

Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*) **Neurociências e Saúde**

A Plena Atenção e o Sistema Digestivo: processos alimentares

Os nutrimentos são uma das condições fundamentais para a existência. De acordo com os ensinamentos budistas, há quatro tipos de alimentos (*ahara*), material e mental:

1. alimento material (*kabalinkarahara*);
2. impressão (contato) sensorial e mental (*phassa*);
3. volição-pensamento (*mano-sancetana*);
4. consciência (*viññaña*)

(Nyanatiloka, 1970, p.6)

Nosso corpo é formado pelos quatro grandes elementos: terra, água, fogo e ar. O quatro elementos são encontrados em todos os seres sencientes e inanimados. Elemento, neste contexto, não corresponde ao que comumente entendemos, mas às qualidades que caracterizam cada um deles. Terra significa as qualidades de extensão, ocupação do espaço, massa; firmeza, dureza-maciez, estabilidade; sua função é de atuar como fundação, suporte. Assim, a suavidade do toque da água é o elemento terra. A característica do elemento água é a coesão ou fluidez. A característica do elemento fogo é a radiação, o calor. O calor tem quatro funções: digerir os alimentos, manter a temperatura do corpo, permitir a sensação da queimação, produzir a febre. Pelo elemento fogo, os alimentos são cozidos, o corpo envelhece. A característica do elemento ar é a expansão, oscilação, movimento. Há seis tipos no elemento ar: o ar ascendente, que causa os vômitos, o soluço, etc; o ar descendente, que leva as fezes e urina para fora do corpo; o ar do estômago; o ar nos intestinos; o ar que percorre todos os membros; a respiração (inspiração e expiração) (Silananda, p.68). Poderíamos ainda incluir o elemento “espaço”, os aspectos vazios e ocos do corpo (Analayo, 2008, p.151). Veremos, mais adiante, como os quatro elementos constitutivos do corpo podem ser focos da Meditação da Plena Atenção.

Os elementos também são constitutivos de todos os alimentos materiais para o corpo. Cada vez mais têm surgido estudos e recomendações para um balanceamento saudável na alimentação (“diga-me o que comes, que direi quem és), e alertas sobre o abuso de carnes muito gordurosas, frituras, doces, refrigerantes, enlatados e alimentos industrializados de modo geral. A escolha dos alimentos, a quantidade e sua distribuição no ciclo diário são pontos de partida da atenção saudável: o que efetivamente necessito de alimentação? Estão adequados à fase presente da minha vida, ao tipo de atividade que realizo, às estações do ano, aos períodos do dia?

A plena atenção nos direciona para uma compreensão clara sobre o significado da nutrição: comemos para fornecer os nutrientes necessários à sustentação do corpo, para que o corpo sustente nosso caminho espiritual, e para o arrefecimento da sensação desagradável da fome e fraqueza corporal, ou para engordar? Frequentemente, por ignorância e carências, deslocamos as insatisfações mentais para objetos que parecem compensar as várias insatisfações, e um dos marcantes objetos de compensação (e deslocamento da insatisfação) é a comida. Subjacente a esse hábito impulsivo, está o sofrimento causado pela cobiça dos sentidos, cuja raiz é a ignorância sobre a Nobre Verdade da insatisfatoriedade da existência condicionada. A obesidade é um dos grandes males que a humanidade enfrenta atualmente. Reduz-se por cirurgia o tamanho do estômago, mas não trabalhamos na raiz do problema, a cobiça sensorial que vem pelo olho, nariz, língua, ouvido e tato. Por onde o peixe é fígado?

Os nutrientes, enquanto energia necessária ao metabolismo corporal e matéria-prima para o crescimento e regeneração, podem ser classificados em:

carboidratos e lipídeos (alimentos energéticos),

proteínas (fornecedoras dos aminoácidos para as células),

sais minerais (cálcio para os ossos, ferro para transporte do oxigênio para as células via hemoglobina, fósforo para energia nas reações químicas, etc.),

vitaminas (nas reações catalizadas por enzimas), e água. Fornecem também as reservas energéticas diárias de glicogênio, pela conversão de parte dos carboidratos ingeridos, e armazenado no interior das células dos músculos e do fígado. Ultrapassado o limite da reserva necessária, o excesso de carboidratos consumido se transforma em gorduras que se armazenam nos tecidos adiposos. O outro extremo da má-nutrição é a subnutrição, que leva à degradação das proteínas celulares e de órgãos vitais como o cérebro e o coração, atrofiando os músculos e provocando lesões físicas e mentais (Amabis & Martho, p. 327-331). Entre outras, causas sociais e ignorâncias alimentares estão na raiz da subnutrição que ainda afeta significativa parcela da humanidade. Produção e acesso ao consumo de alimentos no nível regional e global é um tema importante no contexto atual de uma humanidade que cresce rapidamente. Gandhi dizia que uma das maiores violências é a da fome.

