação de endorfina com naloxona, e isso acaba com o efeito curativo para as pessoas. Portanto, eu acho que a acupuntura funciona, mas não pela colocação das agulhas na pele. De fato, se usarmos agulhas retráteis, a pessoa sentirá a picada da agulha sem ela entrar, ainda terá o alívio da dor.

Jorge Pontual — É basicamente um efeito placebo a explicação para a maioria dessas alternativas. E o que sabemos de novo sobre o efeito placebo? O poder do efeito placebo.

Paul Offit – Eu acho ruim usarmos o termo “efeito placebo”, pois as pessoas ouvem e acham que é tudo psicológico. É um termo desdenhoso. Mas, em muitos casos, é fisiológico. Eu acho que nós podemos aprender a aumentar o nosso sistema imunológico, assim como podemos aprender a reduzi-lo. Podemos aprender a liberar a nossa dopamina, no caso do mal de Parkinson. Isso tudo é muito interessante. Eu acho uma pena usarmos o termo “efeito placebo”. Por exemplo, há um remédio chamado Oscillococcinum, sobre o qual eu falo no livro.

Jorge Pontual — Eu tomei bastante.

Paul Offit – Você tomou bastante! Na frente da caixa, diz: “Trata sintomas de gripe.” O Oscillococcinum é feito assim: você pega o fígado e o coração de um pato, mói os dois e dilui na proporção de 1 parte para 100 de água. Faz essa mesma diluição mais 200 vezes. É o mesmo que diz que o produto final é 1/400, que é o mesmo que dizer que o pato já era! Nem se o volume final fosse o do universo haveria pato. Então, o que é? É um grama de açúcar, só isso. Algumas pessoas tomaram e acharam que melhoraram. Talvez tenham melhorado. Mas melhoraram porque a gripe segue um ciclo, e elas iam melhorar de qualquer forma, ou talvez tenham aprendido a fortalecer o sistema imunológico só de pensar que estão tomando algo que lhes fará bem.

Jorge Pontual — É triste ver gênios, como Steve Jobs, que poderia ter sobrevivido mais tempo, ou ser curado, ou ter tido uma vida melhor, mesmo tendo câncer, se não tivesse tomado... O que ele fez?

Paul Offit – A história de Steve Jobs é excelente. Era um homem brilhante, um inovador. Quando teve câncer pancreático, decidiu se cuidar sozinho. O tipo de câncer que ele teve não era o tipo que mata. O tipo ruim se chama “adenocarcinoma”, e ele teve o chamado “tumor neuroendócrino”, que por acaso apareceu no pâncreas. Com uma cirurgia no início, tinha 95% de chances de sobreviver, mas ele esperou e se tratou com acupuntura, sucos de frutas, enemas de bário, aliás, de café, para tentar limpar as toxinas do organismo. Quando finalmente fez a cirurgia, era tarde demais. Ele pôs fim à vida desnecessariamente.

Jorge Pontual — Sendo pediatra, como você se sente ao ver uma criança adoecer, ou até mesmo morrer, porque os pais se recusaram a vaciná-la?

Paul Offit – Eu acho que não há nada pior que isso. O papel dos pais é proporcionar a maior segurança possível aos filhos. Quando escolhem não vacinar, escolhem correr um risco desnecessário, e é de partir o coração. A medicina é limitada. Há muito que não sabemos e muito que não podemos fazer, mas isso nós podemos. Se os pais escolhem não oferecer esse procedimento médico, que salva vida, ver as crianças sofrerem por essa escolha é o que há de mais difícil para mim.

Jorge Pontual — Há um movimento contra vacinas nos EUA. Ele podia até conseguir eliminar vacinas, porque é muito forte. O que há por trás desse movimento? Por que as pessoas acreditam nisso? Por que é tão difundido e está crescendo?

