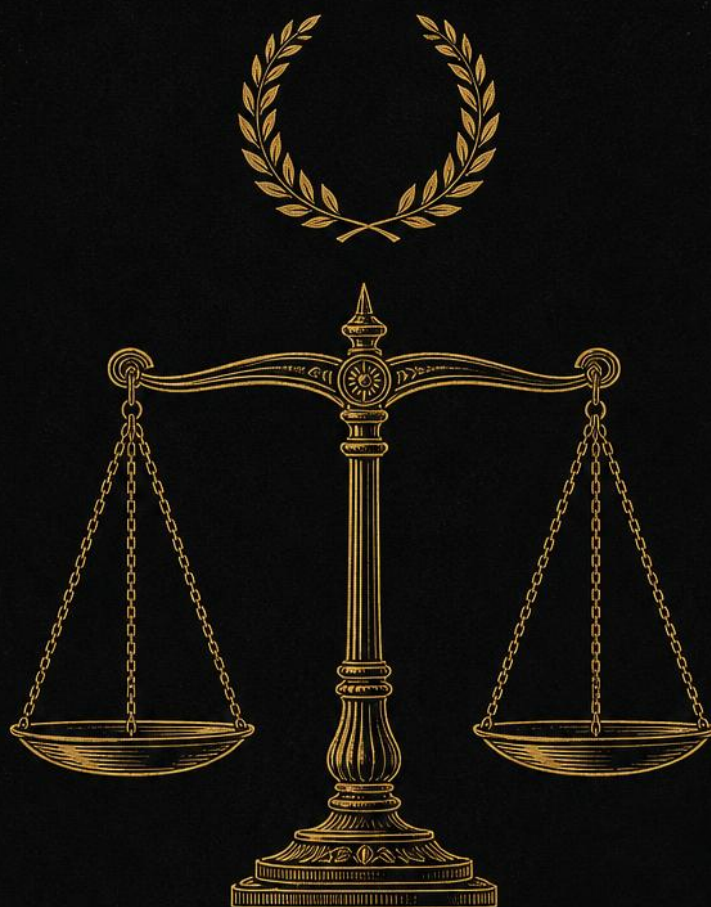


FILOSOFIA E O DR. PIN — Vol. 06



# O CAMINHO DO MEIO

*Aristóteles e a medicina  
da justa medida*

— Dr. Pinheiro —

## Caro leitor,

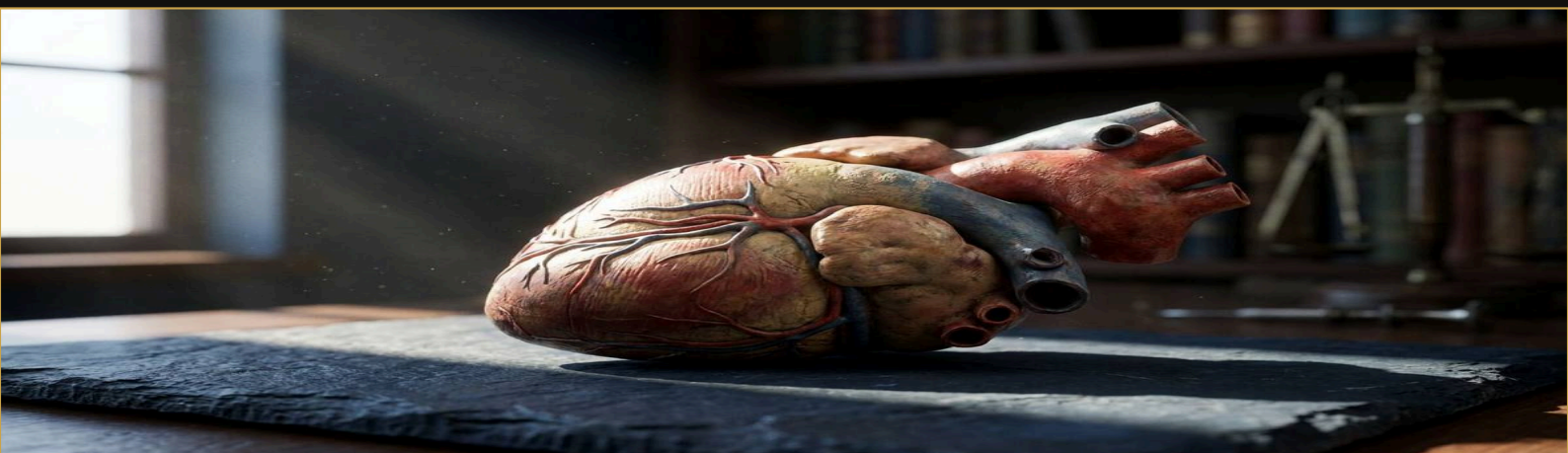
Se este livro chegou às suas mãos, é provável que esteja em uma de três situações: **(1)** já tentou jejum de 36 horas, dieta carnívora, low-carb radical — e ganhou peso de volta em 6 meses; **(2)** treina duro 6 dias por semana e mesmo assim a glicemia, a pressão ou o colesterol continuam piorando; **(3)** oscila entre o sofá e o extremismo, sem conseguir manter **nada** por mais de 90 dias.

Há 2.300 anos, em Atenas, um filósofo chamado Aristóteles escreveu um livro chamado *Ética a Nicômaco*. Nele descreveu uma única regra que, se obedecida, resolve a maior parte dos problemas que o brasileiro do século XXI tenta resolver com remédio. A regra tem nome grego: **mesótes** — o **justo meio**.

*"A virtude é uma disposição da alma para escolher o meio-termo, relativo a nós, determinado pela razão." — Ética a Nicômaco, II, 6.*

Este livro traduz essa frase em um **protocolo médico de 30 dias** para síndrome metabólica, pré-diabetes, hipertensão limítrofe, ansiedade leve e excesso de exercício. Você vai sair daqui sabendo onde, exatamente, está em cada uma das 12 áreas da sua vida — vício por **falta** ou vício por **excesso** — e como caminhar para o centro, sem heroísmo, sem instagrameiro, sem misticismo. Só razão, disciplina e medicina.

Com você no caminho,  
— Dr. Walter PIN



## Aristóteles, filho de médico



Figura 1 — Aristóteles de Estagira (384 a.C. – 322 a.C.), discípulo de Platão, mestre de Alexandre, filho do médico de corte Nicômaco.

Aristóteles nasceu em Estagira, no norte da Grécia, e foi criado dentro de uma casa onde se tratavam pacientes. Seu pai, Nicômaco, era médico pessoal do rei Amintas III da Macedônia. **O menino aprendeu anatomia antes de aprender retórica.** Por isso, quando, décadas depois, escreveu sobre ética, escreveu como médico: descrevendo doenças (os vícios), sintomas (os extremos) e a única cura possível (o meio).

Sua tese é simples e dura: **toda virtude é o ponto de equilíbrio entre dois vícios** — o vício por *falta* e o vício por *excesso*. Coragem é o meio entre covardia (falta) e temeridade (excesso). Generosidade é o meio entre avareza e prodigalidade. **Saúde** é o meio entre desnutrição e gula. **Sono** é o meio entre insônia e letargia. **Exercício** é o meio entre sedentarismo e exaustão. Doença, dizia ele, é sempre **perda de medida**.