

# BOA ALIMENTAÇÃO E COMPLEMENTOS AUXILIAM NA JUVENTUDE ATRAVÉS DA MEDICINA ORTOMOLECULAR

**Prisca Fontes**

Fadiga, desânimo, dores na coluna e artrose. Sintomas comuns na terceira idade e que podem ser um desafio ao idoso e aos médicos. Uma opção de tratamento é a medicina ortomolecular, ramo da medicina alternativa que trabalha com a prevenção de doenças que surgem com o envelhecimento celular. O objetivo do tratamento é restabelecer o equilíbrio através de vitaminas, minerais e suplementos nutricionais que estão em falta no organismo.

A esteticista Maria do Amparo Pires, 59, procurou o tratamento por indicação de suas clientes. Ela passa muitas horas em pé por causa do trabalho e começou a sentir fadiga, indisposição e esgotamento mental.

“Ultimamente ficava mais cansada do que o normal” diz ela que está em terapia ortomolecular há 10 meses e toma vitaminas e complementos anti-envelhecimento, todos fitoterápicos.

“Além das vitaminas, comecei a fazer pilates para completar o tratamento. Melhorou meu ânimo, o cansaço e o esgotamento. Voltei a trabalhar com disposição. Acredito que com o passar dos anos, precisamos repor as necessidades do organismo”, diz.

Pacientes como Maria do Amparo são comuns nos consultórios especializados em medicina ortomolecular. A médica ortomolecular Jacqueline Serra, 48, afirma que a terapia ortomolecular ajuda na prevenção e tratamento de algumas doenças comuns à terceira idade, como artroses, osteoporose, déficit de memória e arteriosclerose.

“As principais queixas são fadiga extrema, déficit de memória, depressão, desânimo e estresse. O tratamento é exclusivo para cada paciente e através de formulações com vitaminas e sais minerais tentamos atingir o equilíbrio hemodinâmico”, afirma a médica.

A dona de casa Maria da Glória Gabriel, 79, tentou vários tratamentos contra a artrose, que fazia suas mãos incharem e ficarem doloridas.

“Fiz fisioterapia, tomei remédios, mas nada adiantou. Há quase um ano estou em

## SEMPRE JOVEM

Marcello Almo



Maria do Amparo, 59, faz tratamento ortomolecular há 10 meses e já comemora os resultados

tratamento ortomolecular e me sinto muito melhor. Minhas mãos não incham mais, estou com mais disposição e até a memória – que estava começando a falhar – ficou mais afiada”, conta animada.

A medicina ortomolecular ainda é controversa. O termo ortomolecular foi criado em 1968, pelo bioquímico Linus Pauling, o prefixo orto, é grego para certo, direito. É uma terapia para atingir o equilíbrio das células e das moléculas do corpo. Apesar da prática ter sido regulamentada pelo Conselho Federal de Medicina na Resolução 1500/1998, ainda não é considerada parte da medicina tradicional.

“Embora seja uma medicina ainda pouco divulgada no Brasil, principalmente

no Estado do Rio, a procura por este tipo de tratamento vem aumentando devido aos resultados obtidos e a crescente preocupação com o bem-estar e a qualidade de vida em qualquer idade”, afirma.

A ingestão de vitaminas e suplementos sem orientação médica pode causar prejuízos à saúde, mas a médica dá dicas para manter o organismo em equilíbrio.

“A prática de exercícios físicos regulares, apropriados para a idade, em especial caminhadas, é muito importante. O idoso deve manter uma dieta equilibrada e valorizar alimentos ricos em vitaminas, principalmente as vitaminas C e E, e o Ômega 3, presente em nozes, peixes e azeite”, diz. ■