



# WHAT THE HEALTH:

## ANÁLISE FACTUAL DO DOCUMENTÁRIO



É muito triste quando alguém decide distorcer a verdade para vender uma ideia. Não importa se a ideia é vender óleos refinados. Ou informar que açúcar faz bem e que devemos evitar a gordura natural dos alimentos. Ou se a ideia é uma filosofia de vida bonita.

O veganismo é uma filosofia louvável, de harmonia, beleza e respeito. Uma alimentação baseada em bons produtos de origem vegetal demonstra ser um caminho saudável quando equilibrada com conhecimento e ajustes individuais.

Com o lançamento do documentário *What The Health* da Netflix, o interesse pela nutrição estritamente vegetariana se renovou. Mas pelos motivos errados. As pessoas que assistem ao documentário não se sentem inspiradas, mas com medo.

O documentário, dirigido por Kip Andersen e Keegan Kuhn – que produziu filmes parecidos tais como *Cowspiracy* e *Turlock* – **alega que comer um ovo é tão maléfico quanto fumar cinco cigarros**, e que o consumo de produtos de origem animal aumenta o risco de diabetes (embora o açúcar seja inocente) e a carne causa câncer.

Eles culpam quase que exclusivamente a pecuária pela poluição ambiental e afirmam que uma dieta vegetariana é a única solução real para os males humanos e planetários.





Como seria de se esperar, o filme provocou um debate acalorado na web por parte daqueles que são onívoros e também por parte de cientistas e pesquisadores que não compartilham da mesma visão. É preciso investigar mais a fundo algumas alegações feitas ao longo do documentário que estão em total desacordo com o bom senso e com alguns dos fundamentos mais básicos da alimentação saudável.

Qualquer um que tenha estudado minimamente o assunto não tem outra alternativa que não seja concordar plenamente que a produção em massa de produtos de origem animal é antiética. Sempre que possível, seja por questões de saúde quanto humanas, recomenda-se aos onívoros o estrito consumo de carnes e laticínios minimamente processados, de fornecedores que garantam padrões elevados de bem-estar animal.

Existem muitas motivações válidas para alguém escolher se tornar vegano. Por amor aos animais e ao planeta, por exemplo.

Porém, muitas das afirmações feitas neste filme estão em total desacordo com a ciência, e isso acaba confundindo as pessoas que procuram conselhos claros sobre o que comer para permanecer saudável.

A seguir, uma série de comentários sobre algumas das declarações mais incoerentes do filme, uma por uma.

# OVOS E DOENÇA CARDÍACA

**WHAT THE HEALTH AFIRMA:** O documentário afirma que consumir um ovo é o equivalente a fumar cinco cigarros, com relação ao efeito sobre sua expectativa de vida.

Esta comparação absurda se baseia supostamente em dois estudos. O primeiro foi um ensaio de 2010 no *American Journal of Epidemiology* que examinou o efeito do estilo de vida e dos fatores dietéticos sobre a mortalidade de mulheres de meia idade. Foi verificado que aquelas que consumiam alimentos contendo colesterol tinham um risco bem menor de desenvolver doença cardiovascular. Ao mesmo tempo, aquelas que fumavam, de maneira surpreendente, tinham um risco quase duas vezes maior.

Como os especialistas do *What The Health* examinaram esses resultados e chegaram à conclusão que o ovo causa tanto dano quanto cinco cigarros? **Não fazemos ideia.** Eles examinaram a quantidade de colesterol em uma gema de ovo e determinaram que o efeito sobre as artérias seria o mesmo que fumar um quarto de maço de cigarro, mas os pesquisadores no próprio estudo nunca fizeram essa conexão. E, ao observar como o colesterol e o cigarro afetam o organismo, fica claro que a comparação não faz sentido.

Fumar inflama as artérias, imediatamente incitando o organismo a armazenar placas em resposta. Esta é uma causa inegável de doença cardíaca. E os ovos? Já sabemos que o colesterol não é o causador de placas nas artérias, além do mais o colesterol ingerido afeta muito pouco o colesterol sanguíneo.





