

SAÚDE NUA E CRUA

Alimentos na Prevenção e Cura de Doenças,
Peso Ideal e Qualidade de Vida



Marcia Lobo Vidoto

Marcia Lobo Vidoto

**SAÚDE
NUA E CRUA**

Alimentos na Prevenção e Cura de Doenças,
Peso Ideal e Qualidade de Vida

Bio Editora
São Paulo, SP
2016

Copyright © 2014 Marcia Lobo Vidoto

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida, em qualquer meio ou forma, sem a expressa autorização da editora.

Diagramação e Capa: Fernando F. Araujo Jr

Fotos: Click Pix Studio

Revisão: Deovanir Vidoto

Impressão: Eskenazi Indústria Gráfica Ltda

3ª edição - 4ª

impressão: abril, 2016

Tiragem acumulada: 40 mil exemplares

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Vidoto, Marcia Lobo

Saúde nua e crua: Prevenção e Cura de Doenças, Peso Ideal e Qualidade de Vida /
Marcia Lobo Vidoto. 3. ed.
São Paulo : Bio Editora, 2016

Bibliografia.

1. Alimentação 2. Nutrição 3. Qualidade de Vida
4. Saúde – Promoção 5. Vegetarianismo I. Título.

14-01287 ISBN: 978-85-916883-2-6 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação : Nutrição aplicada : Promoção da saúde 613.2

As informações contidas neste livro são baseadas em pesquisas científicas e experiências de profissionais da área da saúde. Esta obra tem como objetivos: 1) complementar, e não substituir, o tratamento e cuidados médicos e de outros profissionais; 2) informar e auxiliar os leitores a maximizar sua saúde, através de uma alimentação e estilo de vida adequados.

www.saudenuaecrua.com.br

À memória de meu pai,
Geraldo Rodrigues Lobo

e de meu irmão,
Marcelo Lobo

... que partiram muito antes que
eu aprendesse como ajudá-los!

E a todos que querem ter saúde!

Agradeço...

a Deus pelo dom da vida,
pela inspiração e oportunidade
de escrever sobre a saúde

a meu esposo, Deovanir Vidoto
por estar sempre ao meu lado,
pela paciência e contínuo apoio

aos meus familiares e amigos
pelo interesse, incentivo
e por acreditarem neste projeto

Sumário

- 1 - Saúde Doente
 - 2 - Nutrição de Verdade
 - 3 - Genética versus Nutrição
 - 4 - A Moderação Inútil
 - 5 - Armadilha do Poder
 - 6 - Saúde se Escreve com “pH”
 - 7 - E a Minha Proteína?
 - 8 - Bastidores da Carne & Cia
 - 9 - O Peixe Morre Pela Boca
 - 10 - Movido a Carboidratos
 - 11 - Mostrando a Barriga de Trigo
 - 12 - Óleo é Óleo e Ponto-Final
 - 13 - E o meu Cálcio?
 - 14 - Não Chore pelo Leite Derramado!
 - 15 - A Sedução do Queijo
 - 16 - Processando Alimentos Processados
 - 17 - Mente Descafeinada
 - 18 - O Lado Amargo do Chocolate
 - 19 - Desequilíbrio dos Suplementos
 - 20 - Crianças de Bem com a Saúde
 - 21 - Detox em Pratos Limpos
 - 22 - O Botão Reset da Saúde
 - 23 - Alimentando a Saúde
- Últimas Palavras

Sugestões Práticas

Amostra de Receitas

Notas e Referências Bibliográficas

Primeiras Palavras

*Saúde é algo que faz você achar que agora
é a melhor época do ano.*

Franklin Pierce Adams (1881-1960)

Você tem nas mãos um “manual” de saúde diferente de todos os outros - sem nenhum truque, fórmula mágica ou pílula nova no mercado. Não prescreve poções exóticas ou chá de alguma erva encontrada apenas na Floresta Amazônica ou numa região misteriosa entre o Tibete e a cordilheira do Himalaia.

Esse tipo de efeito rápido, solução fácil e dieta milagrosa que “funciona mesmo” não são tratados aqui, por uma única razão – saúde, forma física e qualidade de vida não são conquistadas dessa maneira. Somente mudanças sérias e permanentes em seu estilo de vida como um todo, podem garantir resultados duradouros.

Doenças de Afluência

Veja algo incrível, mas real: um número crescente de pessoas ao redor do mundo sofre de doenças de afluência ou “extravagância nutricional”. Elas comem como reis e rainhas todos os dias da semana, e exatamente por isso têm perdido a saúde e, muitas vezes, até a vida.¹ Por outro lado, doenças comuns hoje, são praticamente desconhecidas para certos povos e culturas com um estilo de vida e alimentação naturais.

Mas não existe uma dieta específica para cada doença ou condição médica, e ainda uma receita adicional para uma inflamação ou dor aqui e ali. A evidência científica é abundante e clara - um único tipo de alimentação é ideal para a prevenção e cura da doença cardíaca, diabetes, osteoporose, hipertensão, colesterol alto, como também da infecção urinária, constipação intestinal, gastrite, fibromialgia, artrite, asma, rinite, dores crônicas e tantas outras doenças como aquelas que você está se lembrando agora. A

manutenção do peso ideal também faz parte dessa grande lista, é claro.

Essa alimentação não é apenas curativa, é também benéfica para qualquer pessoa, de qualquer idade - independentemente de sua genética ou condição atual. Essas e muitas outras doenças são consequência de uma alimentação e estilo de vida essencialmente tóxicos e prejudiciais ao organismo. Inversamente, uma alimentação e estilo de vida naturais e saudáveis são a solução!

Ouvindo a Ciência

Este livro não está baseado em achismos ou modismos nutricionais. Não segue os ensinamentos de nenhum guru e nem é patrocinado por algum ramo da indústria ou comércio. É um projeto comunitário sem fins lucrativos.

Você não será impelido a comprar nenhum pó, pílula, suplemento, shake ou chá - muito pelo contrário. A exemplo da maioria dos medicamentos alopáticos, grande parte dos remédios naturais apenas aliviam sintomas. Medidas mais “profundas” são necessárias para se chegar às causas e soluções permanentes.

Você lerá justamente sobre essas mudanças sérias que apontam um novo rumo para a sua vida. As informações aqui apresentadas são baseadas nos mais respeitados periódicos científicos e em dezenas de obras de renomados médicos, cientistas e profissionais especializados que, por sua vez, também recusam qualquer alinhamento político ou econômico. Não quero desperdiçar o seu tempo com informações superficiais que não levam a nada. Sua saúde é assunto sério, e por isso nossa conversa precisa ser séria também!

Ouvindo o Seu Corpo

O seu corpo é uma máquina extraordinária que pode estar gritando por socorro agora mesmo. Esse é o melhor momento para ouvi-lo, e “o tempo é sempre certo para fazer o que é certo”, já dizia

Martin Luther King Jr. – o grande ativista político norte-americano que lutou em favor dos direitos civis dos afrodescendentes. De maneira similar, você deve lutar pela sua saúde, afinal seu corpo e sua mente são os bens mais valiosos que você possui. Esta é sua responsabilidade.

Investir tempo e energia em sua saúde é o melhor negócio a curto e longo prazos. Quanto mito e comércio têm sido agregados em torno da tão desejada boa saúde... Basta! Chegou a hora de ouvir, falar e agir da forma certa.

Satisfação Garantida

O tipo de alimentação ideal que promove e mantém a saúde tem sido defendido, testado e aprovado por profissionais e pessoas como você - que superaram doenças, descobriram a saúde “nua e crua” e qualidade de vida... e esta pode ser a sua experiência também.

Se alguém merece uma nova chance, esse alguém é você. Não importa se sua jornada nos próximos dias será um pouco desafiadora ou mesmo a mais difícil de todas já enfrentadas. Considere cada informação deste livro um apelo... não desista! Seja proativo diante das dificuldades, tome decisões, assuma compromissos com você mesmo, dê passos firmes e prossiga.

Este será, com certeza, um processo inesquecível e recompensador. Ficarei na torcida por você!

Boa Leitura,

Marcia Lobo Vidoto

1 - Saúde Doente

Não é sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade profundamente doente.

Jiddu Krishnamurti (1895-1986)

Estudos e Estatísticas

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou as 10 principais causas de morte no mundo, do ano 2000 ao ano 2011. As 6 primeiras causas permaneceram nas mesmas posições em toda a década. As outras 4 da lista subiram de posições e hoje completam a fatídica lista das “dez mais”.² São elas:

Causas de Morte	Mortes/Milhão Ano 2000	Mortes/Milhã o Ano 2011
1. Doença Arterial Coronariana ou Isquêmica ³	5,9	7,0
2. Acidente Vascular Cerebral (AVC)	5,6	6,2
3. Infecções do Trato Respiratório	3,5	3,2
4. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)	3,0	3,0
5. Diarreia	2,5	1,9
6. HIV/AIDS	1,6	1,6
7. Câncer de Traqueia, Brônquios e Pulmão	1,2	1,5
8. Diabetes	1,0	1,4
9. Acidentes de Trânsito	1,0	1,3
10. Prematuridade	1,4	1,2

As doenças cardiovasculares e cerebrovasculares em conjunto, além das citadas na tabela acima, mataram quase 17 milhões de pessoas ao redor do mundo em 2011, ou seja, 3 em cada 10 mortes. Essas principais doenças não transmissíveis, além das pulmonares, foram responsáveis por dois terços de todas as mortes em 2011.

Vida Mais Longa e Doente

O estudo *The Global Burden of Disease* [*Carga de Saúde Global*], publicado em 2012, analisou doenças, fatores de risco, qualidade de vida e mortalidade em 180 países, durante 20 anos.⁴ Este projeto realizado pelo Instituto de Métrica e Avaliação em Saúde (IHME, sigla em inglês) e pela Universidade de Washington, nos Estados Unidos, contou com a colaboração de mais de 300 instituições de todo o mundo, inclusive do Brasil; é considerado o maior estudo já feito sobre doenças e fatores de risco. Os fatores de risco que lideraram a lista de causas de doenças crônicas em 2010 foram:

Principais Fatores de Risco
1. Hipertensão
2. Alcolismo
3. Tabagismo
4. Obesidade
5. Baixa Ingestão de Frutas
6. Altos Índices de Açúcar no Sangue

Concluiu-se que, nesse período, a população mundial passou a viver mais, mas com pior saúde. Segundo esse estudo, a hipertensão é atualmente o maior fator de risco para a saúde, causando em 2010, a morte de 9 milhões de pessoas no mundo.

O sobrepeso foi o fator de risco que mais cresceu nos últimos vinte anos. “Passamos de um mundo de 20 anos atrás em que as pessoas não comiam o suficiente para um mundo, inclusive em países em desenvolvimento, onde há muita comida, mas não saudável, que nos faz muito mal”, diz Majid Ezzati, do Imperial College de Londres e um dos autores do estudo.

A obesidade foi a responsável por 3 milhões de mortes ao redor do mundo em 2010 - um número 3 vezes maior que os óbitos causados pela desnutrição. “Estamos descobrindo que poucas pessoas vivem com boa saúde, mas com a idade, passam a acumular condições crônicas”, disse Christopher Murray, diretor do IHME. A porcentagem de brasileiros com mais de 18 anos com

sobrepeso subiu de 43% em 2006 para 51% em 2012. Pela primeira vez esse dado representa a maioria da população, aponta outro estudo feito pelo Ministério da Saúde, divulgado em agosto de 2013.⁵

Apesar do aumento da expectativa de vida da população brasileira, um estudo desenvolvido pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, aponta idosos vivendo com menor qualidade de vida e convivendo mais tempo com doenças crônicas típicas da faixa de idade. Parte desse aumento de tempo de enfermidade se deve à falta de tratamentos e políticas de prevenção eficientes.⁶ Essa prática preventiva ainda pode ser uma realidade na vida de cada indivíduo que compreende as causas primárias das doenças e toma medidas práticas em sua rotina diária.

No Dia Nacional de Combate ao Câncer, 27 de novembro, o Instituto Nacional do Câncer (Inca) e o Ministério da Saúde apresentaram dados da Estimativa 2014 sobre a Incidência de Câncer no Brasil. Segundo esta estimativa, os tipos de câncer que mais atingiriam os brasileiros são os de pele, próstata, mama, intestino e pulmão.⁷

Os dados também indicavam que “essa incidência em homens deveria ser maior por estarem eles mais expostos a fatores de risco como tabagismo, má alimentação e consumo de bebidas alcoólicas”, aponta Cláudio Noronha, coordenador do Inca. Além disso, o crescimento numérico de casos de câncer de cólon e reto, que já se tornou o terceiro tipo com maior incidência entre as mulheres, é preocupante. O ministro da Saúde também ressaltou que “o câncer mata quatro vezes mais do que acidentes de trânsito no país”.⁸

Completando o Quebra-Cabeça

As causas básicas dos fatores de risco e morte mais frequentes no Brasil e no mundo não são mais um mistério – são um reflexo direto do estilo de vida e hábitos alimentares que as pessoas mantêm atualmente. Já foi identificada a principal “peça” que estava faltando, isto é, a forte e evidente relação entre a nutrição e as doenças que levam ao óbito.

O médico cardiologista Dr. Caldwell Esselstyn,⁹ autor do livro *Prevent and Reverse Heart Disease [Previna e Reverta a Doença Cardíaca]*, afirma clara e enfaticamente: “A doença arterial coronariana não precisa existir e, se existir, não precisa progredir [...] e o ponto-chave é a nutrição”.¹⁰

O Dr. Joel Fuhrman,¹¹ médico especialista no tratamento e reversão ou cura de doenças crônicas através da nutrição, no seu livro *The End of Diabetes [O Fim da Diabetes]*, diagnostica que a maioria das pessoas “está cavando a sepultura com os próprios dentes... A alimentação é o centro de nossa crise de saúde”.¹²

Torna-se claro que os termos nutrição, saúde e doença sempre aparecem como protagonistas de um mesmo drama, não somente em estatísticas nacionais e mundiais, mas de maneira bem real, em sua própria vida. Sua alimentação diária é uma rotina com sérias implicações e riscos.

Em sua prática médica, o Dr. John McDougall¹³ identificou esse mesmo fator fundamental responsável pela deteriorização da saúde - a nutrição. Aos 18 anos de idade, sofreu um AVC massivo. Escreve que tem direito de falar sobre os malefícios de uma alimentação errada para a saúde de uma pessoa, pois quase morreu em resultado disso. Hoje, aos 66 anos de idade, considera-se mais saudável e ativo que aos 25 anos.

Em seu livro *Digestive Tune-Up [Limpeza Total do Sistema Digestivo]*, ao relembrar sua trajetória rumo à saúde, registrou que quanto mais aprendia sobre nutrição e aplicava em seus hábitos alimentares, melhor se sentia, até que conseguiu superar todos os

problemas de saúde presentes em sua vida desde a adolescência. “A alimentação é realmente a base para uma boa saúde”, afirma o Dr. McDougall e este conhecimento e prática deram um novo rumo à sua vida pessoal e profissional.¹⁴

Tudo Começa com a Nutrição: a Saúde e a Doença

A nutrição precisa assumir o lugar de destaque que merece em sua vida também, pois afinal, como dizem os Drs. Alona Pulde e Matthew Lederman no livro *Keep It Simple, Keep It Whole* [*Simples e Integral*], “a honesta verdade é: tudo começa com a nutrição”. Tanto a saúde quanto a doença têm sua origem na nutrição.¹⁵ Quando uma doença aparece, explicam eles, não significa a existência de algum tipo de defeito em seu corpo, mas uma mera consequência do modo impróprio pelo qual está sendo alimentado e mantido.¹⁶

Diferentes Visões da Vida

Muitas pessoas pensam que nunca ficarão doentes e que esse assunto de prevenção e dieta só serve para tirar o prazer da vida. Outras dizem que mais cedo ou mais tarde irão morrer mesmo, e optam por “aproveitar” a vida.

Outros ainda tem assumido seu lugar cativo no banco do passageiro, sendo guiados para onde quer que a genética os leve. Os genes vilões frequentemente levam todo o peso da culpa por doenças crônicas e óbitos. Se você tem pensado assim, não pare a leitura, pois quero mostrar a você uma outra versão desta história.

O Poder da Genética

O tópico da herança genética será ainda tratado com mais detalhes, mas de antemão você precisa se conscientizar de que a genética não é sinônimo de destino. O Dr. Neal Barnard explica de forma criativa que nem todos os genes são ditadores. “Os genes para a cor do olho e do cabelo por exemplo, são ditadores. Se eles

dizem que você terá cabelos castanhos e olhos azuis, nada pode ser feito”.¹⁷

Mas os genes para as doenças não dão ordens, mas sim sugestões. “Se os seus genes sugerem diabetes, você não tem que necessariamente dar ouvidos a eles. Você pode controlar a situação mais do que você imagina”.¹⁸ A prevenção e cura da diabetes e de muitas outras doenças crônicas têm como ponto fundamental a nutrição. Quando sua alimentação é rica em alimentos naturais e saudáveis, você dá ao seu corpo os nutrientes que ele precisa para curar e proteger a si mesmo, também destaca o Dr. Fuhrman.¹⁹

Um verdadeiro guia prático de saúde pode ser extraído a partir do que vem acontecendo em numerosos consultórios médicos e laboratórios de pesquisa. Profissionais têm dedicado suas vidas em prol da saúde e, através da prática da Medicina Nutricional e de Estilo de Vida, pacientes ao redor do mundo têm recuperado sua saúde ideal. Doenças têm sido tratadas a partir de suas causas, e outras tantas evitadas.

Conhecer é Metade da Batalha

Os Drs. Pulde e Lederman expressaram muito bem que “conhecer já é ganhar metade da batalha”!²⁰ Este é o meu objetivo, que você compreenda melhor o funcionamento deste mecanismo incrível que é o seu corpo, conhecendo também como tratá-lo de maneira a alcançar saúde e qualidade de vida.

Se você está disposto a entender o papel da nutrição na sua vida, ou já está motivado a dar passos decisivos rumo à saúde, tenha a certeza que você não será o único. Centenas de milhões ao redor do planeta têm optado por uma vida saudável e feliz, com mais energia e bem-estar... e com certeza, na medida certa. Isto sim é aproveitar a vida!

Em Poucas Palavras...

- A crise da saúde é um problema global, mas, a nível pessoal, *conhecer* suas causas e soluções já é ganhar metade da batalha. A outra metade é *incorporar* o conhecimento adquirido em seus hábitos alimentares e de estilo de vida.
- O que você coloca no prato ou copo não deve ser uma simples questão de gosto ou preferência pessoal. Suas escolhas de cardápio diário são decisivas – é como se você estivesse assinando um termo de compromisso a cada dia, a cada refeição: “Vou comer isso e aquilo, e assumo as consequências.” Quando as escolhas não são saudáveis, há sempre um alto preço a ser pago; a natureza, mais cedo ou mais tarde, sempre envia a conta.
- Sua nutrição diária implica no começo de tudo: seja das doenças, ou de uma vida saudável. Dê uma nova direção à sua vida e você verá que é possível viver mais e envelhecer sem sofrimento, com saúde e qualidade de vida.

2 - Nutrição de Verdade

*Aquele que não conhece os alimentos,
como pode entender as doenças dos homens?*

Hipócrates, o pai da Medicina (460-377 a.C.)

Miragens de Nutrição

Livros de dieta serão sempre *best-sellers*. Os mais variados tipos de revistas de saúde já conquistaram seu espaço e público-alvo. Cada revista e jornal também apresenta uma seção com orientações sobre nutrição e saúde, o mesmo acontecendo com programas de rádio e TV e sites da internet. Ninguém discorda do fato que esse é um tipo de matéria que realmente vende.

Mas mesmo com tamanha abundância de informação, “na realidade, poucas pessoas sabem o que fazer para melhorar sua saúde”, afirma o Dr. T. Colin Campbell.²¹ Não é por falta de pesquisa, garante ele, e explica que “as relações entre nutrição e saúde são claras, mas a verdadeira ciência está sendo enterrada por uma avalanche de informação irrelevante e até prejudicial. Ciência sucateada, modismos de dietas e propaganda enganosa da indústria alimentícia proliferam em todos os lugares”.²²

O dilema da limitada compreensão da nutrição tem sido considerada por muitos médicos. A Dra. Pamela Popper e Glen Merzer, no livro *Food Over Medicine [Alimentos Acima dos Remédios]*, afirmam que livros-textos ou técnicos de Nutrição geralmente são áridos, sendo direcionados apenas aos profissionais da área. Já os livros mais populares que tratam do assunto quase sempre são livros de dieta, planejados para a venda do último modismo na perda de peso. Nesse caso, as informações de nutrição são extremamente superficiais – apenas fragmentos de informação desprovidos de contexto. Além disso, são frequentemente alinhados com interesses econômicos, sendo sempre são mal-interpretados.²³

Como consequência, milhões de pessoas passam a acreditar em mitos como: suplemento de óleo de peixe protege contra ataques cardíacos, chocolate faz bem ao coração, leite de vaca e derivados resultam em ossos saudáveis e previnem a osteoporose, ou azeite de oliva protege o coração e o cérebro. Adicionalmente, também pensam no café como algo bom para a concentração e a memória e confiam que o refrigerante zero ou sorvete *diet* são alimentos saudáveis. Bem, a lista de crenças infundadas é longa...

Você percebe que a quase totalidade desse tipo de propaganda faz referência a produtos industrializados? Veja uma comparação: os alimentos podem ser classificados em termos da quantidade de seus nutrientes. De acordo com o Índice de Densidade de Nutrientes Agregados (ANDI, sigla em inglês),²⁴ um alimento nutricionalmente denso é aquele rico em micronutrientes como vitaminas, minerais, antioxidantes e fitonutrientes. Dentre os alimentos que aparecem no topo da lista estão os vegetais: couve, espinafre, rúcula, cenoura, brócolis... Quando foi a última vez que você viu um comercial sobre a couve?

Perdidos com a Bússola na Mão

O público em geral não sabe usufruir os benefícios da nutrição. Parte dessa problemática explica-se pelo fato de que a maioria das pessoas, quando quer saber algo relacionado com sua saúde, procura apenas o médico. A Nutrição, infelizmente, quase não encontra espaço nas faculdades de Medicina, não somente no Brasil, mas também a nível mundial. Por essa razão, nem sempre o paciente recebe as orientações sobre alimentação que necessita.

Todos os médicos citados neste livro atestam que tudo o que sabem sobre nutrição, não aprenderam em seus cursos da área médica. Sobre essa problemática, o Dr. David Brownstein escreve em seu livro *The Guide to Healthy Living [Guia Para Uma Vida Saudável]*:

Na Faculdade de Medicina, não recebi treinamento algum sobre como aconselhar meus pacientes a respeito da alimentação ou estilo de vida. Aprendi a diagnosticar doenças e prescrever medicamentos para tratá-las. Não aprendi sobre a real importância de uma alimentação saudável – não somente no tratamento de enfermidades, mas na promoção da saúde. Meus 18 anos de prática médica provaram que os remédios que prescrevia não eram o melhor tratamento. O mais poderoso medicamento deve ser usado 3 vezes ao dia – temos acesso a esse remédio cada vez que comemos. O tipo de alimento escolhido é o principal fator que determina se a saúde será boa ou não. Em poucas palavras, bons alimentos são fundamentais para uma boa saúde.²⁵

Além disso, as indústrias alimentícia e farmacêutica têm um poder inigualável. Muitos ainda ignoram o fato que tais indústrias estão interessadas em vender seus produtos, e não necessariamente em vender saúde. Os comerciais que elas veiculam, nos mais variados meios de comunicação, nem sempre têm como objetivo último levar saúde ao indivíduo que tanto dela necessita.

O best-seller *The China Study* [O Estudo da China], publicado pelo Dr. Campbell em 2006, é considerado o estudo mais abrangente sobre nutrição já realizado. Já em 2013, ele escreveu que desde o Estudo da China, muitos outros pesquisadores também demonstraram, e de maneira até mais enfática, os efeitos de uma alimentação natural nos vários sistemas do corpo humano. Hoje, “há simplesmente muita boa evidência que não pode ser ignorada”.²⁶

No entanto, o Dr. Campbell declara que em todos esses anos, em alguns aspectos, a situação pouco se alterou. “A maior parte da população ainda não sabe que tem a chave da saúde e da longevidade em suas mãos [...] Frequentemente é mais fácil simplesmente aceitar o que se fala por aí”.²⁷

Descrevendo o Elefante

Na ciência da Nutrição são usadas recomendações de nutrientes para suprir as necessidades diárias de um indivíduo. Nessas diretrizes são analisados os efeitos de cada nutriente na saúde. Esse tipo de referência técnica tem impedido, muitas vezes, uma compreensão mais clara e abrangente do assunto. Por isso, várias noções equivocadas são mantidas pelo público em geral.

Em questão de nutrição, o “todo” é sempre maior que a soma das “partes”, pois trata de atividades combinadas de numerosos elementos. Uma clássica metáfora deste fato é a antiga história dos 6 cegos de nascença tentando descrever um elefante. O que segurou a tromba, descreveu o elefante como uma mangueira de água; o homem que apalpou a orelha do animal, afirmou que era como um grande leque aberto; aquele que abraçou a perna do elefante, o imaginava como um rígido poste... e assim por diante.

Embora essas “explorações” tivessem o seu mérito, cada conclusão gerou uma ideia errada da real forma do elefante. Qualquer estudo ou abordagem que analise uma única doença, um nutriente isolado ou uma população fora do contexto, e ao mesmo tempo contradiga evidências científicas amplas, perde seu valor científico e prático. Uma visão reducionista destrói a visão geral e completa.

Como primeiro exemplo, veja o caso do espinafre. O Dr. Campbell destaca uma lista parcial de mais de 50 nutrientes presentes no espinafre. São muitos grupos de elementos, como macronutrientes, minerais, vitaminas, ácidos graxos, aminoácidos e fitoesteróis. Tão logo este alimento é colocado em sua boca e entra em contato com a saliva, seu corpo inicia o surpreendente processo digestivo. Os elementos químicos do espinafre interagem entre si e com os nutrientes dos outros alimentos que você está comendo na mesma refeição, e também com os elementos químicos do seu corpo, de várias maneiras. A cada bocado, milhares de elementos

adicionais são formados, todos conectados entre si, num processo extremamente complexo.²⁸

Um outro exemplo comum é o cálcio. Sem uma visão ampla, uma pessoa preocupada com o cálcio, simplesmente procura alimentos com grande concentração desse mineral, explica o Dr. Douglas Graham. Mas nunca considera o consumo de alimentos que provoca sua perda ou facilita sua absorção. Alternativamente, decide tomar suplementos de cálcio – um típico exemplo de um enfoque simplista. Os fatores negativos de um grande consumo desse nutriente também não são analisados e muito menos os perigos da ingestão de nutrientes isolados.²⁹

Em termos de nutrição, nada acontece de maneira isolada em seu organismo. O Dr. Fuhrman afirma que uma ótima saúde pode ser obtida através dos alimentos que você come. Ressalta também que a saúde ideal não é resultado da ação de alguns nutrientes mais eficazes de um alimento, mas sim da combinação de *todos* os nutrientes de cada alimento.

“A combinação de todos os nutrientes dos alimentos é mais eficaz do que um único componente, mesmo em uma alta dosagem”, continua ele.³⁰ Esse assunto é tratado com mais detalhes no capítulo *Desequilíbrio dos Suplementos*. Uma ótima saúde depende da maior utilização possível de alimentos saudáveis e naturais, ricos em nutrientes, pois a saúde é a consequência da combinação de todos eles.³¹

Na natureza, os nutrientes vêm “empacotados” numa combinação precisa em cada vegetal; estão acompanhados de centenas, ou mesmo milhares de outros micronutrientes, planejados para serem consumidos juntos. Ninguém pode aperfeiçoar o projeto original da natureza ao extrair e refinar um ou mesmo dúzias de nutrientes – removendo-os de um equilibrado conjunto de elementos. O resultado desse tipo de tentativa jamais será positivo.³²

1+1+1 ...

Um dos aspectos mais sérios da nutrição que você precisa compreender, é que o consumo reduzido ou esporádico de alimentos saudáveis ou de bons nutrientes isolados não é suficiente e não garantirá o resultado desejado, isto é, uma vida saudável. A alimentação ideal precisa ser entendida de forma mais realista, levando-se em conta os efeitos de todos os nutrientes atuando conjuntamente, explica o Dr. Campbell.

Embora a investigação de nutrientes isolados tenha o seu lugar na ciência da Nutrição, tais nutrientes nunca devem ser vistos pelo público em geral como elementos estáticos e separados. “Anunciar as virtudes de um específico nutriente é uma ação muito simplista”.³³ O conjunto de ações e reações entre todos os nutrientes ingeridos, como uma orquestra, trará resultados positivos ou negativos ao organismo.