Estudiosos da área médica e da nutrição têm levantado alertas sobre os riscos envolvidos no crescente uso dos alimentos industrializados, desde a questão da matéria-prima com adubos químicos, os transgênicos, e os processamentos industriais, com o uso de conservantes, aromatizantes, açúcares, etc. Alguns médicos já recomendam a importância de se voltar para a “comida da vovó”. O bom senso e a reflexão na escolha da dieta é um critério prático e funcional importante.

O treinamento da Plena Atenção na alimentação prossegue agora com o foco no contato dos sentidos diante da comida, principalmente os sentidos da visão e olfato.

Quando os olhos contatam a visão da comida, prestamos atenção à atividade da mente: há cobiça, aversão ante às cores e aromas da comida? Quanto isso condiciona a quantidade de comida que colocamos no prato? Quanta expectativa-desejo de sensações prazerosas colocamos no olho e olfato diante da comida?

Colocado o alimento na boca, inicia-se o processo da digestão. Ao invés de deixar a mente divagar em pensamentos distrativos, nos conectamos com todos os momentos do alimentar-se: atentos à intenção-ato de pegar o talher, levar até o prato, por a comida no talher, levar a comida até a boca, mastigar, sentindo o gosto, descansar o talher na mesa, observar as sensações na boca. Os monges sugerem que mastiguemos a comida como fazem as vacas. Lenta e pacientemente. Quanto de apego-cobiça e distração percebemos no ato de mastigar? Estamos atentos às sensações? Ao apego? O quanto as sensações prazerosas-desprazerosas do comer reforçam as tendências de cobiça e aversão, que por sua vez reforçam nossas crenças ilusórias sobre a felicidade?

Através das enzimas digestivas, as moléculas dos alimentos como as proteínas, gorduras e carboidratos devem ser quebradas em moléculas menores. As proteínas são digeridas pelas enzimas proteases, os carboidratos pelas carbohidrases e os ácidos nucléicos pelas nucleases. Temperatura e grau de acidez (pH) condicionam a atuação das enzimas. Na boca, além da trituração dos alimentos, ocorrem metabolizações pelas glândulas produtoras de muco e enzimas. Com plena atenção nessa etapa da digestão, além de facilitarmos a trituração, colocamos na tranquilização e contentamento moderado nas sensações, uma qualidade mais saudável de digestão, balanceando a quantidade de comida. Quando distraídos, tendemos a ingerir mais quantidade do que talvez necessitássemos, e com isso reforçamos a tendência da cobiça sensorial. Além disso, estados mentais mais atentos e relaxados estimulam e balanceiam a atividade das áreas do sistema nervoso envolvidas na digestão, como o hipotálamo, o sistema nervoso periférico autônomo parassimpático, o sistema endócrino, bem como a ação das glândulas salivares, que secretam a saliva, que contém a enzima amilase salivar (ptialina) e sais:

“A amilase salivar digere amido e outros polissacarídios (como o glicogênio, por exemplo), reduzindo-os a moléculas de maltose, um dissacarídeo. Os sais presentes na saliva neutralizam substâncias ácidas e mantêm, na boca, um pH levemente ácido (em torno de 6,7), ideal para a ação da ptialina. Diversas glândulas do epitélio que reveste a boca secretam muco, que se mistura à saliva, tornando-as viscosas. A viscosidade da saliva protege o epitélio bucal e faringeano do atrito com os alimentos e facilita a deglutição” (Amabis & Martho, p. 339).

O bolo alimentar passa pela faringe e esôfago, e entre o esôfago e o estômago há um anel que se contrai e relaxa, permitindo a passagem do bolo alimentar, que chega ao

estômago, onde se mistura com o suco gástrico, rico em ácido clorídrico e as enzimas da pepsina e renina. “A pepsina (...) digere proteínas, quebrando as ligações peptídicas entre certos aminoácidos. (...) A pepsina é secretada pelas glândulas da mucosa gástrica na forma inativa, chamada pepsinogênio. Este, quando entra em contato com o ácido clorídrico, transforma-se em pepsina. A própria pepsina forma, por sua vez, estimula a transformação de mais pepsinogênio em pepsina. A função da renina (produzida em pequena quantidade nos adultos) é coagular as proteínas do leite, que, assim, permanecem durante mais tempo no estômago. Isso favorece uma digestão mais completa desses alimentos. O ácido clorídrico torna o conteúdo estomacal fortemente ácido (pH em torno de 2), o que contribui para destruir microorganismos, amolece alimentos e fornecer condições de acidez ideais para a ação da pepsina, que atua em meio ácido. Apesar de estarem protegidas por uma densa camada de muco, as células da mucosa estomacal são continuamente lesadas e mortas pela ação do suco gástrico. Por isso a mucosa está sempre sendo regenerada. Estima-se que nossa superfície estomacal seja totalmente reconstituída a cada três dias” (Amabis & Martho, p. 342).