O segundo estudo citado era tão falho que incitou cientistas de quatro universidades diferentes a se reunir e redigir uma carta ao editor do jornal intitulada "Colocar os ovos e os cigarros no mesmo cesto – vocês estão de brincadeira, não é? "

A crítica aponta que, à medida que as pessoas envelhecem, a placa se acumula em suas artérias, independentemente do que elas consumam. A idade média do grupo de estudo que consumia mais ovos era de 70 anos, sendo que, embora eles tivessem maior risco de doença cardiovascular, **não é possível afirmar que este risco se deva ao consumo de ovos.** A isso chamamos de "variáveis de confusão", uma vez que torna as descobertas confusas.

Mas como palavra final sobre o fumo e o colesterol, examinemos um estudo de 2009 em Análise de Risco que investigou cinco fatores de risco mutáveis para a doença cardiovascular: tabagismo, consumo de gema de ovo, exercícios, IMC e dieta.

O tabagismo, é claro, foi responsável pelo mais alto risco, com 71,6% para mulheres e 59,6% para homens. E o consumo de um ovo por dia? **Um risco quase inexistente de 0,24% para mulheres e menos de 1% para os homens.**

Além dos ovos estarem fora da estimativa para o tabagismo, também foi mostrado que eles são bastante inofensivos. O *International Journal of Cardiology* verificou que o consumo de dois ovos por dia por seis semanas não teve nenhum efeito sobre o colesterol total e o LDL. Em 2013, uma meta-análise pelo British Medical Journal não determinou nenhuma associação significativa entre o consumo de ovos e o risco de doença cardiovascular e AVC.

E ainda assim, estes estudos se baseiam na questionável relação entre colesterol e risco cardiovascular.

Além do mais, os ovos, na verdade, ajudam a diminuir o risco de doença cardíaca, de acordo com um estudo japonês publicado pelo *International Journal of Epidemiology* com mais de 40 mil pessoas durante 16 anos, mostrando que os ovos diminuíram o risco de morte por AVC.

Outros alimentos pesquisados também tiveram o mesmo resultado, como os peixes e os laticínios. Além disso, carne de vaca, de porco, de frango, salsicha e leite NÃO foram associados com morte por AVC.

Dá pra te levar à sério, *What The Health?*



# CARNE, CARBOIDRATOS E DIABETES

**WHAT THE HEALTH AFIRMA:** o diabetes “nunca” é causado pelo consumo de carboidratos. De fato, o consumo excessivo de carboidratos não pode torná-lo obeso. O açúcar nos produtos industrializados como biscoitos é uma tentação, mas é a gordura nesses alimentos que causa dano. É a dieta com base em carnes que causa a resistência à insulina.

A melhor resposta para isto que o documentário afirma é uma boa risada. Se há uma unanimidade no meio científico atual é a de que o consumo de açúcar pode sim engordar, e que o consumo excessivo de açúcar está fortemente associado com o diabetes.

Um estudo do *Journal of the American Medical Association* com 91.249 mulheres concluiu que o consumo elevado de bebidas açucaradas está associado com uma incidência maior de ganho de peso e um risco aumentado de desenvolver o diabetes tipo 2, “possivelmente por fornecer calorias excessivas e grandes quantidades de açúcares que são rapidamente absorvidos”.

Os pesquisadores adaptaram outros fatores que poderiam contribuir para o ganho de peso, incluindo a razão entre a cintura e o quadril e circunferência do quadril, o que significa que as mulheres que já tinham um risco elevado foram levadas mais adiante até uma zona de perigo quando consumiam bebidas açucaradas.





Os cientistas também regularam a ingestão de cafeína, carne vermelha, carne processada, batata frita, doces, snacks, frutas e vegetais. Ademais, "as associações não diferiram substancialmente pelo status de obesidade, histórico familiar de diabetes, nível de atividade física, ingestão de fibras de cereais e ingestão de gordura trans, ou a razão entre as gorduras poliinsaturadas e saturadas."

### **DEIXANDO BEM CLARO: O AÇÚCAR FAZ MAL. E MUITO.**

Em 2015, o *British Medical Journal* verificou que o consumo de bebidas açucaradas – incluindo suco de frutas – foi associado a uma maior incidência de diabetes tipo 2, independentemente de quanta gordura corporal o indivíduo possuía. Portanto, os pesquisadores concluíram que o suco provavelmente não é uma boa alternativa às outras bebidas açucaradas para a prevenção do diabetes. "O consumo de bebidas açucaradas por anos pode estar relacionado a um número substancial de novos casos de diabetes".

