

Evolução histórica da vitamina F

PARTE III

*Importante, curioso e acessível estudo por August J. Pacini, Ph. D.,
Minneapolis, U. S. A.*

Tradução do Dr. Guilherme Esher

Em seus trabalhos de 1930, Burr enfaticamente recomenda que se deve tomar grande cuidado nas conclusões concernentes á nutrição humana, quando nos baseamos em resultados obtidos nas experiências com ratos. Após esta advertência, Burr apresenta as seguintes e significativas observações:

“Parece digno de menção notarmos que a dieta humana é, muita vez, devéras desprovida de quaisquer espécies de gorduras e que, quando existem gorduras na alimentação humana, elas contêm um mínimo de ácidos; mais ácidos não saturados do que oleicos. Manteiga e óleo de côco são as gorduras usuais em nossa alimentação, como também a gordura que acompanha a carne de vaca e que é, provavelmente, como as outras, pobre fonte de ácidos não saturados. E’ possível que as nossas dietas, ricas em carboidratos e proteínas, desprovidas de óleos não saturados, sejam os fatores principais de uma saúde precária. A adição de gema de ovo e óleo de fígado de bacalháu, pode muita vez, causar uma sensível melhora no paciente, mais pela ação dos ácidos graxos, do que propriamente pela presença das vitaminas aí existentes. Por exemplo, curas de anemia, com o auxílio do óleo de fígado de bacalháu, são comuns, em nosso meio médico, estando provado haver uma íntima relação entre a anemia e os ácidos graxos não saturados, existentes no plasma do sangue. O grande número de pessoas com pele sêca e rins anormais pôde ser diretamente atribuído a uma insuficiente ingestão de gorduras. O tecido nervoso, rins e outros órgãos possuem diversos ácidos não saturados. Si o fígado é limitado no seu poder de produzir êstes ácidos, êstes deveriam ser abundantes na alimentação, para poder suprir, assim, sua deficiência no organismo.”

Assim, embora compreendendo perfeitamente as restrições necessárias no tocante a tirar conclusões concernentes ao homem, observando fenômenos em ratos, os cientistas Burr acertadamente afirmaram que a alimentação humana é pobre em gorduras de qualquer espécie e que as poucas gorduras, de que fazemos uso, são, em geral, por sua vez, pobres em Vitamina F. Os descobridores da Vitamina F afirmam, ainda mais,

que uma insuficiente absorpção de gordura traz o predomínio da pele seca em seres humanos.

Observações, inúmeras e frequentes, apontam que os ácidos graxos não saturados e imprescindíveis estão largamente distribuídos em muitos gêneros de nossa alimentação, incluindo, assim, a possibilidade de corrigir todos os sintomas provenientes da deficiência de Vitamina F no organismo. Não ha, positivamente, nenhuma prova experimental que apoie este argumento. E' meramente uma opinião a priori estribada pelas evidências. Em contraste com esta observação, não somente os cientistas Burr apontaram a possibilidade de deficiência de gorduras, como também especialistas em questão de nutrição, apoiaram decisiva e integralmente a extensão e a gravidade dos efeitos provenientes da deficiência da gordura na alimentação.

A idéia generalizada de um elemento nutritivo, tal como representa qualquer vitamina, não é um critério seguro de poder haver ou não avitaminoses no homem. Deve ser considerada, também, a quantidade de vitamina que é tida como existente em tudo, a facilidade de obtenção desta vitamina e, finalmente, si não ha qualquer processo de manipulação dos alimentos, que possa destrui-la antes que o mesmo chegue ao consumidor, ou ainda, si o próprio individuo pôde possuir um determinado mecanismo fisiológico perturbado, que exija uma porção muito maior desta determinada vitamina.

