



SEMÁNARIO#2324 - 13/5/17

ENTREVISTA

## MANUEL PINTO COELHO "O SOL PROTEGE MAIS CONTRA O CANCRO DO QUE O PROVOCA"

Ir à praia na hora de almoço sem protetor solar? Beber água do mar? Comer só duas vezes ao dia? Não tomar estatinas contra o colesterol? A tudo, o médico, autor de "Chegar Novo a Velho", responde sim. A polémica não demove o guru português da corrente antienvhecimento que nos quer fazer crer que viveremos até aos 120 anos

POR **CRISTINA MARGATO** E **VERA LÚCIA ARREIGOSO** (TEXTO) E **JOSÉ CARLOS CARVALHO** (FOTOGRAFIAS)



**SURPRESA** O MÉDICO DEFENDE QUE A ÁGUA DO MAR TEM 118 OLIGOELEMENTOS E É ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR DO ORGANISMO. BEBE-A DILUÍDA EM ÁGUA MINERAL E NÃO A DISPENSA NOS TRATAMENTOS QUE FAZ "ÀS PESSOAS" QUE O PROCURAM NAS SUAS CLÍNICAS

 e a polémica o travasse. Manuel Pinto Coelho já tinha largado a





SEMÁNARIO#2324 - 13/5/17

... e um filho adultos e vários netos, vive uma segunda vida. É a voz portuguesa de uma prática com cada vez mais seguidores que acredita ser possível alterar o nosso destino genético, prolongando a existência e a saúde para lá dos 100 anos. A Ordem dos Médicos tem-no sob investigação mas Manuel Pinto Coelho não a receia: "Ideias discutem-se. Factos assumem-se."

### **A primeira área de atuação foi a droga. Porquê?**

Era miúdo e fazia Urgência no Hospital de Cascais. Às quartas-feiras almoçava no João Padeiro e um dia o engenheiro Nunes Sequeira disse-me: "Gostava de dar-lhe duas palavrinhas, se não se importa." O filho tinha um problema com heroína. Não fazia a mais pequena ideia de como poderia ajudá-lo. Na faculdade de Medicina não se ensina nada sobre o assunto. Fui para Paris e estive num serviço hospitalar de toxicodependência. A realidade francesa era parecida com a nossa: a droga rainha era heroína. Em 1986 comecei a escrever o meu primeiro livro, "Toxicomania, a Liberdade Começa no Corpo".

### **A sua abordagem foi polémica, muito diferente da utilizada no Serviço Nacional de Saúde (SNS).**

As pessoas têm falta de amor, de carinho e de tempo para receber uma coisa e outra. Há uma miséria moral construída nas pessoas que recorrem às drogas. Não é por estar ansioso ou triste que se tem uma doença. Tudo é doença? Não. Convém que se chame doença para abrir as portas da indústria farmacêutica de par em par a um medicamento mágico. À primeira vista, uma abordagem medicamentosa, que não era a minha, sai menos onerosa ao erário público do que facilitar um psicólogo ou outros técnicos, como eu tinha, às pessoas. Mas não se diga que a pessoa está doente. Porque se a pessoa pensa que tem uma doença crónica, fatalmente progressiva, vitimiza-se e diz: "Cuidem de mim!"

### **Hoje, no entanto, reconhece o trabalho do médico João Goulão no SNS?**

Totalmente. Fui muito amigo dele e houve um período em que nos digladiámos seriamente. Num Natal resolvi pegar no telefone e ligar-lhe e a partir daí 'fumámos o cachimbo da paz' e deixámos de nos armar em tontos.

### **Foi o diagnóstico de Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) do seu filho que o levou para a área do antienvhecimento?**

Sim. Foi o que aconteceu naturalmente sem me dar conta. Com a vontade de ajudar o Bernardo, comecei a ver coisas que a minha formação médica não me tinha ensinado, a começar pela nutrição, que é uma coisa extraordinária e não está no programa académico de Medicina.





SEMANÁRIO#2324 - 13/5/17

...apreciados e depois não passam certas coisas que o homem cria. Isto foi das primeiras coisas que reparei. A nutrição é fundamental para a ELA e para outras doenças.

