

Prof. Jacques Belghiti
Annette Vezin

Prefață

Idei preconcepute (sau nu) despre sănătate

Traducere: Clara Manole



NICULESCU

Cuprins

Prefață	5
---------------	---

1. Capul	9
----------------	---

Creierul

Creierul femeilor este diferit de cel al bărbaților: fals	9
---	---

Telefoanele mobile și undele radio provoacă tumori cerebrale: fals.	10
---	----

Telepatia există: nu încă	11
---------------------------------	----

Folosim doar 10% din capacitatea creierului: fals	11
---	----

Suntem dotați pentru matematică sau nu: fals	12
--	----

Cu cât avem mai multă materie cenușie, cu atât suntem mai inteligenți: fals	13
--	----

În creier există un centru al memoriei: adevărat și fals	13
--	----

Memoria se dezvoltă dacă este exersată: adevărat și fals	14
--	----

Exercițiile fizice stimulează creierul: adevărat	15
--	----

Creierul se regenerează pe parcursul întregii vieți: adevărat	15
---	----

Părul

Pierderea părului este ereditară: adevărat și fals	16
--	----

Căderea părului este provocată de problemele dentare: fals	17
--	----

Smulgerea firelor albe de păr determină apariția altora în număr

mult mai mare: fals 17

Ochii

Ochii albaștri sunt mai sensibili: fals 18

Ochii sunt ferestrele spiritului: adevărat 19

Lumina slabă sau privitul de aproape al unui ecran afectează
vederea: fals 20

Joaca în aer liber reduce riscul de miopie: adevărat 21

Fără ochelari devenim mai miopi sau prezbiți: fals 21

Ceaiul dezumflă pleoapele: adevărat 22

Nasul

Smulgerea părului din nas poate provoca infecții: fals 23

Să strănuți este sănătos: adevărat 23

Gâtul

Curenții de aer rece provoacă răceli: fals 24

Mierea și lămâia ameliorează starea corzilor vocale: fals 25

Păstrarea tăcerii menajează vocea: fals 26

Și vocea femeilor se schimbă: adevărat 26

Urechile

Sonorizarea puternică afectează auzul: adevărat 27

Persoanele cu deficiențe de auz pot să audă: adevărat 28

Presiunea din urechi în timpul zborului cu avionul îi face pe copii
să plângă: fals 28

Urechile clăpăuge au cauze genetice: adevărat 29

Urechile trebuie curățate cu bețișoare (de urechi): fals 30

2. Corpul – Gura, stomacul, picioarele și mâinile 31

Gura

Vălul palatin se deformează prin sugerea degetului mare:
adevărat. 31

Pasta de dinți nu este absolut necesară: adevărat și fals 32

Nuci, brânză, coji de roșii – rețeta garantată pentru apariția aftelor:
adevărat. 33

În caz de sufocare, trebuie provocată starea de vomă: fals 33

Apariția dinților la copiii mici este însoțită de febră: adevărat 34

Sughițul trece cu o spaimă bună: adevărat. 35

Stomacul

Stresul duce la apariția ulcerului gastric: fals 36

Usturoiul este indigest: adevărat și fals 36

Ardeii iute ajută digestia: adevărat 37

Digestivele ajută digestia: fals 38

Respirația urât mirositoare (halitoza) indică o digestie proastă:
fals 38

Arsurile stomacale urcă spre cavitatea bucală: adevărat 39

O spaimă de moarte provoacă paloare: fals 39

Crizele de ficat sunt reale: fals 40

Ciocolata afectează ficatul și greutatea corporală: fals 41

Ficatul are capacitatea de a se regenera: adevărat. 41

Ciroza nu este legată de consumul de alcool: adevărat 42

Ciroza poate regresa: adevărat 43

O persoană obeză are ficatul acoperit de grăsime: fals 43

Tranzitul intestinal se reglează mai repede după o operație
dacă facem mișcare: fals 44

Ablația vezicii biliare îmbunătățește digestia: fals 45

Postul este benefic pentru sănătate: fals 45

Ca să evităm răul de transport, nu trebuie să mâncăm înainte
de a pleca la drum: fals 46