Assim, no caso da Vitamina F, todos concordarão prontamente que, durante os últimos dez anos ou mais, muitos seres humanos, particularmente as mulheres, têm evitado as gorduras com o fim de combater uma visível tendência para a obesidade. De maneira que, em relativamente poucos anos, tem havido verdadeira alteração na qualidade, bem como na quantidade de gorduras na alimentação, que, sem dúvida alguma, é responsável por muitos sintomas decorrentes da deficiência da Vitamina F, como observa Burr.

Na publicação "Nutrition and Public Health", editada pela Liga das Nações, Burnet e Akroyd, apoiam, com muitas referências, este facto.

Passando, agora, a provas mais específicas, uma das publicações da American Medical Association, a revista "Archives of Dermatology and Syphilology", publicou, num relatório de 1935, que 87 pacientes com eczema, alguns com asma, uma vez tratados com ácidos graxos não saturados, obtiveram cura rápida e completa. Assim, na Universidade de Illinois, onde este trabalho foi feito num período de 4 a 5 anos, pelo menos 87 exemplos frisantes, de individuos que corresponderam, satisfatoriamente, ao tratamento de Vitamina F, foram registados. Estes individuos não poderiam, de modo algum, corresponder, satisfatoriamente, ao tratamento de Vitamina F, si a insuficiência desta vitamina não tivesse, de algum modo, relação com suas distrofias. Nem poderiam, todos os seres humanos, (desde o começo da era cristã até os nossos dias, para os quais o oleo de linhaça foi receitado por médicos na cura de muitos sintomas malignos, hoje atribuídos á deficiência da Vitamina F) ter recebido a Vitamina F suficiente para evitar o aparecimento destes mesmos sintomas.

Si, por vinte séculos antes do advento de alimentos falhos em vita-

mina, ultra-polidos, super-hidrogenados e refinados em demasia, houve casos de deficiência de vitamina F em número suficiente para demonstrar o valor terapêutico do óleo de linhaça na cura das referidas condições, seguramente, não será maior ainda a deficiência da Vitamina F após o advento da alimentação exageradamente refinada e, principalmente, após a tendência contemporânea que se inclina a eliminar a gordura de nossa alimentação, usando gorduras inadequadamente nutritivas quanto quantitativamente insuficientes?

Provavelmente, a melhor resposta á possível existência generalizada da deficiência da Vitamina F, póde ser obtida por uma observação fria e desapassionada dos sintomas, á medida que apareçam no paciente; e deve ser considerado que pele sêca, tendente a eczema, cabelo sêco, sem lustro, tendente á alopecia e nascendo de couro cabeludo abundante em caspa; unhas frágeis e quebradiças; nefrite; resfriados e pneumonia; e demais sintomas que têm sido tratados com êxito, com o auxílio de óleo de linhaça, são encontrados, em número consideravelmente maior, do que os sintomas de quaisquer outras deficiências de vitaminas combinadas.

Tão pouco, a observação pueril de que a Vitamina F é largamente encontrada, si é que o é, oferece qualquer base para crermos que a deficiência da Vitamina F não póde ser generalizada. A Vitamina A é, certamente, generalizada. Mas, acima de sua generalização, está o seu uso medicinal que parece ser cientificamente endossado.

A questão da deficiência da Vitamina F ser ou não aplicada ao homem, é provavelmente esclarecida da fôrma mais completa, pelas provas a que foi submetida, as quais dispensam novas discussões.

O assunto de, si a Vitamina F póde ou não agir por meio de aplicação externa, é igualmente respondido pela evidência do que se segue: um tratado de Dermatologia seria suficiente para indicar que muitos médicos de grande importancia prescrevem hoje preparados que contêm a Vitamina F e recomendam o uso externo dêstes preparados, em certos casos, todo e único tratamento para determinada condição patológica. Por exemplo, Ormsby, em seu tratado "Diseases of the Skin", declara categoricamente, que o tratamento local, em casos de eczema, é sempre necessário e, muitas vezes, é tudo e o único tratamento indicado.