### **Antes do diagnóstico dava-lhe importância?**

Não dava, de todo. A faculdade não nos prepara.

### **O seu filho está diagnosticado desde quando?**

Desde 2009 e tem 44 anos. Corria com ele e comecei a reparar que ele batia com o pé no chão em chapa. Ainda lhe disse: "Isso é maneira de correr?" Só depois me apercebi que ele estava em dificuldade há algum tempo e não me dizia nada. Começou a sentir algumas parestesias [formigueiro] nos dedos.

### **E o que é isso tem a ver com alimentação?**

Embora não se saiba ao certo qual é a parte genética e a parte imunitária por detrás da ELA, porque não é uma doença autoimune, é degenerativa, no meu entendimento tem com certeza 'raminhos' de um lado e de outro. Tem com certeza um condicionamento genético e tem com certeza alguma fragilidade imunitária. Deixe-me explicar o que é que a alimentação tem a ver com isso. Há alimentos que modulam os genes. Até 2003 a genética tinha uma expressão tremenda. Em 2003 fixa-se o nosso genoma e a partir daí nasce uma ciência nova, que é a epigenética, e logo a seguir a nutrigenómica, que nos ensina a condicionar o comportamento dos genes e com um bocado de sorte a silenciá-los.

### **O que defende é que a alimentação consegue não só modificar como silenciar a expressão genética. Podemos daí concluir que as doenças genéticas podem ser condicionadas pelo que comemos.**

Correto e afirmativo.

### **Podemos evitar o cancro com a alimentação?**

Principalmente com um probiótico junto com a vitamina D em altas doses... Daí o sol ser notável.

### **Vitamina D em altas doses?**

Sim. Chego a dar 80 mil unidades internacionais.

### **Mas se os valores forem superiores aos indicados intoxica-se o organismo,**





SEMÁNÁRIO#2324 - 13/5/17

com uma alteração metabólica do cálcio, deve estar acima de 100, porque se começa a avançar muito há dificuldade na absorção do cálcio, que é o que interessa aqui. Interessa não só porque pode provocar nefroesclerose (perda da função renal) quando o teste da calciúria de 24 horas aparece com valores acima de 250 miligramas e não interessa nada que o rim deixe de cumprir a sua função. Por outro lado, a calcemia, quantidade de cálcio no sangue, nunca deve passar dos 10,5 mg/dl. Ou seja, interessa muito mais controlar a calcemia, a calciúria e a hormona PTH do que se sabermos se a análise 25 OHD à vitamina D nos dá mais de 100 ou dá 200. É para o lado que eu durmo melhor. Portanto, o que pode modificar a expressão dos genes e aquilo que pode na verdade tratar o problema ou tratar a fragilidade imunitária ou doença autoimune é a vitamina D em altas doses e o probiótico. Essencialmente o probiótico.



**FAMÍLIA** MANUEL PINTO COELHO FOTOGRAFADO EM CASA, EM CASCAIS, COM A FILHA MAIS NOVA. A BEBÉ COM OITO MESES É FILHA DO MAIS RECENTE CASAMENTO DO MÉDICO E A QUINTA DA FAMÍLIA. MANUEL PINTO COELHO APAIXONOU-SE PELA MULHER, COM METADE DA SUA IDADE, NUMA VIAGEM AO BRASIL

### **Tendo os nossos intestinos a funcionar bem...**

Exatamente, todas as doenças autoimunes começam com a porosidade do intestino. Tem de se colocar no intestino as boas bactérias e um bom





SEMÁNARIO#2324 - 13/5/17

que há uma agressão direta violenta ou um conjunto de pequenas agressões. O Bernardo teve, pelo menos, dois desgostos brutais...