Uma Grande Orquestra

Hipócrates foi uma das figuras mais importantes na história da saúde e é considerado o “pai da Medicina”. Sua famosa frase “que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”, mesmo depois de anos, tem o apoio da moderna Medicina Nutricional. Grande parte das doenças está relacionada com o que você escolhe para comer e com o efeito nutricional em conjunto desses alimentos.

O Dr. Campbell afirma que “uma boa nutrição, em seu conjunto, promoverá saúde e prevenirá doenças em geral”.³⁴ Embora os processos bioquímicos da digestão e das próprias doenças sejam complexos, o princípio geral é extremamente simples. Você pode maximizar sua saúde ao usar uma alimentação natural e saudável.

Ele continua explicando que os remédios e tratamentos em geral seguem uma visão reducionista de nutrientes ou elementos isolados. Por outro lado, uma alimentação natural tem um impacto

muito mais profundo e amplo. É um mito pensar que você pode manipular os resultados da nutrição ou ser beneficiado por ela, através da ingestão de um ou outro nutriente saudável.

Usando a analogia do Dr. Campbell, a orquestra toda precisa estar tocando harmonicamente a mesma música. Muitos têm a tendência de procurar ações isoladas para alcançar saúde e mesmo a cura de doenças. Porém esse tipo de atalho não existe - embora até se tente vender por aí. A nutrição saudável, como um todo, é de importância fundamental para a promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças.

Em Poucas Palavras...

- Você precisa esquecer os atalhos e as soluções rápidas e fáceis. “Tem algum chá que é bom para a azia ou constipação?”, “esse vegetal é bom para quê?”, ou “o que é bom para os rins, fígado, ou para a enxaqueca”? Essas não são perguntas úteis para a solução dos seus problemas.
- A partir de hoje você também precisa ver a nutrição com outros olhos, abandonando a visão simplista da saúde. Um suco de laranja hoje, uma maçã amanhã e mesmo uma dose concentrada de algum nutriente, podem até acalmar sua consciência, mas não são a solução para uma vida saudável.
- A saúde ideal é um conjunto de ações e reações entre *todos* os nutrientes ingeridos. O resultado positivo ou negativo em sua saúde ou forma física depende da combinação de tudo o que você come e bebe. Lembre-se, nada acontece de maneira isolada em seu corpo.
- Você deve investir no *todo*, e não em *partes* isoladas, aprendendo como tornar sua alimentação mais saudável. Você deve se preocupar com as causas, e não com sintomas. A nutrição precisa ser seu mais poderoso e eficaz tratamento preventivo e curativo.

3 - Genética versus Nutrição

O aspecto mais triste da vida hoje é que a ciência acumula conhecimento mais rápido que a sociedade acumula sabedoria.

Isaac Asimov (1920-1992)

Genética não é Destino

Entre os vários princípios de nutrição e saúde estabelecidos pelo Dr. Campbell, há um específico sobre a relação entre a alimentação e a genética. Ele explica que os genes são o código para tudo no corpo, aspectos positivos e negativos. Com relação às doenças, você precisa entender que “os genes não determinam as doenças por si sós. Os genes expressam-se ou atuam somente quando ativados. A nutrição desempenha um papel crítico na determinação de quais genes, bons ou maus, serão ativados”.³⁵

Sem os genes não haveria câncer, obesidade, diabetes ou doença cardíaca. E sem os genes também não haveria saúde e vida. O Dr. Campbell completa esta análise em seu mais recente livro *Whole: Rethinking the Science of Nutrition [Integral: Repensando a Ciência da Nutrição]*, afirmando:

[...] os genes são o ponto de partida para a saúde e para a doença; eles são a parte natural ou inata da equação. Já a nutrição e os fatores de estilo de vida, são a parte adquirida ou de desenvolvimento, que controlam se e como os genes ganham expressão [...] A nutrição tem muito mais influência nos resultados de saúde e doença do que os próprios genes.³⁶

Lugar da Nutrição

Nem todos os genes estão plenamente ativos todo o tempo, continua ele. E, quando não ativados, permanecem dormentes, bioquimicamente falando. Genes dormentes não têm nenhum efeito

em nossa saúde. Embora este fato seja óbvio para a maior parte dos cientistas e leigos, o real significado desta ideia é raramente compreendido. O que faz com que um gene permaneça dormente e outro seja ativado? A resposta é: o ambiente, especialmente a nutrição.

Ele usa ainda outra analogia: sementes apenas germinam em solo rico de nutrientes, com água e luz solar. De modo similar, os genes não são ativados a menos que estejam num “ambiente apropriado”. No corpo humano, a *nutrição* é o principal fator ambiental que determina a atividade dos genes.

Um exemplo disso, que será melhor detalhado no capítulo sobre as proteínas, é que os genes que causam câncer são profundamente impactados com o consumo de proteína animal. O Dr. Campbell relata que em seu grupo de pesquisa, eles podiam “ligar” ou “desligar” genes maus, simplesmente ajustando a quantidade de ingestão de proteína animal.³⁷

Nas pesquisas do Estudo da China e em outras dezenas de estudos, é documentado que pessoas que emigram passam a assumir o risco das doenças do seu novo país. Elas naturalmente não alteraram seus genes, no entanto tornam-se vítimas das doenças que eram raras em sua população natal. Os genes são assim vitais em todo processo biológico, mas sua expressão ou atuação é muito mais importante. A ativação dos genes é controlada por fatores ambientais, em especial pela nutrição.

As décadas de pesquisa do Dr. Campbell asseguram algo fantástico: Embora seus genes apresentem *predisposições*, estas podem ser controladas. Você pode otimizar suas chances de ativação dos bons genes provendo ao seu corpo o melhor ambiente possível, isto é, a melhor nutrição!³⁸

A crença no determinismo genético sugere que nossa saúde futura ou o aparecimento de doenças, já está predestinado no nascimento. Nesse contexto, cada indivíduo vai apenas seguindo

essa “planta” herdada no momento da concepção. Isto encoraja a falsa noção de que pouco ou nada pode ser feito para a prevenção de doenças sérias como o câncer. Em contraste, o fato de que o câncer e outras doenças relacionam-se com práticas nutricionais, encoraja um senso de esperança que leva a um estilo de vida saudável. Isso não se trata de ilusão, mas sim de evidências científicas.³⁹

Origem das Doenças

A vasta maioria dos genes é do tipo que promove saúde, do contrário, você e eu não duraríamos muito. Esses são os genes que formam as células, órgãos e ossos. Contudo, um pequeno número de genes gera doenças.⁴⁰

Todas as doenças começam com genes e combinação de genes. As doenças, de fato, são estágios de interação entre os genes e elementos do ambiente. Esse tipo de interação entre genes e ambiente não acontece apenas no caso de doenças de curta duração como a gripe. Os genes também acionam doenças crônicas como o câncer, diabetes e doenças cardíacas, em resposta a estímulos ambientais, especialmente uma alimentação inapropriada usada por período prolongado.

Você herdou os genes promotores de saúde de seus pais. Já os que geram doenças, além de herdados, também podem ter sido genes promotores de saúde que foram danificados por algum processo de mutação, durante seu tempo de vida. Mutações são, em grande parte, causadas por químicos sintéticos não naturais que poluem o ambiente, além de químicos naturais e outros aspectos ambientais. Assim, os contínuos danos genéticos são causados pela ação e interação desses elementos.

Mas as boas novas são que o corpo humano tem aprendido a rotineiramente reparar esses danos. Apenas uma pequena percentagem de genes danificados não é reparada e pode gerar sucessivas gerações de células danificadas, à medida que os

tecidos são renovados. A replicação de tais células e genes danificados resultam em doenças, por exemplo o câncer. A pesquisa tem mostrado que outros fatores ambientais determinam se o ácido desoxirribonucleico (DNA, sigla em inglês) danificado transforma-se em câncer ou não. Veja a seguir.

Alimentação e Genes

Interessantes pesquisas laboratoriais têm sido registradas pelo Dr. Campbell. Ratos foram geneticamente predispostos a desenvolver câncer de fígado, através da exposição à hepatite B ou às altas doses da substância tóxica aflatoxina. No entanto, o câncer apenas se desenvolveu na presença de uma dieta com altos níveis de proteína animal.

Em outras palavras, a nutrição superou condições totalmente propícias à doença. Embora o DNA tivesse sido danificado, o câncer não foi uma consequência inevitável. De igual modo, a ocorrência do mesmo tipo de câncer em gêmeos idênticos é raríssima. E mesmo nesses raros casos, as similaridades na alimentação também são parcialmente responsáveis.

Em resumo, uma nutrição apropriada não apenas previne danos, mas também afeta beneficemente a reação do organismo diante de genes já danificados. Sintomas de doenças são atenuados ou até mesmo completamente evitados. Experimentos laboratoriais têm comprovado que a progressão do câncer tem sido até mesmo revertida através de mudanças nutricionais.

Neurônios em Cena

Em seu mais recente livro sobre o cérebro humano e a nutrição, *Grain Brain [A Dieta da Mente – já traduzido para o português]*, o neurologista Dr. Perlmutter apresenta seu caso sobre o glúten, que será tratado num capítulo posterior. Por agora, é interessante saber que uma das áreas de pesquisa com maior destaque hoje tem sido a epigenética. Trata-se do estudo de certas seções do seu DNA

chamadas “marcas”, que essencialmente dizem aos seus genes quando e quão fortemente devem se expressar.

Como regentes de uma orquestra, essas marcas epigenéticas são o controle remoto não apenas de sua saúde e longevidade, mas também como você passa seus genes para as gerações futuras. Suas escolhas diárias de estilo de vida tem um profundo efeito na atividade dos genes.⁴¹

Até mesmo a simples escolha do tipo de alimento a ser ingerido, continua o Dr. Perlmutter, desempenha uma parte significativa na determinação de quais genes são ativados e quais permanecem refreados. Outras escolhas com o mesmo efeito são: o estresse que será enfrentado ou evitado, o exercício físico que será feito ou não, ou a qualidade do sono. Você pode aumentar a expressão de seus “genes saudáveis” e suprimir a ação dos genes que acionam as doenças.

Até o século passado, pensava-se que a neurogênese ou o processo de formação de neurônios, estava restrita ao período uterino ou de gestação. Assumia-se que a regeneração e formação de novas células cerebrais era um processo inexistente após o nascimento. No entanto, o avanço das pesquisas e o surgimento de novas evidências alteraram completamente o quadro. Sabe-se hoje que novos neurônios são formados por toda a vida.

Além disso, circuitos cerebrais já existentes podem ser fortalecidos, e outras novas conexões também podem ser criadas, juntamente com novas células e neurônios. E segue respondendo a pergunta que já deve ter surgido em sua mente: O que influencia o processo da neurogênese? Ou, em outras palavras, como são criados novos neurônios?⁴²

Formação de Novos Neurônios

O processo da formação de novas células cerebrais é controlado pelo seu DNA. Especificamente, um gene localizado no

cromossomo 11 codifica a produção de uma proteína chamada BDNF (sigla em inglês). Esta proteína desempenha uma função-chave na criação de novos neurônios, como também na proteção e preservação dos já existentes.

Vários fatores influenciam seu DNA na produção da proteína BDNF. A maior parte desses fatores, felizmente, está sob o seu controle direto. O gene que produz a BDNF é ativado por uma variedade de hábitos de um estilo de vida saudável, incluindo o exercício físico e uma alimentação menos calórica.

Você verá mais detalhes no capítulo *O Botão Reset da Saúde*, mas o ponto principal que o Dr. Perlmutter destaca é que uma das mais potentes formas de mudanças nos genes é justamente o exercício físico; quando você se exercita, você literalmente exercita seus genes.

O Açúcar e os Genes

Em relação às calorias, o uso da restrição calórica no tratamento de condições neurológicas é antiga, mas agora sabe-se que a redução calórica também se relaciona com a proteção, plasticidade e a própria formação de neurônios.⁴³ O aumento do consumo de calorias deve-se principalmente ao açúcar. Uma redução na ingestão de açúcar tem um impacto considerável na diminuição do consumo calórico.

De acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), o brasileiro consome entre 51 a 55 quilos de açúcar por ano.⁴⁴ Sendo que, entre crianças e adolescentes de três a dezessete anos, 21 quilos referem-se apenas ao consumo de bebidas doces, como refrigerantes e sucos industrializados.⁴⁵

A partir desses dados da Embrapa fica fácil entender o que os Drs. Pulde e Lederman quiseram dizer com a analogia: “A genética carrega a arma, mas o ambiente puxa o gatilho”. Eles explicam que o componente herdado é apenas uma parte da sua estrutura. O que

o que você faz com os seus genes é o que realmente importa.⁴⁶ “Uma saúde muito boa é o resultado natural de uma nutrição também muito boa. Nossa predisposição para certas doenças pode permanecer sempre latente”, completa o Dr. Fuhrman.⁴⁷

Você no Controle!

Os químicos carcinogênicos do ambiente são reais, assim como a carga genética. Mas você está constatando neste livro que a nutrição é um determinante básico das doenças crônicas, inclusive o câncer.

Essas doenças não podem mais ser vistas como algo totalmente fora de controle, como uma questão de destino, sorte ou azar. Você é responsável tanto pelo desenvolvimento de doenças crônicas, quanto pelo privilégio de ficar livre delas; e “essa responsabilidade não é uma coisa ruim; [...] é tomar posse do controle da saúde através do simples ato de escolher o que comer, ao invés de simplesmente submeter-se à fatalidade”,⁴⁸ conclui o Dr. Campbell.

Em Poucas Palavras...

- A genética está por trás da saúde e da vida, assim como da doença e da morte. Mas os genes em si não determinam o seu destino, isto é, eles apenas se expressam quando são ativados. Do contrário, permanecem dormentes e inofensivos.
- Você tem ação decisiva neste processo de ativação, através dos seus hábitos alimentares e estilo de vida. A nutrição é o principal fator ambiental que determina a ação ou expressão dos genes. Grande parte das doenças pode ser evitada a partir de boas escolhas na alimentação.
- Mesmo que você tenha predisposição genética para uma certa doença, sua nutrição de qualidade tem o poder de impedir que tais genes se manifestem. A noção de que tudo ficou decidido no momento que você nasceu é equivocada. Até mesmo seus

neurônios são renovados... se o seu estilo de vida e de nutrição assim o permitirem.

- Você precisa tomar a firme decisão de viver um estilo de vida saudável - seus genes estão aguardando pela sua voz de comando!

4 - A Moderação Inútil

A felicidade de um homem na vida não consiste na ausência, mas no domínio de suas paixões.

Lord Alfred Tennyson (1809-1892)

Uma Voz de Peso

Quando um cirurgião cardiovascular com experiência de 35 anos na Clínica Cleveland - classificada a número 1 dos Estados Unidos em cardiologia e cirurgia cardíaca, tem algo a dizer, você precisa ouvir!⁴⁹

O Dr. Esselstyn relata que ao realizar milhares de cirurgias cardíacas, sabia que tais intervenções apenas aliviavam os sintomas da doença arterial coronariana, mas não a curavam. Com o passar do tempo, os pacientes tinham que ser submetidos a uma segunda ou terceira cirurgia. Artérias alargadas com cirurgia se fecham novamente e *stents*⁵⁰ precisam ser reabertos. Ele energicamente declara, “Nós podemos fazer mais do que isso... Podemos ir diretamente à raiz da doença”.⁵¹

Suas pesquisas mostram que “o inteiro processo da doença cardíaca é evitável. Através da nutrição, o risco do ataque cardíaco e da insuficiência cardíaca pode ser eliminado”.⁵² Há uma íntima relação entre nutrição e as doenças, mas a associação com a doença cardíaca é a mais óbvia. Ele passou então a tratar pacientes cardíacos com uma intervenção não invasiva – mudanças na alimentação! Seu programa de “tratamento” será considerado com detalhes no capítulo *Alimentando a Saúde*.

O que é Moderação?

O conceito da *moderação* é bem interessante. Com base em estudos científicos e em sua própria experiência profissional, o Dr. Esselstyn afirma “que pacientes que *moderadamente* reduziram seu

consumo de gordura conseguiram administrar uma diminuição na progressão de suas doenças, mas não detê-las. Num ritmo mais lento, as doenças continuaram a progredir e causar danos [...] Uma *moderação dietética* não resolve”!⁵³

E pergunta, o que é moderação? Uma pessoa pode dizer: “Bem, hoje à noite eu não vou comer isso” e uma outra: “Eu só vou comer um pouquinho”. Explica que as pessoas brincam com este termo, usando-o apenas para justificar o consumo de alimentos não saudáveis. E é por isso “que não aceito a prática da moderação e aconselho meus pacientes a não usarem esta prática também”, continua ele.

O uso do termo moderação para alimentos saudáveis e nutritivos é perfeitamente correto. Se você conhecer os índios Tarahumara, verá indivíduos que desconhecem a doença cardíaca. Esses índios comem milho e feijões com moderação, e são perfeitamente saudáveis e felizes. O problema é que a moderação, na cultura ocidental, tem sido erroneamente aplicada para o consumo de alimentos prejudiciais à saúde.

Uma Casa em Chamas

No tratamento de pacientes, o Dr. Esselstyn explica o assunto da moderação usando uma analogia curiosa. Ele compara o corpo doente a uma casa em chamas. O tipo de alimentação usada irá exterminar o fogo ou alimentá-lo ainda mais. Continuar consumindo alimentos errados é como jogar gasolina sobre o fogo. Cada *gota* de gasolina contribuirá para o aumento do fogo. A ideia de que *só um pouquinho não faz* mal é totalmente errada e deve ser abandonada.⁵⁴

Quando a Moderação é Prejudicial

A frase “tudo com moderação” tem sido usada em grande parte da história do ser humano. Em seu livro *The Starch Solution* [A *Solução do Amido*], o Dr. McDougall afirma que a noção de “tudo

com moderação” não funcionou no passado e não funciona para a maioria das pessoas hoje. E compara: você já conheceu algum fumante que deixou de fumar diminuindo aos poucos a quantidade de cigarros? Ou um alcoólatra que se tornou sóbrio mudando para a cerveja, ou moderando seu consumo para apenas uma dose por dia?

Os ocidentais são viciados em seus bifés, queijos e doces. “Provocar-se a si mesmo com um pouquinho dos mais tentadores vícios não é uma solução viável”.⁵⁵ Diminuir o tamanho da porção do churrasco, da lasanha, do chocolate ou do sorvete é uma tortura lenta para a maioria, e é uma das principais razões por que as dietas fracassam.⁵⁶

De maneira até dramática, o Dr. McDougall descreve que a maioria da população ocidental é obesa ou está doente. Pessoas carregam doenças que arruinam e encurtam vidas. Os profissionais de saúde deveriam fazer alguma coisa, exigir um imediato e completo fim desse sofrimento sem sentido. A perda de um pai ou marido por infarto, a perda de uma mãe por câncer de mama, a cegueira de um amigo pela diabetes, acabam sendo aceitas como consequências trágicas da genética ou destino. Para abrandar a tragédia dessas doenças provocadas por uma alimentação inadequada, somos orientados a comer um pouco menos ou *com moderação*, esses mesmos alimentos.⁵⁷ Realmente não faz sentido!

Qual a real utilidade da moderação? Na verdade, nenhuma. Mas existe uma estratégia ou tática que este médico tem usado em sua própria vida: ao invés de tentar sem sucesso ser moderado no consumo de alimentos prejudiciais à saúde, você precisa aprender a gostar de alimentos saudáveis e comê-los sem restrições.⁵⁸

Dois Mitos da Moderação

Em muitos aspectos da vida, a moderação é o caminho mais prudente; mas no que se refere à alimentação, a *teoria da moderação* geralmente falha,⁵⁹ afirmam os Drs. Lisle e Goldhamer,

no livro *The Pleasure Trap [A Armadilha do Prazer]*. Eles esclarecem duas concepções errôneas ou mitos muito populares no que diz respeito às práticas de nutrição e estilo de vida.⁶⁰

1. Mito do Consumo Moderado

Refere-se à noção que qualquer hábito de estilo de vida é saudável e aceitável, desde que praticado com moderação. “Tudo com moderação” é perfeitamente razoável se os alimentos consumidos têm um efeito natural no sistema nervoso central, explicam eles.

Desta forma, este sensível sistema enviará sinais corretos. Veja uma situação prática: como você sabe que tomou água suficiente? Quando você não sente mais sede. Contudo, se o consumo envolve estímulos incompatíveis com a natureza do sistema nervoso, erros de cálculo acontecem. Por exemplo, quanto de cafeína embutida no seu refrigerante favorito é uma quantidade “saudável e moderada”? E produtos de origem animal? Por não serem produtos naturais e adequados ao organismo, o sistema nervoso enviará sinais equivocados.

A situação se repete com os alimentos de origem vegetal que foram artificialmente alterados, como a farinha de trigo branca, margarina, e outros. Para todo alimento que não tem uma relação saudável e natural com o corpo, a quantidade “saudável e moderada” é sempre a mesma: absolutamente zero – mesmo que o seu corpo não envie “avisos” para você não comer ou parar de comer!

Veja mais um exemplo: um *pouquinho* de refrigerante é apenas um *pouquinho* tóxico, ácido e doce. Esse *pouquinho* de refrigerante significa um *pouquinho* de perigo para o estômago, rins e ossos. Também resulta numa pressão arterial só um *pouquinho* alterada e um *pouquinho* a mais de probabilidade de obesidade, osteoporose, doenças cardíacas e derrame.

Cada ato não saudável, não importando a quantidade ou intensidade, terá um impacto destrutivo em algum grau, no organismo. Qualquer nível de moderação que signifique o consumo de algum alimento não natural ou prejudicial, é um retrocesso na busca da saúde ideal.

Ao escolher o que vai comer, a pessoa precisa decidir que tipo de riscos está disposta a correr, explicam os Drs. Lisle e Goldhamer. O consumo de qualquer alimento não saudável, mesmo com moderação, traz consigo consequências negativas! E acrescentam um princípio que deve ser claramente entendido: ótimos resultados de saúde só são alcançados com ótimos hábitos alimentares.

Neste caso, alertam eles, hábitos saudáveis terão a aparência de radicais ou extremos, pois vivemos num mundo direcionado ao prazer momentâneo, artificialismo e seduções de todos tipos, formas e cores. Você já percebeu que mesmo sabendo que um alimento é prejudicial à saúde, parece tão difícil ou até mesmo impossível deixar de consumi-lo? Você entenderá o porquê mais adiante. Mas veja agora o segundo mito.

2. Mito da Mudança Moderada

É a ideia de que uma mudança definitiva nos hábitos alimentares deve ser feita a partir de pequenas mudanças. Então lentamente a pessoa vai avançando, passo a passo, rumo ao objetivo estabelecido. Nesta linha de pensamento, não importa quão convincentes sejam as evidências, as mudanças radicais são sempre vistas como desnecessárias e até mesmo arriscadas.

Quando o objetivo é o aprimoramento de uma habilidade, a aquisição de conhecimento, de riqueza ou o desenvolvimento social, ter como meta um progresso lento e contínuo é uma boa estratégia, explica o Dr. Douglas Lisle, PhD em Psicologia. No que se refere à mudanças na alimentação e estilo de vida, o conceito de moderação é popular e confortante. E até parece fazer sentido, começar com pequenas mudanças, e ir caminhando na direção certa, afinal

ninguém quer ser um fanático. Mas essa lógica não se aplica na prática.

O tipo de mudança moderada é totalmente equivocado em termos de hábitos alimentares. Diferentemente de outras situações, as mudanças no campo da alimentação e estilo de vida enfrentam dilemas típicos chamados “armadilha do prazer”. A estratégia do “devagar e sempre” simplesmente não funciona. Pensar que as pequenas mudanças são mais fáceis e darão resultado é um mito. A verdade é que para se “livrar da armadilha” tornam-se necessárias e cruciais mudanças radicais.

Embora a batalha contra velhos e prejudiciais hábitos alimentares seja ganha “um dia de cada vez”, o objetivo de cada dia deve ser a autodisciplina da abstinência, completam os Drs. Lisle e Goldhamer. A total abstinência significa o completo abandono de hábitos há longo tempo cultivados, o que geralmente requer uma boa dose de esforço. Essa é na realidade a única solução – mesmo que seja dar fim a um “vício” de cada vez.

O desconforto é rapidamente superado. O preço é pago e a recuperação se inicia. Os que insistem na moderação ou diminuição do consumo, em quantidade e/ou frequência, prolongam a agonia; os custos e riscos continuam a ser acumulados. A contínua provocação do sistema nervoso com medidas parciais, tipicamente resulta em frustração, desistência ou volta das velhas práticas. Abandonar hábitos alimentares não saudáveis é uma tarefa semelhante ao rompimento com o vício das drogas. Os que tentam ir apenas “metade do caminho”, continuam presos na armadilha.

As armadilhas dietéticas e de estilo de vida, parecem ser fáceis ou relativamente inofensivas, mas são na verdade, complexas e potencialmente bem destrutivas. A disciplina de limitar-se a comer apenas umas poucas batatas fritas, uma ocasional pizza ou só um pedacinho de chocolate é algo extremamente difícil, devido à natureza da “armadilha do prazer”, como você verá mais adiante.

O grande problema é que o perigo vem disfarçado, enganando os sentidos com a certeza de que algo “tão gostoso e bom” no momento é realmente bom e saudável sempre. É por isso que mudanças radicais e extremas tornam-se vitais. Essas mudanças proporcionam uma experiência indescritível de sentir-se livre de uma armadilha; e como é bom saber que você pode dominar e controlar o seu apetite.

Liberdade, Prazer e Saúde

Um último pensamento que os Drs. Lisle e Goldhamer apresentam em relação ao assunto moderação versus a abstinência total é que, libertar-se de tais “armadilhas do prazer”, não significa viver uma vida sem prazer, de negação ou martírio, embora para muitos observadores possa parecer ser o caso. Muito pelo contrário! Não ser mais dominado por tais “armadilhas” significa a formação de novos hábitos e gostos. Trata-se da liberdade de comer alimentos com real prazer, sabendo que são saudáveis e promovem uma saúde real e duradoura.

Reeducar o paladar e aprender a gostar de novos sabores é um processo muito gratificante. Associa-se com o prazer de comer sabendo que seu corpo está sendo bem tratado. Saúde e prazer passam a fazer parte da mesma cena.

O mais incrível também vem junto: o peso sempre na medida certa, sem fadiga ou dores crônicas. Nada de preocupações com níveis a serem controlados. E como brindes extras, vigor físico e mental e paz interior. Não há caminho mais prazeroso do que este.

Em Poucas Palavras...

- A prática da moderação é muito sábia em vários aspectos da vida, exceto o da alimentação. Isso porque as pessoas nunca aplicam o conceito da moderação para o consumo de alimentos saudáveis. Pelo contrário, a maioria das pessoas quer ser “moderada” apenas para continuar consumindo alimentos prejudiciais à saúde.

- A moderação na alimentação é um termo muito subjetivo e vago - deixando abertura para um consumo nada moderado. Por exemplo, quantos pedaços de lasanha é uma quantidade moderada e saudável? Quantas bolas de sorvete ou copos de refrigerante? Esse tipo de moderação não é real. Profissionais da saúde alertam – a moderação dietética não resolve. O consumo moderado de alimentos prejudiciais não traz saúde.
- Um pouquinho de um alimento prejudicial, mais um pouquinho de um outro, e daquele outro também... representam um pouquinho a mais de abuso ao seu organismo e o risco de doenças um pouquinho maior. Diminuir a quantidade de alimentos não saudáveis é uma tortura lenta e inútil - com o rótulo de moderação ou qualquer outro que você queira usar.
- Cada ato não saudável, em qualquer número ou grau, terá um efeito destrutivo no organismo e deve ser abandonado. A moderação é um tipo de retrocesso. Você deve tomar uma firme decisão de alcançar a saúde ideal, na medida certa. Não permita que velhos hábitos errados roubem a cena do seu progresso.

5 - Armadilha do Poder

Estamos cavando nossas sepulturas com os próprios dentes.

Thomas Edison (1847-1931)

Eu sei que faz mal, mas...

Você já se deliciou com uma pizza extra queijo, um refrigerante “estupidamente gelado”, ou alguma tentação em forma de sobremesa – como um bolo mousse de chocolate, com recheio, cobertura e raspas de chocolate por todos os lados, mesmo sabendo que não são saudáveis? É claro que sim! Acho que todos nós. Espero não ter despertado nenhum desejo... Vamos lá, continue a leitura.