Paul Offit – Eu acho que as vacinas são vítimas do próprio sucesso. As pessoas se movem mais pelo medo que pela razão, e elas não temem mais as doenças. O sarampo, por exemplo, era uma doença grave. Antes da vacina contra sarampo, víamos de 3 a 4 milhões de casos por ano nos EUA, com 100 mil crianças hospitalizadas, e de 500 a mil crianças morriam. Metade das pessoas que teve sarampo, quando faz raios-X de tórax, encontra anormalidades. Muitas tiveram pneumonia branda, e alguns tiveram pneumonia na forma mais grave. Sarampo é uma doença séria. Mas, se ouvir as celebridades... Há uma celebridade chamada Jenny McCarthy, que já foi ao programa da Oprah e ao do Larry King e disse nas entrevistas que preferia o sarampo à vacina. Foi o que ela disse. Como se houvesse escolha entre ter autismo, que era o que ela temia ter sido causado pela vacina, e receber a vacina. O que isso nos diz? Que ela não sabe o que é o sarampo. Nós não apenas eliminamos o sarampo dos EUA, como também a lembrança que tínhamos dele, e acho que sofremos com essa perda. Ano passado, houve 200 casos de sarampo nos EUA. Não houve mortes. Não é nada comparado à situação anterior. Se chegarmos a 600 casos, o que é possível se as pessoas resolverem não usar a vacina, voltaremos a ver mortes por sarampo. Talvez isso nos faça perceber que essa é uma escolha ruim, potencialmente fatal.

Jorge Pontual — **Esse movimento contra vacinas nos EUA teve início com um programa de TV chamado *The Vaccine Roulette*. Eu sou repórter de televisão. Já fiz matérias sobre medicina. Não tenho formação específica para isso. Diga a um repórter de TV de que maneira ele deve se comportar, qual é o código de ética e se ele é responsável por esse tipo de informação e o impacto que ela tem na visão de um médico.**

Paul Offit – Eu acho que a imprensa tem sido muito irresponsável nessa questão das vacinas, pois ela se esconde atrás da ideia da reportagem equilibrada, que significa contar os dois lados da história. Nesse caso, apenas um lado tem respaldo científico. Você pode ver alguém em um programa de TV falando que a vacina contra sarampo é boa e segura. Mas geralmente o repórter vai incluir alguém que diga que a vacina causa autismo, o que não é verdade. Diversos estudos desmentiram. De alguma forma, isso parece representar ambos os lados. Mas, na ciência, não existem dois lados. Você formula uma hipótese, estabelece os ônus da prova, submete esses ônus da prova à análise estatística e obtém uma verdade. O que sabemos com certeza é que vacina não causa autismo, e, ainda assim, há repórteres que chamam entrevistados defendendo o outro lado, mesmo sem respaldo científico. Isso prejudica muito, porque o espectador não aprende nada. O espectador fica confuso, ouve que a vacina pode causar autismo, escolhe não vacinar o filho e o põe em risco desnecessário. E a imprensa nunca é responsabilizada por isso.

Jorge Pontual — **Mas como eu, na qualidade de repórter, posso obter as informações necessárias para ter uma visão correta?**

Paul Offit – Bem, eu gostaria de acreditar que, em um mundo melhor, as pessoas farão seu dever de casa. Geralmente não é o que acontece. As pessoas pesquisam na internet, leem apenas as primeiras ocorrências, presumindo que ninguém mente na internet, que tudo que se escreve seja verdade, mas não é esse o caso.

Jorge Pontual — **Me fale mais sobre a questão do autismo. Por que, hoje em dia, é uma crença tão difundida que haja essa correlação entre vacinação e autismo?**

Paul Offit – Pelo fato de o autismo ser razoavelmente comum. Nós não conhecemos a causa ou as causas do autismo. Talvez não saibamos por mais uma década. Quando ocorre esse vazio, ou esse vácuo, digamos assim, ele é preenchido por falsas noções, e a vacina é um alvo fácil. 90% das crianças são



vacinadas nos EUA. Por definição, algumas crianças que foram vacinadas desenvolverão sinais ou sintomas de autismo pouco depois de terem sido vacinadas. Eu consigo entender o ponto de vista dos pais. “Meu filho estava bem, foi vacinado e agora não está mais. Será que foi a vacina?” Essa é uma pergunta que tem resposta. É uma hipótese possível de ser testada. Quando estudamos, determinamos que a vacina não está associada ao autismo. Ainda assim, há pessoas que, apesar desses estudos, preferem não acreditar, pois acham que há uma grande conspiração contra elas. Uma conspiração feita pelo governo, pelos médicos e pela indústria farmacêutica para prejudicá-las, e não é verdade.