**De amor?**

Sim. O primeiro casamento, no qual ele apostou tudo. O casamento mais deslumbrante que já vi, uma coisa inacreditável, de sonho, fantástico... mas na realidade a coisa não funcionou. O Bernardo é santo. Mas mesmo [emociona-se], os amigos são a sua preocupação. Nunca vi ninguém assim. Era 'unha com carne' com o Tiago Norton e o Tiago entrou no IPO com uma leucemia, foi-se abaixo e morreu. O Bernardo nunca mais recuperou. Muitos dos doentes de ELA têm sempre uma perda de que não se estava à espera: do pai, o filho que não aguentou ver o pai no desemprego ou as relações pessoais que não correram bem. Há sempre algo importante.

**Mas há pessoas com doenças autoimunes sem situações traumáticas na sua vida.**

Provavelmente não querem reconhecer para si próprias que existem. São pessoas que têm medo de pôr o dedo na ferida, que precisam de um psicólogo ou de uma boa ou bom amigo que as ajude a pôr cá para fora o que lhes vai na alma... Isto é uma tese minha, não está escrito em lado nenhum.

**Acredita que a cabeça é responsável pelas doenças?**

Totalmente. Não só nas neurodegenerativas como nas autoimunes, como no síndrome metabólico (obesidade, diabetes, hipertensão arterial...) Mas a escola não nos ensina e nem nos prepara para isto.

**Dizer a uma pessoa que está doente porque não resolveu o seu conflito interior não é colocar demasiado peso do seu lado?**

Nunca se diz isso. É sempre um conjunto de coisas. Estamos a falar da ELA. Há uma ELA que é 15 por cento hereditária, com um condicionamento genético óbvio; e depois uma ELA mitocondrial em que a pessoa tem realmente um sofrimento muito grande, e que é o caso do Bernardo.

**Falou alguma vez com o reconhecido especialista em ELA e médico do seu filho, professor Mamede de Carvalho, sobre a possibilidade de o desgosto ter sido o 'gatilho' da doença?**

Nunca falámos sobre isso. Ele sabe é que recuso dar ao Bernardo o medicamento Riluzol de 12 em 12 horas e esperar que a providência tome conta dele.





SEMÁNARIO#2324 - 13/5/17

**E preocupa-se com a alimentação?**

É rigorosamente paleolítica. Não faz hidratos de carbono e não come doces. É muito magro e é a sorte dele. Tem uma vida que outras pessoas com sete anos de ELA não têm.

**A sua filha mais nova (com oito meses) vai fazer uma dieta paleolítica?**

Não vai tocar em leite de certeza.

---

COM A VONTADE DE AJUDAR O BERNARDO [FILHO DIAGNOSTICADO COM ELA] COMECEI A VER COISAS QUE A FORMAÇÃO MÉDICA NÃO ME TINHA ENSINADO, COMO A NUTRIÇÃO"

---

**Escreve que a alimentação é um dos pilares do antienvelhecimento e deve ser paleolítica porque desde então o nosso ADN só mudou um por cento.**

Vivemos numa tremenda discórdância com os nossos genes, que são os mesmos. Fazia-se exercício, não havia cereais, e muito menos glúten, açúcar e laticínios. Ninguém se tinha lembrado de mamar nas tetas de outros animais.

**Mas nunca fomos tão inteligentes nem vivemos tanto. Os portugueses nunca foram tão altos.**

Não é verdade. Se as pessoas sobreviviam aos cataclismos viviam até aos 75 anos, em média, e não havia medicina, nem médicos... Não havia doenças autoimunes. O intestino poroso não existia porque não havia glúten nem caseína [proteína dos lácteos]. Não havia as doenças cardiovasculares, causa número um de morte. Podem ter a certeza absoluta que se apanhássemos meia hora de sol todos os dias havia muito menos doenças autoimunes. Hoje ninguém apanha sol.

**Mas defende o sol nas piores horas e sem filtro solar.**

Com certeza. O filtro é um buraco de todo o tamanho. Se a pessoa põe o creme solar anula a sensação de ardor da pele e deixa-se ficar mais tempo do que deveria. Os cremes de proteção solar são um desastre. O pior cancro cutâneo, o melanoma, aparece em zonas que normalmente não estão expostas ao sol. O sol protege mais contra o cancro do que o provoca. Digo e repito as vezes que tiverem de ser.