Mesmo sabendo que alguns alimentos são prejudiciais, você ainda assim não resiste, como uma mariposa atraída pela luz. Por que será que isso acontece? Na verdade, explica o Dr. Neal Barnard em seu livro *Power Foods for the Brain [Alimentos Energéticos para o Cérebro]*, uma guerra está sendo travada em seu cérebro, e a arma usada chama-se *dopamina*. “Esta arma é suficientemente poderosa para matar seu desejo de ser saudável e pode acabar matando você”.⁶¹

Justamente quando os Beatles atingiam o auge de sua popularidade, a cultura da droga também explodia. A maconha, alucinógenos, cocaína e heroína eram disseminadas ao redor do mundo. Os músicos pareciam ser especialmente vulneráveis aos efeitos mortais das drogas e álcool. Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, e o guitarrista Brian Jones, dos Rolling Stones, fizeram parte do fatídico Clube 27, assim chamado devido a idade em que todos eles morreram. Mas se as drogas são tão maléficas, por que as pessoas continuam usando? A razão é a dopamina – que não está relacionada apenas com as drogas.

Dopamina

No seu cérebro há um centro de recompensa, no qual a dopamina é reservada em pequeninas bolsas arredondadas dentro de células cerebrais, continua explicando o Dr. Barnard. A dopamina é um neurotransmissor, isto é, uma substância química utilizada no sistema nervoso. Faz parte do conjunto de opiatos naturais – assim chamados pois produzem e despertam sensações de relaxamento, prazer e bem-estar.

A dopamina está literalmente esperando você comer alguma coisa - algo realmente saboroso. Tão logo você coma, ele é liberada de cada uma dessas células, criando uma “pequena festa” em seu cérebro, dando a você uma incrível sensação prazerosa.⁶²

Seu cérebro está programado para fazer exatamente isso, usar a dopamina para você se lembrar de aromas, sabores, cores e sons. Por isso, hoje, amanhã e a cada dia, você volta a se alimentar e assim, continua vivo. O cérebro organiza a sua lista de prioridades de tal maneira que você pare o que está fazendo e priorize sua próxima liberação de dopamina – sua alimentação e consequente sobrevivência ficam sempre garantidas. O mesmo acontece com relação ao sexo. Não que o sexo mantenha você vivo, mas este também recebe um tratamento favorável para que a espécie seja preservada.

Após um intenso interlúdio de dopamina, um segundo tipo de neurotransmissor de prazer inunda o cérebro. É a chamada endorfina, que causa um sensação de relaxamento, também bem prazerosa. Esses dois neuroquímicos frequentemente trabalham juntos, com uma dupla recompensa de prazer.

A dopamina, no entanto, explicam os Drs. Lisle e Goldhamer, não se relaciona muito com períodos mais duradouros de bem-estar, que chamamos de felicidade. Esse estado de felicidade é regulado por uma neuroquímica diferente, sendo a serotonina um dos mais conhecidos neurotransmissores. Quando você maltrata seu corpo com alimentos não saudáveis, poucas horas de sono, crônica falta

de exercício ou uso de drogas, este estado de felicidade mais duradouro também fica seriamente comprometido.⁶³

Centro de Recompensa Sequestrado

Esse perfeito sistema pode ser sequestrado pelas drogas. A maconha, cocaína, heroína e virtualmente todas as drogas de abuso acionam uma generosa liberação de dopamina. O mesmo também acontece com um copo de vinho, o cigarro ou uma xícara de café. É por isso que as pessoas usam tais substâncias. O mercado legal e ilegal de drogas tem manipulado a liberação de dopamina. As drogas são disparadores de dopamina *muito* mais poderosos do que a comida e o sexo; é por isso que os viciados frequentemente perdem o interesse em comida, sexo e praticamente todas as outras coisas da vida em favor de sua droga.

A indústria alimentícia encontrou uma maneira de entrar no jogo também. A liberação de dopamina que seu cérebro aciona ao comer uma maçã ou uma laranja é na realidade bem modesta. Os alimentos processados são fabricados de forma a aumentar tal liberação. Como consequência, esses produtos são cada vez *menos* parecidos com comida e cada vez *mais* parecidos com drogas.⁶⁴

Três Armas da Indústria

1. Açúcar

O mamão ou a manga são agradavelmente doces, mas por que parar aí? Assim, a indústria do açúcar extrai e purifica o suco da cana-de-açúcar, resultando a pura e concentrada sacarose ou açúcar refinado. No cérebro, o açúcar estimula a liberação da dopamina, endorfina e outros opiatos naturais.⁶⁵

O açúcar passa assim a assumir posição de destaque na indústria alimentícia, marcando presença maciça num número cada vez mais maior de produtos. O uso desta arma tem sido realmente um sucesso – não de saúde, mas de vendas!

2. Gordura

O Dr. David Kessler, em seu livro *The End of Overeating [Deixando de Comer em Excesso]*, cita o trabalho do Dr. Adam Drewnowski,⁶⁶ líder de renome internacional na prevenção e tratamento da obesidade. O Dr. Drewnowski descobriu que as pessoas não gostam do açúcar isolado, mas sim de sua combinação com a gordura.

A gordura, afirma ele, “é a responsável pela textura, sabor e aroma de muitos alimentos e determina em grande parte a palatabilidade⁶⁷ de uma dieta”. Além disso, quantidades similares de gordura e açúcar tornam um alimento hiperpalatável.⁶⁸

Um exemplo desta “combinação fatal” é o chocolate. O chocolate é tão “especial” que ganhou um capítulo específico, a seguir. Os dois principais ingredientes do chocolate são açúcar e gordura, numa combinação calórica praticamente irresistível e também extremamente eficaz na liberação de dopamina.

3. Sal

“Quando a mistura é correta, o alimento torna-se mais estimulante. Comer produtos com grande concentração de açúcar, gordura e sal, faz com que as pessoas comam *mais* produtos com grande concentração de açúcar, gordura e sal”, afirma o Dr. Kessler.⁶⁹

“As pessoas adoram o sal [...] o sal completa o gosto de tudo [...] e elas o devoram diariamente em quase tudo que compram [...] As pessoas anseiam comer alimentos salgados”;⁷⁰ a armadilha continua sendo armada e continua a capturar suas vítimas.

Círculo Vicioso

Quando você não se sente bem, instintivamente tenta fazer algo para resolver o seu problema. Neste caso, você dificilmente associa o problema com a falta de boas horas de sono, exercício físico ou

má escolha de alimentos. Raramente você identificará, por exemplo, as bebidas cafeinadas, chocolate, alimentos gordurosos, TV até altas horas da noite, ou sedentarismo como fatores a serem revistos.

Pelo contrário, usualmente você suspeita que uma deficiência de prazer é a causa – e conclui que a solução é comer algo bem “gostoso”. Durante o ciclo de prazer, o cérebro libera dopamina, e você se sente bem. A ação é repetida, mais dopamina é liberada e você continua a sentir mais prazer. Através do reforço do prazer, o mecanismo garante a repetição da ação. “É por isso que a armadilha do prazer é tão astuciosa e poderosa”.⁷¹

“Deixar um mau hábito já é uma tarefa difícil, mas libertar-se do círculo vicioso do prazer pode ser o maior desafio da sua vida”, alertam os Drs. Lisle e Goldhamer. A mudança de apenas um único fator, como a remoção das bebidas cafeinadas ou de um costumeiro copo de leite, fará com que a pessoa se sinta ainda pior – a chamada Síndrome de Abstinência.

Sintomas comuns são dor de cabeça, náusea, fadiga e uma ansiedade também característica da supressão de drogas em geral. “Isso acontece porque o corpo está tentando manter a continuidade da ingestão de substâncias nocivas”.⁷² Além disso, hábitos alimentares saudáveis frequentemente são vistos inicialmente como “desprovidos de prazer” e “sem graça”. Já não é mistério porque as resoluções de Ano Novo relacionados com hábitos alimentares, não duram mais que poucos dias.⁷³

Voltando ao assunto: Por que você come certos alimentos mesmo sabendo que não são saudáveis? Porque eles dão um banho de dopamina em seu cérebro. A dopamina intensifica o sabor e cores dos alimentos, e você continua consumindo cada um deles para ganhar aquela sensação de bem-estar tão merecida e esperada.⁷⁴

A natural integração entre a serotonina e a dopamina, por exemplo, ou entre os estados de felicidade e prazer, tem sido parcialmente perdida. Esta integração é comprometida pelos maus hábitos alimentares e de estilo de vida. Ao usar alimentos que não são naturais e saudáveis, você está pegando atalhos para a produção de dopamina extra. O resultado é sempre único: sua saúde, o estado de contentamento e felicidade ficam comprometidos e prejudicados.⁷⁵

E agora?

Essa situação pode ser revertida, mostra o Dr. Barnard. Você pode conseguir a sua dopamina de maneira saudável! E não se esqueça do exercício físico, que também aciona a liberação de endorfinas e dopamina. Se você tem uma vida sexual ativa, aí está outra maneira natural. Mas com relação à alimentação, como se livrar da armadilha tão poderosa dos alimentos prejudiciais à saúde?

O primeiro passo é estabelecer regras pessoais rígidas e simplesmente deixar de consumir produtos não saudáveis. O Dr. Barnard explica que é mais fácil parar o consumo de uma vez do que provocar-se a si mesmo com algum consumo ocasional.

Os que insistem em afirmar “vou comer só de vez em quando”, ou “um pouquinho só não faz mal”, não terão sucesso. O problema, continua ele, é que cada pouquinho desses alimentos aciona uma explosão de dopamina que reforça sua vontade de continuar fazendo uso de tais alimentos. A dependência continuará falando mais alto.

Cada mordida agora tornará mais difícil dizer não na próxima vez. O círculo vicioso precisa ser rompido. Os primeiros dias são os mais difíceis, mas com o tempo, você irá se esquecendo da quantidade extra de dopamina que tais alimentos liberam, e encontrará prazer em comer os alimentos naturais. Com isso, a dopamina na dosagem certa será suficiente.⁷⁶

A necessidade de remoção de todo e qualquer vício alimentar, também é destacada pelo Dr. Fuhrman. A introdução de alimentos saudáveis e a reprogramação de gostos é uma maneira eficaz de livrar-se definitivamente da armadilha do prazer.⁷⁷

Uma Forte Motivação

Outro passo no processo de reprogramação do organismo é procurar outros elementos motivadores. Veja a experiência de Paul McCartney. Num almoço de domingo, no qual o prato principal era carneiro assado, ele estava sentado próximo à janela. Ao observar as ovelhas pastando nas colinas e a carne no prato, concluiu que não queria mais fazer parte daquele ato de crueldade. Decidiu então nunca mais comer carne.

Para muitos, um importante elemento motivador tem sido uma maior conscientização sobre os danos ambientais causados pelo consumo de alimentos de origem animal e de produtos processados. Para outros, um maior conhecimento na área de pesquisa médica, que alerta para os danos na saúde.

Um outro forte elemento motivador tem sido o desejo de voltar a se alimentar de acordo com o plano original da criação descrito no livro bíblico de Gênesis. Quem sabe para ajudar o organismo a enfrentar alguma doença, ou apenas para voltar a uma forma física ideal. Toda e qualquer motivação é bem-vinda na fase de formação de novos hábitos alimentares.

Seja qual for seu histórico familiar ou sua condição no momento, você pode superar a dependência física das propriedades viciantes dos alimentos de origem animal e dos processados. Através da força de vontade, resistência física e uso de elementos externos de motivação, a mudança é absolutamente possível. Você desenvolverá um novo gosto pelos sabores naturais dos alimentos, esquecerá os gostos antigos e nem sentirá mais vontade dos gostos nocivos do passado, garante o Dr. Esselstyn.⁷⁸

Em Poucas Palavras...

- Quantas vezes você não resistiu e acabou comendo certos “alimentos”, mesmo sabendo que eram prejudiciais à saúde? Isso aconteceu por causa da dopamina. Cada vez que você come algo realmente saboroso, a dopamina é liberada em seu cérebro, e você se sente muito bem! Na verdade, esse é um processo natural. Seu cérebro está programado para fazer isto – para que você repita a ação de se alimentar, e continue a viver.
- A quantidade de dopamina liberada era para ser bem modesta e saudável, mas esse centro de recompensa foi sequestrado. A indústria passou a fabricar produtos com quantidades concentradas de açúcar, gordura e sal – causando não somente a liberação de mais dopamina, como também de outros opiatos. Tais produtos são semelhantes às drogas, extremamente viciantes.
- O círculo vicioso precisa ser rompido. O consumo, mesmo moderado, alimentará o vício. Mas quando o consumo é interrompido, torna-se possível “esquecer” essa quantidade adicional da dopamina.
- O resultado é fantástico: você encontrará prazer em comer os alimentos naturais, com a dopamina na medida certa. Os primeiros dias podem ser difíceis, mas os seus gostos são reprogramados e o seu paladar reeducado. Abandone a partir de hoje seus vícios alimentares, pois sua saúde ideal está a caminho!

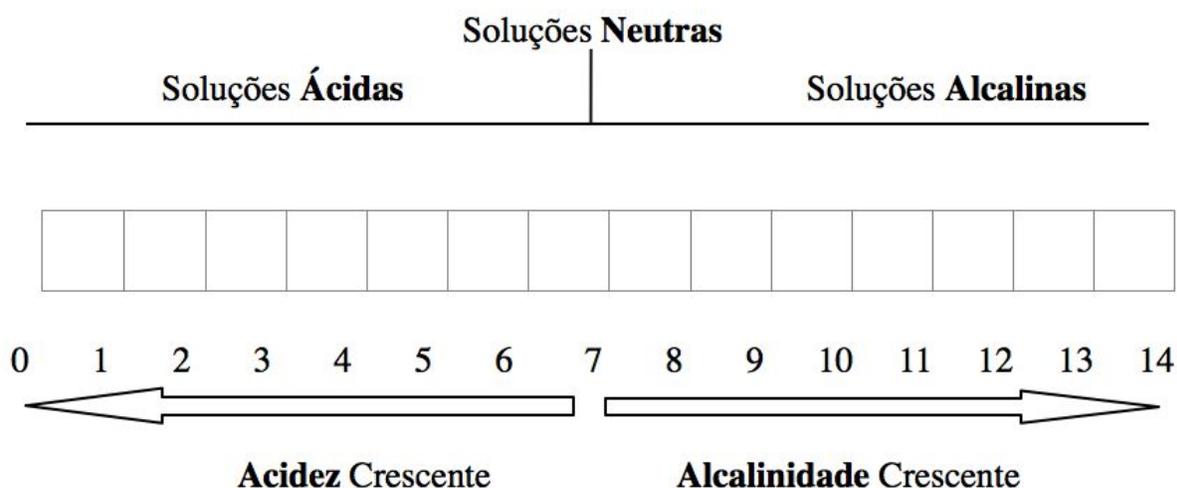
6 - Saúde se Escreve com “pH”

*Destino não é uma questão de sorte; é uma questão de escolha.
Não é algo a ser esperado; é algo a ser conquistado.*

William Jennings Bryan (1860-1925)

Entendendo o pH

O termo pH foi originalmente definido em 1909 por Soren Peter Lauritz Sorensen, um bioquímico dinamarquês. A sigla pH significa “potencial de hidrogênio”. Não é necessário entrar em detalhes na questão do hidrogênio e seus íons para se entender o X da questão: o nível de pH indica se um fluido – saliva, urina ou sangue é ácido, alcalino ou neutro, sendo medido numa escala de 0 a 14. Um pH de valor 7 é neutro, isto é, apresenta um perfeito equilíbrio entre ácidos e bases ou álcalis. Qualquer valor menor que 7 é ácido; enquanto os valores acima de 7 são alcalinos.



A escala de pH não é uma escala linear, e sim logarítmica. Isto quer dizer que a variação de 1 ponto na escala, aumento ou diminuição, significa uma variação multiplicada cumulativamente por 10. Exemplos em relação ao **pH neutro de valor 7**: ⁷⁹

Lado Ácido da Escala	Lado Alcalino da Escala
pH 6: 10 vezes mais ácido	pH 8: 10 vezes mais alcalino
pH 5: 100 vezes mais ácido	pH 9: 100 vezes mais alcalino
pH 4: 1000 vezes mais ácido ...	pH 10: 1000 vezes mais alcalino ...

Você também não precisa dominar os pormenores de toda a química aqui, afirma o Dr. Robert Young. Basta saber que estes dois tipos de químicos, ácidos e bases (álcalis) são opostos, e quando se encontram em certas proporções se anulam, criando um pH neutro. No sangue e em outros fluidos do corpo, no entanto, é necessário uma quantidade muito maior de álcalis ou bases para neutralizar qualquer quantidade de ácidos. Assim, completa ele, é melhor e muito mais fácil manter o equilíbrio do pH do que tentar recuperá-lo depois.⁸⁰

Pequenas flutuações do pH do corpo têm um profundo impacto em sua saúde. Considere, por exemplo, a temperatura corporal normal para os adultos, 36-37°C. Mesmo uma pequena variação nesta temperatura, de um grau por exemplo, e você já começa a não se sentir bem, não é mesmo? Você verá a seguir consequências de uma falta de equilíbrio ácido-alcalino em seu organismo.

pH ácido versus pH alcalino

Desde quando medidas de pH foram usadas pela primeira vez, pesquisadores têm demonstrado que para um corpo permanecer saudável, faz-se necessário um pH sanguíneo equilibrado e levemente alcalino, rico em oxigênio, com valores entre 7,36 e 7,45, atestam as Dras. Susan Brown e Blythe Ayne.^{81,82} A relação entre o pH e as doenças tem sido reconhecida por médicos desde o início do século 20 e hoje, todo livro-texto de fisiologia médica apresenta as variadas formas fatais do desequilíbrio entre ácidos e bases.

O nível do pH dos fluidos internos afeta cada célula do nosso corpo. O funcionamento do organismo como um todo depende de um ambiente levemente alcalino. A acidez corrói os tecidos, está na raiz de todas as doenças e interfere com a própria vida, assegura o Dr. Young.⁸³

O cientista e bioquímico húngaro Albert Szent-Györgyi, ganhador do Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina em 1937 por descobrir as propriedades da Vitamina C, afirmou que “o corpo humano foi planejado para ser alcalino, mas torna-se ácido ao funcionar”. Ele estava se referindo ao fato de que a cada minuto do dia, o metabolismo do corpo produz ácidos. No entanto, para que as suas células, tecidos e órgãos funcionem bem, o corpo deve estar sempre levemente alcalino. Tudo estaria sob controle, mas a situação complica-se quando a acidez que o corpo produz por si só, é grandemente aumentada com uma alimentação inadequada. Mais detalhes a seguir.⁸⁴

Assim, para que a saúde seja mantida, o organismo precisa neutralizar e expelir a maioria de ácidos produzidos. Por isso seu corpo possui uma série de mecanismos que constantemente buscará manter os níveis ácidos-alcalinos equilibrados.

Luta pelo Equilíbrio

O seu organismo utiliza vários mecanismos para tentar manter os valores de pH das células, fluidos, tecidos e órgãos num nível ideal. Os principais órgãos que trabalham em prol da manutenção de um pH equilibrado são os rins.

Os rins ajudam a regular o equilíbrio ácido-alcalino na corrente sanguínea. Nesse processo, os ácidos são eliminados através da urina. No processo de excreção, os rins utilizam compostos alcalinos – se estes não estão disponíveis na alimentação, o corpo terá que usar suas reservas alcalinas. Isso acontece pois os ácidos devem ser neutralizados antes de sua eliminação; do contrário, compostos com pH de 4,5 ou menos queimariam os delicados tecidos dos rins.⁸⁵

Há uma família de minerais alcalinos especialmente adequados para esse trabalho de neutralização, como o cálcio, sódio, potássio e magnésio. Depois da ação desses minerais, os ácidos são eliminados. Um corpo saudável, explica o Dr. Young, deve manter uma reserva de minerais alcalinos para atender essa necessidade do organismo. Quando não há reserva, eles são retirados de outros lugares. Podem

ser extraídos dos ossos, como acontece com o cálcio; do sangue, no caso do sódio e potássio; ou dos músculos, como é o caso do magnésio. Tais retiradas, contudo, podem facilmente gerar deficiências e variados sintomas são notados.⁸⁶

Essa é, no entanto, apenas a ponta do *iceberg*. Se a sobrecarga ácida ficar muito grande para o sangue equilibrá-la, o excesso ácido é jogado nos tecidos. O sistema linfático ou imunológico então deve neutralizar o que puder e tentar livrar-se do restante. Infelizmente, esse “livrar-se do restante” significa mandá-lo de volta à corrente sanguínea, criando um círculo vicioso de mais extrações de minerais alcalinos de suas funções, além do trabalho extra para os rins e fígado.

Alto Custo da Acidez

O desequilíbrio do pH no sangue e tecidos passa a ser a raiz de doenças e condições crônicas. Por exemplo, o corpo pode livrar-se de ácidos produzindo sintomas como a eczema, acne, furúnculos, câibras e dores musculares, inchaço, e dores em geral. Outros sinais precoces comuns incluem dores de cabeça, alergias, suscetibilidade ou disposição para contrair resfriados e gripes, problemas sinusais, distúrbios respiratórios, fadiga e indigestão.⁸⁷ Sintomas crônicos aparecem quando todas as possibilidades de neutralização ou eliminação de ácidos foram esgotadas.

Embora o corpo lute para regular a acidez e manter um equilíbrio levemente alcalino, o “custo biológico” é sempre alto. Um grande número de estudos científicos tem apontado esses “altos custos”. Veja a seguir, por uma pequena amostra de problemas, o quanto um desequilíbrio ácido-alcalino pode prejudicar o seu corpo:⁸⁸

- Perda de minerais ou desmineralização – especialmente de cálcio, magnésio e potássio, gerando uma sérias complicações, principalmente a osteoporose ou extrema fragilidade óssea, o aumento

do risco de fraturas, o reumatismo e a artrose (ou osteoartrite e osteoartrose);⁸⁹

- Formação óssea reduzida e redução de massa óssea;
- Perda das reservas de potássio e magnésio – causando uma tendência à hipertensão e inflamações;
- Diminuição da absorção de minerais pelo organismo: iodo, cálcio, potássio, sódio, magnésio, zinco, cobre, ferro, manganês, e outros;
- Maior perda de massa muscular, devido à desintegração de proteínas; o aminoácido glutamina passa a ser usado na restauração do pH do corpo;
- Diminuição do metabolismo das proteínas, resultando na dificuldade de reparação de células, tecidos e órgãos;
- Irritação do trato urinário que aliada a um pobre reparo de tecidos, podem gerar micção frequente e dolorosa;
- Envelhecimento acelerado, devido ao acúmulo de resíduos de produtos ácidos;
- Aumento da produção de radicais livres e consequentes dores e inflamações;
- Aumento do risco de formação de cálculos renais;
- Aumento da retenção de líquidos;
- Diminuição da capacidade de realização de exercícios de alta intensidade;
- Aumento da acidez na boca, levando a um desequilíbrio das bactérias orais e, conseqüentemente, ao aumento de cáries e doenças periodontais ou de gengiva;
- Menor produção do composto trifosfato de adenosina – conhecido pela sua sigla em inglês, ATP. A menor produção de ATP gera a fadiga.

Quanto mais ácido um organismo se torna, mais presente e intensa será a fadiga.⁹⁰

- Baixa imunidade, pois a defesa imunológica e os mecanismos de reparo do corpo operam com maior eficácia numa faixa específica de pH levemente alcalina, com suficientes níveis de nutrientes vitais e oxigênio;⁹¹

- A inflamação crônica leva a uma série de doenças como a artrite, bronquite, colite, problemas de pele como a eczema e urticária;⁹²

- Envelhecimento precoce, devido às funções celulares serem prejudicadas – especialmente a produção e manutenção de proteínas necessárias ao reparo das células. Adicionalmente, dá-se a perda de massa muscular – que é desfeita para a obtenção do aminoácido glutamina, que por ser alcalino é usado na neutralização da acidez do organismo.⁹³

Quando os resíduos ácidos se acumulam e entram na corrente sanguínea e o corpo não consegue eliminá-los, passam a ser depositados em vários órgãos, incluindo o pâncreas, fígado e intestinos; ou mesmo em tecidos dos seios, quadris, coxas, barriga e até no cérebro. Conhecemos esses “depósitos” como pólipos, cristais ácidos, cistos, verrugas e tumores. Finalmente, após todos os estágios de acidez, dá-se o desenvolvimento de doenças degenerativas, incluindo os cânceres.⁹⁴

“O número incontável de doenças não importa realmente. O que importa é que todas elas vêm de uma única raiz – resíduo ácido excessivo no organismo,” conclui o Dr. Theodore Baroody.⁹⁵

Acidez e Enzimas

Enzimas são proteínas que aceleram reações químicas no organismo. Elas são responsáveis por cada uma das atividades realizadas no corpo a cada dia – da respiração, circulação e digestão ao funcionamento dos órgãos, inclusive a reprodução, movimento, fala e pensamento. Sem as enzimas, outras substâncias vitais no corpo, incluindo as vitaminas, minerais e hormônios não atuam

adequadamente. Além disso, sem um suprimento ideal de enzimas, o corpo fica incapaz de produzir proteínas, carboidratos e gorduras para os processos de reparo e renovação. Contudo, as enzimas somente podem realizar suas milhares de funções numa faixa muito restrita de pH.

No caso de desequilíbrio ácido-alcalino, as enzimas começam a funcionar mal. O Dr. Russell Jaffe, por exemplo, estima que há uma redução de 10 vezes da atividade enzimática quando o pH sai fora da faixa normal de 7,3 a 7,5 – mesmo que seja em um décimo de um ponto de pH. Em alguns casos, a atividade enzimática pode até mesmo parar completamente devido a um nível ácido de pH. Tanto o mau funcionamento quanto a cessação de atividades das enzimas preparam o palco para as doenças. Se o equilíbrio ácido-alcalino não é restaurado, as doenças podem progredir a estágios bem graves e, até mesmo a morte pode ocorrer.⁹⁶

Cozido ou Cru?

Muitos têm o hábito de comer praticamente todos os vegetais (legumes e mesmo frutas) cozidos. Você precisa se lembrar que as frutas e vegetais são sua fonte primária de enzimas. Contudo, elas são danificadas e mesmo destruídas com o calor. Embora ainda restem outros nutrientes e compostos não sensíveis ao calor, o cozimento de frutas e vegetais inutilizam por completo as enzimas.⁹⁷

As enzimas não são as únicas que sofrem com o cozimento dos alimentos. Os alimentos crus contêm potencial elétrico ou elétrons, o que não acontece com os cozidos. O calor destrói essa energia. Dessa forma, alimentos cozidos exigem que o corpo produza todos os elétrons necessários, criando um estresse desnecessário e desviando recursos de outras atividades. Moral da história: quanto maior for o seu consumo de verduras, legumes e frutas crus, melhor!⁹⁸

E o micro-ondas?

Estudos têm mostrado que o uso do micro-ondas reduz substancialmente os fatores anti-infectivos do leite materno, além de alterar a estrutura de aminoácidos em fórmulas infantis. Em

comparação com outros métodos de cozimento ou aquecimento, o micro-ondas causa a maior perda de antioxidantes, principalmente no brócolis. Também causa a redução do nível de vitamina B12 na faixa de 30-40%, em carnes e leite bovino.⁹⁹

Embora já tenha conquistado seu espaço na cozinha moderna, o forno micro-ondas também retira dos alimentos a energia dos elétrons, além de diminuir seu valor nutricional, principalmente em relação às vitaminas e minerais. Seu uso também interfere na digestibilidade dos vegetais em geral e, para completar a lista, torna todos os alimentos acidificantes, afirma o Dr. Young.¹⁰⁰

Uma Questão de Minerais

Você verá a seguir uma lista de alimentos *acidificantes* e outra de alimentos *alcalinizantes*. Um alimento é classificado como acidificante ou, opostamente como alcalinizante, não pelo seu sabor, mas sim pelo seu efeito no organismo, após sua digestão. Os alimentos acidificantes são os formadores de ácidos, isto é, produzem resíduos orgânicos ácidos – contribuindo para a acidificação do pH do corpo. Já o alimento alcalinizante forma bases ou álcalis, promovendo um pH alcalino.

O conteúdo de minerais de um alimento é o fator determinante principal na reação ácida ou alcalina do corpo. Quando minerais ácidos predominam, dá-se uma reação ácida; por isso são denominados alimentos acidificantes. Por outro lado, se há uma maior quantidade de minerais alcalinos, o efeito será alcalino, sendo chamados alimentos alcalinizantes. Sim, tudo é uma questão de minerais.¹⁰¹

Alcalose

A alcalose é bem menos comum que a acidose; é caracterizada por um estado excessivamente alcalino no organismo, que também causa riscos para a saúde. É importante notar que a alimentação raramente causa alcalose, que é acionada principalmente pelo uso excessivo de medicamentos – em especial os antiácidos, usados no tratamento da azia.