Como a Meditação da Plena Atenção pode intervir para uma digestão mais saudável? Na digestão, há processos fisiológicos relativamente autônomos da nossa vontade. Processos relativamente autônomos, mas não totalmente: “O estômago produz cerca de três litros de suco gástrico por dia. Esse volume de secreção é controlado tanto por impulsos nervosos como por estímulos hormonais. A visão, o cheiro ou o sabor do alimento estimulam nosso sistema nervoso central, e este, por meio de nervos, estimula as células estomacais a secretarem suco gástrico” (Amabis & Martho, p. 342). Ou seja, estados mentais intervêm de modo significativo nesses processos, fato que podemos perceber pela nossa própria experiência: tensão, cobiça, sofrimentos, distração dificultam a digestão e geram várias doenças digestivas. A plena atenção e a concentração tranqüila durante a digestão trazem benefícios para a digestão, pois atuam diretamente no sistema nervoso central, e indiretamente no sistema nervoso periférico, na produção hormonal e nos músculos estomacais: estamos atentos a isso?

No intestino ocorre a parte significativa da digestão, sob ação de enzimas das paredes intestinais, e a absorção de nutrientes enviados ao corpo. Participam também as importantes glândulas anexas ao tubo digestivo, o fígado e o pâncreas, com suas secreções no intestino delgado: “A secreção do fígado contém água, sais e ácidos, importantes na digestão de gorduras. A secreção do pâncreas contém água, enzimas e bicarbonato de sódio, este último responsável pela neutralização da acidez do alimento que vem do estômago” (Amabis & Martho, p. 336). No intestino delgado (duodeno, jejuno e íleo) continua a digestão do quimo, massa acidificada e semilíquida em que se transforma o bolo alimentar. Glândulas intestinais produzem o suco intestinal, rico em enzimas digestivas como a enteroquinase (que transforma o tripsinogênio em tripsina) e as peptidases (enzimas que decompõem os peptídeos em aminoácidos).

Intervêm no processo digestivo as glândulas do pâncreas e fígado. O pâncreas produz o suco pancreático (composto de bicarbonatos e enzimas) e hormônios. Contendo enzimas digestivas, o suco pancreático é alcalino e contém bicarbonato de sódio, que neutraliza a acidez do quimo para um pH apropriado à atuação das enzimas dos sucos intestinais e pancreático, como:

- a tripsina e a quimotripsina (liberados pelo pâncreas na forma inativa de tripsinogênio e quimotripsinogênio), que digere proteínas;
- a lipase pancreática, que digere lipídeos;
- a amilopsina, que digere polissacarídeos.

No duodeno, o tripsinogênio é transformado em tripsina pela ação da enteroquinase; por sua vez, a tripsina atua sobre o tripsinogênio, transformando em quimotripsina (Amabis & Martho, p. 342-43).

Mais do que guardar nomes químicos, o propósito aqui é abrimos mais atenção ao fato de que nesta complexidade do processo digestivo, a bioquímica digestiva pode ser melhor processada quando cultivamos a plena atenção e o contentamento mental que colaborem para, de um lado, facilitar os processos do corpo, e , de outro, desenvolver o desapego, a amorosidade **genuína** por nós mesmos e a sabedoria sobre o quanto de esforço e sofrimento a sustentação da vida condicionada exige, desde o nascimento até fim de um ciclo de vida. E mais renascimentos. Até quando queremos prosseguir nesses ciclos incessantes de nascer e morrer? Toda essa massa de sofrimentos, em nome de quê?

A enzima amilopsina quebra as grandes moléculas dos polissacarídeos em maltose, por sua vez quebrada em moléculas de glicose pela enzima maltase. Outras enzimas do suco intestinal, como a sacarase, quebra a sacarose em glicose e frutose; a lactase quebra a lactose em glicose e galactose. As enzimas tripsina e quimotripsina quebram as proteínas em oligopeptídios, digeridos pelas peptidases do suco intestinal. Quantos processos! Onde estávamos até agora? Próximos do corpo? Injuriando o corpo em quais supostos ganhos de felicidade?