**Mas porquê apanhar sol nas horas de maior calor?**

Porque as 10 mil unidades internacionais diárias (UI) que podem ser





SEMANÁRIO#2324 - 13/5/17

**Os seus colegas dizem que isso está errado. Porquê?**

Porque aumenta o risco de queimadura solar.

Independentemente de uma pessoa estar a olhar para o cronómetro, os dois sinais a que deve estar atento é a vermelhidão da pele e o ardor, nem que seja ao fim de cinco minutos.

**O benefício da vitamina D é superior ao risco de ter um melanoma?**

Sim. Metade do livro "Chegar Novo a Velho", de 2015, é sobre a vitamina D. Foi ele que chamou a atenção para as virtualidades do sol e da vitamina D. Nunca se tinha falado.

**Falava-se para as crianças. Tomam vitamina D até um ano de idade...**

Sim, e depois deixam de tomar e o miúdo começa a ficar doente. Quando se fala de sol tem de dizer-se a verdade toda. Não há maior mentira do que uma meia verdade. O golpe de sol é perigoso, mas o sol em doses razoáveis, regulares e racionais, é a melhor medida de saúde pública que qualquer governo de qualquer país devia tomar.

**Inflamação é outra das suas palavras-chave.**

Não é outra. É a palavra. Tudo vem da inflamação, provocada pelo açúcar. E o que é que a indústria do açúcar fez? Sacudiu a as culpas para cima das gorduras saturadas e do colesterol e aí nasceu o mito do colesterol e a vergonha que são as estatinas e de dizer-se que é a gordura que provoca colesterol. Há dois grandes problemas que vitimaram as nossas sociedades: não se expor ao sol e não comer gorduras. Foram estes dois ensinamentos que recebemos desde que nascemos e que lixaram tudo.

**Falemos sobre a polémica com o colesterol e as estatinas...**

Quer dizer da violência das estatinas? Primeiro é preciso saber o que é ter colesterol alto. A Associação Americana de Cardiologia diz que o valor recomendado no LDL [o mau] é de 200 mg/dl e que só acima de 330 é que começa a inquietar, porque o colesterol é fundamental. É uma molécula mole que serve para todas as células do organismo e é fundamental para produzir a vitamina D e as hormonas.

**O colesterol mau só é perigoso acima de 330 mg/dl?**

Ao colesterol total é necessário ligar-se também. De fato, se o colesterol LDL





SEMANÁRIO#2324 - 13/5/17

que são as que eu faço. Dizia-se que a gordura aumentava o colesterol, mas se a pessoa tem gordura, o fígado, que é a fábrica, produz menos. Ao invés, se tem menos, o fígado produz mais. É uma falsa questão. O problema é quando há um defeito genético, familiar, e aí têm de se tomar as estatinas. Mas isso é raro. Hoje chega-se à conclusão de que não é o colesterol que provoca a doença coronária, mas sim a inflamação, que é provocada sobretudo pelo açúcar. Nunca se investigaram os efeitos secundários das estatinas. Se se soubesse o que se sabe hoje, os "deadly side effects" das estatinas, a crença não estava tão entranhada nas pessoas. Agora é muito difícil.

### **O problema está no açúcar e não na gordura?**

O problema da doença, da inflamação, é essencialmente o açúcar. Responsabilizar as gorduras pela placa ateromatosa é o resultado de uma técnica da indústria açucareira para transferir a responsabilidade para a gordura. A responsabilidade do colesterol na placa de ateroma é de dez por cento, o resto são microfibrilhas provocadas pela erosão, cálcio, ferro, plaquetas... O colesterol é uma espécie de bombeiro de serviço que acode ao foco de incêndio e acaba a ser responsabilizado. É como alguém que vai a passar pelo roubo, de repente passa o polícia o leva preso apenas por ser mal encarado. Basta alterar o estilo de vida, fazer exercício, e receito aos meus doentes um batido 15 minutos antes do pequeno-almoço com 100 gramas de abóbora-menina em água, um dente de alho, meio abacate, grão de bico, ervilhas, couve portuguesa e toranja e o colesterol vai a pique. Quer dar mais um jeitinho, junta-lhe açafraão-das-índias, um bom ómega três (dois gramas e meio e sem ser de peixe) e vitaminas B3 e B5.