Tais medicamentos, quando usados rotineiramente, podem prejudicar de maneira significativa o equilíbrio ácido-alcalino, gerando uma quantidade insuficiente de ácido clorídrico (HCl) – ácido usado pelo estômago durante a digestão dos alimentos. Drogas usadas para o tratamento de úlceras gastrointestinais e diuréticos, que promovem a eliminação de fluidos do corpo, também podem causar níveis mais alcalinos que o normal. A alcalose pode resultar de outras condições como: diarreia ou vômito crônicos, atividade excessiva das glândulas suprarrenais e anorexia nervosa.¹⁰²

Gangorra em Movimento

Por mais que o organismo trabalhe arduamente na direção do equilíbrio, sua contribuição no processo é decisiva. Vários fatores contribuem para o aumento da acidez do organismo, incluindo o estresse, estilo de vida sedentário, atividade física excessiva, toxinas ambientais, infecções, mas sobretudo uma *alimentação acidificante*. Tudo o que você ingere moverá a gangorra para um lado ou outro da escala de pH. Seus hábitos alimentares fazem toda a diferença. A relação entre os alimentos e seus efeitos na manutenção do equilíbrio do pH e na saúde do organismo é crucial.¹⁰³

Para você ter uma idéia dessa gangorra em termos práticos, veja o quão baixo ou ácido ela pode ir: o refrigerante (pH 2,5-3,0) é 10.000 vezes mais acidificante que a água comum da torneira e 100.000 vezes mais acidificante que o seu sangue a um pH normal de 7,365. São necessários 32 copos de água com pH neutro para neutralizar e equilibrar a acidez de 1 copo de refrigerante, cujo ingrediente ativo é o ácido fosfórico.¹⁰⁴ O ácido fosfórico (pH 2,8) é utilizado principalmente como acidulante do refrigerante – para aumentar o sabor ácido, regular a doçura, realçar o paladar e conservar o produto. Também são elementos acidificantes do refrigerante o ácido carbônico, responsável pelo gás na bebida, e os fluoretos.¹⁰⁵

Um típico sanduíche *fast-food* tem um pH em torno de 2, e o café, um pH de 1,5 - ou pH 1, com a adição de açúcar. Com isso não fica difícil imaginar o impacto negativo no organismo. O consumo da carne, açúcar, gorduras e aditivos alimentares tem feito o seu papel para

manter a gangorra para “baixo”, acelerando o desenvolvimento de doenças.¹⁰⁶ Levando-se em conta como a escala de pH funciona, mesmo aparentemente pequenas e rotineiras variações em direção do lado ácido, vão significar um colossal aumento de acidez no pH sanguíneo e catastróficas consequências para a saúde do indivíduo, alerta a Dra. Ayne.¹⁰⁷

Acidose Crônica

A forma mais comum de desequilíbrio ácido-alcalino é chamada de acidose metabólica crônica, causada por um permanente acúmulo e excesso de ácidos produzidos no corpo. Este processo tende a ocorrer com o avanço da idade e o enfraquecimento dos rins, mas também acontece em populações bem jovens, devido às práticas alimentares. Um indivíduo que consistentemente ingere alimentos acidificantes, causará este estado crônico de acidez.

A maior parte das práticas alimentares do mundo ocidental moderno, infelizmente, inclui o consumo de alimentos formadores de acidez – como os de origem animal e processados em geral, além do baixo consumo de alimentos alcalinizantes, como os de origem vegetal. Como resultado, completa a Dra. Brown, o organismo trabalha com uma constante acidez, criando condições para o desenvolvimento das doenças.¹⁰⁸

Testando seu pH

Ao ler sobre a importância do equilíbrio ácido-alcalino, você deve estar ansioso para saber se o seu pH está equilibrado ou ácido. De modo geral, adverte a Dra. Brown, se sua alimentação estiver dentro da média do mundo ocidental hoje, infelizmente a acidez já é esperada.¹⁰⁹

Nenhum teste, no entanto, pode determinar com precisão o quão ácido está seu organismo, pois os métodos disponíveis hoje apenas revelam resíduos ácidos presentes nos fluidos corporais ou biológicos, como sangue, urina, saliva, linfa e muco. Tais testes não indicam a quantidade de resíduos ácidos já depositados no sistema como um

todo. Embora a medida do grau de acidez ou alcalinidade de um fluido seja útil, é impossível determinar o real estado dos tecidos – pele, órgãos, glândulas, ligamentos, artérias e veias, apenas com testes do sangue, urina ou saliva. Os resíduos ácidos já depositados no organismo determinam a doença ou saúde, completa o Dr. Baroody.¹¹⁰

Um teste caseiro

O pH da urina pode ser estimado em sua própria casa, mostra o Dr. Michael Greger, usando apenas algumas folhas de repolho roxo. Você pode:

- ferver algumas folhas até obter uma água de cor roxa forte ou, para evitar o manuseio de líquido quente,
- bater no liquidificador algumas folhas cruas de repolho roxo com um pouco de água, tirando fora a polpa com o auxílio de uma peneira.

O teste em si é bem simples:

Você terá apenas que derramar esse líquido roxo no vaso sanitário logo após ter urinado. O Dr. Greger explica os possíveis resultados:

- Se o líquido permanece roxo, sua urina está ácida;
- Se o líquido do vaso sanitário ficar cor-de-rosa, sua urina está muito ácida;
- Se o líquido ficar azul, sua urina está neutra. E se ficar azul claro, a urina está levemente alcalina – sendo este o resultado ideal.¹¹¹

Digestão e pH

Você pode tomar medidas para transformar um organismo ácido e doentio em um corpo alcalino e saudável. O passo mais importante é optar por uma alimentação que favoreça um pH equilibrado, levemente alcalino. O processo digestivo é altamente complexo, mas para que você compreenda bem a questão do pH do corpo, a Dra. Brown simplifica a explicação.

Como já foi dito anteriormente, após a digestão, alguns alimentos produzem ácidos e outros álcalis ou bases. Por exemplo, o citrato de potássio encontrado em muitas frutas e vegetais transforma-se em bicarbonato de potássio, uma substância alcalina. Por outro lado, alimentos ricos em aminoácidos com enxofre, como a metionina, ao serem metabolizados produzem um resíduo de ácido sulfúrico no organismo, que é ácido. Leia com atenção o capítulo *Bastidores da Carne & Cia*, que explica as toxinas dos alimentos de origem animal, inclusive a metionina e suas complicações, assim como seus ácidos dietéticos.

Muitas vezes, um alimento que parece ser acidificante, tem justamente o efeito oposto depois de digerido. Exemplos disso são o limão e a lima, que embora quimicamente “ácidos”, produzem um efeito altamente alcalino. O mesmo acontece com todas as frutas cítricas. No entanto, outros alimentos que não parecem ser acidificantes, como o frango, ovos e leite, por exemplo, após serem metabolizados durante a digestão, produzem um efeito extremamente ácido.¹¹²

Decisões Informadas

Os alimentos vão promover ou não o equilíbrio ácido-alcalino do organismo do paciente? Muitos profissionais na área da saúde frequentemente desconsideram essa problemática. Ao focalizar apenas nutrientes isolados, acabam prescrevendo alimentos que, embora contenham proteínas, vitaminas ou minerais, são acidificantes e prejudiciais.

A importância dos nutrientes não deve ser menosprezada, pois sem eles nenhum organismo sobreviveria. No entanto, o fato de que o corpo somente consegue absorver e usar tais nutrientes de maneira adequada dentro de um nível específico de pH, não pode ser ignorado. Num estado de desequilíbrio ácido-alcalino, uma série de problemas passa a ocorrer no funcionamento do seu organismo: das bactérias intestinais às enzimas como um todo – prejudicando a adequada absorção e utilização de nutrientes. Se o pH ácido persistir, surgirão deficiências nutricionais e a progressão de doenças.

Veja a seguir uma lista de alimentos acidificantes e outra de alimentos alcalinizantes, para ajudar na sua decisão dos alimentos a serem consumidos e daqueles a serem evitados.¹¹³⁻¹¹⁶

Alimentos acidificantes

São exemplos de alimentos altamente acidificantes:

- de origem animal:

- carnes vermelhas, aves, peixes e frutos do mar, ovos, derivados do leite: especialmente o queijo (todos os tipos), carnes processadas ou embutidos: hambúrguer, salsicha, presunto, linguiça de carnes variadas, nuggets e outras do gênero;

- bebidas:

- alcoólicas: vodka, whisky, champagne, vinhos, licores, cachaça, cerveja e outras;

- cafeinadas: café, refrigerantes, chimarrão, chás – preto, mate, branco, verde e outros;

- à base de leite: leite, milk shake de qualquer sabor, achocolatados em geral;

- molhos:

- mostarda, maionese, ketchup, vinagre e outros;

- alimentos processados:

- congelados em geral, salgadinhos de pacote, sopa e macarrão instantâneos e outros;

- refinados em geral:

- à base de farinha e açúcar refinados, como pães, bolos, bisnagas, bolachas, biscoitos, massas folhadas em geral e outros; arroz e macarrão brancos e vários outros;

- sobremesas:

- chocolate em pó e em barra, doces à base de chocolate, pudins, iogurtes e outros;

- adoçantes:

- adoçantes dos produtos *diet* como o aspartame e a sacarina, adoçantes artificiais e o açúcar refinado são também altamente acidificantes.

A lista de alimentos altamente acidificantes é grande; a missão de manter um pH sanguíneo equilibrado ou levemente alcalino parece ser realmente um desafio. Mas comer de maneira saudável é um processo simples e prazeroso. Tudo é apenas uma questão de escolha.

Você não deve sair comendo qualquer coisa que é vendida por aí sem antes pensar na química e biologia do seu corpo. Mudanças no seu carrinho do supermercado vão realmente fazer toda a diferença. Não se esqueça, hábitos novos e saudáveis podem ser aprendidos a cada dia!

Alimentos alcalinizantes

Felizmente, a lista de alimentos alcalinizantes é ainda muito maior e variada. Veja uma amostra a seguir:

- legumes, verduras, tubérculos e raízes:

- abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, batata, batata-doce, berinjela, beterraba, brócolis, cará, cenoura, chicória, chuchu, coentro, cogumelo, couve, couve-flor, espinafre*, gengibre, inhame, jiló, mandioquinha, maxixe, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, rúcula, salsinha, salsão, tomate e muitos outros;

- * estudos têm mostrado que o espinafre é o vegetal com o maior efeito alcalino. O Popeye estava certo!¹¹⁷

- frutas:

- todas as frutas são alcalinizantes, independentemente da classificação – cítricas: laranja, limão, tangerina ou mexerica; “*ácidas*”: que incluem as cítricas e outras como: abacaxi, acerola, ameixa, caju, cidra, jambo, jabuticaba, kiwi e marmelo; semi-“*ácidas*”: caqui, carambola, goiaba, maçã, manga, maracujá, morango, pera, pêssego e uva; as doces: banana, figo, mamão, cana-de-açúcar, e outras; as hídricas: melancia e melão; juntam-se também à lista, as frutas oleaginosas: amêndoa, amendoim, avelã, castanha-de-caju, castanha-do-pará/brasil, gergelim, linhaça, nozes, e várias outras;

▪ cereais e leguminosas:

- arroz japonês, arroz selvagem, aveia, lentilha, soja – tofu ou queijo de soja, e outros;

▪ bebidas:

- chás de ervas em geral, com exceção dos cafeinados, sucos de frutas e vegetais, leites de origem vegetal, como o de soja, amêndoa, aveia e outros;

▪ adoçantes:

- stevia, açúcar mascavo, melado de cana e mel puro não processado também são alcalinizantes;

Lembrando que os alimentos integrais, naturais e de origem vegetal são os únicos que fornecem as fibras que você tanto necessita. As frutas, legumes, verduras e raízes, quando ingeridos crus, são os alimentos mais alcalinizantes à sua disposição – devido seu alto teor de enzimas, sais minerais, vitaminas, água e outros nutrientes! Mesmo alguns cereais e leguminosas que são **levemente acidificantes**, como o arroz integral, ervilha, feijão, grão-de-bico, milho, e trigo, também contribuem para um pH equilibrado e saudável. Todos são uma saudável adição à uma alimentação essencialmente alcalinizante.¹¹⁸

O processo de acidez e as doenças não precisam ocorrer em sua vida. Você pode escolher seus alimentos de maneira inteligente – não somente para atender necessidades nutricionais, mas também para

restaurar e manter um saudável equilíbrio ácido-alcalino, isto é, um pH neutro levemente alcalino do sangue.

Em Poucas Palavras...

- Há mais de 100 anos atrás, surgia uma luz no horizonte da ciência. É possível ter saúde: tudo é uma questão de equilíbrio – isto é, um pH equilibrado e levemente alcalino. A ausência deste equilíbrio ou o excesso de resíduos ácidos no corpo abre caminho para as doenças.
- Os rins utilizam compostos alcalinos como o cálcio, sódio, potássio e magnésio, para eliminar os resíduos ácidos através da urina. O fígado e sistema linfático também participam da missão de regular e manter um pH equilibrado, mas o “custo biológico” é sempre bem alto – o organismo é severamente prejudicado.
- Os fatores que contribuem para o aumento da acidez do organismo são: estresse, estilo de vida sedentário, atividade física excessiva, toxinas ambientais, infecções, mas principalmente uma *alimentação acidificante*.
- Alimentos acidificantes são aqueles que depois de digeridos, formam resíduos ácidos – e por isso não devem ser consumidos. Embora a lista de alimentos acidificantes seja grande, não se preocupe. A lista de alimentos alcalinizantes, que promovem um pH equilibrado, é ainda muito maior. A escolha e consumo de alimentos alcalinizantes é decisiva para a sua saúde!

7 - E a Minha Proteína?

Diga-me o que você come, e eu direi quem você é.

Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)

A-B-C da Proteína

A proteína é tratada como o mais “sagrado” de todos os nutrientes, a começar pelo próprio nome – vem da palavra grega *protos*, que significa “de primeira importância”. Para o Dr. Campbell, “a história da proteína é parte ciência, parte cultura e com uma boa dose de mitologia”.¹¹⁹

Na verdade, a proteína surge como a principal preocupação das pessoas quando aprendem que a alimentação vegetariana é a ideal para a promoção da saúde, prevenção e cura das doenças. A primeira ou pergunta mais comum é: “E de onde vou tirar a minha proteína”? A segunda geralmente é: “E de onde vou tirar o meu cálcio”? – que será tratada num outro capítulo.

As proteínas são formadas por pequenas moléculas chamadas aminoácidos, explica o Dr. McDougall. São aminoácidos de 20 tipos diferentes que se ligam em correntes ou cadeias de sequência ou combinação variadas – na verdade, são centenas de milhares de diferentes combinações. Assim como as letras do alfabeto são organizadas em diferentes sequências para a formação das palavras, esses blocos de construção chamados aminoácidos também se juntam em variadas ordens para a formação das proteínas.¹²⁰

Sua utilização no organismo é também extremamente variada, mostra o Dr. Campbell. Podem atuar como componentes das enzimas, hormônios, anticorpos, tecidos estruturais de músculos, ossos, pele, cabelo e órgãos, e ainda transportam moléculas. Tudo isso torna a vida possível. Por serem usadas regularmente, as proteínas precisam ser repostas.¹²¹

Os vegetais e microrganismos são capazes de sintetizar ou formar todos os 20 aminoácidos da proteína. Mas os seres humanos conseguem fabricar apenas 12 deles, os chamados “não essenciais”, pois você não precisa de alimentos para consegui-los. Os outros 8 são os “essenciais”, pois são obtidos através dos alimentos que você come.

Proteína de “Qualidade”

No século 19, a proteína era sinônimo de carne e ainda hoje é muito comum a associação de proteína com alimentos de origem animal, afirma o Dr Campbell.¹²² Ele continua explicando a importância dada à carne através da seguinte analogia: o processo de montagem e desmontagem de cadeias de aminoácidos de proteína é como a montagem de um colar de contas coloridas – de 8 cores diferentes, simbolizando os 8 aminoácidos essenciais que devem ser fornecidos por alimentos, e que serão colocados numa ordem específica.

Quando em sua comida está faltando a quantidade suficiente desses 8 aminoácidos ou mesmo de um deles, a produção do colar ou proteína é atrasada ou até mesmo suspensa. Nesse contexto é que surgiu a ideia de proteína de “qualidade”. Qualidade significa aqui o fornecimento dos aminoácidos necessários, em número e em quantidade ideais. Você pode imaginar um tipo de alimento que forneça os 8 aminoácidos essenciais na quantidade certa, para a reposição de suas proteínas e da maneira mais eficiente possível? A resposta correta, diz o Dr. Campbell, é a *carne humana!*

Mas como carne humana não é servida como jantar na casa de ninguém, continua ele, a próxima “melhor” proteína é escolhida, com o consumo de outros animais ou derivados. A proteína animal apresenta todos os aminoácidos necessários, é bem parecida com as que serão repostas no seu organismo, e pode ser aproveitada de forma bastante eficiente... Bingo! Aí está realmente uma proteína de “qualidade”. Bem, não exatamente!

A proteína animal é realmente muito eficiente na promoção do crescimento. E seria muito bom, acrescenta o Dr. Campbell, se tal eficiência fosse sinônimo de saúde, mas não é. O excesso de proteína nos alimentos de origem animal acaba sendo tremendamente prejudicial, como você verá a seguir.

Não se esqueça: a proteína vegetal também contém todos os 8 aminoácidos essenciais, e também promoverá crescimento, embora de maneira diferente – um crescimento mais lento, contínuo e muito mais saudável!

Proteína Vegetal versus Proteína Animal

Os vegetais são ricas fontes de proteínas, atendendo às necessidades de aminoácidos e proteínas dos maiores animais do planeta, incluindo elefantes, hipopótamos, girafas, rinocerontes, vacas e gorilas – que são herbívoros! Se os vegetais podem satisfazer as necessidades proteicas desses grandes animais, você não acha que eles podem facilmente fornecer as proteínas que o ser humano necessita? Naturalmente que sim.

Pensar que somente alimentos de origem animal contêm todos os aminoácidos necessários e que as proteínas das plantas são incompletas é uma noção totalmente equivocada. O Dr. Fuhrman¹²³ reafirma que a proteína animal não é superior à vegetal.

Você precisa entender essa relação entre proteína e crescimento. Em 1914, Lafayette Mendel e Thomas Osborne publicaram estudos sobre as necessidades proteicas de ratos de laboratório, especificamente sobre os efeitos das proteínas de origem animal e vegetal no crescimento. Eles observaram que o crescimento dos ratos foi maior e mais rápido com o consumo da proteína animal. Classificaram assim, a proteína de origem animal – carne, ovos e laticínios, como superior ou “classe A”, e as proteínas de vegetais como inferiores ou “classe B”.

Seguindo a mesma linha de pensamento, em 1940, o Dr. William Rose descobriu que 10 aminoácidos são essenciais na alimentação dos ratos, e que a proteína animal tinha uma formação ideal para o crescimento desses animais. Mas pesquisas modernas atestam o que deveria ser o óbvio. A proteína de origem animal fornece a formação ideal de aminoácidos para o rápido crescimento dos ratos. Mas isso não significa que tal crescimento seja ideal para os seres humanos também, afirma o Dr. McDougall.

A grande diferença é o ritmo de crescimento – os ratos crescem muito rapidamente, chegando ao tamanho adulto em apenas 6 meses. Já os seres humanos levam cerca de 17 anos para alcançar a maturação adulta. O crescimento rápido dos ratos requer uma alta concentração de nutrientes, inclusive de proteínas e aminoácidos.

Como comparação, vale notar que o leite de ratos tem uma concentração de proteína 10 vezes maior que o leite humano. Para você ter uma ideia, o filhote de rato dobra seu tamanho em apenas 4 ½ dias, em comparação com os 6 meses necessários ao infante humano.

Dr. Rose também identificou o nível mínimo necessário para cada um dos oito aminoácidos essenciais, incluindo uma grande margem de segurança em suas conclusões finais. Para cada aminoácido, ele tomou o mais alto nível de necessidade registrado e o duplicou para uma “segura recomendação de necessidade”.

Mesmo tais níveis inflados de aminoácidos são facilmente alcançados por qualquer alimentação vegetariana, mesmo que formada por um único grão, legume ou amido vegetal. O arroz integral ou batata, por exemplo, fornecem sozinhos toda a proteína e aminoácidos que um adulto ou criança necessitam. Todos os amidos não refinados e vegetais de cor verde, amarela ou laranja também são perfeitamente calibrados para o fornecimento ideal do nível de proteína necessária. Não há a necessidade de uma combinação específica de alimentos a cada refeição, para que a proteína seja calculada e suprida.¹²⁴

Mito da Proteína “Incompleta”

A preocupação com a combinação de proteínas ou com a necessidade de que todos os aminoácidos essenciais devessem ser consumidos numa mesma refeição, começou a evoluir na década de 1970. No entanto, pesquisas mais recentes já demonstraram que esse tipo de raciocínio não tem fundamento científico. A própria autora da teoria da “proteína incompleta” retratou-se 20 anos mais tarde, admitindo que estava errada. Você precisa dos 8 aminoácidos essenciais, mas não tem que consumi-los juntos numa mesma refeição, nem mesmo num mesmo dia.¹²⁵

A proteína dietética, vinda dos alimentos, não é a única fonte para a construção de proteínas. O seu corpo eficientemente recicla cerca de 100 a 300 gramas de sua própria proteína a cada dia. Os ácidos do estômago e as enzimas do intestino “quebram” as moléculas das proteínas ingeridas em aminoácidos individuais. O organismo humano tem uma reserva desses aminoácidos livres. O seu corpo é que monta as proteínas que precisa.¹²⁶

Muitos outros pesquisadores têm documentado que uma alimentação natural, integral e vegetariana não requer combinações ou suplementos para torná-la mais completa. “Contrária à opinião geral, a distinção entre fontes dietéticas de proteína em termos da superioridade nutricional da proteína animal sobre a vegetal é muito difícil de ser demonstrada e pouco relevante para a nutrição humana”, escreveu o Dr. McDougall na *Encyclopedia of Nutrition* [*Enciclopédia de Nutrição*].¹²⁷

Assim, o seu corpo será capaz de construir proteínas completas a partir dos aminoácidos de sua reserva e dos presentes numa alimentação composta por grãos e sementes integrais, legumes, verduras e frutas. Não se preocupe, suas recomendações nutricionais para promoção e manutenção de sua saúde serão plenamente satisfeitas.

Na Quantidade Certa

Nenhuma deficiência de gordura ou proteína tem sido identificada devido ao uso de uma alimentação vegetariana, assegura o Dr. Esselstyn.¹²⁸ Você lerá um capítulo específico sobre gorduras e óleos, mas, inicialmente, algumas noções precisam ficar bem claras.

Uma alimentação natural e vegetariana contém aproximadamente 10% de gordura. Este é um nível de gordura bem abaixo de uma dieta ocidental típica, com no mínimo 37% de gordura, chegando até 50%. O nível mais baixo de gordura da alimentação natural fornece toda a gordura que você precisa, sem prejudicar a saúde do seu coração e organismo em geral.

O mesmo acontece em relação à proteína. A recomendação de ingestão diária é que 10% de nossa energia venha da proteína, o equivalente a cerca de 50 gramas. Mas em média, considerando a alimentação ocidental típica, o consumo tem sido o dobro ou mais do que essa recomendação – somente um bife médio de 100 gramas contém 30 gramas de proteína. O organismo não é capaz de metabolizar proteína em excesso, e danos serão causados à saúde.

A História que não se Conta!

Em seu livro *Super Immunity* [*Super Imunidade*], o Dr. Joel Fuhrman alerta que a maioria de nós tem sido programada com informações incorretas e até mesmo perigosas, principalmente em relação à proteína. Muito do que você lerá a seguir contraria, por exemplo, os comerciais de TV e materiais sobre nutrição distribuídos gratuitamente nas escolas pelas indústrias de carne, laticínios e ovos.¹²⁹ O comércio que está por trás da proteína animal é poderoso e realmente tem impedido que essa história seja contada.

Seria impossível contar a verdadeira história da proteína sem contar ao mesmo tempo a história do Dr. T. Colin Campbell, com uma carreira profissional de mais de 50 anos dedicada à pesquisa

da proteína. Nos próximos parágrafos, você descobrirá o mesmo que ele descobriu ao longo dos anos.

Os resultados de suas pesquisas são divididos em duas partes – estudos com animais de laboratório e com seres humanos. Com relação à sua pesquisa laboratorial com ratos, o Dr. Campbell estudou o efeito da proteína no desenvolvimento de tumores cancerígenos, em seus três estágios – iniciação, promoção e progressão, com o uso de um carcinógeno chamado aflatoxina.¹³⁰

Proteína e Câncer

A primeira descoberta impressionante relaciona-se com o primeiro estágio de formação de câncer ou iniciação. Os seguintes mecanismos foram observados: o baixo consumo de proteína diminui drasticamente a atividade enzimática. Como consequência, menos carcinógenos entram nas células. As células multiplicam-se mais lentamente e a ligação do carcinógeno com o DNA é diminuída. Em suma, uma alimentação com baixo nível proteico gera menos câncer.

Com relação ao segundo estágio de formação de câncer ou promoção, o Dr. Campbell e sua equipe descobriram algo extraordinário. O desenvolvimento de agrupamentos de células precursoras de tumores (*foci*, em inglês) foi quase totalmente dependente da quantidade de proteína consumida.

O processo de formação dos *foci* foi avançando, independentemente da quantidade da dose do carcinógeno aflatoxina. Dessa forma, o desenvolvimento dos pré-tumores foi afetado diretamente pelo nível de consumo de proteína e não pela dose do carcinógeno.

As conclusões do estudo foram:

1. altas doses de carcinógeno e baixo nível de proteína levaram a um desenvolvimento insignificante de pré-tumores;

2. baixas doses de carcinógeno e alto nível de proteína levaram a um grande desenvolvimento de pré-tumores.

Vários outros estudos mostraram que o desenvolvimento do câncer é modificado por relativamente modestas mudanças no consumo de proteínas. Em laboratório foram analisadas diferentes níveis de proteína, de 4 a 24%. Os pré-tumores não se desenvolveram com o consumo de até 10% de proteína dietética. Acima de 10%, os pré-tumores aumentaram dramaticamente com o aumento do consumo de proteína.

Outra descoberta significativa foi de que os pré-tumores cancerígenos se desenvolviam apenas quando os animais atingiam ou excediam a quantidade de proteína necessária para satisfazer seu nível de crescimento, isto é, 10% de sua energia vinda da proteína. Acima deste nível, a doença era ativada.

Ligando e Desligando o Câncer

O Dr. Campbell registrou a seguinte observação: “Como ligar e desligar um interruptor de luz, conseguimos controlar a promoção do câncer ao mudar os níveis da proteína, independentemente da exposição inicial ao elemento carcinogênico”.¹³¹ A partir de um mesmo nível do carcinógeno aflatoxina, quando a dieta com alto nível de proteína era alterada para um baixo nível, os tumores paravam de crescer. Quando o nível de proteína era aumentado, os tumores começavam a crescer novamente.

“A manipulação nutricional pode ligar ou desligar o câncer”,¹³² foi a conclusão de resultados incrivelmente consistentes, plausíveis e estatisticamente significantes de vários experimentos científicos. Vários outros estudos do Dr. Campbell forneceram informação suficiente para se concluir que a caseína – a “sagrada” proteína do leite de vaca, dramaticamente promove o câncer de fígado e outros tipos de câncer, não somente com a aflatoxina, mas com animais infectados com hepatite B.

Ratos e Seres Humanos

O Dr. Campbell explica que todas essas descobertas laboratoriais são importantes para o ser humano por 4 razões: ¹³³

1. embora o nível ou grau de crescimento seja diferente, os ratos e seres humanos têm uma necessidade de proteína em geral quase idêntica;

2. a proteína atua nos seres humanos virtualmente da mesma maneira que nos ratos, isto é, a utilização é a mesma;

3. o nível de ingestão de proteína que causa o crescimento de tumores é o mesmo nível que os seres humanos consomem;

4. tanto nos roedores quanto nos seres humanos, o estágio de iniciação do câncer é muito menos importante que o estágio de promoção da doença.

Diferentes Proteínas, Diferentes Resultados

O passo seguinte das pesquisas do Dr. Campbell era descobrir se havia alguma diferença no tipo de proteína usada nas experiências.¹³⁴ Para todas as experiências acima citadas, foi usada como proteína a caseína, que forma 87% da proteína do leite de vaca.