Felicidade é um tema central e complexo na mente humana. É central porque é a busca que todos os seres almejam viver. É complexo porque depende das crenças que temos sobre ela. A maioria de nós acredita que felicidade é sinônimo de desfrute dos prazeres sensuais, outro tema importante e complexo. Assim, quando as condições existenciais correspondem aos nossos desejos, nos sentimos felizes; quando contradizem nossos desejos, nos sentimos infelizes. Embora seja natural eu em nossas fases iniciais de vida persigamos as condições prazerosas (corpo saudável, sucesso profissional, financeiro, sexual, familiar e de relacionamentos sociais e afetivos), tendemos a ignorar a verdade da impermanência e ficamos presos a esse nível do apego

aos objetos sensoriais. Desconhecemos os horizontes mais superiores de felicidade e alegria mental, que culminam com o estado da mente incondicionada, Nibbana, livre das impurezas da cobiça, ódio e ignorância. E como vemos o corpo como o maior veículo de nossos objetos e metas de felicidade sensorial, ora esquecemos do corpo, na suposição de que ele vai funcionar sempre bem, e automaticamente, e o sobrecarregamos com excesso de cobiças, ora investimos nele, mas ainda para os mesmos desejos. Ou ambos.

Retomando nossa observação sobre o processo digestivo, três outros hormônios produzidos pelo intestino participam da digestão: a secretina (que chega ao pâncreas, estimulando-o a liberar o bicarbonato de sódio), a calcicistoquinina (liberada pela estimulação de gorduras e proteínas parcialmente digeridas no quimo, e que ao tingir a vesícula biliar e o pâncreas, estimula-os a liberarem a bile e o suco pancreático) e a enterogastrina (que diminui os movimentos peristálticos estomacais, dando mais tempo para a digestão. (Amabis & Martho, p. 344).

O fígado produz a bile (conduzido à vesícula biliar), que emulsiona as gorduras, transformando-as em pequenas gotículas, facilitando a ação da lipase pancreática. Maior glândula de nosso corpo, o fígado realiza funções importantíssimas. Pela veia porta-hepática circula sangue vindo do intestino (rico em nutrientes absorvidos na mucosa intestinal); pela artéria hepática circula sangue advindo do coração (rico em oxigênio absorvido nos pulmões). “O fígado é um dos mais versáteis órgãos do corpo humano. Estas são algumas de suas inúmeras funções:

- secretar bile, líquido que atua no emulsionamento das gorduras ingeridas, facilitando, assim, a ação da lipase;
- remover moléculas de glicose no sangue, reunindo-as quimicamente para formar glicogênio, que é armazenado; nos momentos de necessidade, o glicogênio é reconvertido em moléculas de glicose, que são relançadas na circulação;
- armazenar ferro e certas vitaminas em suas células;
- sintetizar uréia a partir de duas substâncias tóxicas, a amônia e o gás carbônico; estas substâncias são, assim, removidas do sangue e eliminadas, na forma de uréia, pelos rins;
- degradar álcool e outras substâncias tóxicas, auxiliando na desintoxicação do organismo;
- destruir hemácias (glóbulos vermelhos) velhas ou anormais, transformando sua hemoglobina em bilirrubina, o pigmento castanho-esverdeado presente na bile” (Amabis & Martho, p. 347).

A importância do fígado não se reduz apenas às suas funções corporais. Sua influência nos estados mentais e humores, e vice-versa, é empiricamente experienciável, e merece maiores estudos, aos quais voltaremos em textos futuros.

O estômago absorve apenas substâncias como o álcool etílico, a água e alguns sais. A maior parte dos nutrientes chega à corrente sanguínea via mucosa do intestino delgado, como os aminoácidos e açúcares (provindo da digestão de proteínas e carboidratos) e grãos lipídeos (reconvertidos do glicerol e ácidos graxos). No intestino grosso, é absorvida parte da água e dos sais da massa de resíduos, que se transformam em fezes, defecada pelo reto pela ação da contração da musculatura abdominal e da contração-relaxamento dos esfínteres interno e externo do ânus: “Cerca de 30% da parte sólida das fezes é constituída por bactérias vivas e mortas e os 70% restantes são constituídos por sais, muco, fibras de celulose e outros componentes não digeridos. A cor escura das fezes é devida à presença de pigmentos provenientes da bile” (Amabis & Martho, p. 348).