### **E ninguém toma estatinas?**

A estatina tem efeitos colaterais mortais. A Associação Americana de Cardiologia diz que as estatinas têm "deadly side effects".

### **Como muitos medicamentos...**

Muito raramente, e as estatinas matam dia sim, dia sim. Em cinco pessoas, quatro queixam-se de dores musculares, articulares ou perda cognitiva. E a explicação é simples: 25 por cento do colesterol está no cérebro, se a pessoa toma qualquer coisa para acabar com o colesterol é natural que fique com uma demência em dois tempos. Dizem os norte-americanos e os franceses... Além disso, a pessoa fica 'eunuca', já de si tem um défice hormonal de um a dois por cento ao ano a partir dos 25 anos, o que faz com que aos 50 anos já só tenha metade das hormonas que tinha aos 25 e com a estatina ainda vai ao que resta





SEMÁNARIO#2324 - 13/5/17

... um elemento, mas não para uma pessoa média socialmente e etnicamente.

### **Diz também que sem inflamação e com pH alcalino é-se saudável.**

A acidez é o primeiro passo para a inflamação. Dizer-se que é ácido é o mesmo que dizer que recebe pouco oxigénio e dizer que é alcalino é dizer que recebe oxigénio. O prémio Nobel da Medicina de 1931, Otto Warburg, diz que não há nenhuma doença que sobreviva em ambiente alcalino. Por isso, uma forma de prevenir o cancro, de nos sentirmos melhor e de tentarmos chegar novos a velhos é manter os 70 por cento de água que somos o mais alcalinos possível e é aqui que entra a água do mar, com 8,4 de pH.

### **Qual é o estudo que comprova que a água do mar “se pode converter na farmacopeia do século XXI” como escreve?**

Em “L’Eau de Mer, Milieu Organique”, de René Quinton, 1904.

---

O SOL EM DOSES RAZOÁVEIS, REGULARES E RACIONAIS É A MELHOR MEDIDA DE SAÚDE PÚBLICA QUE QUALQUER GOVERNO DE QUALQUER PAÍS DEVERIA TOMAR”

---

### **Como é que a água do mar substitui o plasma?**

A água do mar tem 118 minerais e oligoelementos que modificam o potencial da voltagem da membrana das células, fazendo com que eliminem, desintoxiquem melhor e se hidratem melhor. O Gabriel García Márquez escreve aquele livro notável, “Relato de Um Naufrago”, porque conhecia os trabalhos do René Quinton. Sabia que o homem tirava o sangue aos cães e colocava água do mar e os cães nunca tinham sido tão saudáveis. Ele provou que as células sanguíneas eram compatíveis com a água do mar.

### **Porque é que ninguém faz isso?**

Isso queria eu saber.

### **Os americanos tentam há anos fabricar sangue sintético para levar para os campos de batalha...**

O que é que os beduínos fazem antes de ir para o deserto? Levam água salgada. Levam sal. Não sei se é duas colheres de sobremesa para cinco litros de água como eu proponho [cinco partes de água mineral por duas partes de água do mar].

### **A água do mar está tão poluída. O oceano está cheio de lixo...**





SEMÁNARIO#2324 - 13/5/17

importantes de magnésio, cálcio, cálcio e outros minerais todos os dias  
muitas vezes o sal tratar a hipertensão arterial, como diz Lair Ribeiro, uma das  
pessoas que sigo.

### **Mas como é que isso faz baixar a tensão arterial?**

Reequilibra a pessoa, porque lhe dá o cálcio que ela precisa, o magnésio, etc.

### **Se bebermos água do mar todos os dias ficamos sem rugas?**

É preciso também testosterona e hormona do crescimento.