Stomacul este al doilea creier: adevărat. 47

Putem vindeca o persoană acționând asupra florei sale intestinale:
adevărat. 48

Picioarele și mâinile

Cârceii sunt un indiciu al lipsei de magneziu din organism: fals 49

Urcarea scărilor favorizează pierderea în greutate: adevărat și fals ...	50
Alergarea se face cu pantofi speciali de jogging: adevărat și fals	51
Mersul în pantofi cu tocul jos afectează coloana vertebrală: fals	51
O talpă mare denotă un sex de dimensiuni considerabile: fals	52
Spălarea mâinilor previne apariția bolilor: adevărat	53
Trosnitul degetelor duce la artroză: fals	54
Rosul unghiilor duce la deteriorarea acestora: adevărat și fals	55
3. Pielea, inima, sângele	57
<i>Pielea</i>	
Dușul este preferabil băii în cadă: adevărat și fals	57
Părul crește mai aspru dacă este ras... și nu mai crește deloc dacă este epilat: fals	58
Petele de pe piele se pot estompa: adevărat	59
Pielea se obișnuiește cu cremele, de aceea acestea trebuie schimbate cât mai des: fals	59
Persoanele cu pielea închisă la culoare nu trebuie să se protejeze de soare: fals	60
Bronzul la solar pregătește pielea pentru expunerea la soare: fals ...	60
Bronzul creează dependență: adevărat	61
Expunerea la soare este sănătoasă: adevărat	62
Expunerea la soare este cancerigenă: adevărat	62
Masajul cu creme grase diminuează cicatricile: adevărat	63
Mierea ajută la cicatrizarea rănilor: adevărat	64
Tatuarea crește riscul îmbolnăvirii de SIDA: fals	64
Țânțarii sunt atrași de anumite tipuri de piele: adevărat	65
Deodorantele și antiperspirantele pot fi periculoase: adevărat și fals	66
<i>Despre inimă și sânge</i>	
Un animal de companie, precum câinele, este benefic pentru starea de sănătate a inimii: adevărat	68

30 de minute de exerciții zilnice diminuează cu 40% riscurile de accident vascular: adevărat	68
Alergatul este benefic pentru inimă: adevărat, dacă nu e prea intens	69
Sportivii au pulsul lent: adesea adevărat	70
Tahicardiile nu sunt grave: adesea adevărat	70
O emoție puternică poate provoca un infarct: adevărat	71
Masajul cardiac trebuie făcut doar de către un profesionist: fals	72
Whiskyul este bun pentru inimă: fals	73
Donarea de sânge este periculoasă pentru donator: fals	74
Luarea de sânge îți poate salva viața: adevărat	75
Țânțarii pot transmite SIDA: fals	76
Înțepătura de căpușă nu este periculoasă: fals și adevărat	76
Lemnul dulce nu este sănătos pentru hipertensiunea arterială: adevărat	77
Grepfrutul și medicamentele nu sunt compatibile: adevărat	78
Nobilii au sânge albastru: fals	79
4. Despre sex	81
În perioada menstruației, maioneza se taie: fals	81
Punctul G există cu adevărat: fals, doar că	81
Prima dată este dureros: adevărat și fals	82
Excizia diminuează plăcerea: adevărat	83
Circumcizia diminuează plăcerea: fals	83
Circumcizia reduce riscul de boli cu transmitere sexuală (BTS): adevărat, dar	84
Masturbarea provoacă hipoacuzie: fals	85
Femeile se masturbează mai rar decât bărbații: adevărat	85
Apetitul sexual al bărbaților este mai mare decât al femeilor: fals	86
La menopauză, dorința sexuală a femeii scade: adevărat	86
Ardeiul iute și ghimbirul sunt afrodisiace: fals	86

Să faci dragoste este benefic pentru sănătate: adevărat	87
Pilulele contraceptive au ca efect luarea în greutate: fals	87
Pilulele anticoncepționale pot afecta fertilitatea: fals	88
Noile pilule contraceptive sunt mai periculoase decât primele apărute: adevărat	88
Steriletul duce la sterilitate: fals	89
Tampoanele igienice nu sunt foarte igienice: adevărat și fals	90
Riscul de cancer de prostată este invers proporțional cu numărul de ejaculări avute de-a lungul vieții: adevărat	90
Riscul de a contracta SIDA este mai redus la heterosexuali: adevărat și fals	91
Tratamentele pentru menopauză favorizează apariția cancerului: adevărat pentru cancerul la sân	92
5. Nașterea, creșterea, somnul, bătrânețea, moartea	93
<i>Nașterea</i>	
În perioadele cu lună plină se nasc mai mulți copii: fals	93
Alăptarea scade riscul de cancer la sân: posibil	93
Gustul se formează înainte de naștere: adevărat	94
Fecundarea <i>in vitro</i> este periculoasă pentru copil: adevărat și fals	95
Un copil născut mult prea devreme prezintă retard fizic și mintal toată viața: adevărat	96
Femeile care adoptă un copil rămân imediat însărcinate: fals	97
Toate bolile apar înainte de vârsta de cinci ani: adevărat și fals	98
Un bebeluș trebuie să doarmă pe spate: adevărat	99
<i>Somnul</i>	
Geniile nu au nevoie de somn: fals	100
Să trezești un somnambul este periculos: fals	100
Sforăitul indică un somn bun: fals	101
O noapte pierdută se recuperează într-o... noapte: fals	102

