Introdução

Menos pode ser mais?

É uma sensação estranha e forte a de entrar em território desconhecido. E, no entanto, Nora Quinn não se desviou do caminho habitual pelas ruas de Los Angeles: Foothill Boulevard, depois à direita no Indian Hill Boulevard, em seguida à esquerda para chegar ao Claremont Forum Building. Ali, dentro de sua sala, ela continua com a mesma sensação. Nora colocou um pé no desconhecido, entrou com o corpo todo. Talvez ela ainda não tenha admitido, mas sua decisão já está tomada.

A decisão de Nora Quinn

Um último telefonema. Um antigo cliente, um boxeador. O que uma juíza, ex-advogada especialista em Direito Civil, teria a falar com um boxeador? A conversa dura pouco mais de uma hora. O homem lhe fala sobre seus muitos períodos de privação de alimento antes das lutas, para estar dentro do limite de peso de sua categoria. Nora Quinn retira desse diálogo o que esperava: a segurança. Está decidido, ela não vai almoçar nem jantar no dia de hoje. Nem no dia seguinte ou no outro...

Marca as datas no calendário. Quatro dias antes da primeira sessão de quimioterapia. Um dia depois. Ela vai jejuar durante todo esse período. Cinco dias no total, 120 horas... Suas amigas vão achar que ela enlouqueceu, o oncologista dará de ombros, mas ela não vai recuar. Seus negócios estão em dia, ela acaba de deixar o interior, que prometia ser hostil, para tomar posse como juíza do Estado da Califórnia: quer preservar as forças para lutar contra o câncer de mama, que às vezes a sufoca em suas angústias noturnas.

Quando, há menos de dois meses – um outro tempo –, seu médico pronunciou a palavra câncer, suas mãos começaram imperceptível e involuntariamente a tremer. O mais difícil talvez tenha sido ouvir o oncologista estabelecer o plano de tratamento. Agendar as datas das inúmeras sessões de quimioterapia. A descoberta era assustadora, tão assustadora quanto o próprio anúncio da doença: em um dia, tudo muda. Nora Quinn teve a desagradável sensação de ser subitamente privada de seu corpo, propriedade a partir daquele momento de médicos especialistas. Pior ainda: sentiu que seu próprio destino estava como que nas mãos deles.

Ela teve que se agarrar ao que passou a ser uma espécie de diretriz: o trabalho. Não deixar a doença invadir seu trabalho. Não lhe conceder esse terreno. Nora receava tanto os efeitos colaterais da quimioterapia quanto a própria doença. Náuseas, perda de cabelo, fadiga, perda de raciocínio... Muitas amigas tinham passado por aquilo para que ela não soubesse o que esperar. Como enfrentar essa prova continuando a presidir audiências no tribunal?

Quantas voltas a vida dá? Certo dia de março de 2008, você recebe a notícia de que células se multiplicam desordenadamente, que você tem esse monstro silencioso, um mês depois você lê um artigo do jornal *Los Angeles Times*, e não é um acaso, já que a palavra “quimioterapia” está no título, e este artigo muda sua perspectiva.¹ Um biólogo da Universidade de Los Angeles (University of Southern California, USC), Valter Longo, acabava de chegar a um resultado extraordinário: submetendo camundongos com câncer ao jejum, ele havia reduzido significativamente os efeitos colaterais da quimioterapia, prescrita no entanto em doses fora do comum.