A questão era se a proteína vegetal – quando testada da mesma maneira, teria o mesmo efeito na promoção do câncer como a caseína. A resposta foi um surpreendente *não!* A descoberta foi que a proteína vegetal não promove o crescimento de câncer, mesmo com altos níveis de ingestão. Foram usadas a proteína do trigo e a da soja, com o mesmo nível de ingestão da caseína – de 20%. Nenhuma das duas ativou o crescimento dos pré-tumores cancerígenos, como foi o caso da proteína do leite.

Overdose de Proteína

Desde 1985, estudos têm sido registrados em importantes publicações científicas, como do Instituto Nacional do Câncer, nos Estados Unidos, inclusive como matérias de capa. Um padrão tem sido mantido de modo consistente nas diferentes pesquisas – os nutrientes de alimentos de origem animal aumentam o desenvolvimento de tumores cancerígenos, enquanto nutrientes de alimentos de origem vegetal diminuem o desenvolvimento de tumores.

O consumo de proteína animal não é um assunto qualquer. Indivíduos têm sofrido uma “overdose de proteína” diariamente. O excesso de proteína na alimentação está associado com uma série de doenças e condições médicas – incluindo o câncer, como tratado acima, a doença cardíaca, osteoporose e fraturas, obesidade, formação de cálculos, distúrbios digestivos, baixa imunidade, colesterol elevado, envelhecimento precoce, artrite, disfunção autoimune e todas as outras condições autoimune, e muitas outras condições degenerativas e patogênicas.¹³⁵

O excesso de proteína que você ingere não é armazenado como proteína – ou é convertido em gordura, ou é eliminado pelo fígado e rins. A sobrecarga acabará prejudicando o funcionamento desses órgãos, principalmente no caso dos rins, cuja função se deteriorará, acrescenta os Drs. Pulde e Lederman.¹³⁶

Estudos em Seres Humanos

O título completo do livro *The China Study* [O Estudo da China], do Dr. Campbell, é: *O Estudo da China: O Mais Abrangente Estudo de Nutrição Já Realizado e Surpreendentes Implicações para a Dieta, Perda de Peso e Saúde a Longo Prazo*. Pode parecer um título muito amplo, mas na verdade não é um exagero. O alcance deste estudo é algo sem precedentes.

Foram estudados 6.500 indivíduos de várias províncias e regiões da China, sendo analisadas alimentação e condição de saúde, através de 367 variáveis. Após 10 anos de estudo, foi encontrado o

impressionante número de 94.000 correlações entre a alimentação e doenças como câncer, diabetes, doenças cardíacas e outras doenças crônicas e fatais.

O ponto de partida foi um estudo realizado na Índia, que mostrava uma clara associação entre a ingestão de proteína animal e o câncer de fígado. Uma especial atenção foi dada ao impacto das proteínas de origem animal na saúde do ser humano. A conclusão geral foi a mesma que já havia sido tirada nos laboratórios: o consumo de carne, leite e derivados tem relação direta com o câncer e outras doenças crônicas.

As proteínas de origem vegetal apareceram sempre ligadas a baixos níveis de colesterol e os alimentos de origem animal aos níveis altos. As fibras e antioxidantes das plantas também se relacionaram a baixos riscos de cânceres, especialmente no sistema digestivo.

Em relação ao estudo na China, foram registrados os benefícios de uma alimentação baseada em vegetais e cereais integrais, sem o consumo de carnes, leite e derivados. Esta alimentação está associada a índices surpreendentes de saúde e a um baixo índice de mortalidade causada por cânceres, AVC, doenças coronárias, diabetes e outras doenças crônicas. O consumo desses alimentos saudáveis, aliado a um estilo de vida ativo resultaram também no peso ideal dos indivíduos. Em suma, “alimentos vegetais e integrais são saudáveis, e alimentos de origem animal não são”.¹³⁷

Entendendo o Hormônio do Crescimento

O hormônio do crescimento semelhante à insulina (IGF-1, sigla em inglês) é produzido principalmente no fígado. Este é um dos promotores de crescimento mais importantes, no ventre materno e na infância. O IGF-1 é um contribuidor-chave no desenvolvimento do cérebro, músculos, ossos e também da maturação sexual.

Embora o IGF-1 seja crucial nos primeiros anos de vida, seu nível reduzido na fase adulta está associado com uma alta expectativa de vida. Mas quando seu nível continua alto depois da infância, passa a ser um aviso de câncer assim como o colesterol alterado alerta sobre doenças cardíacas.¹³⁸

Quando este hormônio se mantém ativo com o passar dos anos, causa o nascimento e crescimento de novas células e impede a remoção de células velhas – favorecendo o desenvolvimento de tumores cancerígenos, descreve o Dr. Campbell citando 7 estudos de outros especialistas.

Além da forte relação com o câncer – grande parte das pesquisas salienta o câncer de próstata, de mama e de intestino – a ação do IGF-1 também acelera o envelhecimento, reduz a função imunológica e associa-se com a doença cardiovascular, demência, mal de Alzheimer e de outras doenças crônicas.¹³⁹

Mas o que este hormônio de crescimento, o IGF-1 tem a ver com o que eu como? A questão é simples e clara: o consumo de alimentos de origem animal – particularmente o leite e derivados, aumenta a produção do hormônio IGF-1. O consumo de ovos e carnes brancas também provoca um aumento similar do IGF-1. Por outro lado, os níveis deste hormônio são notavelmente mais baixos em indivíduos com alimentação vegetariana.¹⁴⁰

Assim, a ênfase no aumento do consumo de proteína animal está totalmente equivocada. Esse aumento de consumo resulta na elevação do índice do hormônio de crescimento IGF-1. Um alto nível de IGF-1 tem claramente desempenhado uma função destrutiva na explosão da epidemia de câncer nos últimos cem anos.

O grande consumo de carboidratos refinados em alimentos processados ou industrializados também tem um efeito negativo no nível do IGF-1. A ingestão destes carboidratos processados gera o aumento da produção de insulina, um regulador do metabolismo de

energia. Além do aumento dos níveis de insulina, a produção do hormônio IGF-1 também é aumentada.¹⁴¹

A Comida Certa

O Dr. Campbell escreveu que “dos laboratórios da Universidade Cornell à distante China, a ciência pintou um quadro claro e consistente: você pode minimizar o risco de contrair doenças fatais apenas comendo a comida certa”.¹⁴²

A proteína é um nutriente essencial, mas deve ser consumida do tipo certo e na quantidade certa! Uma dieta que contenha alimentos de origem animal fornece excesso de proteína e de problemas. A proteína de origem vegetal é o alimento ideal para atender suas necessidades nutricionais, assim como para a prevenção de doenças e promoção da saúde.

Em Poucas Palavras...

- A alimentação vegetariana contém todos os aminoácidos “essenciais” e “não essenciais” para a formação da proteína que o seu organismo necessita, na quantidade certa. A deficiência proteica está fora de questão.
- O alto nível de proteína de uma alimentação baseada em alimentos de origem animal – carnes, ovos, leite e derivados – está associado à promoção e desenvolvimento do câncer e de outras doenças crônicas. O excesso de proteína é prejudicial ao seu organismo.
- O consumo de alimentos de origem animal, principalmente o leite e derivados, aumenta a produção do hormônio de crescimento, o IGF-1. Um alto nível de IGF-1 após a infância, favorece o desenvolvimento de tumores cancerígenos e a promoção de doenças crônicas degenerativas.
- A proteína que é abundante no reino vegetal, é o tipo certo que você necessita. O crescimento que ela promove é diferente do

estimulado pela proteína animal – é mais lento, contínuo e muito mais saudável.

8 - Bastidores da Carne & Cia

*Quando a dieta está errada, o remédio é inútil.
Quando a dieta está certa, o remédio é desnecessário.*

Provérbio Ayurveda

Escolhendo a Comida

Como se determina a comida *certa* para um animal? Segundo o Dr. Graham, a resposta é relativamente simples. Tudo o que você tem a fazer é oferecer diferentes tipos de alimentos, em seu estado natural. O animal em questão escolherá, sem dúvida alguma, a comida certa para ele – ignorando todas as outras opções. Essa técnica funciona com qualquer criatura, inclusive com o ser humano. Imagine a situação: coloque uma criança pequena num quarto com um coelhinho e uma maçã; espere e veja com o que ela tentará brincar e o que tentará comer.¹⁴³

Na verdade, sua anatomia, fisiologia, bioquímica, disposição estética e mesmo psicologia, indicam que você não é *programado* para comer carnes, continua o Dr. Graham. Animais que se alimentam de outros animais, comem carne crua diretamente da carcaça, e com gosto! Consomem além da carne, músculos, órgãos e sangue fresco. Você saliva com a idéia de matar um coelho e comer a carne crua? Só o pensamento de comer uma criatura após o abate, em seu estado fresco é repulsivo. Certamente você não gosta de mastigar cartilagens, entranhas, pedaços grossos de gordura e muito menos nada inteiramente cru.¹⁴⁴

Não é por acaso que a visita a abatedouros é proibida, pois não existe jeito humano de matar um animal – e isso não se harmoniza com os seus valores de compaixão e bondade. Na realidade, para que seja possível o consumo das carnes, vários passos devem ser tomados. Primeiro, você paga alguém para fazer o abate. Então a carne é disfarçada com a escolha de alguns cortes de músculos e órgãos. Em seguida ela é cozida, frita ou assada e bem camuflada

com condimentos e molhos. Até o nome é evitado, já que você não come vaca, porco ou ovelha, mas sim a picanha, presunto, filé mignon, costela ou vitela.

São dezenas as diferenças entre um animal carnívoro e o ser humano.¹⁴⁵ Uma amostra: em contraste com os animais carnívoros, o pH ideal do seu organismo é alcalino. Animais carnívoros têm línguas grossas, todas as outras criaturas têm línguas mais suaves. As arcadas dentárias são também diferentes. Os seus caninos não são pontiagudos e afiados como o dos animais que comem carnes, e seus molares existem justamente para esmagar e moer os vegetais, que é uma habilidade única dos herbívoros. Os carnívoros não possuem o movimento horizontal ou lateral da mandíbula como acontece no seu caso.

Em sua saliva encontra-se a enzima ptialina ou amilase salivar, específica para a pré-digestão de vegetais. Já os animais carnívoros secretam uma enzima chamada uricase, que metaboliza o ácido úrico da carne; mas você não tem essa enzima. O ácido muriático do estômago de um carnívoro dissolve músculos e até ossos, sendo muito mais potente que o ácido clorídrico do seu estômago. O seu intestino grosso é longo, medindo 1,5 metros de comprimento e com dobras, e não curto e liso como o dos carnívoros. O seu trato intestinal como um todo mede cerca de 9 metros, o dos carnívoros apenas 1,5 a 2 metros – intestinos curtos para evitar o apodrecimento e decomposição das carnes.

O peso das evidências é incontestável – a comida certa para o seu organismo não é de origem animal. No entanto, mesmo desprovidos de qualquer instinto carnívoro e características físicas e psicológicas, as carnes têm sido consumidas. Infelizmente, uma saúde precária tem sido o resultado!

Alimentos Parecidos

Todos os alimentos de origem animal fornecem essencialmente a mesma nutrição e têm, de modo geral, o mesmo impacto negativo

em sua saúde. Não importa se você grelha carne de boi, de frango ou carneiro; se você faz ovos mexidos, toma leite de vaca ou de cabra, ou come queijo fresco. O comércio de cada indústria quer que você veja grandes diferenças, mas todos esses alimentos são tão parecidos que são praticamente equivalentes em termos nutricionais. No que se refere às carnes, por exemplo, o Dr. McDougall diz que “um músculo é um músculo” não importa a origem.¹⁴⁶

As carnes vermelhas ou brancas, o queijo e os ovos, por exemplo, têm os mesmos componentes básicos: proteína, gordura, colesterol, ácidos dietéticos e substâncias tóxicas. Com exceção do açúcar do leite, os alimentos de origem animal praticamente não contêm carboidratos e nunca fornecem fibra dietética.

Em comparação, os vegetais como um grupo são também essencialmente idênticos uns aos outros. Os vegetais apresentam carboidratos e fibras, baixos níveis de gordura e ácidos dietéticos e nada de colesterol. Eles fornecem quantidades ideais de proteína, nunca em excesso. Também contêm minerais, vitaminas e todos os micronutrientes que você precisa. Em outras palavras, fornecem mais do que é bom e muito pouco ou nada do que faz mal.¹⁴⁷

Alimentos Tornam-se Venenos!

O seu corpo consegue administrar uma quantidade limitada de proteína, gordura, colesterol, aminoácidos à base de enxofre e ácidos dietéticos. Quando você ingere mais do que o seu corpo pode usar, metabolizar e/ou eliminar, tais quantidades em excesso passam a agir como venenos ou **toxinas**.¹⁴⁸

Na típica dieta ocidental, esses subprodutos tóxicos são acumulados em seu organismo diariamente. Os efeitos desse excesso são cumulativos. O consumo de carnes e derivados vai significar a ingestão dessas toxinas que irá prejudicar seu organismo de muitas maneiras – do enfraquecimento dos ossos ao aumento do risco de câncer e várias outras doenças crônicas.

O Órgão para Alimentação e Agricultura das Organização das Nações Unidas (FAO/ONU) publicou um relatório em dezembro de 2013 intitulado: *World Livestock 2013: Changing Disease Landscapes [Pecuária Mundial 2013: Mudando o Panorama da Doenças]*.¹⁴⁹ O estudo mostrou que a busca por mais alimentos de origem animal tem deixado nossa sociedade mais doente, “alterando dramaticamente a forma como as doenças emergem, como passam de uma espécie para outra e como se espalham”. O resultado é assustador, “7 em cada 10 doenças que surgiram nos seres humanos nas últimas décadas são de origem animal e, em parte, diretamente relacionadas com a busca humana por mais alimentos de origem animal como carnes, laticínios e ovos”. Considere abaixo os excessos tóxicos dos alimentos de origem animal.¹⁵⁰

Toxina 1: Excesso de Proteína

Um forte cheiro de ureia no suor e na urina é um indicador do excesso de proteína. O consumo de proteína acima do nível da necessidade diária, como você viu no capítulo anterior, traz consequências sérias ao seu organismo.

A proteína acima do nível requerido é metabolizada pelo fígado e então eliminada pelos rins – significando sobrecarga para esses órgãos. Os filtros dos rins, chamados néfrons, também são destruídos por esse excesso. Com o passar do tempo, a função dos rins é comprometida, juntamente com o drástico aumento do risco na formação de cálculos ou pedras renais. A proteína animal também está associada com a perda de cálcio e problemas nos ossos. Mais detalhes a seguir.

Toxina 2: Excesso de Gordura

Os alimentos cárneos e derivados também fornecem elevado índice de gordura que passa a ser acumulada no organismo – no fígado, coração e músculos; contribuindo para as doenças cardíacas, AVC, diabetes tipo 2, osteoartrite e outras doenças

crônicas. O excesso de gordura dietética e o aumento do peso corporal acabam alterando todo o seu metabolismo celular, podendo estimular o desenvolvimento de certos tipos de câncer.

Toxina 3: Excesso de Colesterol

O colesterol é encontrado exclusivamente nos alimentos de origem animal. O ser humano e todos os animais produzem o colesterol necessário para o seu próprio uso. Mas o seu organismo não é muito eficiente na eliminação do excesso de colesterol – apenas uma quantidade muito pequena é eliminada. Quando você adiciona ao seu próprio nível, o colesterol contido nos alimentos de origem animal que você consome, o excesso será armazenado em sua pele, tendões, artérias, e órgãos.

Os valores de colesterol vão aumentando rapidamente: um bife de fígado frito contém 460 miligramas (mg) de colesterol; numa porção de 100g de vísceras ou miúdos de animais, você receberá na faixa de 320-450 mg, que se juntarão aos miligramas de colesterol também presentes no ovo, leite, queijo, manteiga... Este excesso é o principal contribuidor para as doenças vasculares do coração e do cérebro.

Vale lembrar que 90% das pedras na vesícula são compostas primariamente por esse colesterol em excesso cristalizado. Uma dieta contendo alimentos cárneos e derivados é a principal responsável pelos altos níveis de colesterol na bile ou suco biliar. O colesterol também promove o desenvolvimento de cânceres.

Toxina 4: Excesso de Substâncias Tóxicas

1. Metionina

Os aminoácidos à base de enxofre como a metionina são encontrados em grande quantidade nas carnes de vaca, frango, peixe, assim como nos ovos e queijo. Esses aminoácidos são os culpados por uma série de problemas. Seu organismo metaboliza a metionina em outro aminoácido, um verdadeiro vilão chamado

homocisteína – conhecido fator de risco para o infarto, AVC, doenças arteriais nas pernas, demência, mal de Alzheimer, depressão e coágulos de sangue nas veias.

O enxofre, além de alimentar tumores cancerígenos, é tóxico para os tecidos do intestino e causa a colite severa. A metionina e outros aminoácidos à base de enxofre, também são metabolizados em ácido sulfúrico, um dos mais potentes componentes encontrados na natureza – dissolvem ossos e provocam a formação de pedras à base de cálcio nos rins.

2. N-óxido de Trimetilamina

A aterosclerose – obstrução de artérias por placas gordurosas, e o aumento do risco de doenças cardíacas, AVC, infarto e morte estão associados a um tóxico chamado N-óxido de trimetilamina (TMAO, sigla em inglês). O TMAO é o produto da oxidação da trimetilamina (TMA, sigla em inglês).

Os alimentos de origem animal – carnes vermelhas e brancas, ovos e laticínios contêm, em grande quantidade, uma coenzima chamada carnitina. A carnitina é semelhante à colina, que está presente nos ovos, como você lerá a seguir. A carnitina é um nutriente não essencial, já que o organismo humano sintetiza a quantidade que necessita, portanto você não precisa consumi-la.

Após um período de 24 horas da ingestão, uma bactéria intestinal metaboliza a carnitina, transformando-a em TMA. A TMA, por sua vez, é oxidada no fígado, formando o TMAO. Essa mesma bactéria intestinal também metaboliza a colina, presente nos ovos – e novamente o TMAO é formado.

Uma pessoa que não consome alimentos de origem animal não possui essa bactéria que transforma carnitina em TMA e em TMAO. Vale notar que o TMAO não é formado em vegetarianos, mesmo consumindo quantidades pequenas de colina e carnitina presentes nos alimentos vegetais.¹⁵¹

3. Tóxicos Variados

Os animais de abate e de produção leiteira são criados com drogas – hormônios, antibióticos, tranquilizantes, estimulantes e vários químicos que influenciam a taxa de reprodução e crescimento. Os animais e as instalações onde vivem são tratados com tóxicos variados, como inseticidas, fungicidas e pesticidas.¹⁵² Na verdade, tanto alimentos de origem animal quanto os vegetais contêm pesticidas.

Pesticidas: a concentração desses químicos é maior nas carnes e derivados devido à bioconcentração. Com o passar do tempo, esses compostos químicos – particularmente os solúveis em gordura, concentram-se nos tecidos animais. Quando uma pessoa come a carne de um animal, também está consumindo resíduos dos alimentos que o animal comeu durante sua vida, que foram acumulados em seus tecidos.

Toxina 5: Excesso de Ácidos Dietéticos

Como você viu no capítulo *Saúde se Escreve com pH*, um pH equilibrado e levemente alcalino é de vital importância para a saúde. O pH ácido e o excesso de resíduos ácidos no organismo é a raiz das doenças. A alimentação é um dos fatores essenciais para a manutenção desse pH ideal equilibrado.

Os alimentos de origem animal, entre outros, são acidificantes, pois seus ácidos dietéticos aumentam a carga de hidrogênio do corpo, tornando o organismo ácido. Os ácidos presentes nas carnes e derivados também aumentam os níveis do hormônio esteroide cortisol, que leva à perda óssea e a grandes riscos de fraturas. Portanto, a busca do equilíbrio ácido-alcalino é um processo que acarreta inúmeros prejuízos ao organismo.

Além dessas 5 toxinas, os Drs. Pulde e Lederman¹⁵³ ressaltam que os alimentos de origem animal também são muito calóricos, citando como exemplos: 100 gramas de carne vermelha (282

calorias), ou frango (246); como comparação, 100 gramas de vegetais como o arroz integral (110), batata (100) ou brócolis (28).

Também acrescentam que as carnes e derivados são muitos pobres ou mesmo desprovidos de vitaminas, minerais, fibras, água e fitoquímicos – nutrientes antioxidantes que atuam na desintoxicação de compostos causadores de câncer, na desativação de radicais livres e nos mecanismos de reparo da carga genética.

Metais Pesados nos Alimentos

Uma alimentação cárnea é ainda a principal fonte de excesso de metais pesados no organismo, esclarece o Dr. Barnard.¹⁵⁴ Vamos começar com o ferro. Os alimentos de origem vegetal e os de origem animal contêm ferro em formas diferentes.

As carnes e vísceras dos animais contêm grande quantidade de *ferro heme*. Mesmo que você já tenha em seu corpo a quantidade de ferro necessária, o *ferro heme* ainda assim será bem absorvido, como um “bicão” invadindo a sua festa – contribuindo para a sobrecarga de ferro. O *ferro heme* tem uma boa biodisponibilidade, isto é, uma boa absorção e utilização. No entanto, o organismo não consegue regular seu aproveitamento.

As leguminosas como o feijão, lentilha, grão de bico e os vegetais de folhas verdes contêm uma outra forma de ferro, o *não heme*. A biodisponibilidade do *ferro não heme* é menor do que o presente nos alimentos de origem animal, mas em contrapartida, o organismo humano é capaz de regular sua absorção. Assim, o seu corpo apenas absorve o que necessita. Além da habilidade do seu organismo de controlar a absorção do ferro, o ácido fítico presente em muitos vegetais também controla a absorção do cobre e zinco.

As vacas conseguem o ferro que necessitam comendo capim e armazenam o ferro em suas células e músculos. Quando você come carne, está ingerindo o ferro concentrado que os animais armazenaram, e acabará com mais do que o necessário. Mas ao

consumir os vegetais diretamente, o ferro será absorvido na medida certa, sem o risco de overdose.

Alimentando-se de carnes e derivados, você acaba sendo como um grande peixe no oceano. O peixinho ingere um pouco de mercúrio dos poluentes na água. Um peixe maior que come o peixinho ingere junto o mercúrio do menor. Este é então engolido por um peixe ainda maior, que agora recebe todo o mercúrio que foi acumulado na cadeia alimentar. Você, como o grande peixe no oceano, ingere tudo o que os animais comem e acumulam com o passar do tempo.¹⁵⁵

Uma ótima ideia é sair dessa cadeia alimentar e aproveitar a nutrição que as plantas oferecem de primeira mão, evitando o excesso de metais no organismo.

A Carne Vicia?

Colesterol, gordura, salmonella, E.coli, doença da vaca louca, febre aftosa... entram e saem da mente das pessoas, no entanto o consumo das carnes e derivados sempre continua! No livro *Breaking the Food Seduction* [Quebrando a Sedução dos Alimentos], o Dr. Barnard explica o que está por trás de tanto entusiasmo em relação às carnes.¹⁵⁶

Um ponto importante a ser considerado refere-se à gordura: de 20 a 70% das calorias da carne vêm da gordura. A parte mais calórica de tudo o que você come é pura gordura. O gosto pela carne é parecido com o gosto pela batata frita ou qualquer outro alimento calórico e gorduroso. Se o gosto pela gordura levar você a comer umas castanhas aqui e ali, tudo está sob controle. Mas geralmente não é isso o que acontece, não é verdade? A preferência vai para o hambúrguer, frango frito ou qualquer outro alimento com alto teor de colesterol e gordura.

Mas há também um outro lado no hábito de consumir carnes e derivados, assim como ocorre no consumo do açúcar, queijo e

chocolate. Quando você come carne, opiatos são liberados em seu cérebro, recompensando pela escolha de um alimento gorduroso e calórico, o que leva você a repetir a ação até a formação do hábito.

Estudos com o uso do bloqueador de opiatos chamado Naloxona são citados pelo Dr. Barnard. O uso desse bloqueador diminui o desejo pelo consumo de alimentos cárneos como o presunto, salame e atum, como também do queijo e chocolate – como você verá em capítulos posteriores. Assim, a liberação de opiatos torna a ingestão desse tipo de alimentos um mecanismo viciante.

Boas novas para você: quando o hábito de comer carne é decididamente deixado, será facilmente apagado da memória em poucas semanas. Em estudos realizados pelo Dr. Barnard e em outros citados por ele, raríssimas pessoas relatam um contínuo desejo pela carne, após a quebra do hábito. A maioria declara que a carne não mais controla o apetite. Assim como ex-fumantes deixaram o tabaco, eles também abandonaram algo prejudicial e sentem-se muito felizes pela conquista!

Mas como deixar o hábito de comer carne? O Dr. Barnard explica que o primeiro passo é introduzir novas comidas sem carne. Provavelmente você já goste de vários pratos vegetarianos, como uma macarronada com molho de tomate e manjeriço fresco, sopa de vegetais, arroz integral à grega, vegetais assados ou refogados, grãos integrais e deliciosas saladas. Hummm! Seu novo menu será, com certeza, muito apetitoso.

As Carnes Processadas

Você lerá adiante um capítulo sobre os alimentos processados. Mas por agora, você precisa conhecer o perigo das carnes processadas ou preservadas. Fazem parte deste grupo as carnes salgadas, curadas, defumadas e as que são tratadas com conservantes químicos.

As carnes processadas incluem os chamados embutidos – hambúrguer, salsicha, *nugget*, linguiça, salame, almôndega e carne enlatada. Também faz parte da lista, o bacon ou toucinho, patês e frios em geral, como o presunto, mortadela, peito de peru, apresuntado e rosbife.

Esse derivado cárneo pode ser comprado em qualquer lugar. São carnes prontas para o consumo ou de fácil preparo. As carnes processadas são consumidas diariamente e, muitas vezes, em todas as refeições. Um número crescente de pessoas, de todas as idades, está consumindo cada vez mais esses alimentos. Quais são as implicações desse tipo de alimentação tão “conveniente”?

Para Além da Aparência

O hambúrguer, a salsicha e a linguiça – sejam eles bovinos, suínos, de peru, de frango ou qualquer outra carne, assim como os *nuggets*, almôndegas, salame, patês e frios não são produzidos a partir de carnes consideradas nobres, ou com aqueles cortes que poderiam ir para a vitrine. Todos eles são produzidos a partir de carnes mecanicamente separadas.

Carne Mecanicamente Separada

Refere-se aos restos ou “sucata” de carne e gordura que ficam aderidos aos ossos e cartilagens, depois que toda a carne foi retirada. Esses restos são raspados ou pressionados mecanicamente através de um crivo que faz a extrusão da carne e gordura. A carne mecanicamente separada pode custar até 10 vezes menos do que outros tipos de carne, o que explica seu grande uso.

Ebutidos como o hambúrguer, salsicha, *nuggets* e outros, são produzidos com a mistura de restos de carne, gordura, vísceras e outras partes de diferentes espécies animais. Nos Estados Unidos, existe uma lei que proíbe que o hambúrguer, por exemplo, contenha carne de mais de 100 animais. No Brasil não existe esse tipo de legislação, então você já pode imaginar o resultado!

Aditivos e Ingredientes

Para que as carnes processadas sejam conservadas e mantenham uma cor viva de alimento saudável, mesmo depois de cozidas, utiliza-se grande quantidade de aditivos químicos, principalmente o nitrato de sódio, NaNO₃. No estômago, os nitratos são convertidos em nitrosaminas, substâncias cancerígenas. Também representam sobrecarga ao fígado e vesícula biliar. Os compostos de N-nitroso aumentam o risco de câncer de estômago, colorretal e outros.¹⁵⁷

A coloração rosa avermelhada pode conter um corante chamado carmim de cochonilha, extraído do inseto cochonilha, originário do México. Tem sido muito utilizado pela indústria alimentícia, e pode ser encontrado com os nomes variados: corante natural carmim de cochonilha, ou apenas, carmim, cochonilha, C.I. 75470 ou E120. Esse corante agrava problemas respiratórios.

O aditivo glutamato monossódico será tratado com detalhes no capítulo *Processando Alimentos Processados*. As carnes processadas também contêm uma grande lista de ingredientes, e dezenas de aditivos químicos como aromatizantes, corantes, realçadores de sabor, conservantes e espessantes.

Os *nuggets* de frango, por exemplo, contêm muito pouco de “carne” de frango. Um estudo publicado em novembro de 2013 no Periódico Americano de Medicina¹⁵⁸ chamado *The Autopsy of Chicken Nuggets [A Autópsia do Nuggets de Frango]* mostrou que a “carne” de frango nunca aparece como o ingrediente principal – depois da gordura, as partes como pele, ossos, nervos e cartilagens representam, em grande parte, o suposto frango.