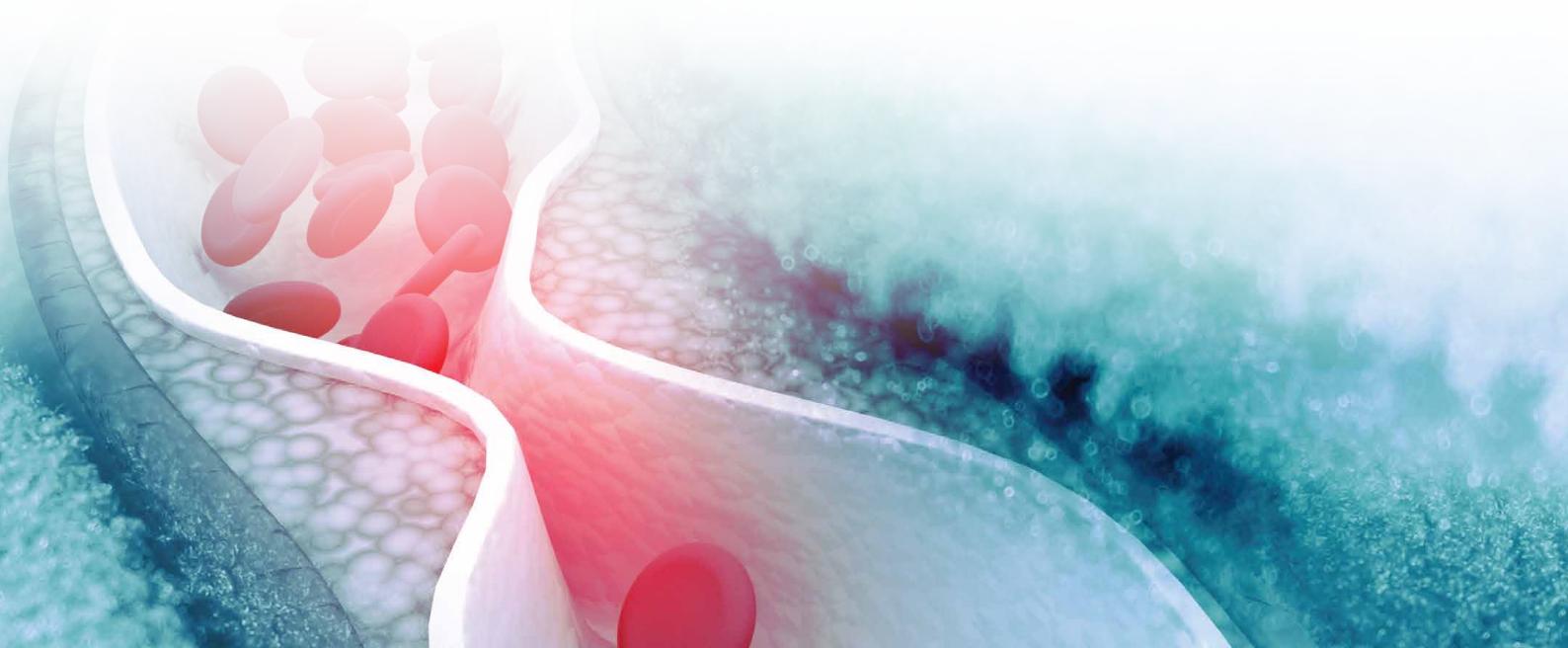
Quando se trata da afirmação do filme *What The Health* que a gordura sozinha tem o superpoder escondido de tornar os alimentos açucarados perigosos (tais como os produtos industrializados), eles mais uma vez se equivocaram.

Geralmente, a gordura retarda a absorção de açúcar no sistema. Um estudo do *American Journal of Clinical Nutrition* verificou que, quando os indivíduos consumiam uma batata cozida só com sal versus a mesma batata adicionada de manteiga, os níveis de açúcar no sangue se elevavam com muito mais intensidade.

A gordura leva mais tempo para ser digerida, minimizando potencialmente os efeitos deletérios do açúcar elevado no sangue. Esta é uma das razões principais de que as bebidas açucaradas (como os refrigerantes) têm sido inúmeras vezes apontadas como sendo as piores opções. Elas não contêm nenhuma fibra ou gordura para retardar a absorção do açúcar.

Apenas para reiterar: dois estudos da metade do século passado inadvertidamente exploraram essa ideia, ao examinar dietas compostas em sua maioria de carboidratos e gorduras, respectivamente.