Cafeaua dă insomnii: adevărat	102
Vinul alb dă insomnii: adevărat.	103
Somnul de dinaintea miezului nopții este cel mai odihnitor: fals....	104
Dormind, învățăm: adevărat.	104
Cu cât salteaua este mai tare, cu atât este mai bună pentru spate: fals.....	105
Abuzul de somnifere provoacă demență: probabil fals	105

Bătrânețea

Bătrânii mănâncă mai puțin: fals	106
Persoanelor în vârstă li se face frig mai des: adevărat	107
Persoanele în vârstă au mai puțină nevoie de somn: adevărat	108
O viață de studiu încetinește manifestările bolii Alzheimer: adevărat.	108

Moartea

În momentul morții vedem un tunel și o lumină albă la capătul lui: adevărat și fals.	109
Înainte de moarte, resimțim o stare de bine: posibil	109
Riscăm să ne înecăm dacă înotăm după masă: fals	110
Sinuciderea este ereditară: posibil	110
Părul și unghiile continuă să crească și după moarte: fals	111
În curând oamenii vor trăi mai mult de 100 de ani: fals	111

6. Băutul, mâncatul, fumatul	113
---	------------

Băutul

Lapte nu este sănătos pentru adulți: nu se știe sigur	113
Vinul alb se bea întotdeauna înaintea celui roșu: fals	114
Mahmureala trebuie tratată cu alcool: fals	115
Consumul mare de apă ne ajută să slăbim: fals	116
Ceaiul în cantitate mare este periculos pentru sănătate: fals	117

Băuturile foarte calde sunt nesănătoase: adevărat	117
Cu cât bei mai mult, cu atât rezști mai bine la alcool: adevărat	118
Vinul este mai puțin periculos decât alte băuturi alcoolice: nu a fost demonstrat.	118
Alcoolul ne ajută să dormim mai bine: fals	119
Consumul prematur de alcool distruge creierul adolescenților: adevărat.	119
Băuturile energizante sunt periculoase: adevărat	120

Mâncatul

Mâncând lent, mâncăm mai puțin: fals	120
Consumul redus de sare este sănătos: adevărat	121
Consumul redus de zahăr este sănătos: adevărat.	122
Produsele bio sunt mai sănătoase: adevărat și fals	123
Suplimentele alimentare sunt necesare: fals	124
Acizii Omega-3 sunt benefici pentru menținerea sănătății: posibil ...	125
Scoicile și ouăle cresc nivelul colesterolului: fals.	125
Consumul de pește ajută memoria: fals.	126
Carnea roșie favorizează apariția de cancere: adevărat	127
Bărbații slăbesc mai repede decât femeile: adevărat	127
Uleiul de măsline este mai sănătos decât untul: posibil.	128
Regimul vegetarian este periculos: fals	128
Regimul fără gluten este sănătos: fals, fără excepții.	129
Un măr pe zi ține doctorul departe: fals.	130
Alergiile sunt mai frecvente astăzi decât odinioară: adevărat	131
Mâncărurile ușoare și băuturile fără zahăr sunt mai sănătoase: fals.	131
După un regim de slăbit, ne îngrășăm: adevărat	133
Sportul ne ajută să slăbim: fals	133
Proteinele „taie” foamea: adevărat	134
Un copil obez slăbește când crește: adevărat, dar nu mereu	134

Chirurgia obezității presupune niște riscuri: adevărat	135
Obezitatea este boala oamenilor săraci: adevărat	136
Anorexia este o boală specifică țărilor bogate: fals	137
Persoanele grăسوte sunt joviale: fals	137
Cine doarme nu are nevoie de mâncare: fals	138