Outros ingredientes como farinha de rosca, amido de milho, amido modificado, farinha de trigo também formam o produto final. Dê uma olhada no tamanho da lista de ingredientes e você ficará impressionado. Mas é somente para olhar, por favor, não compre!

Evidências Científicas

Apesar da praticidade – que talvez seja a única “vantagem” desse tipo de produto, as carnes processadas são altamente prejudiciais à saúde. As evidências científicas são abundantes, mostrando dados que apelam para que seu consumo seja interrompido.¹⁵⁹⁻¹⁶⁴

Estudos recentes mostram que o consumo de carnes processadas, mesmo em pequena quantidade como o equivalente a 1-2 fatias de frios ou 1 salsicha é prejudicial ao organismo. Devido aos seus altos teores de sal, gordura saturada, colesterol e aditivos químicos, esse consumo está associado a um maior risco de: doença cardiovascular – risco 42-72% maior, mortes prematuras – 20-44%, diabetes tipo 2 – 19%, câncer, especialmente de intestino e de pâncreas – 11-29%.

Os resultados também mostram o consumo associado à doença pulmonar obstrutiva crônica e até a uma quantidade significativamente menor de espermatozoides saudáveis. Um número considerável de mortes poderia ser evitado com uma alimentação mais saudável, mostra outra conclusão.

As carnes processadas têm sido tão fortemente associadas ao câncer colorretal¹⁶⁵ – terceiro câncer mais comum no mundo ocidental, que nenhuma quantidade é considerada segura para o consumo.¹⁶⁶ Se comprovação científica era o que faltava para você tomar uma decisão séria em prol da sua saúde, essa foi uma pequenina amostra. As publicações de estudos são incontáveis e todas apontam para a mesma direção: os alimentos cárneos e seus derivados não devem fazer parte de sua alimentação.

Não se Esqueça dos Ovos!

Isto é, não se esqueça de tirá-los de sua lista de compras. Os ovos têm apenas 2 problemas: a clara e a gema, afirma o Dr. Barnard.¹⁶⁷ E explica que a gema é a fonte do colesterol, com 213

miligramas em um único ovo. Isso é mais do que você encontra num bife. A gema também contém gordura, 5 gramas por ovo. A clara também tem seus problemas, já que é essencialmente pura proteína animal. Você já sabe que a proteína animal é extremamente prejudicial ao seu organismo, como foi visto no capítulo anterior.

Em suma, num simples ovo estão contidos colesterol, gordura e proteína animal. Lembre-se que o pintinho é formado com o que há no ovo, quando chocado. Assim como todo alimento de origem animal, os ovos não têm nenhuma fibra e nem carboidratos complexos. 70% das calorias do ovo vêm da gordura animal.

Mais Evidências

O consumo de ovos está associado ao desenvolvimento de várias doenças crônicas não infecciosas, inclusive a diabetes tipo 2: 1 ovo por semana aumenta o risco em 76%; 5 ovos por semana triplica esse risco. Mesmo um pequeno consumo – menos de 1 ovo por dia, aumenta o risco de diabetes tipo 2.¹⁶⁸⁻¹⁷¹ Também está associado a doenças cardiovasculares, AVC, infarto, alergias e mortalidade. Há um aumento similar na formação de placas nas artérias de fumantes e consumidores de ovos.

1 ovo por dia = 25.000 cigarros

Um extensivo estudo realizado pela Universidade Harvard, durante 18 anos, 1986-2004, mostrou que o consumo diário da quantidade de colesterol contida num único ovo encurta o período de vida da mesma forma que fumar 25.000 cigarros ou 5 cigarros diários por 15 anos.¹⁷²

Destaca-se também o aumento da obstrução das artérias carótidas. A formação de placas nessas importantes artérias, que levam sangue rico em oxigênio ao cérebro, é extremamente perigosa. O consumo de ovos também está associado ao aumento do risco de câncer de próstata e consequente progressão e morte.

Os efeitos do consumo de ovos são *os mesmos* da ingestão das carnes, peixes e aves domésticas.¹⁷³⁻¹⁷⁶

Colina

A colina é um nutriente que faz parte do complexo B de vitaminas que está presente numa grande variedade de alimentos vegetais. No entanto, está em excesso nas carnes de animais e peixes de água salgada. A gema do ovo é a fonte mais concentrada de colina.

Estudos têm mostrado que a colina dos ovos aumenta o grau de inflamação no organismo e o risco de câncer de próstata fatal em 70-81%. A colina é tão concentrada nas células de câncer de próstata, que ao seguir sua absorção no corpo, é possível acompanhar a propagação do câncer. Os ovos aumentam o nível da toxina TMAO no sangue da mesma forma que a carne vermelha.^{177,178}

Deixando o Alimento Cárneo e Derivados

“Quando as carnes são deixadas de lado, você está fazendo um grande favor a si mesmo”,¹⁷⁹ garante o Dr. Barnard. No item dos Venenos dos Alimentos de Origem Animal, você leu sobre algumas doenças relacionadas ao consumo destes alimentos. Veja a seguir um resumo das vantagens do abandono do alimento cárneo em geral.¹⁸⁰

1. Prevenção e Reversão de Doenças Cardíacas

Talvez a mais conhecida vantagem do abandono das carnes e derivados é a saúde do coração. Isso não é uma descoberta nova. Estudos dos Drs. Esselstyn e Ornish são prova do que a alimentação vegetariana pode fazer para pacientes cardíacos e vítimas de AVC.

Em 1985, o Dr. Esselstyn iniciou seu estudo com 18 pacientes em estado grave, todos eles com tratamentos e cirurgias mal

sucedidas e sem esperança. Durante 5 anos, foram tratados pelo Dr. Esselstyn sem o uso de nenhuma droga, apenas com uma alimentação integral vegetariana. Após os 5 primeiros anos de tratamento, 11 pacientes tiveram sua doença estagnada, e 4 deles tiveram regressão da doença.

O grupo de estudo prosseguiu. Todos os 18 pacientes, que estavam com “seus dias contados” no início do projeto, sobreviveram os 12 anos iniciais do tratamento e 14 deles continuaram vivos após 20 anos. O Dr. Esselstyn relata que a alimentação natural, integral e vegetariana conseguiu o que remédios e cirurgias nunca conseguiram – reverter uma doença cardíaca.

A alimentação vegetariana também foi usada pelo Dr. Ornish, em 1990, como tratamento de seus pacientes – sem o uso de drogas e cirurgias. Ele registrou que artérias bloqueadas foram desbloqueadas em 82% dos pacientes no seu grupo de estudo. As carnes de frango e peixe apresentam altos índices de colesterol e gordura e jamais trarão os resultados benéficos da alimentação vegetariana, salienta o Dr. Barnard.¹⁸¹

2. Prevenção da Obesidade

Além do controle ou cura de doenças cardíacas, o sobrepeso e obesidade são problemas facilmente controlados com o abandono do alimento cárneo e derivados. Isso acontece pois a maior parte da carga de calorias, colesterol e gordura de sua dieta será retirada.

O uso de uma alimentação rica em carboidratos em sua forma integral e natural não dificultará a perda de peso, afirma o Dr. Barnard. Você verá mais detalhes sobre o mito de que “carboidratos engordam” no capítulo *Movido a Carboidratos*. A alimentação vegetariana rica em amido, é a forma mais segura, saudável e rápida para você alcançar seu peso ideal.

3. Prevenção do Câncer

A eliminação da carne e derivados da alimentação diminui o risco de câncer em geral em 40%. O seu risco de contrair câncer de intestino diminui em dois terços.¹⁸²

Um dos aspectos mais interessantes nessa relação “carnes e câncer” foi a descoberta de químicos carcinogênicos chamados amino-heterocíclicos. Esses químicos são formados em alimentos cárneos ricos em proteínas submetidos a altas temperaturas, como o fritar, assar ou cozinhar.

As carnes que são assadas e expostas à fumaça produzida pela queima do carvão também produzem tais substâncias. Embora esses carcinógenos sejam mais frequentes em carnes bem passadas, também aparecem em índices elevados em carnes brancas grelhadas, como a do frango e peixe.

Lembre-se que a alimentação vegetariana é livre desses compostos químicos carcinogênicos, sendo ao mesmo tempo rica em nutrientes que protegem você contra o câncer.

4. Prevenção da Osteoporose

Como você leu no início do capítulo, a proteína animal é rica em aminoácidos à base de enxofre. Tais blocos de proteína ácida lavam o cálcio dos ossos, que são eliminados através dos rins, via urina. Os ácidos dietéticos dos alimentos cárneos também geram a acidez do organismo, que será neutralizada a partir de compostos alcalinos dos ossos.

As populações que apresentam altos índices de consumo de proteína animal também mostram grande incidência da osteoporose. Em contraste, a proteína de origem vegetal que satisfaz todas as suas necessidades nutricionais, também protege os seus ossos.

5. Prevenção do mal de Alzheimer

Estudos recentes têm mostrado que a escolha da comida certa que abaixa o seu nível de colesterol, faz muito mais do que prevenir um ataque cardíaco. Também diminui o seu risco de contrair o mal de Alzheimer. Pessoas que mantêm um nível baixo de colesterol apresentam um risco muito menor de enfraquecimento das capacidades cognitivas com o passar dos anos. A homocisteína – um subproduto da metabolização da proteína animal, como você leu no início do capítulo, é um fator de risco significativo do mal de Alzheimer.

6. Prevenção da Diabetes

Um programa para a cura e prevenção de diabetes apresenta como solução uma alimentação rica em nutrientes e fibras e sem merendas ou lanches durante o dia, afirma o Dr. Fuhrman.¹⁸³ O diabético, ou o indivíduo que não quer ter diabetes, pode alcançar a saúde ideal consumindo os alimentos certos – mesmo que novos hábitos tenham que ser formados.

Uma alimentação rica em nutrientes e fibras é formada por vegetais, de todos os tipos. “A salada deve ser o prato principal”, afirma o Dr. Fuhrman.¹⁸⁴ Um dos mais importantes passos na prevenção da diabetes é tornar sua cozinha saudável, tendo sempre um bom estoque de vegetais e frutas. E completa afirmando que a diabetes é uma doença cujas causas inerentes são pouco exercício e consumo de gordura.¹⁸⁵ O abandono dos alimentos cárneos já resolve assim metade da questão.

Decisão Sua ou da Indústria?

As indústrias de carnes e derivados têm feito o seu melhor para controlar não apenas o que você coloca no prato, mas também o que você pensa sobre uma boa nutrição. Felizmente, informações têm sido veiculadas e você agora já tem condições de tomar decisões acertadas, com pleno conhecimento de causa, para a promoção e manutenção da sua saúde. Estarei torcendo por você!

Em Poucas Palavras...

- Quando você ingere mais nutrientes do que seu corpo pode usar, metabolizar e/ou eliminar, essas quantidades em excesso passam a agir como toxinas ou venenos.
- Os alimentos de origem animal: todos os tipos de carnes, ovos, leite e derivados fornecem essencialmente a mesma nutrição. Os componentes básicos em excesso são os mesmos – proteína, gordura, colesterol, substâncias tóxicas e ácidos dietéticos.
- As carnes e derivados também apresentam excesso de calorias e metais pesados; são pobres e desprovidos de nutrientes como: vitaminas, fibras e fitoquímicos. As carnes processadas – prontas para o consumo ou de fácil preparo, lideram a lista de alimentos mais prejudiciais à saúde.
- Um único ovo contém mais colesterol – 213 mg, que um bife e 5 g de gordura. O consumo de ovos está associado ao desenvolvimento de várias doenças crônicas não infecciosas, inclusive a diabetes tipo 2 e o câncer.
- O *ferro heme*, presente nas carnes, é bem absorvido – mas o organismo não consegue regular seu aproveitamento, levando a um excesso que é prejudicial. Por outro lado, corpo humano é capaz de regular a absorção do *ferro não heme*, presente nos vegetais – seu corpo apenas absorve o que necessita.
- Quando o vício de consumir carnes e derivados é abandonado, muitas doenças passam a ser facilmente controladas, evitadas e até mesmo revertidas, como doenças cardíacas, osteoporose, câncer, diabetes, obesidade e várias outras.

9 - O Peixe Morre Pela Boca

Eu não tenho dúvidas de que é parte do destino da raça humana, na sua evolução gradual, parar de comer animais.

Henry David Thoreau (1817-1862)

Uma Opção Nada Saudável

O peixe é considerado uma opção alimentar saudável – muito mais saudável que as carnes vermelhas ou de frango. No entanto, contém muitos dos mesmos nutrientes dos outros alimentos cárneos. O peixe também apresenta os mesmos altos teores de proteína, gordura, colesterol, toxinas e ácidos dietéticos das carnes e derivados.¹⁸⁶

Muitas espécies de peixes são bastante gordurosas, explica o Dr. Barnard. O salmão, por exemplo, é 40-50% gordura. Mas você pode estar pensando: “Pelo menos a gordura do peixe é boa”. Bem, não exatamente. Cerca de 15-30% da gordura do peixe é ômega 3, dependendo da espécie. Os outros 70-85% são apenas gordura saturada. E cada grama de gordura contém 9 calorias – sendo assim um fator de risco considerável para o sobrepeso e obesidade.¹⁸⁷

Os Danos do Mercúrio

Ao comer peixe ou ao tomar cápsulas de óleo de peixe, você se expõe ao mercúrio, um dos mais sérios resultados da poluição industrial. Durante 100 anos, ao longo do século 20, a poluição das águas pelo mercúrio mais do que dobrou, apontam as pesquisas.¹⁸⁸

O mercúrio inorgânico é lançado nos rios, correntes e oceanos e então, devido à ação microbiana, é convertido em sua forma mais tóxica: o mercúrio orgânico ou metilmercúrio. Os seres aquáticos absorvem o metilmercúrio através da água e de sua alimentação – que se acumula em seus tecidos.

Embora seja um problema encontrado em todos os peixes, o metilmercúrio torna-se cada vez mais concentrado ou em quantidades mais elevadas em peixes no topo da cadeia alimentar, como o atum, salmão, sardinha, pois se alimentam de outros peixes.¹⁸⁹

Estudos têm mostrado que presença do mercúrio é uma realidade, inclusive em regiões menos industrializadas, como a Amazônia brasileira. Uma grande variedade de peixes – como tucunaré, cação, pescada branca e tainha-curimã consumidos em cidades da Região Norte do Brasil, por exemplo, estão contaminados com nível acima do considerado tolerável pela OMS, de 0,5 mg/kg. Deve-se notar ainda, que peixes nadam grandes distâncias, portanto qualquer local torna-se um grupo de risco.^{190,191}

Os peixes e frutos do mar são praticamente a única fonte de intoxicação por mercúrio, explica o Dr. McDougall. Vários problemas de saúde se seguem, incluindo danos ao coração, rins, sistemas nervoso e imunológico, além de causar a formação de inflamações, coágulos no sangue e disfunção muscular. No cérebro, esta intoxicação causa tremores, disfunção motora, perda de memória, audição e visão, dificuldade de aprendizagem e depressão. Os peixes e óleos de peixes contêm mercúrio e outras toxinas que promovem o câncer e danificam o sistema reprodutor.¹⁹²

Ômega 3

As gorduras poli-insaturadas ômega 3 e ômega 6 são chamadas essenciais porque você precisa delas, mas não consegue produzi-las em seu corpo. Isso significa que devem ser obtidas através de alimentos. Essas gorduras ou ácidos graxos têm funções importantes no seu organismo, como a formação de membranas das células e a sintetização de hormônios.

Nem peixes, animais ou ser humano podem sintetizar por si mesmos esses ácidos graxos, mas somente vegetais. O ômega 3 básico é o ácido alfa-linolênico (ALA, sigla em inglês). Os pequenos

peixes obtêm o ômega 3 básico ao comer ervas e algas marinhas, e então convertem parte dele em longas cadeias de gordura ou outras formas de ômega 3 – o ácido eicosapentaenoico (EPA, sigla em inglês) e o ácido docosahexanoico (DHA, sigla em inglês), que são armazenados em seu corpo.

Você deve ter ouvido que os seres humanos precisam comer peixe para obter esses ácidos graxos, mas isso não é verdade. Pesquisas têm demonstrado que homens, mulheres, crianças e gestantes podem converter menores, mas perfeitamente adequadas quantidades de ALA em EPA e DHA, sem qualquer ajuda dos peixes, afirma o Dr. McDougall.¹⁹³

O ômega 3 na forma de DHA concentra-se mais no sistema nervoso, levando alguns a pensar que o peixe ou o seu óleo pode melhorar a saúde mental e prevenir doenças neurológicas. Contudo, continua o Dr. McDougall, não há nenhuma evidência de que a demência ou qualquer outra deficiência mental ocorra em populações que obtêm seus ácidos graxos essenciais de vegetais. Hoje há plena evidência científica de que uma alimentação natural e vegetariana, em todos os estágios da vida, irá fornecer suficiente DHA e as outras formas de ômega 3.

Será então que os supostos benefícios do ômega 3 do peixe são apenas histórias de pescador? As gorduras do peixe são mistas, assim como todas as outras gorduras, explica o Dr. Barnard.¹⁹⁴ O peixe e o seu óleo contêm ômega 3, mas contêm também muita gordura saturada, e você absolutamente não precisa de gordura saturada!

Consenso nas Pesquisas Científicas

Publicações médicas e científicas de renome têm apresentado pesquisas mostrando não haver evidência conclusiva de que o peixe ou seu óleo ofereça benefício ao coração e à promoção da saúde em geral. Confira algumas declarações:¹⁹⁵

- Numa revisão de 15.159 estudos, incluindo 48 experimentos com indivíduos tomando óleo de peixe: “As cadeias longas e curtas de ômega 3 não apresentaram efeito claro na mortalidade, eventos cardiovasculares ou câncer.” Revista Britânica de Medicina.
- “A correlação entre o peixe, o consumo de ômega 3 e doenças cardíacas não é conclusiva.” Revista Americana de Cardiologia.
- “Em pacientes que tiveram um ataque cardíaco, não houve redução na taxa de eventos cardiovasculares significativos após o tratamento com o suplemento de ômega 3.” Jornal da Nova Inglaterra de Medicina.
- “Em pacientes com histórico de doenças cardíacas, após o tratamento por 5 anos com suplemento de ômega 3, não houve redução ou melhora nas doenças.” Revista Britânica de Medicina.
- “O tratamento de mais de 6 meses com óleo de peixe não resultou em nenhum benefício aos pacientes.” Revista Americana da Associação de Médicos.

Em nutrição o que importa é o todo e o seu corpo vai levar em conta o conjunto total dos elementos ingeridos. As “gorduras boas” também possuem as mesmas calorias que as “gorduras más”. As gorduras ômega 3 engordam da mesma maneira que qualquer outra gordura ou óleo.

Estudos sobre a presença do peixe e frango numa alimentação, mesmo que em quantidades bem moderadas, não têm sido nada animadores, afirma o Dr. Barnard. Esse tipo de alimentação reduz o colesterol mau (LDL) em apenas 5% em comparação a uma dieta sem restrições. Já uma alimentação totalmente livre da gordura e proteína animal diminui o LDL em 20% – 4 vezes mais que a dieta com peixe e frango.¹⁹⁶

Peixe de Cativeiro

Pela primeira vez na História, a produção de peixes e outros frutos do mar em cativeiro ultrapassou a de carne bovina, a nível mundial. De acordo com o Instituto de Políticas da Terra, em 2012, foram 66,5 milhões de toneladas de frutos do mar contra 63 milhões de toneladas de carne vermelha. No Brasil, no entanto, o consumo anual de peixe ainda permanece pequeno: a média individual é de 8 quilos de peixe contra quase 38 quilos de carne vermelha.¹⁹⁷

A criação de peixes em cativeiro enfrenta problemas como a dependência total de rações de boa qualidade, uso de hormônios, antibióticos e vacinas. Outros desafios são as doenças, parasitas, fungos, bactérias e toxinas concentradas, devido sobretudo, à qualidade da água e manejo inadequado do ambiente. No que se refere às rações, outra preocupação é o excesso de proteína animal em sua composição, pois chegam a apresentar índices de mais de 40%. No caso da tilápia, por exemplo, após a extração do filé, absolutamente tudo é aproveitado, e acaba virando ração para peixes, inclusive os subprodutos das vacas.¹⁹⁸

John Robbins¹⁹⁹ também menciona a crescente produção de peixes em cativeiro e em seu livro *Saudável aos 100 Anos*, cita vários estudos feitos com esse tipo de peixe, ressaltando a concentrada exposição à substâncias tóxicas e poluentes.

Um desses estudos, realizado em 2004 pelos maiores especialistas do mundo em poluição industrial, analisou exaustivamente o salmão em termos do planeta como um todo. Constatou-se que os níveis de toxinas como dioxinas, os bifenilos policlorados (PCBs, sigla em inglês) e os inseticidas são tão altos, que realmente torna o seu consumo um grande risco. Vale lembrar que, “quando não se define se o peixe é selvagem ou criado em cativeiro, geralmente é de cativeiro”.²⁰⁰

No caso de você estar se perguntando, sim, peixes têm sentimento e sentem dor, a exemplo de outros animais como a vaca e o frango. O Dr. McDougall ainda descreve a vida em um tanque

como uma prisão, na qual vivem apenas esperando a hora de morrer!

O Peixe e as Doenças

A relação entre o consumo de peixe e a alta incidência de diabetes tipo 2, foi abordada pelo Dr. Fuhrman a partir de dezenas de pesquisas. Em um estudo realizado durante 18 anos, os pesquisadores constataram que o risco de desenvolvimento da diabetes cresce com o aumento do consumo do peixe. Isto se deve à gordura, excesso de proteína e toxinas, como o mercúrio, dioxina e os PCBs – presentes na carne de peixe.²⁰¹

Além do mercúrio, uma outra importante toxina é a dioxina. Estudos comprovam que os peixes contêm maior concentração de dioxina do que produtos como ovos e leite. Essa contaminação atinge peixes de criação e de água salgada.²⁰²

As dioxinas são subprodutos não intencionais de diversos processos industriais, que utilizam ou queimam cloro na presença de materiais orgânicos – como a incineração de lixo hospitalar e doméstico e as queimadas desregradas. Outras fontes incluem a utilização de cloro na produção de resina plástica ou policloreto de polivinila (PVC, sigla em inglês) e fábricas de celulose que usam cloro para clarear a matéria-prima.²⁰³

A alimentação representa a maior fonte de exposição dos seres humanos à dioxina, sendo a carne, laticínios e peixes os principais produtos contaminados. Os animais absorvem a dioxina a partir dos alimentos que consomem. A dioxina acumula-se na musculatura e órgãos desses animais, cuja carne será posteriormente consumida pelas pessoas.

Sabe-se que a dioxina pode ser levada pelo vento a longa distância do local onde foi gerada. Estudos apontam que a população que vive no Ártico, apresenta elevado nível de dioxina em

seu organismo, mesmo estando tão longe das principais fontes geradoras dessa toxina.²⁰⁴

A exposição à dioxina ocasiona diversos efeitos negativos sobre o organismo, como malformações fetais, complicações em doenças como o câncer, diabetes, além do atraso no desenvolvimento mental, endometriose²⁰⁵ e anormalidades no sistema imunológico.²⁰⁶

A exposição aos bifenilos policlorados ou PCBs também ocorre pelo consumo de alimentos contaminados, como o peixe, carne, leite e derivados, água contaminada e contato com resíduos perigosos. A toxicidade geralmente está na raiz de muitas doenças crônicas como alergias, asma, fadiga, fibromialgia, desequilíbrios hormonais, obesidade, certos tipos de câncer, infertilidade, dificuldades cognitivas, tremores e outras.²⁰⁷

Orientação Médica

Com base em todos os estudos mencionados em seu livro, o Dr. Fuhrman afirma de maneira enfática, “Quero tornar claro que não há, de maneira alguma, benefício significativo em incluir peixe em sua dieta”. Essa orientação torna-se um alerta enfático aos portadores ou indivíduos em grupo de risco de diabetes, doenças cardíacas, pressão arterial alta e obesidade.²⁰⁸ “O peixe não pode ser considerado um alimento saudável”,²⁰⁹ muito pelo contrário, é “o mais contaminado de todos os alimentos”, completa o Dr. Barnard.²¹⁰

Em Poucas Palavras...

- O peixe também apresenta altos teores de proteína, gordura, colesterol, toxinas e ácidos dietéticos, como as outras carnes. Juntam-se à lista, a contaminação do mercúrio, os sérios problemas da criação de peixes em cativeiro, o uso de hormônios e antibióticos, doenças e uma série de questões ambientais. Por estas

razões, o rótulo de alimento saudável vai parar no fundo do mar, do rio ou do tanque!

- A gordura do peixe é mista. Cerca de 15-30% da gordura do peixe é ômega 3, dependendo da espécie. Os outros 70-85% são apenas gordura saturada. Essa quantidade de gordura é um fator de risco considerável para o sobrepeso e obesidade.
- Não há evidência científica conclusiva de que o peixe ou seu óleo ofereça benefício ao coração e à promoção da saúde em geral. Por outro lado, a relação entre o consumo do peixe e a ocorrência de doenças como a diabetes tem sido comprovada por um número crescente de pesquisas.
- O peixe é o mais contaminado de todos os alimentos. Essa toxidade geralmene está na raiz de doenças crônicas como alergias, asma, fibromialgia, obesidade e certos cânceres.

10 - Movido a Carboidratos

O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde por alguma outra vantagem.

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Você já Comeu o seu Arroz Hoje?

Esse é o cumprimento chinês equivalente ao nosso “como vai, tudo bem”? É isso mesmo, o arroz é tão essencial na alimentação chinesa que é a medida de bem-estar... se você já comeu o seu arroz hoje, então está tudo bem! No Japão, a palavra para arroz cozido também significa “refeição”.

Os budistas referem-se aos grãos de arroz como “pequenos Budas”, enquanto na Tailândia, o chamado para que as pessoas se reúnam para comer é “coma arroz”! Na Índia, a primeira coisa que a noiva oferece para o noivo comer, não é um pedaço do bolo de casamento, mas uma porção de arroz.²¹¹

A história é a mesma no mundo todo. Arroz na Ásia, batata na América do Sul, milho na América Central, trigo na Europa, e feijão, batata doce e cevada ao redor do globo – o amido tem recebido a medalha de ouro do alimento mais benéfico ao ser humano. Também tem sido o centro da alimentação por toda a história da humanidade, relata o Dr. McDougall.²¹² Infelizmente, as carnes e laticínios têm tomado grande parte do espaço do amido, e as pessoas têm pago um preço bem alto por essa mudança.

Combustível Errado

Assim como no caso de um automóvel, seu corpo precisa do “combustível” adequado, não somente para funcionar, mas para funcionar bem. O corpo humano foi *programado* para ser “movido a carboidratos” – sua preferida fonte de energia, ressaltam os Drs. Pulde e Lederman.²¹³

Quando o seu corpo não recebe o suprimento adequado de carboidratos, vai então para outras fontes menos eficientes, como gorduras e proteínas. Esses dois tipos de energia, que deveriam ser preservados para situações de emergência, têm se tornado a base ou fontes primárias de energia da dieta típica ocidental, gerando trágicas consequências para a saúde.

Assim, quando os carboidratos – que formam a glicose, não são consumidos em quantidade adequada, o fígado usa os depósitos de gordura como fonte de energia. Este estado é chamado de cetose. Pode até parecer interessante essa queima de gordura, mas não é. O processo da cetose está na base das dietas que restringem a ingestão de carboidratos e priorizam o consumo de gorduras e proteínas. Você verá mais detalhes sobre esse assunto no próximo capítulo, *Mostrando a Barriga de Trigo*.

Os subprodutos da cetose ou quebra desses depósitos de gordura são chamados de corpos cetônicos. O acúmulo dos corpos cetônicos causam sérios problemas de sobrecarga: para o fígado, onde são produzidos; para os rins, que terão que excretá-los e para os ossos, que terão que neutralizá-los com cálcio, pois são ácidos. Além disso, ao circularem na corrente sanguínea, afetam a habilidade na tomada de decisões, agindo similarmente ao álcool.²¹⁴

De fato, prosseguem os Drs. Pulde e Lederman, uma alimentação com alto teor proteico – de carnes e laticínios, e com baixo consumo de carboidratos, traz consequências sérias e rápidas. Em apenas 3 semanas, o indivíduo que mantém esse tipo de dieta, passa a perder através da urina 50% mais cálcio. Outros efeitos colaterais incluem: constipação, fadiga, fraqueza e dor de cabeça.²¹⁵

A maneira mais saudável e segura para você perder gordura é simplesmente não adicioná-la à quantidade já existente nos alimentos de origem vegetal de sua alimentação. O combustível correto como fonte de energia é o carboidrato. Não basta consumir

vegetais. Você precisa consumir vegetais ricos em amido – legumes, grãos integrais, frutas, tubérculos e raízes comestíveis.