Em 1945, a Universidade de Minnesota colocou homens em um estado de semi-inanição consistindo em quase 60% de carboidratos e baixo teor de proteínas e gorduras. No final da década de 1960, um ensaio da Universidade de Londres consistia em homens que consumiam de 300 a 600 ml de leite e o tanto que quisessem de gordura de carnes, peixes, ovos, queijos e manteiga, mas tiveram os carboidratos limitados a menos de 20% das calorias totais. Os indivíduos em Londres consumiram alimentos ricos em calorias, mas a gordura regulava seu apetite, de modo que eles não comessem demais.





O impacto dos dois planos alimentares sobre a saúde dos participantes foi extremamente diferente. **Os homens no estudo com alto teor de carboidratos se sentiam péssimos. Relataram sentir-se letárgicos e deprimidos. Por outro lado, o grupo que consumiu uma dieta com baixo teor de carboidratos e elevado teor de gorduras relatou se sentir melhor com a dieta, notando menos desânimo e, apesar de consumirem menos calorias do que estavam acostumados, nenhum reclamou de fome.**

**Os achados indicam que dependendo de onde as calorias vêm, isso tem um maior impacto sobre a saúde do que o próprio número de calorias que você ingere, e que basear a dieta em gorduras poderia ser mais saudável e mais sustentável do que se encher de carboidratos.**

Concluindo, há uma ampla evidência de que a gordura – quando consumida em alimentos saudáveis – pode de fato ajudar as pessoas a perder peso e combater o diabetes. Um ensaio de 2013 que foi publicado no American Journal of Clinical Nutrition comparou os efeitos de quatro dietas diferentes que apresentavam basicamente carne e gordura: a dieta mediterrânea, com baixo teor de carboidratos, baixo índice glicêmico e elevado teor de proteínas.

Os pesquisadores verificaram que todas as quatro dietas foram eficazes em incrementar vários marcadores de risco de doença cardiovascular em pessoas com diabetes, “e poderiam ter um papel maior no controle do diabetes”.

# CARNE E DOENÇA CARDÍACA

**WHAT THE HEALTH AFIRMA:** “Minutos após consumir carne, há uma “explosão de inflamação”, que endurece as paredes arteriais.”

De fato, comer causa um certo grau de inflamação. Comer QUALQUER COISA causa isso. Mas o estudo baseia sua afirmação em um ensaio in vitro em células renais.

Os efeitos dos alimentos foram observados em uma amostra em placa de Petri, não no corpo humano. Isso não significa que a pesquisa não tenha valor, mas é impossível inferir, precisamente, a partir desses resultados, o que ocorreria nos humanos.

A ciência é categórica ao afirmar que não é possível confiar em estudos in vitro para apoiar qualquer afirmação que diga respeito ao corpo humano vivo. É um ditado jocoso comum entre os pesquisadores: “o câncer é curado em uma placa de Petri todos os dias”.

De qualquer maneira, os resultados foram bem mais distantes do que se esperava – e provavelmente também distante daquilo que os produtores de What The Health esperavam.

Os pesquisadores testaram um grupo de alimentos e, **ainda que alimentos como sorvete, chocolate e pão tenham produzido uma resposta inflamatória significativa** (sem surpresas aqui), carne de vaca, de carneiro, salsicha e - segura essa, também frango, nuggets e hambúrgueres - não produziram essa resposta.





Uma das razões principais que o *What The Health* oferece para a afirmação de que a carne causa inflamação são as toxinas que ele armazena em sua gordura. É verdade que os venenos ambientais e da ração que as vacas/galinhas/porcos consomem se tornam parte de seus corpos e então uma parte de nós quando os consumimos. A contaminação ambiental e das práticas agrícolas é um fator em todos os alimentos, mas especialmente concentrada em produtos animais de criação industrial.

Por isso, se você é onívoro, é importante que você **faça questão de consumir produtos de origem animal de origem orgânica e sustentável, de animais criados soltos com sua dieta natural - à moda antiga, antes da indústria tomar conta do planeta.**

Um relatório de 2005 do periódico *Food and Chemical Toxicology* verificou que a madeira tratada utilizada nos cochos que alimentavam o gado de corte nas fazendas continha um resíduo tóxico que acabava por se acumular na carne do próprio animal.

O periódico também citou resíduos de incinerador – acreditem ou não, um aditivo comum da ração animal – como uma toxina indesejável que também acaba por se acumular na carne convencional.

