

“LEVANTA-TE... E ANDA!” (REVISÃO DA CAFEÍNA)

Carlos Gama Michel

Médico. Professor de Princípios de Saúde
e Ciência e Religião no SALT-IAENE.

“Ora, existe ali, junto à Porta das Ovelhas, um tanque chamado ... Betesda, o qual tem cinco pavilhões. Nestes jazia uma multidão de enfermos, cegos, coxos, paralíticos [esperando que se movesse a água ...]. Estava ali um homem enfermo havia trinta e oito anos. Jesus, vendo-o deitado e sabendo que estava assim há muito tempo, perguntou-lhe: Queres ser curado? Respondeu-lhe o enfermo: Senhor, não tenho ninguém que me ponha no tanque ... pois enquanto eu vou, desce outro antes de mim. ... Disse Jesus: Levanta-te ... e anda. Imediatamente, o homem se viu curado e, tomando o leito, pôs-se a andar. E aquele dia era sábado” (João 5:2-9).

Naquele tempo, muitos homens, mulheres e crianças doentes eram levados ao tanque de Betesda, em Jerusalém, pois acreditava-se que o doente que primeiro alcançasse as águas, quando agitadas por um anjo, seria curado de sua enfermidade. A situação se agravava quando o doente não tinha um acompanhante - o doente não conseguia chegar primeiro; ou quando o acompanhante de um doente prejudicava os outros, para garantir sua posição de vantagem. Ou, pior ainda, quando os mais fracos eram atropelados pelos outros, e alguns morriam à beira do tanque antes de alcançarem as águas.¹

Ao ver tão grande número de desvalidos, Jesus sentiu um grandíssimo desejo de a todos curar. Mas aquele dia era sábado. As multidões que se dirigiam ao templo, teleguiadas pelos preconceitos (sem fundamento) de seus líderes religiosos, ficariam tão excitadas que Lhe dificultariam o trabalho, ou até mesmo o interromperiam.²

Discretamente, Jesus decidiu ajudar o doente que estava em piores condições: paralítico, sem acompanhante, frustrado inúmeras vezes em suas tentativas de alcançar as águas, abatido, desanimado. Quando ouviu a pergunta de Jesus - “Queres ser curado?” - e quando olhou para ver Quem falava, logo percebeu que Alguém Se interessava por ele, que Alguém queria ajudá-lo. Imediatamente, **colocou a vontade dele ao lado da vontade de Jesus e, sentindo-se abençoado e fortalecido, levantou-se e andou.**³

¹ Ellen G. White. *O Desejado de Todas as Nações*, 15ª ed. (Tatuf, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1988), 179.

² *Ibid*

³ *Ibid.*, 180-181.

“Aquele dia era sábado” - sábado, a oficina de Deus. Aquele homem paralítico deu entrada na oficina (sábado) de Deus, sim, deu entrada paralítico, e recebeu alta andando, em perfeito estado. Graças a Deus pelas oportunidades de entrarmos na oficina de Deus um sábado por semana e nela ficarmos por vinte e quatro horas. Entramos doentes, oprimidos, cansados e alquebrados, e Ele nos refrigerou a alma e nos restaura as forças, faz o *check-up* e a regulagem, Ele nos conserta. Ele nos guia “pelas veredas da justiça por amor do Seu nome” (Salmo 23:3). Como Adventistas do Sétimo Dia, temos uma rica mensagem de saúde, uma rica herança de reforma de saúde. É bom frisar a palavra herança. Se herdamos, é porque ela não era originalmente nossa. Mas, nosso bondoso Pai celeste colocou essa herança em nossas mãos, e pergunta: “Queres ser curado?” Ele quer, e você quer também? **Quando nós colocamos a nossa vontade ao lado dEle, nós nos levantamos e saímos andando!**

Sylvester Graham (1794-1851) foi o popularizador do vegetarianismo nos Estados Unidos. Quem já provou o pão de farinha Graham [farinha de trigo integral] deve lembrar que foi *amor à primeira mordida!*

Os estudantes do Oberlin College [Colégio de Oberlin], Estado de Ohio, conhecidos como “oberlinitas,” foram contemporâneos de Sylvester Graham e de Ellen White - e não eram Adventistas. Nesse colégio (internato), o vinho, a cerveja e o fumo eram proibidos. Chá preto, café, especiarias e condimentos não eram servidos. A carne era servida muito raramente. Os banhos diários eram obrigatórios. Sete horas de repouso noturno, obrigatório. Trabalhos manuais ao ar livre, rotina escolar. Todos os alunos tinham que dar a devida atenção ao exercício físico e ao vestuário, e exercitar estrita temperança [auto-controle] em tudo. Levantaram também a bandeira da anti-escravidão. Ellen White, como porta-voz de Deus, recebeu e divulgou a seleção de Deus sobre as questões em debate naqueles dias, concordando com as idéias positivas de cada movimento social ou intelectual, e deixando de lado as visões enganosas e negativas mantidas por alguns deles.⁴