O treinamento da Meditação da Plena Atenção se estende à todas as atividades do corpo. Isso inclui a atenção e relaxamento no processo de eliminação das fezes. O fortalecimento e massageamento dos músculos abdominais através dos exercícios físicos com plena atenção é parte importante e benéfico do cultivo corpo-mente. Outro aspecto merecedor de atenção no balanceamento da alimentação é o papel da flora intestinal: “No intestino grosso proliferam diversos tipos de bactérias, muitos dos quais mantêm conosco relações amistosas, produzindo as vitaminas K, B12, tiamina e riboflavina, entre outras, em troca do abrigo e alimento de nosso intestino. Essas bactérias úteis constituem nossa **flora intestinal** e evitam a proliferação de bactérias patogênicas, que poderiam causar doenças” (Amabis & Martho, p. 342-43).

Quantos processos mobilizados na vida corporal! Como treinar a mente e o corpo na plena atenção à alimentação, desde a escolha dos alimentos em suas qualidades nutritivas, sua quantidade, e em cada pequeno trecho do processo digestivo, a plena atenção desde a percepção do alimento, ingestão, mastigação, deglutição, digestão e defecação? Como a plena atenção pode diminuir a incidência de distúrbios e doenças digestivas como a prisão de ventre, gastrites e úlceras, pancreatites, cálculos vesiculares, câncer de intestino? E o alcoolismo?

Cuidar do corpo. Como fazer isso sem grudar a mente nele? O corpo é um agregado, impermanente sim, mas não é a fonte do “pecado” ou “do mal” (outra visão incorreta): o problema é o apego, a visão distorcida de que o corpo é permanente ou sempre fonte prazerosa. Também é dor e sofrimento. O corpo é impermanente porque é constituído pelos quatro elementos terra-água-fogo-ar, impermanentes. Meditamos sobre os quatro elementos para ver que o corpo é composto desses quatro elementos impermanentes, instáveis. No Satipatthana Sutta, Buddha nos convida a refletir sobre os elementos materiais na constituição do corpo, através do símile da vaca que ao ser dividida em pedaços pelo açougueiro, deixa de existir como o conceito “vaca”. De modo similar, o que chamamos “nosso corpo” é apenas um conceito, um constructo

mental. Treinamos a mente a ver o corpo como uma composição provisória, sempre impermanente e instável de quatro elementos, sem um “eu-sujeito dono do corpo”:

E novamente, bhikkhus, um bhikkhu reflete sobre seu corpo, como este se coloca em relação aos seus elementos primários: “Existe neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar?”

Como um habilidoso açougueiro e seu aprendiz, tendo matado uma vaca e dividido-a em porções, se sentassem em um cruzamento de quatro rodovias, assim também, bhikkhus, um bhikkhu reflete sobre seu corpo, como ele se coloca em relação aos seus elementos primários: “Existe neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar” (Silananda, 2002, p. 65).

Podemos reconhecer os quatro elementos no corpo no treino da meditação andando: quando parados, estão mais ativos os elementos terra e água e mais passivo os elementos ar e fogo; quando nos movemos, estão mais ativos os elementos ar e fogo e mais passivos os elementos terra e água. Contemplamos a mudança em cada movimento do corpo, compreendendo a verdade de sua impermanência.

Aplicando a plena atenção e investigação da presença dos quatro elementos materiais do corpo, aplicando a plena atenção nos diversos sub-momentos do processo digestivo corporal, podemos transpor analogicamente a treinamento para o cultivo da plena atenção nos diversos sub-momentos do “processo digestivo mental”: quais e quantos alimentos mentais escolhermos ingerir pelas portas sensoriais? Quantos são realmente nutrientes (saudáveis)? Como processamos a digestão-assimilação desses alimentos mentais? Um monge sugeriu que assim como fazemos a higiene do corpo no toalete, deveríamos ter um “toalete mental” onde sentássemos e fizéssemos diariamente a higiene dos resíduos mentais.

Referências

- Amabis, J. Mariano; Martho, Gilberto R. **Biologia dos organismos**. Vol. 2. SP: Editora Moderna, 1998.
- Analayo. **Satipatthana**. *The Direct Path to Realization*. Cambridge: Windhorse Publications, 2008.
- Nyanatiloka. **Buddhist Dictionary**. *Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 1970.
- Shaker, Arthur. **A travessia budhista da vida e da morte**. *Introdução a uma Antropologia Espiritual*. RJ: Gryphus, 2003.

U Silananda, Sayadaw. **The Four Foundations of Mindfulness**. Boston: Wisdom Publications, 2002.