Fumatul

Pauzele de fumat duc la renunțarea definitivă la acest obicei: adevărat.	138
Fumatul fără inhalarea fumului este mai puțin periculos: fals	138
Țigara electronică te ajută să renunți la fumat: adevărat.	139
Renunțarea la fumat sporește șansele de îngrășare: adesea adevărat	140
Canabisul nu are efecte negative asupra creierului: fals	140

7. Donarea, grefarea, îngrijirea

După vârsta de 60 de ani nu mai putem dona organe: fals.	143
Putem dona o bucată de ficat, pentru că acesta se regenerează: adevărat.	144
Donarea unui rinichi este periculoasă: fals	144
Se pot face grefe pe creier: fals	145
Se pot face grefe de față: adevărat.	146
Se pot grefa pe oameni organe de la animale: adevărat, dar interzis	147
Efectul placebo ne ajută să controlăm durerea: adevărat	148
Există vindecare spontană: adevărat.	149
Când avem febră trebuie să stăm la cald: fals	150
Vaccinurile pot fi periculoase: adevărat..., dar fără legătură cu beneficiile pe care le au	150
Tuberculoza este o boală eradicată în prezent: fals	152
Medicamentele de uz general sunt mai puțin eficiente: fals	152

Homeopatia este eficientă: fals	153
Medicina alternativă nu este periculoasă: adevărat și fals	155
Antibioticele sunt din ce în ce mai puțin eficiente: adevărat	157
Antidepresivele sunt una dintre cauzele sinuciderilor: posibil, în cazul tinerilor	157
Analgezicele nu trebuie luate imediat după declanșarea durerii: fals	158
Aspirina diminuează riscul de a face cancer: adevărat	159
Radiațiile sporesc riscul de cancer: posibil	159
Moralul și voința joacă un rol major în vindecarea de cancer: fals ...	160
Nașterea înaintea vârstei de 30 de ani reduce riscurile de cancer la sân: adevărat	161
Cancerul este mai grav la tineri: adevărat	162
Cancerul este ca o loterie: adevărat	162
Celulele stem pot ajuta la vindecarea oricărui organ din corp: nu încă	163
Cu cât luăm mai multe medicamente, cu atât ele își fac mai puțin efectul: fals și adevărat	163
Râsul este sănătos: adevărat	164
<i>Mulțumiri</i>	165
<i>Referințe bibliografice</i>	167

1

Capul

Creierul

Creierul femeilor este diferit de cel al bărbaților

FALS

181 de grame. Aceasta este diferența medie între greutatea creierului bărbaților și cea a creierului femeilor. De aici până la concluzia că femeile au „o doagă” mai puțin, nu este decât un singur pas... pe care Paul Broca, anatomist din secolul al XIX-lea, cu tendințe ușor machiste, l-a făcut cu lejeritate, chiar cu plăcere. Treacănd de la cantitate la calitate, Broca a tras concluzia, demonstrată „științific”, că femeile le sunt inferioare bărbaților nu numai din punct de vedere fizic, ci și intelectual. Iată o constatare care nu ține seama nici de înălțimea, nici de greutatea individului: femeile, de statură mai mică și cu o greutate corporală mai mică decât a bărbaților, au, evident, un creier mai mic și mai ușor decât cel al bărbaților... cu aproximativ 181 de grame, fără ca această diferență să aibă vreo relevanță asupra capacității intelectuale a lor.

Această dezbatere a fost reluată ulterior pe baza studiilor realizate cu ajutorul tehnicilor de imagistică cerebrală care oferă imagini clare și directe ale creierului masculin și ale celui feminin. Acestea au arătat că în creierul masculin și în cel feminin există conexiuni diferite între anumite structuri ale acestuia, dar că aceste diferențe sunt inexistente în copilărie. Cartografierea conexiunilor a arătat că la naștere nu există nicio diferență anatomică în funcție de sex, cu

excepția structurilor răspunzătoare de funcțiile fiziologice ale reproducerii induse de cantitatea de hormoni. Examinând creierul unui copil, este imposibil de spus ce sex are acesta. Sexul nu are impact asupra funcțiilor cognitive, adică asupra învățării, rațiunii, capacității de a face mai multe lucruri în același timp... sau asupra capacității de a citi o hartă rutieră. Diferențele observate între creierul persoanelor de același sex sunt mai interesante decât cele care apar între creierul persoanelor de sex opus.