Além disso, resíduos de antibióticos e pesticidas contidos nos grãos também se acumulam na carne e, principalmente, na gordura dos animais.

Por outro lado, uma revisão de 2010 do Nutrition Journal verificou que o gado que pasta e vive solto tem níveis maiores de ômega 3 e duas ou três vezes maiores de ácido linoleico conjugado (CLA) do que o gado que se alimenta de grãos em confinamento.

O CLA é um ácido graxo do tipo ômega 6 e um antioxidante que mostrou combater doenças cardíacas e câncer.

**Não estamos aqui defendendo o consumo de carne.**

**Estamos apenas apontando fatos.**





## CARNE E CÂNCER

**WHAT THE HEALTH AFIRMA:** “O consumo de carne irá aumentar seu risco de ter câncer. Um órgão de pesquisa sobre o câncer da OMS, chamado de IARC, classifica a carne vermelha como um carcinógeno de “nível 2”.”

Em 2015, o mesmo ano em que a OMS fez seu anúncio, o periódico PLOS One examinou a incidência de câncer colorretal e o consumo de carne vermelha, tanto processada quanto não processada. Eles encontraram uma associação entre a carne vermelha processada e a doença, mas “com pouca evidência que o consumo exagerado de carne vermelha não processada [mais do que duas porções por dia] substancialmente aumentasse o risco”.

Isso novamente tem a ver com a origem do produto. Uma revisão do *Nutrition Journal* de estudos comparando a carne de animais criados soltos e que pastam e a carne convencional por mais de 30 anos verificou que as dietas com base em grama aumentam a atividade antioxidante e de combate ao câncer (glutationa e superóxido dismustase).

O ponto é o mesmo debatido anteriormente: a origem faz TODA a diferença.



# FOMOS FEITOS PARA COMER CARNE AFINAL?

**WHAT THE HEALTH AFIRMA:** “os humanos não foram feitos para comer carne. Se observar nossos dentes, você perceberá que fomos projetados para comer plantas, e podemos obter toda a nutrição de que precisamos com uma dieta apenas de plantas.”

Todas as publicações científicas sérias classificam o ser humano como onívoro, por inúmeras razões, incluindo a dentição, enzimas proteolíticas do estômago, a estrutura geral do sistema digestivo, o posicionamento dos olhos na face, etc. O consumo de carne remonta há pelo menos 2,5 milhões de anos. Além de sermos onívoros, nosso sistema digestivo está adaptado para o consumo de alimentos cozidos.

Mas esse fato de modo algum invalida a escolha de ser vegetariano ou vegano. Quem faz esta escolha não precisa apelar para argumentos anatômicos ou fisiológicos, fatalmente distorcendo ou suprimindo informação.

Mais do que a anatomia sugere, os registros históricos demonstram que nunca foi encontrado nenhum povo indígena vegano ou vegetariano. Seria muita ironia que povos que vivem integrados à natureza há milhares de anos nas mais diversas regiões do planeta passaram toda a sua existência se alimentando de uma forma “não natural”.

A adoção da carne em nossa dieta nos trouxe vantagens inúmeras. De acordo com um relatório da NPR, os primeiros humanos se nutriam exclusivamente de plantas para sobreviver, mas passaram a comer carne há 2,5 milhões de anos atrás e nunca mais pararam.

Leslie Aiello, antropologista e diretor da *Wenner-Gren Foundation* em Nova York (que financia pesquisas sobre Evolução), afirma que este foi "um dos fatores mais significativos na evolução de nossa própria espécie".

Ao mesmo tempo, nossos cérebros cresciam e, à medida em que nós íamos nos tornando mais inteligentes, aprendíamos a construir ferramentas melhores. Isso revolucionou a caça e levou a um consumo ainda maior de carne.





Ao examinar as dietas com base em plantas, elas de fato contêm a maior parte da nutrição de que você necessita para se manter saudável, mas há algumas falhas na dieta vegana do ponto de vista nutricional, o que sugere uso de suplementos e complementos diversos que só se tornaram possíveis com o desenvolvimento da tecnologia.

Por uma série de motivos pode ser que o futuro da humanidade seja cada vez mais vegano, e eu particularmente acredito nisto. Mas não é possível nem justo afirmar que nosso passado foi vegano.

Este é um longo assunto, e esse e-book não se propõe a debater todas as suas ramificações, apenas refutar a argumentação do documentário.