Nem Todos os Carboidratos são Iguais!

Dia após dia, a maioria das pessoas tem vivido com medo dos carboidratos. Falsas noções são alimentadas, como: carboidratos não são nutritivos, engordam e contribuem para a diabetes. Mas tudo isso não passa de crença popular, esclarecem os Drs. Pulde e Lederman.²¹⁶

Os carboidratos desempenham funções cruciais no organismo e são, na verdade, a fonte de energia mais eficiente do corpo humano – a energia preferida do cérebro e a única energia para os glóbulos vermelhos e certas células dos rins. Seu cérebro e demais órgãos do seu corpo necessitam de glicose, um açúcar natural que é liberado durante a digestão de alimentos com amido.²¹⁷

Estudos recentes também mostram que uma alimentação com baixo teor de gordura e alto teor de carboidrato está associada com aumento de saciedade ou satisfação, redução do consumo de calorias e menor incidência de obesidade.²¹⁸ Mas nem todos os carboidratos são iguais, alertam os Drs. Pulde e Lederman.

1. Carboidratos Simples

Os carboidratos simples são formados por uma ou duas moléculas de açúcar, como glicose, frutose, sacarose, e outros, sendo fácil e rapidamente absorvidos pelo corpo. Eles fornecem a mais rápida fonte de energia para o corpo, mas, no entanto, fazem com que os níveis de açúcar subam e então abaiquem rapidamente. São divididos em 2 subgrupos:

- naturais, com nutrientes e açúcar simples. Contêm importantes vitaminas, minerais e fibras. Ex.: vegetais, frutas e mel;
- processados e refinados, sem nutrientes e também com açúcar simples. Por não conterem nutrientes, são considerados “calorias

vazias”. Ex.: doces, refrigerantes, xarope de milho com alto teor de frutose e açúcar refinado.

* Nota importante: o açúcar das frutas – em sua forma natural e integral, é totalmente diferente do açúcar extraído pelo processo industrial. O açúcar simples a ser evitado não é o contido nos vegetais e frutas, mas o dos produtos industrializados.

2. Carboidratos Complexos

Os carboidratos complexos são formados por uma cadeia de três ou mais açúcares e requerem mais tempo para serem quebrados e absorvidos pelo organismo. Como resultado, passam a ser uma fonte de energia mais constante, além de gerar uma elevação mais regular dos níveis de açúcar. São encontrados em grande parte dos vegetais e frutas, grãos integrais, castanhas e sementes em geral.

3. Carboidratos Artificiais

Os carboidratos simples e os complexos podem ser artificiais, isto é, criados pelo homem. São os carboidratos processados e refinados, chamados de *junk food* – produtos supérfluos, calóricos, com alto teor de gordura, açúcar e sem qualidade nutricional. São exemplos: bolos, bolachas, biscoitos, geleias, salgadinhos de pacote e batata frita.

A Fonte Certa

Os Drs. Pulde e Lederman aconselham: não se preocupe em memorizar toda essa classificação e inclua muitos carboidratos em sua alimentação – escolha todo e qualquer carboidrato de origem vegetal, em sua forma natural e integral: grãos integrais, legumes, vegetais e frutas.²¹⁹

Um bom e variado consumo de cereais integrais e leguminosas como arroz, milho, aveia, trigo, cevada, feijões, lentilha, ervilha e grão-de-bico; de vegetais ricos em amido como tomate, batata,

batata doce, abóbora, cenoura, couve-flor, inhame, mandioca e frutas em geral, garantirá um equilíbrio entre carboidratos simples e complexos. Juntamente com proteínas, vitaminas, minerais, fibras e gorduras na quantidade certa – sem a ingestão de calorias vazias e gorduras desnecessárias, você estará usufruindo os benefícios da alimentação ideal.

Carboidratos não Engordam

Os carboidratos não engordam, garante o Dr. Neal Barnard em seu livro *Turn Off the Fat Genes: The Revolutionary Guide to Losing Weight [Desligue os Genes da Gordura: O Guia Revolucionário para Perder Peso]*. No entanto, na típica dieta ocidental, quase todos os carboidratos são preparados com muita gordura – manteiga, margarina, gordura vegetal, óleo e queijos, explica ele.²²⁰

Não há razão para evitar a batata se os reais culpados são a manteiga, o queijo e óleo com os quais é servida. O mesmo acontece com o macarrão, que leva a culpa do molho Alfredo ou do molho vermelho com muito óleo e parmesão. O problema não está no pão, mas na manteiga ou queijo que você coloca sobre ele.

A partir de biópsias, cientistas têm analisado o depósito de gorduras das pessoas. A conclusão unânime é que virtualmente toda a gordura armazenada não tem como origem os carboidratos, salienta o Dr. Barnard.²²¹ Se carboidratos ou alimentos ricos em amido engordassem, haveria uma epidemia de obesidade entre os mais de 4 bilhões de asiáticos que têm uma alimentação baseada no carboidrato, como arroz e vegetais ricos em amido. Mas muito pelo contrário, temos na Ásia povos centenários que desconhecem o sobrepeso e a obesidade – pelo menos desconheciam até a chegada dos hábitos alimentares do Ocidente, com a inclusão da carne, queijo e processados em geral.²²²

Fique em Forma com o Amido

A fome mantém você vivo. Você não engana a fome comendo num prato pequeno, abaixando o garfo entre cada bocado, mastigando dezenas de vezes ou mesmo contando as calorias. Embora você não controle a fome, você pode controlar que tipo de comida vai colocar no prato.

Satisfaz o Apetite

Os alimentos ricos em amido satisfazem o apetite e, juntamente com os demais vegetais, cereais e frutas vão manter o seu corpo em forma e com excelente saúde, afirma o Dr. McDougall.²²³ Para cada grama, o queijo e carne contêm 4 calorias cada, os óleos vegetais 9 e os amidos apenas 1. Os amidos ajudam você a se sentir completo e satisfeito com muito menos calorias.

Não Vira Gordura Localizada

A ideia de que os açúcares no amido viram toda aquela gordura que se acumula visivelmente no corpo não passa de um mito, afirma o Dr. McDougall, com base em dezenas de estudos. Quando os carboidratos são consumidos e os alimentos são digeridos nos intestinos, a glicose é produzida. A glicose é então absorvida na corrente sanguínea e então, com a ajuda de um hormônio chamado insulina, entra nas células – para servir de energia.

Estudos mostram que se você comer mais carboidratos que necessita, seu organismo armazenará cerca de 1 quilo, invisivelmente, nos músculos e fígado na forma de glicogênio. Essa reserva fica disponível para uso imediato pelas células. Se você comer mais que o seu corpo pode converter em energia diária ou armazenar na forma de glicogênio, você queimará o restante no aquecimento do corpo e através do movimento físico como andar, digitar e trabalhar no quintal, com exceção da prática esportiva.²²⁴

O processo de transformação da glicose em gordura é chamado lipogênese. Porcos e vacas convertem os carboidratos dos grãos e capim em gordura. As abelhas também fazem isso, ao converterem

o mel, um carboidrato simples, em cera – composta por ácidos graxos e álcool. Embora esta seja uma segunda opção para a glicose não utilizada, o ser humano não é muito eficiente em converter carboidratos em gordura. A gordura vinda dos carboidratos não é a culpada pelo sobrepeso e obesidade.²²⁵

A gordura localizada tem como fonte principal as gorduras obtidas no consumo de carnes, ovos, queijos, laticínios em geral, óleos em frascos, e todo o tipo de produtos industrializados e sobremesas que contêm muita gordura adicionada. Portanto, “a gordura que você come se torna a gordura que você veste”, diz este ditado popular norte-americano, que está cheio de verdade, conclui o Dr. McDougall.²²⁶

Escolhendo o Carboidrato Certo

Os produtos industrializados, no entanto, devem ser analisados com muito cuidado, pois os carboidratos dos alimentos processados são refinados, sem fibras e nutrientes – e sempre apresentam um alto teor de gordura, açúcar e sal. Por isso, o grande consumo de produtos industrializados e da proteína animal, estão na base de nossa atual epidemia de câncer e diabetes, afirma o Dr. Fuhrman.²²⁷

Também explica que os níveis do hormônio de crescimento, o IGF-1, não são apenas determinados pela quantidade de proteína ingerida, mas também pelos carboidratos refinados. Para muitas pessoas, mesmo consumindo uma moderada quantidade de proteína animal, os carboidratos refinados mantêm a produção de IGF-1 elevada, impedindo os efeitos benéficos dos alimentos vegetais nos níveis de colesterol e açúcar no sangue.²²⁸

Você deve consumir carboidratos na forma natural e integral – das frutas, vegetais e cereais. E lembre-se, os carboidratos complexos de alimentos naturais estão sempre bem acompanhados de quantidades generosas de vitaminas, minerais e energia, incentiva o Dr. Campbell.²²⁹ Os carboidratos integrais são

extremamente nutritivos e benéficos à saúde, sem contraindicações, conclui o Dr. Barnard.²³⁰

Em Poucas Palavras...

- A fonte de energia preferida do corpo humano é o carboidrato. As gorduras e proteínas são fontes menos eficientes. Uma alimentação rica em carboidratos e com baixo teor de gordura está associada com o aumento de saciedade e menor incidência de obesidade.
- A classificação de carboidratos não precisa ser memorizada. Você apenas precisa escolher todo e qualquer carboidrato de origem vegetal, na sua forma natural e integral: grãos integrais, legumes, vegetais e frutas. O “X” da questão é: os carboidratos, por si sós, não engordam. O problema está na manteiga, margarina, óleo e queijo, com os quais são servidos. Os verdadeiros culpados pela gordura localizada são as gorduras e óleos embutidos nas carnes, laticínios, óleos e processados em geral.

11 - Mostrando a Barriga de Trigo

Nós como sociedade estamos à beira de um grande precipício - ou podemos cair em doença, pobreza e degradação, ou podemos abraçar a saúde, longevidade e abundância. Tudo é uma questão de coragem para escolher o lado certo e mudar.

Dr. T. Collin Campbell (*1934 -)

O Glúten é mesmo um Vilão?

A onda *gluten-free* ou de alimentos **sem glúten** tem invadido o mercado de vários países. Estatísticas dos Estados Unidos mostram que do ano 2000 a 2014 houve um aumento de 400% em número de marcas de produtos sem glúten. Em 2010, o consumo desses produtos somou \$2,6 bilhões de dólares; para 2015, prevê-se que a cifra atinja \$5 bilhões. Segundo a organização Glúten-Free Brasil, o segmento cresceu 35% em 2010. Sem dúvida alguma, a produção e o comércio de alimentos sem glúten já se tornaram opção de negócio.

Mas por que as pessoas compram produtos sem glúten? 53% desses consumidores simplesmente acreditam que são mais saudáveis; 22% usam para perder peso (quase um terço!) A lista continua com dezenas de razões bem variadas: da ajuda contra a depressão ao combate às inflamações.²³¹ Impressionante, não é? É por isso que você realmente precisa entender que tipo de nutriente é esse, assim como razões científicas que justificam ou não o seu consumo. De maneira simples e direta, o glúten resulta da combinação de duas outras proteínas – a gliadina e glutenina. Isso é tudo... nada mais!

De modo geral, o glúten não é nem prejudicial e nem essencial para a sua saúde. Está presente primariamente no trigo e em menor quantidade na cevada e centeio. Embora a aveia seja um grão naturalmente sem glúten, no caso do Brasil, acaba contendo traços do nutriente, devido ao plantio rotativo, transporte e processamento com outros grãos que o contém. Em termos de sua utilização, ajuda

na nutrição dos embriões dos vegetais, cumprindo a função de guardar o carbono e o nitrogênio para a germinação das sementes. O glúten é que dá viscosidade e elasticidade a bolos, pães e massas.

Doença Celíaca

A não ser que você faça parte de 1% da população mundial que tem a doença celíaca, a maioria dos cientistas concorda que eliminar o glúten da alimentação não traz nenhum benefício, e ainda causa prejuízos. Quando o celíaco ou portador desse distúrbio digestivo crônico ingere glúten, o organismo vê esse nutriente como um invasor, e aciona uma resposta autoimune, que acaba danificando o intestino delgado. Além disso, o corpo vai acabar sofrendo sérias deficiências nutricionais. Neste caso específico, o glúten pode ser visto como um “vilão”, e realmente deve ser evitado.

Sensibilidade, mas não ao Glúten!

Um dos argumentos que embalava a onda do *gluten-free* é a afirmação de que há pessoas não portadoras da doença celíaca que têm uma sensibilidade ao glúten. Essa sensibilidade é uma condição menos grave que não causa dano intestinal, mas que apresenta sintomas parecidos com os da doença celíaca – como má digestão, queimação, gases e diarreia. Todo esse movimento, no entanto, foi muito abalado com novas publicações em agosto de 2013.

Uma pesquisa publicada em 2011 pelo Dr. Peter Gibson associava problemas gastrointestinais ao consumo de glúten. Essa pesquisa acionou uma onda mundial de autodiagnósticos de “intolerância” ou “sensibilidade” ao glúten. Mas em 2013, esse mesmo pesquisador surpreendeu a comunidade científica com a divulgação do resultado de dois outros estudos, executados agora com mais rigor.²³² Ele concluiu que a sensibilidade existe, mas não é tão comum e que, na verdade, o responsável pelos sintomas de desconforto **não é o glúten**.

Guerra Antiga

Robert Atkins foi muito direto ao recomendar uma dieta com alto teor de gordura e poucos carboidratos – formada quase que exclusivamente de carne vermelha, aves, peixes, ovos, manteiga, queijos, e com poucos alimentos de origem vegetal. Embora não tenha sido o pioneiro, esse tipo de dieta tornou-se realmente popular com a publicação do seu primeiro livro, em 1972.²³³

Hoje, mais de 4 décadas depois, a Dieta Atkins ainda continua viva em livros *best-sellers* já traduzidos para o português, como *Barriga de Trigo*, *A Dieta da Mente* e *O Perigo do Glúten*, que propõem um cardápio predominantemente composto por gorduras (75%) e proteínas (20%), com pouquíssimos carboidratos (5%). O carboidrato, que já havia sido declarado vilão por outras dietas à base de proteína, agora juntamente com o glúten, recebem a culpa pela obesidade, diabetes, osteoporose, hipertensão, doenças autoimunes, inflamações e uma série de outros problemas, incluindo danos cerebrais, doença cardíaca e câncer.²³⁴⁻²³⁶

Nas páginas desses livros, o leitor se depara com muitas informações, mas poucos fatos verdadeiros. Os autores usam dados reais com relação à obesidade, diabetes e doenças neurológicas para chegar a conclusões erradas. Assim, por trás do *novo* discurso “Viva sem o Glúten!”, está a velha história das dietas *low carb* – isto é, com baixo consumo de carboidratos (formados por amidos e açúcares). Eles afirmam que os carboidratos presentes no trigo, arroz, milho e batatas – alimentos tradicionais consumidos por bilhões de pessoas através da história da humanidade, não são saudáveis e devem ser evitados.

A importante pergunta que imediatamente vem à tona é: nesse tipo de dieta, se o carboidrato não é consumido, de que alimentos vem a energia necessária para o dia a dia? A resposta é óbvia e assustadora: a energia vem da gordura das carnes em geral, ovos, laticínios e óleos vegetais – assim como proposto pela Dieta Atkins original.

Receitas sugeridas nos livros *Barriga de Trigo* e *Dieta da Mente* incluem: costeletas de porco empanadas com parmesão, bolinhos de siri, berinjela aos três queijos, costela suculenta ao vinho tinto, steak de wagyu (um tipo de filé mignon famoso por sua gordura)... enfim, pratos que, segundo os autores, são “um sucesso entre os amantes da boa carne”. Que tragédia!

Plano em Ação

Muitos médicos e autores, motivados por interesses financeiros, também embarcaram na onda *low carb* ou com poucos carboidratos, e criaram suas próprias dietas, livros e produtos. Para que autores como William Davis e David Perlmutter, por exemplo, conseguissem levar avante a gigantesca missão de seduzir pessoas inteligentes, tiveram que (1) ignorar um grande “volume” de ciência; (2) exagerar verdades e (3) basear-se em conclusões erradas e falsas associações.

1. Ignorando a Ciência

Dietas *low carb* contribuem para um risco maior de doenças e morte. Com a promessa de se conquistar saúde e o peso ideal são, na verdade, uma das soluções mais lucrativas e ao mesmo tempo mais perigosas. Embora recheadas de ideias bem atrativas para o público em geral, conflitam com a ciência. Artigos em publicações científicas como *Annals of Internal Medicine* [*Anais de Medicina Interna*] de 2010, *British Medical Journal* [*Periódico Britânico de Medicina*] de 2012, e *Public Library of Science* [*Biblioteca Pública de Ciências*] de 2013,²³⁷ por exemplo, atestam que uma alimentação baseada em alimentos de origem animal e com pouco carboidrato está associada a um maior índice de mortalidade por doenças cardiovasculares e demais doenças.

2. Exagerando a Verdade sobre Inflamação

Promotores de dietas *low carb* afirmam que os carboidratos estão carregados de ingredientes inflamatórios. No entanto, a

evidência da associação entre carboidrato e inflamação está praticamente limitada a uma única condição incomum, a doença celíaca. Para doenças ligadas a fatores dietéticos, como a aterosclerose e várias outras, as fontes primárias são exatamente a gordura das carnes, ovos e laticínios.

Não existe apoio nas pesquisas apontando os carboidratos do trigo, de outros grãos ou de vegetais ricos em amido, como fontes geradoras de inflamação. Pelo contrário, pesquisas afirmam que alimentos de origem animal levam à inflamações, como mostram artigos em importantes publicações científicas: *European Journal of Nutrition* [Periódico Europeu de Nutrição] de 2013, *Nutrition Reviews* [Revisões de Nutrição] de 2013, e *American Journal of Clinical Nutrition* [Periódico Americano de Nutrição Clínica] de 2014.

Por outro lado, várias publicações científicas ressaltam que os grãos (com glúten!) não causam inflamações: *Journal of Nutrition* [Periódico de Nutrição] de 2010 e 2013 e *Nutrition Reviews* [Revisões de Nutrição] de 2012.²³⁸ Vários mecanismos têm sido propostos para explicar como alimentos de origem animal prejudicam o organismo ao causar inflamações. Na realidade, o consenso é claro a esse respeito.

3. Tirando Conclusões Erradas a partir de Associações Falsas

(a) Usando a doença celíaca para condenar todos os carboidratos e o glúten para todas as pessoas. Colocar esta preocupação a nível global, no entanto, é contrariar a própria história. Esses grãos têm servido de alimento a várias civilizações na história da humanidade, e ainda são uma fonte principal de calorias, proteínas, vitaminas e minerais para bilhões de pessoas. Indivíduos sem a doença celíaca são muito beneficiados com o consumo desses grãos integrais.

Uma recente revisão de 66 estudos comparou pessoas que raramente ou nunca consumiam grãos integrais com outros que

consumiam de 3 a 5 porções diárias. Os que consumiam grãos tiveram uma redução de 26% do risco de diabetes tipo 2, e uma redução de 21% do risco de doenças cardíacas; além de uma relação inversa entre o consumo de grãos integrais e o ganho de peso.²³⁹ Mesmo os portadores da doença celíaca ainda podem consumir grãos que não contenham glúten, como o milho, o arroz integral e tubérculos como a mandioca e a batata, apesar de todos esses serem condenados pelas dietas com poucos carboidratos.

(b) Fazendo associações falsas entre diabetes e carboidratos. A alimentação ocidental típica, carregada de gorduras e calorias vazias, leva à diabetes, ao sobrepeso e às demais doenças. Além disso, já é provado que a diabetes é curada com uma alimentação com alto teor de carboidratos, rica em amidos, mas com baixo teor de gordura. É justamente a gordura dos alimentos de origem animal e óleos vegetais que impedem que a glicose seja transportada para dentro das células, ficando assim na corrente sanguínea.

Emagrece ou Não?

A epidemia de obesidade e a crise na saúde em geral são, na realidade, dois lados de uma mesma moeda. Você não pode resolver um sem resolver o outro. Isto é válido individualmente e para a sociedade como um todo. A obesidade é um sintoma, assim como a constipação, hipertensão, artérias obstruídas e centenas de outros.

Caridosamente, podemos dizer que os promotores das dietas *low carb* estão usando o emagrecimento como um “Cavalo de Troia”, isto é, um falso apelo para a mudança da alimentação e melhoria da saúde. No entanto, o *Journal of the American Dietetic Association* [Periódico da Associação Americana de Dietética] de 2011 enfatiza: “Até o momento, não há evidência científica que apoie o suposto benefício de uma dieta sem carboidratos e glúten para a perda de peso.”²⁴⁰

O próprio Dr. Atkins faleceu obeso e muito doente devido às óbvias consequências de uma dieta com alto teor de proteína e gordura. Infelizmente, tanto os defensores da dieta quanto à comunidade adepta em geral, não têm levado a sério as provas incontestáveis dos resultados negativos a longo prazo.

Muitos chegam a relatar uma inicial perda de peso. Mas esse emagrecimento não resulta da retirada do glúten, mas da menor ingestão de produtos processados – como pães, bolos, biscoitos, pizzas, salgadinhos, sopas prontas, barras de cereal e massas em geral. Com a ausência de toda essa carga de carboidratos refinados e calorias vazias, um emagrecimento temporário é possível.

Só que dietas *low carb / gluten-free*, ao focalizarem a perda de peso em si, não se preocupam com causas e outros sintomas – os resultados não serão permanentes e muito menos completos. Isso acontece porque elas são, na verdade, dietas com alto teor proteico, de gorduras e açúcar. O ganho de peso voltará a acontecer devido ao consumo de alimentos de origem animal e produtos refinados – sem glúten, mas com mais calorias, gorduras e açúcar, e menos nutrientes, como fibras dietéticas, carboidratos complexos, vitaminas e minerais.

Enxergando os Fatos

Num esforço para compensar importantes deficiências nutricionais, como fibra dietética, vitamina C e milhares de outros fitoquímicos encontrados apenas em vegetais, dietas com poucos carboidratos adicionam alguns vegetais pobres em amido – como brócolis, pimentão, abobrinha e folhas verdes. Mas você deve se lembrar que os carboidratos são encontrados apenas nos vegetais. Assim uma dieta com poucos carboidratos é, em termos práticos, sinônimo de carnes, ovos e laticínios – acompanhados por uma generosa quantidade de óleos vegetais.

Afastar pessoas do consumo de componentes saudáveis de nossa dieta – como grãos e outros vegetais ricos em amido, e levando-as a consumir alimentos prejudiciais, tem tornado a situação cada vez mais complicada. As pessoas estão desesperadas por uma solução dos seus problemas de saúde e sobrepeso, e por isso são facilmente enganadas – especialmente quando ouvem que costelas e queijo fazem bem. Isso porque é sempre agradável ouvir boas notícias sobre maus hábitos.

Além de aumentar a popularidade de dietas com poucos carboidratos, livros como *Barriga de Trigo*, *A Dieta da Mente* ou *O Perigo do Glúten* também aumentam o lucro dos frigoríficos, indústrias de carnes, laticínios e outras. Embora esses grandes negócios invistam verdadeiras fortunas fazendo propaganda de “sua ciência” e influenciando normas e diretrizes de nutrição e saúde, os fatos são fáceis de entender: grandes populações de indivíduos magros e saudáveis através da história, têm obtido suas calorias de grãos e vegetais ricos em amidos. Um fato é certo, não se recupera uma saúde perdida com livros de modismos nutricionais.

A Onda *Low Carb* Continua

Costuma-se dizer que “toda mentira tem um fundo de verdade”, e este é certamente o caso do trabalho do jornalista Gary Taubes, considerado o porta-voz mais expressivo e influente da dieta *low carb* na atualidade. Seus dois livros best-sellers: *Good Calories, Bad Calories* [*Calorias Boas, Calorias Ruins*] e o recentemente traduzido para o português, *Por que Nós Engordamos e o que Fazer para Evitar?* – tratam do assunto da dieta *low carb* de maneira interessante... um modismo até que bem convincente.

Essa mistura de verdade e erro é exposta no livro *The Low Carb Fraud* [*A Fraude dos Poucos Carboidratos*].²⁴¹ Com toda a autoridade conquistada em mais de cinquenta anos dedicados à pesquisa na área da Nutrição e autoria de mais de 300 trabalhos de pesquisa, o Dr. T. Collin Campbell afirma que a Dieta *Low Carb*

defendida nos livros do jornalista G. Taubes, não passa de uma fraude.

O fundo de verdade nos livros do Sr. Taubes refere-se à ao fato de que a contagem de calorias não é um método efetivo para o emagrecimento. Realmente, afirma o Dr. Campbell, o controle do consumo de calorias com fins da perda de peso e da busca da saúde duradoura, é algo que não funciona, não passando de um mito.

No entanto, o jornalista afasta-se da evidência científica ao identificar a origem das chamadas “calorias ruins”: os carboidratos. É fato que a sacarose é prejudicial à saúde quando consumida isoladamente. Ao ser extraída da cana de açúcar ou da beterraba – na forma do açúcar de mesa comum, tem pouco ou nenhum valor nutritivo. O xarope de milho também é tão nocivo quanto à sacarose. Agora veja a linha do raciocínio usada por Taubes em seu livro: açúcar refinado faz mal, portanto todos os alimentos que contêm açúcares – isto é, os carboidratos, fazem mal também. Essa é uma lógica bem pobre, mesmo usando apenas o senso comum, argumenta o Dr. Campbell.

Um nutriente em seu estado natural tem efeitos na saúde totalmente diferentes que num produto industrializado. Veja o seguinte exemplo de um outro carboidrato: a fibra dietética é extraída de todos os tipos de grãos integrais, sendo então adicionada a bolos, bolachas e outros produtos na forma de “farelo”. Os comerciantes fazem então propaganda dos benefícios dos seus produtos, citando evidências científicas referentes às fibras em seu estado natural – o que não é verdade, pois o farelo não pode realmente ajudar, ao ser extraído de grãos integrais e então adicionado aos alimentos refinados da indústria.

O uso isolado do farelo em produtos industrializados é muito mais uma questão de marketing que de saúde. Não é possível comparar o farelo num biscoito exposto numa prateleira do supermercado, com a fibra dietética de um grão integral. Da mesma

forma não podemos igualar o açúcar refinado a todos os carboidratos em sua forma natural e integral.

Além de culpar o consumo de carboidratos pela epidemia de obesidade, o autor G. Taubes afirma que a dieta ideal não deve ter restrição de gordura. E ainda vai mais longe ao dizer que a gordura é boa e saudável, devendo ser nossa principal fonte de energia. Esse tipo de afirmação é simplesmente terrível, pois o tipo de alimento que você escolhe para atender suas necessidades de energia determinam uma vida saudável ou não!²⁴²⁻²⁴³

Colocando “Pingos nos Is”

Se ao distinguir “calorias boas e ruins” Taubes quisesse dizer “fontes de energia boas e ruins”, tudo estaria bem. Alimentos de origem vegetal e animal são extremamente diferentes em termos de seus nutrientes – a escolha do tipo de alimento a ser consumido é muito mais importante que a obsessão de contar calorias sem se importar de onde vêm.²⁴⁴

Para atender as necessidades de energia, as dietas *low carb* e sem glúten, recorrem aos produtos de origem animal e ao consumo de grande quantidade de azeite de oliva e outros óleos vegetais. Infelizmente, como você verá no próximo capítulo *Óleo é Óleo e Ponto-Final*, óleos industrializados são ingredientes isolados e concentrados. São apenas calorias vazias de gordura (100%) – sem fibras, carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais que estavam presentes nos vegetais dos quais foram extraídos.

O seu corpo, sendo uma máquina viva, necessita de energia (calorias) para funcionar. Embora alimentos de origem animal possam prover energia através do metabolismo da gordura animal e proteína, você já sabe que são alimentos a serem evitados. A energia vinda dos óleos vegetais cobram um custo bem alto – levam à obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, câncer, e até mesmo cabelo e pele oleosos. Aí você fica com a riqueza do reino

vegetal – que pode efetivamente satisfazer todas as suas necessidades de gordura e energia.