### **Hormona de crescimento, é caro?**

Custa 100 euros uma caneta. Não tenho problema em partilhar o que faço. Sou casado com uma mulher com metade da minha idade e faço uma injeçãozinha de 0,2 miligramas da canetinha. Ponho a agulha no pneuzinho ao lado do umbigo. Tem de estar sempre no frigorífico e faço-o todos os dias.

### **Isso serve para quê?**

Trata casos de fadiga profunda, ajuda a ver a vida com mais claridade. Trata a ansiedade, induz as funções imunitárias, trata as funções aeróbicas, inverte o envelhecimento, aumenta a libido... Ao fim de três meses a experimentar vai ver que também quer.

### **Tem clientes que fazem?**

Nem clientes, nem doentes. São palavras horríveis. Tenho pessoas, caramba! Pessoas que fazem hormonas de crescimento, pessoas com ELA, pessoas com diabetes...

### **Contámos os suplementos que toma por dia. São 23!**

São 25. Despacho quase tudo de manhã. Tomo logo 20.

### **Quanto é que custam?**

Quer uma resposta séria? Nada, porque era o que mais faltava.

### **E quem não tem dinheiro para tomar 25 suplementos?**

Eu diria que tem de tomar três: vitamina D, magnésio e um probiótico. A vitamina D tem de ser sempre com a vitamina K2, um transportador do cálcio para dentro dos ossos e dos dentes, de onde nunca devia sair. E tem de se fazer um controlo com regularidade para saber se o rim está a portar-se bem à custa





SEMÁNÁRIO#2324 - 13/5/17

**A vitamina D em alta dose controla um cancro metastizado?**

Retarda a evolução. Vou repetir: a vitamina D e probióticos vão aos genes e ao sistema imunitário e alteram-no.

**Se retarda também previne?**

Sim.

**Mas porque é que defende que as pessoas devem tomar hormonas de crescimento?**

As hormonas melhoram o sistema imunitário. A advertência que coloquei no livro dizendo que entre as contraindicações da hormona do crescimento está o cancro e a diabetes tipo II foi por cobardia, porque não quero que me digam que alguém aparece com um cancro e pergunta: agora como é que é?

**E nas restantes situações, pode-se tomar hormonas?**

Quando são bio-idênticas, porque quando são sintéticas é um desastre. Não conhecem os recetores. É a mesma coisa que uma chave que entra na porta mas não consegue rodar a fechadura. E essa pode dar problemas, e cancro. Agora quando as hormonas mimetizam em absoluto a nossa produção natural não temos de ter medo, se não aos 25 anos estaríamos todos à beira do cancro.





SEMANÁRIO#2324 - 13/5/17



**ROTINA** TODOS OS DIAS, O CLÍNICO GERAL TOMA 25 SUPLEMENTOS ALIMENTARES. LOGO DE MANHÃ, SEM O PEQUENO-ALMOÇO QUE NÃO TOMA, MANUEL PINTO COELHO, COM 68 ANOS, “DESPACHA” 20. INJETA HORMONA DO CRESCIMENTO E ATÉ CHEIRA OCITOCINA. FAZ APENAS DUAS REFEIÇÕES DIÁRIAS E DEFENDE QUE O JEJUM É UMA “ARMA TERAPÊUTICA” PODEROSA

### **No fundo, são um turbo para o sistema hormonal...**

Todas as hormonas potenciam o sistema imunitário.

### **Acredita que vai viver até aos 120 anos, como diz?**

Aos 120 anos não sei, mas aos 100 sim, se comer só duas refeições por dia como agora. Nunca tomo o pequeno-almoço. Uma pessoa deve comer uma ou duas vezes por dia. Chega e sobra. Normalmente não janto, ou como uma sopa e fruta. É fundamental não comer de noite. Comeremos para alimentar as mitocôndrias, que é casa das máquinas das células, e se estão a descansar não precisam de alimento para coisíssima nenhuma.

### **E as pessoas que têm fome?**

Têm fome porque se calhar nunca ninguém lhes disse que o jejum é uma arma terapêutica fundamental. Quando o consciente toma a decisão, o subconsciente faz a previsão. As pessoas fazem asneiras porque não têm cultura. Não estão informadas. A fome é psicológica. Antigamente, as pessoas não comiam da forma alarve como comem hoje e tinham mais saúde.