# LATICÍNIOS E CÂNCER

**WHAT THE HEALTH AFIRMA:** "O consumo de laticínios aumenta o risco de câncer de próstata em até 34% nos homens e uma porção apenas aumenta as chances de câncer de mama em 49% nas mulheres."

Novamente: aqui não estou me propondo a debater se o consumo de leite é ou não adequado para o ser humano. Apenas refutar aquilo que o filme afirma como uma verdade.

Muitas das pesquisas que mostram uma associação entre a ingestão de leite e o câncer de próstata não distinguem entre as variedades integral e desnatado, ou orgânico/de animais de pasto e convencional.

Um estudo no International Journal of Cancer verificou que os indivíduos que bebiam leite desnatado tinham um risco maior versus os que bebiam leite integral. Além disso, uma meta-análise de 32 estudos do American Journal of Clinical Nutrition em 2014 não verificou NENHUMA associação entre o leite e o câncer de próstata.

A diferença entre o leite integral e o desnatado é simples: a gordura. A gordura é parte essencial de uma dieta saudável. Você tira a gordura, o laticínio não é nada além de açúcar com um pouco de proteína.





Quanto ao câncer de mama, um estudo na *Current Developments in Nutrition* encontrou uma relação inversa entre o consumo de laticínios e a doença, e os cientistas atribuíram isso à ingestão de iogurte em particular. Os probióticos do iogurte, auxiliam na saúde do intestino o que, por sua vez, promove um sistema imune forte.

Novamente, pode-se apresentar aqui uma forte razão para obter seus produtos lácteos de vacas que pastam e vivem um estilo de vida saudável. Uma revisão de 2012 no *European Journal of Nutrition* mostrou que as vacas que pastam têm níveis maiores de ácido alfa-lipoico (ALA) do que as vacas leiteiras. Por sua vez, um estudo do *British Journal of Cancer* mostrou que as mulheres com baixos níveis de ALA em sua gordura possuem um risco quatro vezes maior de desenvolver câncer de mama. O consumo de mais ALA pode ajudar a diminuir este risco.

Além disso, em 2015, o *Journal of Breast Cancer* publicou uma meta-análise com 1,6 milhões de mulheres, concluindo novamente que, quanto mais os indivíduos consumiam laticínios, menor seu risco. Dessa vez, os pesquisadores creditaram o cálcio e a vitamina D como anticarcinogênicos.

Ainda confuso com relação aos laticínios? O estudo iraniano resume perfeitamente em sua conclusão: "***A evidência que indica os efeitos à saúde do consumo de leite e dos produtos lácteos na prevenção do câncer é consideravelmente maior do que aqueles que representam impactos nocivos***". De fato, certamente não há evidência de que o consumo de leite natural possa aumentar a taxa de mortalidade em condição alguma...

# A QUESTÃO AMBIENTAL

**WHAT THE HEALTH AFIRMA: "A criação de animais para suportar uma dieta rica em carnes polui o planeta e, devido ao modo cruel com que os animais são tratados, também é antiética."**

Neste ponto, não discutiremos. A pecuária convencional (assim como todas as formas de produção de animais em larga escala) causa enorme impacto ambiental e sofrimento desnecessário aos animais.

Somos todos a favor de encontrar maneiras mais sustentáveis de produzir alimentos e de diminuir o sofrimento dos animais, e até que novas tecnologias tornem o processo criação de animais para obtenção de produtos animais algo realmente obsoleto, oferecendo opções melhores, mais saborosas, mais nutritivas e tão completas quanto, é ideal tomar desde já atitudes coerentes.

Uma boa ideia é simplesmente diminuir a quantidade de carne que você ingere. Você provavelmente já ouviu sobre a tendência Segundas Sem Carne.

De acordo com o *Environmental Working Group*, uma organização de educação e pesquisa sem fins lucrativos, se cada pessoa nos EUA se abstiver da carne e do queijo apenas uma vez por semana, a redução nas emissões seria o equivalente à emissão de 7,6 milhões de carros na estrada.





O próprio governo da Alemanha sugere o consumo de carne apenas aos finais de semana, e dias de festividades. Se você é onívoro precisa saber que, de maneira geral, ninguém precisa comer carne todos os dias - muito menos duas vezes ao dia.