O Dr. John Harvey Kellogg, este sim, Adventista, “influenciou, no desenvolvimento e na filosofia da medicina Adventista do Sétimo Dia, mais do que todos, à exceção de Ellen G. White. Contribuiu também com as primeiras evidências científicas que documentam muitos conselhos da Sra. White sobre saúde.”⁵ Como médico, cirurgião, orador, escritor, administrador, diretor da primeira escola de medicina da Igreja Adventista (American Medical Missionary College, 1895), inventor de vários instrumentos médicos, inventor do “café de cereais torrados” (substituto do café), da pasta cremosa de amendoim, e dos *corn flakes/flocos* de milho (embora o negócio dos flocos tenha ficado nas mãos de

⁴ Jerome Clark. 1844, 3 vols. (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1968). 2: 255.

⁵ Richard A. Schaefer. *Legacy Daring to Care* (Loma Linda, CA: Legacy Publishing Association, 1995), 135.

seu irmão Walter), e como defensor da reforma de saúde, o Dr. Kellogg deixou uma inigualável folha de serviços.⁶

O Dr. Harry K. Miller, conhecido como o Doutor da China, foi aluno do Dr. Kellogg no AMMC, ali graduando-se em 1902. Deu as costas a uma herança de 250 mil dólares (naquele tempo uma fortuna), e dedicou a sua vida ao povo da China. Operou mais de 50 mil casos de bócio e foi considerado uma das maiores autoridades em hipertireoidismo. Construiu 20 sanatórios adventistas na Ásia (18 na China). Inventou o leite de soja, para ajudar no tratamento das crianças que tinham alergia ao leite de vaca. Como verdadeiro médico adventista, ele cria que **“prevenir é melhor do que remediar.”**⁷

Um interessante relatório foi apresentado pelo Dr. J. P. Minton e colaboradores,⁸ da Universidade do Estado de Ohio. Estudos anteriores correlacionavam o uso das metilxantinas (cafeína) com *nódulos fibrocísticos de mama, considerados precursores do câncer de mama*. No estudo de Minton e colaboradores, as mulheres que tinham nódulos fibrocísticos foram divididas em dois grupos. *Em 65% das mulheres do grupo que abandonou o café e refrigerantes cafeinizados, houve desaparecimento total dos nódulos fibrocísticos*, em um período de 1-6 meses. Já no grupo das *mulheres que não abandonaram a cafeína, somente 4% delas obtiveram essa melhora espontânea* - e tomavam, em média, apenas quatro xícaras de café por dia.

Usando estes resultados como retrato de prognóstico, se você tivesse nódulos fibrocísticos de mama (os homens também podem ter), você preferiria estar no grupo de 65% de chance de sarar ou no grupo de 4% de chance de sarar? **As mulheres que sararam abandonaram a cafeína e colocaram sua vontade ao lado da saúde.**

Cafeína, teofilina e teobromina são xantinas metiladas, ou metilxantinas, encontradas no café, chá preto, chá mate, e derivados do cacau e da *Cola acuminata*, usadas em diferentes tipos de bebidas e refrigerantes gasosos.⁹ O efeito paradoxal dessas substâncias torna-as mais sutis ainda: pela vasodilatação momentânea, fugaz, de trinta ou quarenta minutos de duração, o indivíduo sente alívio dos sintomas; depois disto, pela vasoconstrição mais demorada, e o conseqüente retorno dos sintomas, o indivíduo sente a necessidade de ingerir a substância estimulante outra vez.

Na virada do século, Ellen White dizia que “o uso continuado desses irritantes nervosos é seguido de dores de cabeça, insônia, palpitação, indigestão,

⁶ *Ibid.*, 135-150.

⁷ *Ibid.*, 208-213.

⁸ J. P. Minton, M.F. Foecking, D.J.T. Webster, R.H. Matthews. “Caffeine, Cyclic Nucleotides, and Breast Disease.” *Surgery* (1979) 86:105-108.

