

O exemplo mediterrâneo

Vinhos e azeite de qualidade, peixes e outros prazeres apreciados pelos médicos **POR ROGERIO TUMA**

A ECONOMIA europeia, como se sabe, não anda nada bem. Eis um momento oportuno para esta coluna prestar homenagem à cultura gastronômica do Velho Continente e, quem sabe, erguer um pouco o moral dos seus cidadãos e descendentes. Uma iniciativa, como se verá, regada a azeite e cerveja. Vamos ao cardápio.

Para beber. Cá entre nós, não é à toa que semanalmente alguma revista médica publica um artigo sério, bem escrito, a demonstrar os benefícios do álcool, afinal a profissão que mais possui alcoólatras é a medicina. Não apenas o vinho caiu nas graças da medicina, qualquer bebida com álcool merece loas – até a cerveja tem recebido elogios médico-científicos.

A revista da Sociedade da Indústria Química Americana, o *Journal of Food and Agriculture*, em sua edição de fevereiro, publicou um artigo de Troy Casey e Charles Bamforth, da Universidade da Califórnia, que apresenta a cerveja como a maior fonte de silício na dieta ocidental. Sendo o silício importante componente na estrutura óssea, os médicos propõem o uso moderado de cerveja como um tratamento para a osteoporose, principalmente as feitas de cevada. Fico imaginando se uma propaganda na tevê só com velhinhos daria resultado.

Para comer. A dieta do Mediterrâneo tem sido considerada extremamente saudável e é associada à vida longa com qualidade. Um estudo a ser apresentado no congresso da Academia Americana de Neurologia em Toronto, em maio deste ano, mostra que, ao comermos vegetais, legumes, frutas, cereais, peixes e gorduras não saturadas como azeite de oliva, derivados do leite e pequena quantidade de álcool, mantemos o cérebro saudável por muito mais tempo. E evitamos pequenos infartos que comumente ocorrem quando comemos uma dieta rica em gordura animal, muito açúcar e sal. No estudo a ser apresentado,



ISTOCKPHOTO

“Existem dois tipos de pessoas que fazem previsões sobre o futuro. Aqueles que não sabem e aqueles que ignoram que não sabem.”

JOHN K. GALBRAITH

Dieta. Pequenos infartos poderiam ser evitados com uma alimentação rica em peixes

os pesquisadores avaliaram os padrões de dieta de 712 moradores de Nova York e os dividiram em três grupos, conforme o padrão da dieta se aproximasse da do Mediterrâneo. Após uma média de seis anos, esses voluntários fizeram ressonância da cabeça e foram medidos os números de isquemias que o cérebro, por ventura, sofreu neste período. Segundo Nikolaos Sarmelas, o autor do estudo, os nova-iorquinos que comeram só a dieta do Mediterrâneo tiveram 36% menos lesões no cérebro que os voluntários com dietas mais liberais. Aqueles com dietas intermediárias tiveram 21% menos lesões. A redução das lesões pode estar associada à preservação da memória e da capacidade intelectual por muito mais tempo, mais um ponto para os europeus.

BANQUEIROS, ATENÇÃO!

Está cada vez mais organicista a avaliação dos trabalhadores nas áreas financeiras. Um achado publicado no *Proceedings of the National Academy of Sciences*, feito por um grupo do Instituto de Tecnologia da Califórnia, confirmou que a amígdala, um pequeno agrupamento de neurônios já envolvido com vícios, depressão e autismo, também está ligada ao medo de perder dinheiro. Colin Camerer comparou dois indivíduos cujas amígdalas foram destruídas por uma doença genética e dois outros indivíduos normais. Ambos os pares foram expostos a teste de apostas, onde havia um risco igual de ganharem 20 dólares ou perderem 5, neste caso a maioria das pessoas aceitaria participar. E foi o que ocorreu com os quatro. Quando aumentava o risco, porém, para um risco de ganhar ou perder os mesmos 20 dólares, a maioria das pessoas tende a rejeitar o risco. E assim faziam os dois indivíduos com amígdalas normais.

No caso dos indivíduos sem as amígdalas, eles não faziam diferença alguma e arriscavam sempre, sem medo de perder, mesmo quando o risco ou o valor em jogo era exagerado. Na escolha do seu analista financeiro, verifique se a amígdala está em dia.