Póde haver alguma dúvida de que tanto as provas antigas como as contemporâneas, concernentes á Vitamina F, estabelecem, dum modo quasi conclusivo, que a Vitamina F está em relação ao óleo de linhaça, como as Vitaminas A e D, ao óleo de fígado de bacalháu; que o uso interno da Vitamina F, através do óleo de linhaça, tem sido mencionado em anais médicos por muitos e muitos anos; que o uso externo da Vitamina F é, do mesmo modo, assunto de observações de especialistas; que o óleo de linhaça é um galênico oficial e, como tal, ainda hoje prescrito por médicos que o empregam, interna e externamente; que a Vitamina F é benéfica á estrutura epidérmica, inclusive unhas, cabelo e pele.

De importancia muito maior do que os argumentos triviais, concernentes á Vitamina F, é a possibilidade de se estudar, cuidadosamente, outros usos para esta vitamina, que a arte e a prática antiga sugerem tão fortemente. Por exemplo, o valor da Vitamina F, nos vários casos de nefrites, poderia ser assunto de grande interêsse para investigações.

A relação existente entre a Vitamina F e resfriados, geralmente acompanhados de espirros, é um largo campo para investigações terapêuticas. A alusão de Cornbleet, que, na cura de eczema com a colaboração da Vitamina F, beneficiam-se, também, certos casos de asma, é muito sugestiva neste particular, e confirma a insistência antiga sobre o valor do óleo de linhaça para estas aplicações. Em particular, a ênfase que os antigos, empiricamente, davam ao óleo de linhaça, no tratamento de pneumonia, por certo deveria despertar a imaginação de clínicos alertas, ainda que passasse desapercibida pela atenção dos intransigentes, em questão de nomenclatura; isto porque, a pneumonia é, ainda, uma moléstia devastadora, contra a qual parece haver poucos recursos terapêuticos de eficiência.

Deverás um estudo paciente e completo de quarenta séculos de aplicação do óleo de linhaça pôde desenvolver descobertas já insinuadas e que estão na mesma plana que o valor da pele de sapo em afecções do coração, ou o fígado no tratamento da anemia e outras tantas "tolices", as quais já estão plena e inteiramente consagradas e comprovadas. Não deixaremos de levar em consideração a reacção que, invariavelmente, se processa ao anunciar uma nova descoberta terapêutica. O falecido professor William James, da Universidade de Harvard, estudou, acuradamente, a exata fôrma que a referida reacção toma na maioria das vezes. Segundo James, efetivamente, quando uma descoberta é anunciada, ela é tida, pela oposição médica, como inverídica. Quando a descoberta estabelece-se definitivamente, além de qualquer dúvida, a oposição médica modifica sua tática e declara que, apesar de sua veracidade, a descoberta não é importante. E, quando a importancia da descoberta é, concludentemente, evidenciada através de estatísticas laboriosas e outros estudos, a oposição médica, mais uma vez, modifica seu ataque e, embora contra a vontade, admitindo a veracidade, muito contra gosto, admite a importancia da descoberta, declarando, porém, que ela não é nova, mas sim, conhecimento vulgar da mais remota antiguidade. Assim aconteceu com a Vitamina F. Ela existe. E' importante, como seria qualquer descoberta relativa á nutrição e de consequências tão amplas como aquelas que se relacionam com o metabolismo das gorduras, ponto este quasi desconhecido em relação aos estudos sobre o metabolismo das proteínas e dos carboidratos. E, finalmente, é antiga, tendo sido usada, a Vitamina F, embora sem o saberem, durante vinte séculos antes de Cristo e por vinte séculos depois de Cristo.

Mas, o que é de maior importancia é a profecia que se sugere de não serem, ainda, todos os efeitos benéficos da Vitamina F devidamente conhecidos. Sua relação com a tuberculose, pneumonia, imunidade aos resfriados, manifestações alérgicas da natureza da febre de feno, e nefrites, tem uma grande antecedência de uso medicinal, já muito conhecida. Ela aguarda, sómente, novas afirmações de uso médico sob considerações de pesquisas mais modernas e cuidadosamente controladas.