

A suplementação inteligente, próxima da natureza, é o caminho ideal para restaurar o equilíbrio nutricional

Ação dos Nutrientes Orgânicos No Equilíbrio Metabólico

ROBERT MELCHIOR

A principal preocupação de todo o terapeuta é a chave de descobrir, para cada paciente, a chave que lhe permitirá restabelecer as informações geradoras do estado de doenças.

A medicina ortomolecular esforça-se na pesquisa dos elementos que intervêm na origem da doença e os que poderão interferir em seu tratamento. Por exemplo: quais os metais necessários ao equilíbrio do paciente?

A dificuldade está na escolha e na qualidade desses elementos. O terapeuta experiente defronta-se, nesse momento, com o problema da alimentação: a matéria-prima adequada para produzir energia e os nutrientes necessários para o bom funcionamento celular.

A nutrição parenteral total foi preciosa para o descobrimento da importância dos nutrientes e de suas interações.

São inúmeros os autores que concordam em denunciar as carências de metais em nossa alimentação, e particularmente do magnésio. Tal situação, constatada várias vezes, é em parte devida à produção industrializada que, cada vez mais, lança mão do uso abusivo de fertilizantes químicos. "O abuso dos nitratos e dois sais de potássio envenenam nossas águas. Envenenam nossos legumes, nossos cereais e nossas frutas e, no final da cadeia, nós, os consumidores. São eles os responsáveis pelas carências, cada vez graves, de magnésio, para não falar senão dessas, que enfraquecem o gado e o homem civilizado. É a essa aberrante distorção que devemos as profundas alterações na síntese dos aminoácidos essenciais, que transformam vegetais que ontem eram altamente nutritivos, em plantas degeneradas, apesar da aparência, portanto, de valor nutricional reduzido além de tóxicas." (Magnesioterapia, Prof^o Raymond Lautie, Doutor em Ciências, *Vie et Action*, janeiro/fevereiro 1974).

Outro fato importante são as carências nutricionais provocadas pelo estresse,

excitantes, poluentes, crescente consumo de drogas, medicamentos, tabaco, álcool, etc. Tais abusos, tão frequentes e numerosos, são propícios ao desequilíbrio metabólico.

A solução mais lógica parece, então consistir num aporte sistemático de magnésio e de outros minerais e oligoelementos à nossa alimentação diária. Entretanto, isso seria esquecer de que a quantidade não significa, necessariamente, qualidade.

O Dr. Hans Nieper, médico e pesquisador alemão, cujos métodos eumetabólicos (diríamos aqui: ortomoleculares, biomoleculares) querem trazer uma nova esperança ao gênero humano, pegando nas mãos sua saúde e prevenindo as doenças mais graves que a ameaçam, interessou-se pelo efeito do lítio (usado nos estados depressivos). O poder do lítio está ligado ao fato de que ele é capaz de deslocar o sódio nos sistemas celulares. Administrado, geralmente, sob forma de carbonato de lítio, produz efeitos colaterais: perturbação do equilíbrio hídrico e tremores musculares. "Tais dificuldades podem ser evitadas ministrando-se o lítio sob forma natural cuja origem é: ou o ácido aspártico, ou seja, o aspartato de lítio. Além do mais, tais nutrientes de origem natural aumentam o efeito habitual do lítio. Na verdade, o orotato de lítio penetra preferentemente nos sistemas celulares para influenciar: as células da "estrutura cerebral", os nervos e as células do nó sinusal, o centro cardíaco emissor dos batimentos".

Os orotatos, acrescenta o Dr. Hans Nieper, são importantes porque o ácido orótico é uma molécula transportadora capaz de penetrar facilmente nas células do controlador de batimentos cardíacos. (*Révelation en Médecine et Santé*, p.106 Dr. Nieper, Office Internacional de Libraire, Bruxelas).

INGESTÃO NUTRICIONAL EQUILBRADA E INTELIGENTE

A molécula na qual os minerais são quelados é determinante para a sua biodisponibilidade.

Parece evidente que um metal "pré-digerido, assimilado por um vegetal" é melhor assimilado por nosso organismo do que as "pedras", não

Um aporte nutricional equilibrado e inteligente é favorável ao equilíbrio fisiológico e à luta contra o envelhecimento celular.

TIPOS DE REEQUILIBRANTES NUTRICIONAIS

Magnésio, ferro, cobre, zinco, manganês, são insubstituíveis no metabolismo. Associados às vitaminas e aos aminoácidos, eles desempenham papel de reguladores, mas também de ativadores, de estimulantes, de desintoxicantes. Não basta, portanto, consumi-los diariamente, mas é preciso, sobretudo, cuidar de sua quantidade e qualidade.

AGENTES DE ABSORÇÃO DE MINERAIS E OLIGOELEMENTOS

A qualidade dos nutrientes para a boa absorção depende de sua origem e de seu equilíbrio nutricional.

A origem podem ser: quelados por aminoácidos (forma orgânica) ou conforme estejam sob sua forma mineral (forma inorgânica).

Absorção dos minerais quelados por aminoácidos (forma orgânica)

Os minerais aportados pelos alimentos estão ligados a proteínas: formam portanto quelatos com os aminoácidos.

Os aminoácidos complexam-se com o metal, envolvem-no e formam uma molécula denominada ring like (que tem forma de círculo), Tal quelato, geralmente, é transportado intacto para a membrana basal do enterócito, sem hidrólise, graças a sua capacidade de ligar-se a glutatona da membrana.

