

**GRACIE, RORION. A DIETA GRACIE: O SEGREDO DOS CAMPEÕES  
SÃO PAULO: BENVIRÁ, 2012****UM PONTO DE PARTIDA PARA UMA ANÁLISE EPISTEMOLÓGICA DA CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO**Júlio Fontana<sup>1</sup>

1-Professor de Filosofia e Mestrando em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia pelo HCTE/UFRJ, Brasil.

A família Gracie é mundialmente conhecida pelos seus feitos no mundo das artes marciais.

Carlos e Hélio Gracie foram os precursores do Jiu Jitsu, uma arte marcial que se mostrou fundamental na composição do leque de armas necessárias a uma defesa pessoal eficiente.

Contudo, o tema desta resenha não é propriamente o Jiu Jitsu, mas o modo peculiar de combinar alimentos que foi desenvolvido por Carlos Gracie, o qual posteriormente foi batizado de "Dieta Gracie".

Rorion Gracie, que foi o principal idealizador do Ultimate Fighting Championship (UFC), competição de artes marciais em que praticantes de artes marciais diferentes se enfrentam a fim de comprovar a eficiência de suas respectivas técnicas, publicou no Brasil em 2012 o livro "A dieta Gracie".

Segundo Rorion, Carlos Gracie, que não era médico, desenvolveu os princípios da dieta estudando livros de especialistas no assunto e realizando experiências com seus próprios familiares (p. 23).

Um dos pontos que mais me chamou a atenção no livro foi o fato do próprio Rorion confessar que, tanto ele quanto seu tio Carlos, não são médicos e nem nutricionistas credenciados. E mais. Ele afirma que "os princípios da dieta Gracie ainda não foram comprovados cientificamente em laboratórios" (p. 24).

Como uma das especialidades que mais me interessam na filosofia é a filosofia da ciência, fiquei particularmente interessado nessa afirmação feita pelo Rorion.

A questão que levanto é a seguinte: os princípios da dieta Gracie ou de qualquer outra dieta podem ser comprovados cientificamente em laboratórios? A resposta é não. Por que?

Por que os enunciados (ou sistema teóricos) elaborados na nutrição não são testáveis, portanto, não são científicos. A

nutrição (e até mesmo muitas áreas de medicina<sup>1</sup>) não é uma ciência, mas uma técnica<sup>2</sup>. Como explica o físico David Deutsch.

"Reconhecidamente muitas funções do corpo ainda são mal-entendidas, como também os mecanismos de muitas doenças. Conseqüentemente, algumas áreas do conhecimento médico ainda consistem principalmente em coleções de fatos registrados, juntamente com as habilidades e intuições dos médicos que têm experiência de determinadas doenças e tratamentos, e passam essas habilidades e intuições de uma geração para outra. Em outras palavras, muito da medicina ainda está na era da regra prática...". (Deutsch, 2000, p. 12.)

Deutsch aponta aqueles que seriam os obstáculos epistemológicos fundamentais que devem ser superados por qualquer disciplina que almeje se tornar uma ciência. O mais importante obstáculo, em minha opinião, é o

<sup>1</sup> Georges Canguilhem sustenta que, na medicina, apenas a imunologia atingiu o estado de ciência.

Para a imunologia que chegou à consciência de seu projeto específico, o que marcou e garantiu sua cientificidade foi, primeiro, sua capacidade de progresso por descobertas não premeditadas e retomadas conceituais de integração, da qual um exemplo muito notável foi, em 1901, a descoberta por Landsteiner dos grupos sanguíneos do homem (Canguilhem, 2012, p. 464)

<sup>2</sup> Para se compreender a diferença entre a ciência e a tecnologia (e também da engenharia) recomendo a leitura do excelente trabalho *Putting Science to Work* do filósofo inglês David Miller (<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/philosophy/people/associates/miller/oxdocs/science-tech.pdf> acessado no dia 13/02/2015 às 12:34).

método “empírico” pretensamente praticado por estas “ciências”.

Médicos e nutricionistas acreditam que o método que utilizam consiste basicamente em se fazer inferências indutivas a partir de uma base empírica suficientemente consolidada, ou seja, que eles derivam leis e teorias de observações e experimentos (Popper, 1987, p. 88). Eles denominam este método de “método empírico”. Segundo tal metodologia a tarefa principal do cientista é dedicar-se quase que integralmente a coleção de dados empíricos de modo que a base empírica seja extensa o suficiente para não os fazer incorrer em generalização apressada.

De posse de uma boa base empírica pode-se fazer derivar teorias quase que mecanicamente. Sabe-se que esta metodologia é bastante inspirada no filósofo inglês Francis Bacon. Porém, ela não faz avançar o conhecimento. Avançamos o conhecimento, como mostrou o filósofo da ciência Karl Popper, por meio do ensaio e do erro.