Jorge Pontual — Mas nós sabemos que a indústria farmacêutica não é inocente, certo? Então, que parte é verdade? Existe um problema com a indústria farmacêutica. Como podemos decidir o que é verdade e o que não é?

Paul Offit — É a pura verdade. Os laboratórios agem de forma antiética, agressiva, ilegal. Houve vezes em que informações foram apresentadas erroneamente, e isso é terrível, mas não pode significar que tudo que fazem é péssimo. Sinceramente, não é um bom negócio fabricar produtos que façam mal às pessoas. Uma hora isso será descoberto e o laboratório sofrerá as consequências. Eu sou um dos inventores de uma vacina, a vacina contra o rotavírus. Eu trabalhei com um laboratório em apenas um produto, portanto tenho uma visão estreita dessa indústria. Fiz uma vacina, que não traz muito lucro para ela, mas fiquei impressionado com o interesse do laboratório em ter uma vacina eficaz. Para provar que a nossa vacina era boa como dizíamos, fizeram teste clínico no valor de US\$ 350 milhões, em 11 países, ao longo de 4 anos, envolvendo 70 mil crianças, e provaram que a vacina era eficaz, como se anunciava. É interessante ver o contraste com a indústria de vitaminas. A indústria de suplementos não faz estudos para comprovar sua eficácia, apenas vende e faz propaganda. Isso é visto como algo mais benigno. O grande laboratório é mau, a indústria de suplementos não é. E, na verdade, a indústria de suplementos vitamínicos, é bom que saibam, é um grande laboratório. Os fabricantes são parte importante dessa indústria. Tudo é a indústria farmacêutica.

Jorge Pontual — Você acha que os médicos se tornaram complacentes demais ao aceitar que as pessoas decidissem o que queriam fazer, e com a aceitação da medicina alternativa? Você é contrário a isso e está se opondo, certo? O que quer dizer aos outros médicos nos assistindo?

Paul Offit — Acho que, em um mundo melhor, o papel dos médicos é ajudar os pacientes a vasculhar essa imensa quantidade de informações médicas e tomar as decisões que forem melhores para eles. Ajudar e trabalhar com eles para que decidam melhor. Frequentemente, não é o que acontece. Geralmente, é um modelo restaurante, como você já havia chamado. Ou seja, nós somos garçons em um restaurante, não médicos em um hospital, perguntando o que desejam. Eu posso lhe dar condroitina e glucosamina para dor articular. Nós participamos disso porque é rentável. É uma indústria que movimenta US\$ 34 bilhões por ano nos EUA. Até certo ponto, os médicos estão se aproveitando dela. É uma pena, eu não acho que seja uma coisa boa. Eu operei o joelho esquerdo há alguns anos, e o meu ortopedista, especialista em medicina esportiva da Universidade da Pensilvânia, me recomendou condroitina e glucosamina. Eu analisei dados de estudos do “New England Journal of Medicine” e vi que não fazia a menor diferença! Eu voltei lá e falei para ele que não havia informações que comprovassem a eficácia. Ele enrolou um pouco, mas notei que ele não estava ciente. Mas por que ele me ofereceu aquilo? Eu acho que foi pelo seguinte: ele achou que, se eu acreditasse que aquilo funcionaria, me traria mais benefícios do que os anti-inflamatórios, que têm efeitos colaterais ou inibidores de COX-2, como Celebrex, que têm efeitos colaterais. Talvez, tomando aquele placebo, eu estaria me fazendo um bem.



Talvez eu não devesse ter visto o estudo no “New England Journal of Medicine” provando que não faria qualquer diferença, pois perdi a chance de ter um efeito placebo.

Jorge Pontual — Então, precisamos unir a ciência e a fé.

Paul Offit – Eu acredito que sim.

Date Created

25/04/2014