Os minerais orgânicos são absorvidos simples e diretamente: é a via mais rápida.

Absorção dos minerais não-quelados (forma inorgânica)

Um verdadeiro "labirinto". A suplementação por meio de aporte de minerais inorgânicos passa por diferentes etapas:

importando o quanto elas sejam pulverizadas. Resta descobrir qual é ou quais são os minerais e oligoelementos, e seus correspondentes veículos, aptos a agir em cada caso considerado.

- ♦ A ionização desses minerais depende do pH intestinal: a maior parte dos sais minerais precisam de meio ácido para ionizar-se.
- ♦ É apenas no intestino que tais sais minerais encontram as "ligações" necessárias a seu transporte.
- ♦ É preciso energia para fazer o mineral entrar na membrana basal. O pH do citoplasma permite a liberação do íon.
- ♦ Proteínas periféricas da membrana basal quelatizam o íon e o transportam para dentro do plasma.

Todas essas condições necessárias para assimilação dos minerais inorgânicos, fazem com que essa assimilação seja menos eficiente. Não apenas cada mineral deve encontrar seu próprio transportador (sua ligação), mas às vezes, ele exige outros elementos para a sua absorção (por exemplo, o molibdênio e a vitamina C para o ferro). Além disso, há perda de energia para penetrar no erócito.

Deve-se, também, levar em conta as competições dos minerais entre si. Por exemplo, o ferro e o cobre são transportados pela mesma proteína: a transferrina. Excesso de cobre reduzirá a absorção do ferro pois a afinidade do cobre pela transferrina é superior à do ferro.

Em suma, podemos dizer que a absorção dos íons metálicos (minerais não-quelados por aminoácidos) apresenta inúmeros obstáculos; a absorção dos minerais quelados por aminoácidos segue um processo simples, com rendimento superior. (Ashmead et Al. *Intestinal absorption of metal ions and chelates*, Thomas Publisher, pp 163-168, 1985)

Exemplos de absorção de minerais não-quelados

- ♦ Magnésio - sob forma mineral inorgânico é absorvido no intestino delgado com fraco rendimento: 25-30%. Sob forma orgânica, quelado por aminoácidos é absorvido:

1,8 vezes mais do que o carbonato de magnésio;

2,6 vezes mais do que o sulfato de magnésio;

4,1 vezes mais do que o óxido de magnésio (Figura 1)

- ♦ Zinco - a absorção intestinal (in vivo) do zinco proveniente do cloreto de zinco e sob a forma de aminoácido quelado está representada na Figura 2.

A absorção do quelado "zinco-aminoácidos" é mais demorada no interior do tubo digestivo do que a absorção do íon mineral. Isso explica o atraso inicial da absorção do mineral quelado.

A seguir, a assimilação é nitidamente mais eficiente para o quelado de aminoácidos do que para o cloreto de zinco.

EQUILÍBRIO: NECESSIDADE VITAL

Para manter o equilíbrio nutricional fisiológico é indispensável a suplementação de forma multi-elementar, próximo da alimentação. As interações entre minerais, aminoácidos e vitaminas são tão numerosas que ainda terão efeitos perturbadores sobre o plano de assimilação e de utilização dos nutrientes.

A administração dos nutrientes deve ser feita com referências indiscutíveis: o equilíbrio alimentar é uma delas, por isso o interesse de complementar a alimentação com alimentos do tipo concentrados vegetais. Apresentam grande parte de minerais, oligoelementos e aminoácidos de origem natural. A forma orgânica dos minerais ligados aos aminoácidos possibilita sua máxima assimilação. A pré-digestão de nutrientes por ocasião da concentração aumenta sua biodisponibilidade. O equilíbrio natural dos componentes respeita

a interação entre nutrientes e garante a máxima assimilação.

Outros alimentos do tipo concentrados de leveduras de plantas, trarão o complemento de vitaminas B, C, sem contar com a riqueza de enzimas disponíveis nas leveduras: L-carnitina, glutatona, ácido fólico, etc. Soma-se a todas essas vantagens a "sinergia" das plantas que nutriram as leveduras, que possibilitará "focalizar" e "catalisar" todas as suas riquezas sobre um órgão ou uma função metabólica.

"Estudos científicos mostram que tais tipos de concentrados favorecem o crescimento celular e mantêm sua integridade, e que eles têm um efeito protetor contra as intoxicações produzidas pelos metais pesados". (Dr. R. Shrivatava, diretor científico do Instituto de Pesquisas Vitro-Bio). A suplementação inteligente, próxima da natureza, tanto na forma química como nas proporções, é o caminho ideal para restaurar o equilíbrio nutricional.

BIBLIOGRAFIA

1. Delaire J, Lautour M. *Le Magnésium et les cides Aminés Essentielles à la Vie*. Editions Biologos.
2. Lautie R. Magnésiothérapie. *Vie et Action*, jan/fev 1974.
3. Nieper H. *Révélation en médecine et santé*. Office International de Libraire, 3ª edição, 1996.
4. Moreau P. *La micronutrition clinique en biologie et en pratique clinique*. Editions Médicales Internationales, França, 1993.
5. Ashmead T. *Intestinal absorption of metalions and chelates*. Thomas Ed, 1985.
6. Shrivatava R. *Étude disponible chez Piant-France*.

Robert Melchior é especialista em assuntos de nutrição.