Dando-se ênfase, é evidente, ao processo de detecção do erro (Popper, 2006, p. 09). E aí reside toda a dificuldade metodológica das “ciências” médicas. O processo de detecção do erro (ou testagem) é muito complexo. No caso particular da nutrição, a testagem de hipóteses é muito difícil de concretizar, visto que, não podemos isolar o objeto em exame, que somos nós, ou numa linguagem mais técnica, não podemos fazer uso da condição *ceteris paribus*, como ocorre nas ciências físicas. Isso quer dizer que muitos fatores influenciam concomitantemente no processo de testagem das hipóteses formuladas por médicos e nutricionistas, como nos casos em que ocorre o efeito placebo.<sup>3</sup>

No caso da própria dieta Gracie, os membros da família Gracie – que foram os objetos de teste do Carlos Gracie – praticavam Jiu Jitsu e não podemos precisar o quanto do resultado apontado por Rorion se deve a prática do Jiu Jitsu ou da observância de uma dieta específica<sup>4</sup>.

Podemos sustentar ainda que, até mesmo como técnica, a nutrição - a reboque da medicina - deixa a desejar.

“... até pouco tempo, a história do tratamento médico foi essencialmente a história do efeito placebo. Um exame de todos os milhares de remédios que antecederam a medicina moderna indica que, com apenas algumas exceções possíveis, mas improváveis, todos eram placebos” (Horgan, 2002, p. 115).

E até hoje o processo de experimentação na medicina é controverso. Há em alguns casos ausência de uma observância rígida da metodologia de experimentação, como, por exemplo, a inexistência de grupos de controle, erros estatísticos envolvendo os casos de falsos-positivos, etc<sup>5</sup>.

Outro ponto importante que devo esclarecer é que o modo de combinar alimentos sugerido pela dieta Gracie não apela em momento algum à racionalidade ou à chancela da ciência (p. 44), ou melhor, da medicina<sup>6</sup> – como já expliquei, não considero a medicina, na sua totalidade, uma ciência, mas uma técnica<sup>7</sup>.

A dieta Gracie apoia-se no sucesso obtido pela família Gracie em razão de sua efetiva prática em 65 anos. Rorion estabelece, portanto, um critério pragmático para justificar a superioridade da dieta Gracie em relação às outras dietas (p. 24): o longo tempo a qual ela vem sendo seguida pelos Gracies, que segundo ele, consiste numa demonstração de sucesso. No entanto, a dieta Gracie também esbarra nos obstáculos epistemológicos já apontados, como a dificuldade de se isolar o objeto de estudo.

<sup>5</sup> Os exames de eficácia dos antidepressivos reúnem todas essas falhas (Ibid., p. 158s).

<sup>6</sup> Deve-se considerar, no entanto, que apesar da afirmação de Rorion neste sentido, o prefácio do livro foi escrito por um médico. Também recorre ao apoio dos “estudos científicos” para fazer uma apologia ao vegetarianismo (p. 123), contudo, não os discrimina.

<sup>7</sup> Seguem nesta linha: Feyerabend, 2010; Kuhn, “protociência”; Miller, 2009, “ramo da engenharia” e Rothschild, 1977 “ciência operacional”.

<sup>3</sup> Horgan cita o caso da “ligadura arterial” (Horgan, 2002, p. 116s).

<sup>4</sup> Rorion afirma que, entre o Jiu Jitsu e a dieta Gracie, ele acha mais importante a dieta (p. 147). Suspeito que seu pai, Hélio Gracie, não concordaria com tal afirmação.

Por fim, Rorion sustenta que a finalidade principal da dieta Gracie – que não é no sentido comum uma “dieta”, mas uma forma de combinar alimentos – é evitar a digestão ineficiente, que pode levar à fermentação e à acidez do sangue (p. 35, 46). A dieta organiza os alimentos em grupos e aponta como eles se combinam para que se realize uma digestão eficaz.

Antes de falarmos sobre os grupos, devo ressaltar que o intervalo entre as refeições preceituado pela dieta é de 4h e 30 min (p. 75) e não as unânimes 3 horas recomendadas por médicos e nutricionistas. Rorion sabe que está indo contra um princípio que é praticamente unívoco dentre nutricionistas e médicos (p. 74), porém, como já ressaltei anteriormente, a dieta Gracie não recorre à chancela da medicina para se justificar, mas ao critério pragmático, que consiste no sucesso obtido pelos Gracies ao praticá-la.

Tanto é assim que, por diversas vezes, o autor não explica alguns princípios da dieta, mas pede que confiemos nele (p. 57). Por exemplo, considero o fato de alocar o limão no grupo D, das frutas ácidas, um grande equívoco. Entrei em contato com a equipe de Rorion Gracie pelo “Pergunte aos Gracie” no site <http://graciediet.com.br/>. Questionei se podia temperar salada de verduras com azeite, sal e limão. O recomendado pela Dieta Gracie é apenas temperar com azeite e sal (p. 110). Somente me responderam que não, visto que, o limão é ácido. Não foi dada qualquer explicação. Pesquisas recentes, porém, apontam que o limão, apesar de ácido no sabor, é um agente alcalinizante por excelência. Seu potencial de alcalinizar o sangue humano acontece imediatamente após sua ingestão. Ele mal alcança o estômago e já está alcalinizando os líquidos corporais com os citratos de cálcio, magnésio, ferro e outros. Principalmente se tomado batido com frutas, raízes, folhas e sementes (germinadas), como é o caso dos sucos desintoxicantes.