Nora comenta a matéria com seu oncologista, que se mostra mais do que cético. Pouco importa: ela quer saber mais. Por sorte, Nora conhece alguém que trabalha na USC. Esse amigo contata o pesquisador. Apesar da prudência do biólogo, que não deseja ver pessoas começarem a jejuar por conta própria, sem acompanhamento,

1. GELLENE, Denise. “Fasting may help those undergoing chemotherapy. Patients might be protected from side effects, study says”. In: *Los Angeles Times*, 5 de abril de 2008.

o amigo obtém algumas informações. Para fazer a correspondência de tempo entre camundongos e seres humanos, seria preciso jejuar de quatro a cinco dias para otimizar os resultados. Cinco dias! Nora Quinn nunca pulou uma refeição. Ela não esconde a tendência a comer bastante, sua queda para a gula. Cinco dias lhe parecem insuportáveis. E mesmo assim... Esta mulher inteligente, que pagou seu curso de Direito escrevendo comédias para a televisão (estamos em Los Angeles!), não gosta da ideia de perder o controle de sua vida. A agulha enfiada no braço, o cateter que espalha a medicação nas veias enquanto a pessoa fica deitada esperando que o frasco se esvazie. Não é dessa maneira que Nora imagina enfrentar a batalha que tem pela frente. Não só dessa.

Ela pressente que o jejum será uma atitude positiva, sua maneira de dizer: “Você vai ver com quem está se metendo...”. Uma maneira de entrar no ringue e colocar luvas de boxe. Ainda assim, ela hesita. No seu âmago, sente medo. Aqueles com quem conversa tentam dissuadi-la. Como vai suportar a fome? E o cansaço? E isso bem antes da sessão de quimioterapia? Isso vai enfraquecê-la no momento em que precisaria justamente manter as forças. Nora Quinn vai hesitar quinze dias antes de entrar nesse mundo desconhecido. O mundo da privação. Como ela vai viver essa experiência? Que efeitos poderá sentir? Como terá sido a experiência daqueles que também jejuaram depois de ler o artigo do *Los Angeles Times*? Contaremos mais tarde neste livro, ao lado de Valter Longo, o pesquisador fora de série que teve a ideia de confrontar o câncer com o jejum (ver Capítulo 9), obtendo resultados potencialmente revolucionários.

A atualidade do jejum: pensando a saúde de um modo diferente

A história de Nora ressalta a atualidade do jejum. Com uma intensidade muito maior – quem não conhece em seu círculo alguém com câncer? – do que a lista de estrelas que relatam seu tratamento de jejum em revistas, como Madonna, Beyoncé, Oprah Winfrey e Demi Moore... Com mais seriedade, Clint Eastwood, que roda

um filme por ano e tem mais de oitenta anos, nunca escondeu seus períodos de jejum à base d'água; e o ex-tenista Yannick Noah fez disso um dos segredos de sua boa forma.

O jejum volta à moda. Por muito tempo, a prática pôde parecer inapropriada: para as gerações que vivenciaram a Segunda Guerra Mundial ou para os *baby boomers*, nos tempos heroicos em que a palavra de ordem se resumia a alimentar o mundo, e, a ambição, a tomar o elevador social para dividir a abundância gerada pelos “gloriosos trinta”². O jejum, com suas conotações religiosas e transgressoras, não passava de uma prática marginal e anacrônica.

Devemos ver uma coincidência nisso? O retorno da prática do jejum nos dias de hoje surge no final da época iniciada com os famosos anos “gloriosos”, que viu o papel do cidadão aos poucos ser reduzido ao de consumidor, em um sistema consumista levado a níveis absurdos. Como o surgimento de uma necessidade de se confrontar com outra lógica, com outras leis. Reorganizar um espaço desobstruído, um espaço vazio. Há que se conciliar com esta aspiração: em uma sociedade dessacralizada, o vazio é assustador. O jejum não retornaria com seus antigos hábitos de monge? No entanto, não é a espiritualidade que nos leva para o vazio, e sim uma necessidade física, uma necessidade do organismo. O jejum é sobretudo médico. Deveríamos nos surpreender?

Porque essa linha terapêutica responde a outra necessidade. Em um mundo ocidental onde se vive cada vez mais, mas onde a expectativa de uma vida saudável é de apenas 62 anos, quem não se pergunta sobre os meios para manter a forma, escapar dos males de hoje, como o diabetes, a obesidade, o câncer? Vamos arriscar a pergunta: estamos nos cuidando? Em um país como a França, famoso por seu sistema de saúde, a questão pode surpreender. Porém... alergias, reumatismo, doenças autoimunes, doenças dermatológicas, hipertensão, diabetes, câncer... Falamos de “cura” para essas doenças? Não.