Idealmente, a maior parte das carnes e dos laticínios que você consome deveria vir de fontes que utilizam práticas de pecuária sustentável. Naturalmente, alimentos com mais qualidade e cuidado são mais caros, mas a redução da quantidade que você consome pode ajudar a equilibrar a balança do custo.

## CONCLUSÃO: COMO COMER CARNE E SER SAUDÁVEL

É possível que você interprete este artigo como um posicionamento como o veganismo, mas quero reiterar de que NÃO se trata disto. Concordo com muitos dos seus princípios e não ignoramos os fatos negativos associados aos produtos industriais de origem animal à saúde humana e ao meio ambiente.

Estamos apenas nos posicionando para esclarecer algumas afirmações irresponsáveis transmitidas no *What The Health* - e há muitas delas - que estão contribuindo para a atmosfera já confusa e tenebrosa da nutrição e do bem-estar.

Sugerimos desconfiar de tudo que utiliza o medo como ferramenta de argumentação.

Então, para concluir: se você se preocupa com a sua Saúde e com o equilíbrio do meio ambiente e fez a escolha de ter produtos de origem animal em sua dieta, lembre-se:

### **CONSUMA ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS:**

Compre carne orgânica de animais que pastam e vivem soltos – particularmente ao escolher a carne vermelha – sempre que possível e busque a melhor maneira de preparar as carnes, evitando fritar e assar até ressecar e tostar. As melhores formas são cozidas, levemente refogadas e ao vapor. Apesar de muitos estudos relacionarem produtos de origem animal baratos e criados pela pecuária industrial com riscos à saúde, não há nenhum estudo apontando malefícios quando os animais são criados da maneira que a natureza projetou.

### **CONSUMA MUITOS VEGETAIS:**

Os nutrientes diversos, compostos fitoquímicos e as fibras nas plantas são indispensáveis em uma dieta saudável, mesmo consumindo produtos animais, seu prato deve conter uma proporção bem maior de vegetais. Os legumes e vegetais de baixo amido são a base de qualquer nutrição saudável. Busque o equilíbrio.





## **CONSUMA MAIS GORDURA NATURAL:**

Novas pesquisas têm mostrado uma clara correlação entre o consumo excessivo de pão, cereais, refrigerantes e doces e todos os mesmos problemas que o documentário cita como culpados os produtos de origem animal. Ao substituir os carboidratos processados por alimentos mais ricos em nutrientes e com gorduras superiores que saciam – tanto de fontes animais quanto vegetais – você pode reduzir seu risco de ganhar peso e os perigos associados a isso.

## **PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS:**

O número de estudos que mostra o efeito benéfico de se manter ativo é incontável. Muitas dessas pesquisas indicam que o exercício físico – mesmo sem alteração da dieta – já fará com que você se sinta melhor. Um ensaio da *Medicine and Science in Sports and Exercise* verificou que o levantamento de peso melhorou a sensibilidade à insulina em 45%, desse modo reduzindo o risco de diabetes, sem que os indivíduos fizessem nenhuma alteração em suas dietas.

Embora muitos veganos não concordem, a opção de ser um onívoro consciente também tem seu valor ético, e ambas as escolhas se preocupam com o meio ambiente e com o bem-estar dos animais.

Se você é vegano e quer que o mundo se torne cada vez mais *plant-based*, tenha em mente que optar por uma linha de argumentação que fere a verdade e a ciência NÃO vai ajudar. Tratar quem fez uma escolha diferente da sua com desprezo, raiva ou desrespeito também não.

Ao invés disto, use a inteligência. Trabalhe para criar opções melhores. Utilize seu talento para apresentar alternativas superiores. São muito poucos os indivíduos que tem a disposição de deixar de andar em seu automóvel, mesmo quando descobrem que o motor à combustão polui a Natureza.

Mas no dia em que o carro com motor elétrico for uma opção melhor, mais confortável e mais rápida (isto já é) e, ao mesmo tempo mais econômica (isto deve acontecer em alguns anos), então o motor à combustão será abandonado como algo obsoleto.

Então, de certa forma é um desperdício de energia protestar com veemência contra o motor à combustão. Quando a indústria de alimentos veganos alcançar o mesmo avanço tecnológico e apresentar alternativas tão ou mais saborosas, nutritivas, práticas e econômicas, esta transição ocorrerá normalmente, sem sacrifício nem esforço, pelo bom senso. Simples assim.





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)



*Flávio Passos*

pura vida