A dieta Gracie permite que você coma praticamente qualquer alimento (p. 73), o que importa é o modo de combiná-los. Esse princípio, eu acredito, é o ponto mais forte da dieta. Porém, em alguns pontos constatamos o surgimento de uma diaphonia, isto é, dietas rivais preceituam regras alimentares diferentes. E na ausência de um critério de

decidibilidade entre essas dietas, é tentador agir como faziam os pirrônicos, suspender o juízo, e comer aquilo que lhe faz sentir bem, atingindo assim a ataraxia (ou a tranquilidade da alma).

Irei examinar apenas dois grandes casos de diaphonia com participação da dieta Gracie, nomeadamente (1) a proibição de se combinar amidos distintos numa mesma refeição (p. 76, 81) e (2) a permissão de se combinar amidos com proteínas [Grupo A + Grupo B] (p. 97-100).

(1) A proibição de se combinar carboidratos de tipos diferentes numa mesma refeição como preconizado na dieta Gracie entra em choque com aquilo que é afirmado por outras dietas. Estas afirmam que carboidratos (amidos e açúcares) exigem meio alcalino para sua digestão. A digestão começa na boca com a ação da enzima, a ptialina, que desdobra os amidos, reduzindo-os a forma menos complexas, antes de seu ingresso no intestino delgado, onde ocorre maior redução e a digestão principal. O estômago atua como uma câmara de mistura na qual a saliva (e sua substância ativa, a ptialina) é incorporada totalmente aos amidos. Durante este percurso inicial no estômago, a acidez normal do estômago basta para neutralizar ou interferir no meio alcalino necessário ao preparo dos amidos para sua digestão no intestino. Todavia, a presença de carne ou de outros alimentos que induzem à acidez, ou frutas ácidas, inibe esta preparação, ocorrendo conseqüentemente fermentação. O processo de desdobramento dos amidos só pode ocorrer num meio de alcalinidade positiva (Grant, 1994, p. 29). Sendo assim, não há qualquer problema em se combinar carboidratos distintos. O problema se dá quando se combina carboidratos com proteínas, o que é permitido pela dieta Gracie. Quem está correto? Não sabemos.

(2) A permissão de se combinar proteínas com carboidratos de um único tipo numa mesma refeição como preconizado na dieta Gracie entra em choque com aquilo que é afirmado por outras dietas. Proteínas exigem um meio ácido para sua digestão. Quando as proteínas animais penetram no estômago, estimulam a produção de ácido clorídrico que ativa uma enzima, a pepsina, que tem por função desdobrar e digerir as proteínas. Esta

atividade do estômago só pode ocorrer em meio totalmente ácido, e a presença de um alimento rico em amido ou açúcar, com os álcalis que o acompanham, interfere neste meio ácido ou o neutraliza, e as proteínas são então digeridas apenas em parte (Grant, 1994, p. 29). Alguns fisiólogos e médicos afirmam que o ácido gástrico é necessário para o desdobramento dos amidos; que o amido está muitas vezes contido em “envoltórios” proteicos que exigem ácido para a digestão, a fim de que o amido se libere. Quem está correto? Não sabemos.

Empreender uma crítica pormenorizada à dieta Gracie é muito difícil, visto que não há uma indicação bibliográfica das fontes consultadas por Carlos Gracie. A ausência de bibliografia também descredencia bastante, sob o aspecto acadêmico, o livro escrito por Rorion.

Apesar de algumas críticas pontuais recomendo a leitura do livro bem como da observância da dieta proposta por Rorion. Não obstante, como o próprio autor recomenda.

“À medida que for aumentando seu entendimento, sugiro que faça suas próprias pesquisas, a fim de otimizar seus hábitos alimentares” (p. 96)

6-Miller, D. Putting Science to Work. Disponível em: <<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/philosophy/people/associates/miller/oxdocs/science-tech.pdf>>. Acessado em 13/02/2015 às 12:34.

7-Popper, K. Conjecturas e Refutações: o desenvolvimento do conhecimento científico, trad. Benedita Bittencourt. Coimbra: Almedina, 2006.

8-Popper, K. O realismo e o objectivo da ciência, trad. Nuno Ferreira da Fonseca. Lisboa: Dom Quixote. 1987.

Recebido para publicação em 03/02/2015  
Aceito em 27/05/2015

## REFERÊNCIAS

1-Canguilhem, G. Estudos de História e de Filosofia das Ciências: concernentes aos vivos e à vida, trad. Abner Chiquieri. Rio de Janeiro. Forense. 2012.

2-Deutsch, D. A essência da realidade, trad. Brasil Ramos Fernandes. São Paulo. Makron. 2000.

3-Feyerabend, P. Adeus à Razão, trad. Vera Joscelyne. São Paulo: Editora. Unesp. 2010.

4-Grant, D.; Joice, J. A combinação dos alimentos, trad. Magno Dadonas. São Paulo. Ground. 1994.

5-Horgan, J. A mente desconhecida: por que a ciência não consegue replicar, medicar e explicar o cérebro humano, trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo. Companhia das Letras. 2002.