⁹ S Goodman, A Gilman (Editores). *As Bases Farmacológicas da Terapêutica*, 4^a ed. (Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1973), 335.

tremores e muitos outros males.”¹⁰ Em 1967, o Dr. H. A. Reimann afirmou que “entre os efeitos tóxicos agudos e crônicos [da cafeína] incluem-se *insônia, irritabilidade, palpitação cardíaca, tremores, convulsões, vermelhidão, anorexia, desidratação pela diurese, febre, albuminúria e desconforto epigástrico.*” A sua denúncia incluiu o café, o chá preto e as bebidas gasosas do tipo *cola*.¹¹ (itálicos acrescentados).

O Dr. Reimann continua dizendo que as bebidas gasosas respondem “por 65% do consumo total de bebidas carbonatadas ... Tem havido relatos de *sintomas do abandono*, tais como *cefaléia, nervosismo, irritabilidade ... As colas* infundem especial preocupação porque são a *principal fonte de cafeína entre as crianças.*”¹² (itálicos acrescentados).

Thomas Collins, especialista em defeitos congênitos da FDA (“Food and Drug Administration”), relatou, em 1980, que a cafeína atravessa a barreira placentária e causa *defeitos congênitos em animais*. Ele estudou os efeitos da cafeína em 305 ratas prenhes e descobriu que aquelas que tomaram o equivalente de um ser humano que toma 12 a 24 xícaras de café por dia (equivalente adaptado proporcionalmente ao peso do animal) tiveram filhotes com *ausência de dedos*, enquanto as que tomaram o equivalente de 2 xícaras de café por dia tiveram prole com *desenvolvimento ósseo mais lento* do que o normal.¹³ Talvez, a primeira implicação deste estudo seria que os ratos não devem tomar café (!), mas nós sabemos que quer dizer muito mais do que isto.

Um estudo feito na Bélgica, também relatado em 1980, demonstrou que em 377 mulheres havia uma *correlação entre a quantidade de café usado e o número de defeitos congênitos* em seus filhos.¹⁴

Até 1980, a cafeína fazia parte da lista de substâncias geralmente consideradas inofensivas (GRAS = *generally recognized as safe*) da FDA (“Food and Drug Administration”), mas, nesse ano, a cafeína foi removida dessa lista. A ciência é um conjunto de conhecimentos acumulados através dos anos, e nesta pequena revisão tentamos mostrar que a ciência finalmente acumulou dados e informações que confirmam nossa fé nas revelações do Espírito de Profecia, aumentando nossa confiança no Pai celeste que deseja que tenhamos muita saúde.

Se nós, como o paralítico de Betesda, colocarmos a nossa vontade do lado da vontade de Deus, podemos ter certeza de que nós também podemos levantar-nos e sair andando, vitoriosos! “Levanta-te ... e anda.” Ainda hoje

¹⁰ Ellen G. White. *A Ciência do Bom Viver*, 4ª ed. (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1990), 326.

¹¹ H.A. Reimann, *JAMA*, 18 dezembro 1967, citado por Richard A. Schaefer. *Legacy*. 235-236.

¹² *Dietary Goals for the United States* (pela Comissão Seleta do Senado para Nutrição e Necessidades Humanas, Washington, DC: US Government Printing Office, 977), 46. Citado por RA Schaefer, *Loc. cit.*

¹³ (15) M Sun. “FDA Caffeine Decision Too Early, Some Say.” *Science* (1980) 209: 1500.

¹⁴ MF Lechat, I Borlée, A Bouckaert, C Mission. “Caffeine Study.” *Science* (1980) 207: 1296-7.

Jesus está chamando para sugerir que **nossas decisões e vitórias só têm real valor quando feitas ao lado dEle.**

“E aquele dia era sábado.” Ainda hoje Jesus está chamando para entrarmos no Seu santo sábado, na oficina de Deus, para uma revisão total. **Revisão nas mãos de Deus, e decisão inteligente sob a sua Palavra,** aqui, hoje e agora. Nem sairemos daqui para a despedida da cafeína. Se ainda temos algum pacote de qualquer bebida, refrigerante, ou medicamento que contenha cafeína, não voltaremos atrás para aproveitar o que já está comprado e pago. Podemos ir ao supermercado ou ao lugar onde fizemos as compras e pedir que troquem por outra mercadoria. Ou podemos jogar fora. **O importante é levantar-nos e sair da oficina de Deus, andando, vitoriosos, libertos, consertados, regulados, refeitos, restaurados.**

Deus não escolheu você para ser um cristão irritado, debilitado, derrotado, deprimido. Ele escolheu você para levantar e sair de Sua oficina, andando.