SEMANÁRIO#2324 - 13/5/17

...sem por causa do glúten, que na origem etimológica a palavra quer dizer cola. Se o croissant não tiver glúten vira palmier. Digo às pessoas que para perder peso têm de deixar de comer glúten e assim viram palmier. Em um mês perdem quatro a cinco quilos. “Trigo limpo, Farinha Amparo.”

### **Fura o esquema?**

Dia sim, dia sim. Quando me apetece. Bebo um vinho tinto, para comemorar, sem dúvida. O ser equilibrado é ter a cassetete certa. Fazer o que nos faz sentir bem. Para preservar a nossa saúde mental só temos de furar. Se não tivermos doenças.

### **Define-se como um médico ou um naturalista?**

Mais do que nunca como médico. Nunca me senti tão médico. Basta ver a sala de espera. Vejo as pessoas sentirem-se melhor. Vejo-as felizes. As pessoas falam em medicina baseada na evidência e eu prefiro a medicina baseada na clínica, no consultório.

### **E como é que as pessoas vão estar daqui a uns anos?**

Sei lá o que acontece amanhã ou depois. Tenho é de estar de consciência tranquila. Não estou a dar nada com efeitos secundários, como as estatinas. Tento reforçar o sistema imunitário e condicionar os genes que podem dar problemas com a epigenética.

### **Quem são as pessoas que o inspiram?**

Graham Simpson, a primeira pessoa que me ensinou as virtualidades da medicina integral — em inglês I de “inflammation”, N de “nutrition”, T de “toxina reduction”, E de “exerce”, G de “genetics”, R de “hormonal replacement” e A de “advance supplementation” —, Thierry Hertoghe, com quem estou mais em contacto; Mercola, um americano fantástico, apesar de defender a marijuana contra a qual toda a vida fui contra, e Lair Ribeiro.

### **Há alguém fora da área médica que o inspire?**

Há duas frases que condicionam a minha vida. O Einstein dizia “o mundo está perigoso não por causa daqueles que fazem o mal mas por causa daqueles que veem e deixam o mal ser feito”. E o Carl Sagan, que afirmava “a aceitação crédula do disparate pode ser perigosa”. Tenho-as muito presentes. A vida tem-me abespinhado com coisas que a minha formação de médico me obriga a avançar. Há vozes contra? Pois há. O meu querido sobrinho João disse-me que o sucesso é equivalente ao ruído que levanta. Se pensar que sou um veículo de





SEMÁNÁRIO#2324 - 13/5/17

**É católico?**

Sim, sou. As minhas irmãs são beatas e conseguiram que o Papa escrevesse uma cartinha para o Bernardo e que o incluísse nas suas orações. O Bernardo tem o rosário dele e a cartinha do Papa Francisco.

**É um homem rico?**

De ideias. Não há dinheiro que pague a satisfação que me dá ver as pessoas com mais saúde por minha intervenção. Não faço ideia de quanto ganho. Quero que o Bernardo tenha tudo o que precisa.

**A Ordem dos Médicos nunca o importunou?**

Já. O anterior bastonário José Manuel Silva mandou-me um ofício sobre os artigos que publiquei sobre as estatinas no Expresso e no "Público" informando que eram passíveis de "averiguação sumária".

**O que deu o processo?**

Ninguém me disse. Não faço ideia.

**Receia outros processos?**

No livro digo que a informação publicada não se pretende substituir ao médico. Qualquer pessoa que deseje efetuar um regime alimentar especial, tomar um medicamento, fazer um exercício ou operar uma alteração ao seu estilo de vida para prevenir ou tratar uma maleita ou doença específica deverá primeiro consultar o seu médico. O que está no livro e o que eu digo é baseado em factos concretos. Ideias discutem-se. Factos assumem-se.

**Tem pena de não ter descoberto há mais tempo esta área em que trabalha?**

Tenho é de dar graças por me sentir com saúde, mental e física. Faço 69 anos em julho.