2. Período de três décadas após a Segunda Guerra Mundial. Termo cunhado pelo economista francês Jean Fourastié, referindo-se a um tempo de expansão econômica. (N.E.)

A palavra “cura” foi gradativamente banida de uma infinidade de doenças entre as mais comuns. A doença não pode mais ser curada, torna-se crônica. Podemos viver mais, graças a comprimidos. Obrigado, indústria farmacêutica. Isso já não é tão ruim. Contudo, estamos condenados a engolir cada vez mais comprimidos para atingir a longevidade? Não está na hora de pensar diferente? O jejum, o tema deste livro, nos convida a isso.

Prática ancestral e universal, o tema é abrangente. Vamos cruzar dois eixos, o científico e o histórico. Revelar histórias que nunca foram contadas, experiências desconhecidas até então. A ciência é a primeira base deste projeto. Se o jejum produz efeitos no corpo, eles devem ser medidos: essa hipótese serviu de base para a pesquisa que fizemos, Sylvie Gilman e eu, para a realização do documentário passado no canal Arte em 2012, *Jejum: uma nova terapia?*³, ao qual este livro dá continuidade, acrescentando investigações complementares. Nenhum de nós havia jejuado nem conhecia pessoas que tinham jejuado antes de embarcar neste projeto, que de início se propunha a responder duas questões: é perigoso jejuar? Se for possível observar no corpo, de maneira objetiva, científica, os efeitos do jejum, esses serão benéficos? Para nossa grande surpresa, a pesquisa revelou resultados bastante notáveis a ponto de rebater ideias preconcebidas, minar a base de “verdades” elevadas a dogmas.

O filme levantou muitas perguntas, debates acalorados. Após a transmissão no canal Arte, médicos indagados pelos jornalistas apenas recomendaram prudência máxima: para um, “o jejum não tem nenhum lugar no campo das patologias malignas”, para outro, “jejuar não é recomendado em caso de doença”. Fim de papo... Com mais seriedade, logo depois de ver o filme, um engenheiro formado na École Centrale me perguntou: “Mas, se é assim tão bom, por que não é aplicado em todos os lugares? Por que os médicos, que não são tolos, não utilizam a prática?”. Sim, por quê? É nesta altura que entra o ponto de vista histórico. Retornar até o final do século

3. GILMAN, Sylvie; DE LESTRADE, Thierry. *Le Jeûne, une nouvelle thérapie?*, coprodução Arte France e Via Découvertes Production, 2011 (primeira exibição: 29 de março de 2012).

XIX, contextualizar o jejum terapêutico, dar-lhe profundidade de campo. Explicar como nasceu o sistema de saúde que conhecemos hoje, apontar suas falhas. Porque este sistema não é fruto do acaso: veremos como é uma escolha deliberada, feita em um momento-chave da história da medicina.

Alvo de indagações e de discussões cáusticas, o jejum age como um revelador. Porque, se causa medo em âmbito individual – quem não tem medo da privação? –, assusta ainda mais em âmbito coletivo. Como vimos, a profissão médica condena a prática. Como nos disse Valter Longo: “É difícil imaginar que alguém suprima sua alimentação e fique mais forte”. Valentin Nikolaev, de Moscou, acrescenta: “É ainda mais difícil que um médico imagine isso. Jejuar é como virar de cabeça para baixo”. Estamos prontos para pensar o mundo de forma diferente? Para pensar nosso sistema de saúde de um modo diferente, para pensar nossa própria relação com a saúde e com o corpo de modo diferente? E se a privação não fosse mais vivenciada como algo negativo? “Menos” poderia ser “mais”?