Astfel, chestiuni de genul „bărbații citesc mai bine o hartă rutieră decât femeile” sau „bărbații nu pot să facă două lucruri în același timp”, fapt care nu este încă demonstrat cu certitudine, nu se datorează diferențelor dintre creiere, ci mediului social, afectiv și cultural care, încă din copilărie, joacă un rol esențial în configurarea creierului și a plasticității cerebrale. Socializarea are un rol definitoriu în dezvoltarea creierului, sexul persoanei fiind derizoriu.

Telefoanele mobile și undele radio provoacă tumori cerebrale

FALS

Trăiesc în adâncul pădurii, își luminează încăperile cu lumânări și au impresia că iau foc dacă se apropie prea mult de unde radio, dispozitive wi-fi, telefoane mobile sau cuptoare cu microunde. Persoanele hipersensibile la undele magnetice se plâng, în masă, de insomnii, de lipsă de concentrare, de eritem, dureri și chiar de tumori cerebrale.

Este vorba despre un pericol real? În anii '90, studiile epidemiologice au sugerat o creștere a procentului de leucemie și de tumori cerebrale la lucrătorii de la liniile electrice de înaltă tensiune. Putem însă deduce că telefoanele mobile, antenele de satelit sau conexiunile wi-fi au același efect? Până în prezent nu există nicio dovadă științifică în acest sens, iar cele două rapoarte, cel emis în 2013 de Agenția Națională pentru Securitatea Sanitară a Alimentelor, Mediului și Muncii, precum și cel din 2015, emis de Comisia Europeană, rapoarte bazate pe mai multe studii medicale publicate din 2009 încoace, arată că nu există niciun risc sanitar demonstrat.

Este însă greu de scăpat de această controversă. Dezbateră continuă, stimulată de interesele economice aflate în joc. Chiar dacă rata incidenței acestor tumori nu a crescut odată cu răspândirea telefoanelor celulare, prudența ne impune să nu folosim telefoanele mobile.... atunci când conducem.

Avem oare toți capacități de Jedi¹? În universul *Star Wars*, oamenii comunică nu prin cuvinte, ci prin transmiterea gândului la distanță. În viața reală, spectatori de la Campionatul Mondial de Fotbal din Brazilia din 2014 au putut vedea un tânăr cu dizabilități lovind balonul, controlându-și picioarele robotizate cu puterea gândului – iată aici un prim pas pe calea telepatiei, chiar dacă este vorba doar despre o comandă motrică.

Pot fi captate și transmise la distanță miliardele de conexiuni electrochimice care fac posibilă funcționarea creierului nostru? Procesul gândirii pune în funcțiune circuite complexe care nu pot fi captate decât printr-o rețea complexă de electrozi plasați în interiorul creierului, procedură extrem de invazivă.

Totuși transmiterea de mesaje la distanță a fost posibilă cu ajutorul unor receptori fixați pe scalp. Prima transmisiune de mesaje de acest fel între două persoane aflate la distanță de mii de kilometri a fost realizată în 2014. Semnalele electrice emise de primul subiect, captate de o electroencefalogramă, au fost transmise cu ajutorul internetului către un computer care le-a transformat în semnale luminoase interpretate de al doilea subiect sub formă de mesaj. Mesajul transmis era foarte simplu (Buna ziua!, La revedere!), iar pentru transformarea lui în biți a fost nevoie de o oră pentru fiecare cuvânt.

Folosim doar 10% din capacitatea creierului

FALS

Există vreun medicament sau un drog care să deblocheze cele 90 de procente nefolosite ale creierului uman? Eroina filmului *Lucy* de Luc Besson, Scarlet Johansson, trăiește această experiență fantastică, având posibilitatea de a deveni de zece ori mai inteligentă și de a căpăta puteri supranaturale odată cu descoperirea acelor vaste zone necunoscute ale creierului. Iată o fantasmă care bântuie atât literatura, cât și cinematografia mondială. Unii merg până la a invoca spiritul lui Albert Einstein, care ar fi emis această ipoteză, fără însă a se fi descoperit ceva scris de el în acest sens.

¹ *Cavalerii Jedi* sunt un ordin monastic din universul ficțional al *Războiului stelelor*, imaginat de George Lucas. (n. red.)