Vegetais com um alto teor de gordura como castanhas, nozes, amendoim, girassol, linhaça, abacate e azeitona, são alimentos bem calóricos. Essas calorias vêm quase que exclusivamente da gordura. Seu organismo não possui um mecanismo para regular esse consumo, mesmo das chamadas “gorduras boas”. Se for considerado apenas o paladar, a ingestão será sempre exagerada. O consumo dessas gorduras deve ser bem moderado – não devendo ser sua fonte primária de energia.

A energia que seu corpo requer deve vir dos carboidratos – dos grãos e vegetais ricos em amido. Infelizmente, os carboidratos (amidos) têm recebido uma má fama imerecida e falsa. No entanto, o fato desses termos serem até mesmo temidos e evitados não trouxe solução alguma. A obesidade, diabetes e uma série de doenças crônicas têm assumido cada vez mais proporções alarmantes.²⁴⁵

Lembre-se, a ausência de carboidratos e glúten não torna um alimento saudável e não é o caminho para o peso ideal. O conceito de uma dieta com baixo teor de carboidratos e sem glúten ataca, na realidade, os vegetais integrais e naturais – a verdadeira alimentação ideal. Interesses econômicos simplesmente têm falado alto nos supermercados, mas você pode falar mais alto em sua casa, em defesa da sua saúde!

Em Poucas Palavras...

- A batalha contra o glúten é parte de uma guerra antiga contra os carboidratos (vegetais) e uma alimentação natural e vegetariana, com baixo teor de gordura. A verdade é que os carboidratos e o glúten não são os culpados pela obesidade e dezenas de doenças crônicas que afetam o ser humano.

- Sem o glúten e carboidratos, a energia necessária para o dia a dia vem dos produtos de origem animal e óleos vegetais. Só que essa energia vem acompanhada de doenças e acarreta a perda de nutrientes valiosos dos carboidratos em geral – que mesmo os celíacos poderiam usufruir.
- O discurso da dieta sem glúten ignora a ciência, exagera a verdade sobre a inflamação e tira conclusões erradas a partir de associações falsas. Com isso, pessoas são enganadas, pensando ser este o caminho do peso ideal e da saúde completa – uma promessa sem apoio científico.
- Usar a doença celíaca ou qualquer outra doença para condenar os carboidratos e o glúten para todas as pessoas é contrariar a história e a ciência. É também colocar outros interesses acima do bem-estar, saúde e qualidade de vida de indivíduos e da sociedade como um todo.

12 - Óleo é Óleo e Ponto-Final

Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de o ajudar.

Sócrates (439-399 a.C.)

Gorduras no Corpo Humano

As gorduras são um dos 3 macronutrientes essenciais do organismo, juntamente com os carboidratos e as proteínas. Elas são fontes concentradas de energia, a serem armazenadas para uso emergencial. Também atuam como transportadoras e fontes de 4 vitaminas solúveis em gordura – A, D, E e K e dos chamados ácidos graxos essenciais, os conhecidos ômegas. Elas ainda ajudam a regular a absorção de nutrientes e a eliminação do “lixo” de todas as células.

As gorduras ou lipídios fornecem material para as membranas das células e uma variedade de hormônios. Elas são o principal isolador do corpo – protegendo-o contra o frio e calor, mantendo a transmissão de eletricidade através dos nervos e protegendo os órgãos vitais. Assim, as funções das gorduras são múltiplas e importantes, devendo ser obtidas a partir do consumo de alimentos. Mas é vital entender o quanto de gordura você realmente precisa, e consumi-la sem excesso!²⁴⁶ Veja a seguir.

Nível Saudável de Gordura

A contínua pressão da indústria tem feito com que organizações governamentais mantenham recomendações nutricionais da gordura num patamar elevado. Estabelecem que cerca de 30% das calorias consumidas diariamente venham das gorduras. Infelizmente, o consumo médio especialmente no mundo ocidental, ainda supera essas infladas diretrizes chegando a alcançar 40-50%.

Por outro lado, um grande número de cientistas, médicos, nutricionistas e profissionais no campo da Nutrição, tem reduzido drasticamente esse nível, recomendando que apenas 10% das calorias diárias venham das gorduras – gorduras totais, e não apenas as saturadas. Eles têm escrito extensivamente sobre o sucesso alcançado com essa diminuição.²⁴⁷⁻²⁵⁴

As gorduras fornecem 9 calorias por grama. Para 2.000 calorias/dia, por exemplo, a recomendação de 10% das calorias corresponde a um consumo de aproximadamente 20 g de gordura – o equivalente a 4 colheres de chá de margarina ou manteiga. A quantidade de gordura nos alimentos hoje é muito superior a esse nível ideal. Além disso, você precisa considerar que nem sempre as gorduras são visíveis ou declaradas.

Gordura Visível e Invisível

Gorduras visíveis são aquelas que você consegue ver, ou pelo menos saber que existem nos alimentos. Mas muitos ficam surpresos ao saber a real quantidade de gordura, pois nunca levam em conta as gorduras não declaradas ou invisíveis. Veja abaixo a porcentagem de calorias vindas da gordura em alguns alimentos:²⁵⁵

Amostra de Alimentos	Gordura
Frutas Oleaginosas e Sementes	60-90%
Linguiças e Salsichas	70-85%
Costela	65-80%
Hambúrguer	55-65%
Frango Assado com Pele	36-63%
Batata Frita	45%
Bolacha Recheada	45%

As frutas oleaginosas e sementes, carnes em geral, ovos e laticínios, óleos, frituras, salgadinhos e doces de pacote, congelados e sobremesas típicas de docerias são típicos alimentos que apresentam grande quantidade de gordura visível e invisível. Uma alimentação natural, integral e vegetariana, com um consumo moderado de frutas oleaginosas, fornece a gordura suficiente para atender suas necessidades nutricionais, sem ultrapassar o nível ideal de 10% das calorias.

Tipos de Gordura

As gorduras são um conjunto de moléculas constituídas sobretudo por átomos de carbono e de hidrogênio. O que difere uma das outras é, basicamente, a proporção entre os dois. Entender os tipos de gordura e suas respectivas características é crucial para a tomada de decisões quanto ao que consumir e ao que evitar. Jeff Novick, nutricionista e conhecido palestrante internacional, explica

cada um desses tipos.²⁵⁶ Na **natureza** você encontra 3 tipos de gordura, também chamadas de ácidos graxos:

1. Saturada

A gordura saturada é sólida em temperatura ambiente. Por ser muito estável, tolerar altas temperaturas e garantir um maior tempo de prateleira, é muito usada pela indústria alimentícia. Esse tipo de gordura é muito prejudicial ao organismo, pois eleva os níveis de colesterol, tanto do bom (HDL) quanto do mau (LDL).

Divide-se em 4 subgrupos: (1) a gordura (palmítica) presente nas carnes de animais, na banha de porco, gordura do frango, entre outras; (2) a gordura (mirística) do leite e seus derivados, como a manteiga e o queijo; (3) a gordura (láurica) encontrada no óleo de coco, no óleo de palmiste e no azeite de dendê ou palma; e (4) a gordura (esteárica), que se obtém do cacau, como a conhecida manteiga de cacau.

2. Monoinsaturada

A gordura monoinsaturada é líquida em temperatura ambiente, mas torna-se mais espessa quando refrigerada. Os alimentos ricos em gordura monoinsaturada são também muito calóricos, sendo fatores de risco para o sobrepeso e obesidade. Por outro lado, esse tipo de gordura tem pequeno efeito no nível total de colesterol. Exemplos de gordura monoinsaturada:

- óleo de oliva: 50 ml = 450 calorias
- castanhas em geral: 50 g = 310 calorias

3. Poli-insaturada

A gordura poli-insaturada é líquida tanto em temperatura ambiente quanto sob refrigeração. Os exemplos mais conhecidos de gordura poli-insaturada são o ômega 3 e 6 e os óleos vegetais em geral.

A gordura poli-insaturada tem a fama de abaixar níveis de colesterol, mas na verdade, nunca o faz por si mesma. Quando a gordura saturada é substituída pela poli-insaturada os níveis de colesterol diminuem – não devido a méritos da gordura poli-insaturada, mas porque a saturada foi retirada! Se alguém que não incluía óleos vegetais na alimentação passar a consumi-los, verá aumento no seu peso e nos níveis de colesterol.

Também existem outros 3 tipos de gordura, relativamente invenções novas, que são criadas em **laboratório**. São elas:

1. Hidrogenada

A gordura hidrogenada vem do óleo vegetal líquido, principalmente do óleo de milho. Através do processo de hidrogenação, átomos de hidrogênio são adicionados aos átomos de carbono, tornando o óleo mais estável, com maior durabilidade e sólido. Os óleos são assim transformados em margarina e gordura vegetal – que são, quimicamente falando, muito parecidas com a gordura saturada.

A gordura hidrogenada é extremamente prejudicial à saúde, aumentando os níveis de colesterol. Fique atento à lista de ingredientes de produtos industrializados, pois a gordura hidrogenada é também listada como óleo parcialmente hidrogenado, margarina, gordura vegetal e outros nomes.

2. Trans

A gordura trans é um subproduto do processo de hidrogenação. Quando o processo é feito parcialmente, parte dos átomos de carbono e hidrogênio são “curvados e torcidos”, alterando sua posição. Gorduras insaturadas viram trans-saturadas, daí vem o nome trans.

Essa gordura foi criada para dar mais sabor, melhorar a consistência e textura, assim como prolongar o prazo de validade ou tempo de prateleira dos produtos. Mas está cientificamente

comprovado que é extremamente maléfica ao organismo. Afeta os níveis de colesterol e taxas de triglicérides, assim como aumenta os riscos de obesidade, diabetes, câncer, infarto e AVC. Também interfere no metabolismo do ômega 3.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) determina que todos os fabricantes de alimentos industrializados indiquem no rótulo dos produtos a quantidade de gordura trans presente. No entanto, essa legislação criada em 2006, possui uma brecha: a quantidade de gordura trans pode ser omitida ou arredondada para zero, se for inferior a 0.5 gramas por porção.

Veja abaixo o alerta da Anvisa com a lista de ingredientes que possuem gordura trans:²⁵⁷

- gordura;
- gordura vegetal;
- gordura vegetal de soja;
- gordura vegetal de girassol;
- gordura vegetal hidrogenada;
- gordura hidrogenada;
- gordura parcialmente hidrogenada;
- gordura de soja parcialmente hidrogenada;
- gordura hidrogenada de soja;
- gordura parcialmente hidrogenada e/ou interesterificada;
- gordura vegetal parcialmente hidrogenada;
- margarina vegetal hidrogenada;
- óleo vegetal hidrogenado;

- óleo vegetal parcialmente hidrogenado;
- óleo vegetal líquido e hidrogenado;
- óleo de milho hidrogenado;
- óleo vegetal de algodão;
- óleos de soja e palma hidrogenados;
- creme vegetal;
- margarina;
- margarina vegetal;
- composto lácteo com gordura vegetal;
- mistura láctea para bebidas.

Como você já deve estar imaginando, livrar-se da gordura trans requer realmente uma decisão radical, já que esses ingredientes estão presentes em muitos produtos industrializados como: bolos prontos, bolachas, biscoitos – inclusive os *cream crackers* e de maizena, macarrão instantâneo, sopas semiprontas, nuggets em geral, pipoca de micro-ondas, chocolates, salgadinhos de pacotes, margarinas, sorvetes, e outros.

3. Interesterificada

Desde 2006, a gordura interesterificada passou a ser criada através de um processo altamente industrializado, chamado interesterificação – processo químico no qual um óleo vegetal totalmente hidrogenado é combinado com óleos vegetais líquidos. Em outras palavras, é formada a partir de óleos modificados quimicamente.

A gordura interesterificada também aumenta o tempo de validade dos produtos e tem o sabor semelhante ao da gordura animal. Da gordura trans para a interesterificada – é como “trocar seis por meia

dúzia”. Estudos recentes mostram que, em muitos aspectos, a gordura interesterificada é ainda mais danosa à saúde que a gordura trans. Essa gordura provoca alterações no metabolismo do açúcar, no funcionamento do pâncreas, na redução da produção de insulina, elevação de açúcar no sangue e alteração nos níveis de colesterol.²¹⁹

O termo “gordura interesterificada” já aparece no rótulo de vários produtos industrializados. Mas, na prática, qualquer nome da lista do item anterior, indica a presença da gordura trans ou da interesterificada! Outros nomes de ingredientes que também indicam a presença da gordura interesterificada são:

- óleo de palma ou azeite de dendê modificado;
- óleo de soja modificado;
- óleo de coco hidrogenado ou totalmente hidrogenado.

Óleos Vegetais

Todos os óleos refinados – incluindo o de coco, linhaça, oliva, amêndoa e outros anunciados como “puros” e “especiais”, devido suas fontes ou métodos de processamento, são essencialmente calorias vazias, e não servem para o consumo. Estão na mesma situação que outros óleos não tão “nobres”, como o de milho, soja ou canola. Todos são produtos industrializados que perderam o entorno equilibrado de proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais, fibras e outros milhares de elementos químicos, apenas encontrados nos vegetais em sua forma natural.²⁵⁸⁻²⁵⁹

Quando o óleo é removido do seu ambiente natural deixa de ser alimento. Todo óleo vegetal comercializado em garrafas e frascos, é um produto isolado e concentrado que é **100% gordura**. O processo de produção do óleo vegetal é, na verdade, um processo de extração de todos os outros nutrientes que o tornavam um alimento integral e saudável. O uso dessas fontes intactas de gordura em

suas saladas e outros pratos seria muito mais adequado que o uso dos óleos.

Embora a indústria divulgue uma grande variedade de benefícios a serem usufruídos dos fitoquímicos contidos nos óleos prensados a frio, não há dúvida que esses delicados micronutrientes são muito mais eficazes quando deixados intactos nos alimentos integrais. A nutrição máxima ocorre quando seus dentes abrem o pacote da natureza... ao invés de uma máquina, eletrodoméstico ou mesmo uma faca, adverte o Dr. Graham.²⁶⁰

Nunca pense que o óleo vegetal, *qualquer* um deles, é um produto natural, muito pelo contrário! Trata-se de um produto altamente industrializado e artificial. As propriedades dos vegetais não são maximizadas na forma do óleo. Toda substância isolada extraída de alimentos integrais tem um efeito de desequilíbrio no organismo – na forma de óleos, suplementos, cosméticos ou qualquer outro. Esse jamais será o caminho da saúde.

Produção do Óleo

O processo de industrialização da soja, do milho e de qualquer outro grão ou semente divide-se em duas etapas principais: a produção do óleo bruto, tendo como resíduo o farelo, e o refino do óleo bruto.²⁶¹

A produção do óleo bruto e do farelo dá-se em 3 etapas:

- armazenamento dos grãos ou sementes: em condições específicas de temperatura e umidade;
- preparação: inclui várias subetapas, a limpeza, descascamento, condicionamento ou aquecimento, trituração, laminação, e cozimento;
- extração do óleo bruto: inclui outras subetapas, a prensagem mecânica, a extração e destilação. Na extração é usado um solvente chamado hexano – um petroquímico inflamável e nocivo. O

resíduo de hexano é destilado, e pode ser reduzido até cerca de 5%, mas nunca é eliminado totalmente.

A refinação do óleo bruto é constituída de processos que produzem os óleos comestíveis. O azeite de oliva e o azeite de dendê são exemplos de óleos brutos. A refinação melhora a aparência, odor e sabor do óleo bruto. As principais etapas são:

- degomagem ou hidratação: retirada das “gommas”, que são as proteínas, os fosfatídeos – dentre eles a lecitina, e outros elementos químicos;
- neutralização: para tornar o óleo menos ácido são adicionadas soluções químicas alcalinas;
- branqueamento ou clarificação: para a extração de pigmentos ainda presentes são adicionados ácidos;
- desodorização: visa a remoção dos sabores e odores indesejáveis.

Processo Altamente Industrializado

A “borra” extraída, que consiste na mistura de sabão, óleo arrastado e impurezas, será usada para a fabricação de sabão em pó ou em barra. A Embrapa torna claro que a produção do óleo, tanto o bruto quanto o refinado, é um processo altamente industrializado. No documento utilizado neste capítulo, o “tratamento” do óleo com ácidos ou elementos químicos, é repetido dezenas de vezes nas muitas etapas da produção.²⁶²

O produto final da refinação do óleo é composto por “80% a 90% de ácidos graxos”. Após a refinação, os óleos vegetais líquidos podem passar por mais um processo, que é a hidrogenação. Nessa etapa, os óleos vegetais hidrogenados serão “solidificados” em produtos como a margarina e gordura vegetal.²⁶³

O “óleo é um produto processado que contém apenas gorduras e calorias”, resume o Dr. Fuhrman.²⁶⁴ Ele também alerta, “quando você ingere óleos ao invés de grãos, sementes ou frutos, esse óleo ou gordura, é absorvido e entra em sua corrente sanguínea rapidamente”. A grande quantidade de calorias associada ao óleo passa a ser “armazenada em forma de gordura em seu corpo em questão de minutos”.²⁶⁵

A Dieta Mediterrânea

A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco, sigla em inglês), reconheceu a *Dieta Mediterrânea* como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade da Itália, Grécia, Espanha e Marrocos, em novembro de 2010. No dia 4 de dezembro de 2013, foram integrados à lista Portugal (cidade de Tavira), Croácia e Chipre. Com certeza você já leu ou ouviu falar dos benefícios da dieta mediterrânea. Esta dieta é associada a uma alta expectativa de vida e baixos índices de doenças cardiovasculares e câncer.

Definir a dieta mediterrânea é um desafio, dada a imensa área geográfica, que inclui pelo menos 16 países, junto ao Mar Mediterrâneo. Há diferenças culturais, étnicas, religiosas e econômicas – o que resultam em diferentes práticas de alimentação, afirma o Dr. Demosthenes Panagiotakos, professor de Bioestatística e Epidemiologia da Nutrição da Universidade de Atenas.²⁶⁶

Ele continua explicando que, apesar de todas essas diferenças, existe um padrão dietético típico, uma dieta com alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, castanhas, sementes – incluindo o óleo de oliva, e com uso bem restrito de carnes, peixe e laticínios. Este padrão era típico de várias regiões no fim da década de 1950 e início da década de 1960, num período de recuperação, após a Segunda Guerra Mundial. Nesta época, os produtos industrializados e *fast-food* ou refeições preparadas e servidas em tempo reduzido, ainda não haviam invadido a região.

Conclusões Erradas

Dois estudos publicados no final da década de 1990 tornaram a dieta mediterrânea conhecida no mundo. O primeiro deles, coordenado por Ancel Keys, é chamado de *Seven Countries Study* [*Estudo dos Sete Países*]. Os dados foram coletados entre 1957 a 1960, com acompanhamento até 1985. O segundo estudo foi o *Lyon Diet Heart Study* [*Estudo da Dieta Cardíaca de Lyon*], de um grupo de cientistas franceses, coordenado por Michel de Lorgeril, que teve a duração de 4 anos.

O Estudo dos Sete Países encontrou na ilha de Creta, na Grécia, o mais baixo índice de mortalidade em geral, depois de 20 anos, e o mais baixo índice de doenças cardiovasculares, em 25 anos. No entanto, é muito importante entender o que estava acontecendo em Creta naquele período de pós-guerra.

Com relação ao estilo de vida, os cretenses eram incrivelmente ativos, fisicamente falando. O deslocamento a pé era o único meio de locomoção e a agricultura era bem primitiva também. Em termos de comparação, a vida hoje em Creta é bem diferente: o consumo de gordura saturada duplicou, e o de fibra é 2 vezes menor. A ingestão de colesterol é 4 vezes maior e o de gordura trans, 5 vezes maior.

Devido ao Estudo de Lyon, no qual pacientes usando a dieta mediterrânea obtiveram melhores resultados, a mídia passou a referir-se a óleos monoinsaturados, especialmente o de oliva, como saudáveis para o coração. Mas o cardiologista Dr. Esselstyn afirma que “nada poderia estar mais longe da verdade do que tal declaração”.²⁶⁷ Ao final do Estudo de Lyon, quase 4 anos depois, 25% dos indivíduos estudados tiveram algum novo evento cardíaco ou morreram.

Conclusões Corretas

Vários estudos hoje mostram os componentes benéficos da dieta mediterrânea,²⁶⁸ como explica o Dr. Michael Klaper. Algumas conclusões desses estudos são:

- “O diferencial da dieta mediterrânea está na riqueza de componentes antioxidantes dos vegetais, frutas e grãos integrais”;
- “Os benefícios para o coração associados à dieta mediterrânea devem-se ao fato desta ser uma alimentação praticamente vegetariana”;
- “A dieta mediterrânea é ainda boa, apesar da presença do óleo de oliva”;
- “Uma excelente dieta quase vegetariana aliada a uma vida ativa deram aos cretenses bons resultados de saúde, apesar do uso do óleo de oliva”.

Os dois primeiros estudos do final da década de 1990 comprovaram que a dieta mediterrânea, em comparação com outras dietas carregadas em gorduras saturadas, conseguiram diminuir a progressão da doença coronária. Mas o Dr. Esselstyn afirma que, devido a presença do óleo de oliva, a dieta mediterrânea não consegue deter a doença e nem reverter seus efeitos. Esses resultados apenas são possíveis com uma dieta totalmente natural, integral e vegetariana, e absolutamente sem o uso de óleos industrializados.²⁶⁹

A literatura médica está repleta de evidências sobre os malefícios dos óleos monoinsaturados, ressalta o Dr. Esselstyn. Os efeitos do seu consumo é similar ao consumo da gordura saturada.²⁷⁰

Mas o conhecimento da dieta mediterrânea no mundo ocidental gerou comportamentos bem equivocados. Muitos, movidos por uma intensa propaganda, passaram a regar sua própria dieta com óleo de oliva, afirmando estar comendo agora uma “dieta mediterrânea”, afirma Jeff Novick.²⁷¹ Regar a salada ou qualquer outro alimento

com óleo de oliva não torna sua refeição numa dieta mediterrânea e muito menos em uma refeição saudável, completa o Dr. Klaper.²⁷²

O Óleo de Oliva

Na tentativa de evitar alimentos gordurosos e prejudiciais à saúde, muitos tentam transformar o óleo de oliva em uma exceção, escreve o Dr. Barnard em seu livro *Dr. Neal Barnard's Program for Reverting Diabetes [O Programa do Dr. Barnard para a Reversão da Diabetes]*.²⁷³ Mas continua dizendo que se você pensar bem, depois que azeitonas são prensadas, e toda a fibra, polpa e nutrientes descartados, o que acaba sobrando em sua mão é realmente pura gordura.

O óleo de oliva, assim como todos os outros óleos vegetais e a própria gordura animal, apresenta uma densidade calórica extremamente alta – 9 calorias por grama.²⁷⁴ Veja a composição nutricional do óleo de oliva:

- 1 colher de sopa de óleo de oliva = 120 calorias, 1,8g de gorduras saturadas, 14g de gorduras totais, e zero g de fibras, vitaminas, minerais, carboidratos e ômega 3.

“Não importa o quão caro ou extravirgem ele seja. O azeite de oliva conterà mais calorias e gordura que o seu corpo está preparado para processar”,²⁷⁵ afirma o Dr. Barnard. O azeite possui tanta gordura poli-insaturada quanto a gordura de porco, e não pode contribuir com seu ômega 3, afirmam os Drs. Pulde e Lederman.²⁷⁶

A exemplo da indústria do leite que fala do cálcio, e da indústria de chocolates que exalta os flavonoides, a indústria de óleo de oliva destaca a presença dos fitoesteróis, que ajudam no controle da pressão arterial e níveis de colesterol.

Fitoesteróis

Os fitoesteróis existentes numa colher de óleo de oliva também estão presentes em 1/2 copo de alface. O alface contém ainda uma

gama adicional de nutrientes e apenas 1/10 das calorias do óleo de oliva. Os fitoesteróis também são abundantes em muitas frutas e vegetais como: maçã, uva, pera, brócolis e repolho.²⁷⁷

“Minha alimentação é vegetariana e ainda estou com sobrepeso” – O Dr. McDougall relata que ouve esse tipo de comentário diariamente em sua prática médica. Em todos os casos, o problema está no consumo do óleo de oliva ou de outros óleos refinados ou industrializados. Deixar o uso de óleos vegetais, tem sido o último obstáculo dos indivíduos em busca da saúde. E incentiva: “Dê o último passo e diga *não* a todos os óleos em frascos e vidros comercializados em litros por aí”.²⁷⁸

Ômega 3 e Ômega 6

Há alguns poucos elementos básicos que o corpo humano não consegue sintetizar ou produzir, precisando ser obtidos através dos alimentos: são 11 vitaminas, 8 aminoácidos e 2 tipos de gorduras. Felizmente, com exceção de 2 vitaminas – vitamina D, produzida a partir da exposição à luz solar, e vitamina B12, sintetizada por bactérias, todos esses nutrientes essenciais são produzidos por vegetais e são encontrados em quantidades abundantes numa alimentação composta por frutas, grãos integrais e vegetais em geral.

Com relação às gorduras, apenas os vegetais podem produzir as gorduras ômega 3 e ômega 6, por isso são chamadas de gorduras essenciais. Os seres humanos, assim como todos os outros animais, precisam obter essas gorduras essenciais diretamente dos vegetais ou comendo animais que comeram plantas e armazenaram essas gorduras em seus tecidos. Por exemplo, os peixes armazenam a gordura ômega 3 produzidas por algas – peixes não conseguem sintetizar ou produzir este tipo de gordura, explica o Dr. McDougall.²⁷⁹

Deficiência Desconhecida

Em termos práticos, a condição de “deficiência de ácidos graxos essenciais” é basicamente desconhecida, afirma o Dr. McDougall.²⁸⁰

O ômega 6 ou ácido graxo linoleico é abundante em todo reino vegetal e o ômega 3 ou ácido graxo alfa-linolênico tem como fonte primária os vegetais de folhas verdes, embora a linhaça e nozes sejam fontes muito ricas.

Um fato importante a ser considerado é que o consumo diário adequado dessas gorduras é muito pequeno: para mulheres, 1.1 gramas, e para os homens, 1.6 gramas. Considere os alimentos e quantidade de ômega 3 abaixo.

Alimento, 100 g	Ômega 3, em mg
Salmão	1,3
Atum	0,5
Soja	0,4
Castanhas	0,3
Couve	0,2
Linhaça, 25 g	3,2
Nozes, 25 g	2,6

*Todos os vegetais de folhas verdes e frutas de baga - carnudas com sementes soltas, também contêm a gordura ômega 3

Na Proporção Certa

Danos à saúde são causados pelo consumo de gorduras saturadas de origem animal, gorduras sintéticas – hidrogenadas, trans e interesterificadas, e pelo desequilíbrio de gorduras essenciais. Deve haver um equilíbrio entre a ingestão de ômega 6 e de ômega 3. Uma proporção tolerável deve ser menor que 4 por 1, ou 4:1. A proporção ideal de ômega 6 em relação ao ômega 3 é de 1:1 a 2:1.

Isso porque as gorduras ômega 6 são pró-inflamatórias e pró-trombóticas – formação de coágulos sanguíneos, e as gorduras ômega 3 são anti-inflamatórias e antitrombóticas. Um alto

desequilíbrio da proporção das gorduras ômega 6 e 3 está associado a numerosas doenças como artrite, doença de Crohn, diabetes, depressão, doenças cardíacas e câncer. Essas doenças são consideradas “inflamatórias” ou possuem componentes inflamatórios, afirma o Dr. Campbell.²⁸¹ E continua alertando que a dieta ocidental típica fica na faixa de 16:1 a 50:1.

Você deve estar atento ao consumo de alimentos que apresentam um desequilíbrio acentuado. Nesta situação, o consumo deve ser bem restrito ou nenhum, no caso de óleos vegetais.

Veja alguns dados: o primeiro número refere-se ao ômega 6, e o segundo ao ômega 3:

Alimento	Ômegas 6 e 3
Óleo de Milho	80:1
Óleo de Girassol	15:1
Óleo de Oliva	11:1
Óleo de Soja	7:1
Nozes	4:1
Linhaça	3:1
Chia	3:1

*Alguns tipos de castanhas: de-caju e do-brasil, apresentam uma desproporção maior, devendo ter um consumo bem restrito.

Competindo por Enzimas

A questão da importância do equilíbrio entre o ômega 6 e ômega 3, é devida ao fato desses dois tipos de gordura competirem pelas mesmas enzimas, para assim serem utilizados no corpo humano, explicam os Drs. Pulde e Lederman.²⁸² Uma grande quantidade de ômega 6 impedirá uma adequada absorção do ômega 3 – criando um desequilíbrio que contribuirá para doenças com base inflamatória, como você leu no item anterior.

E mostram conclusões de estudos²⁸³ que comprovam esta questão:

Uma proporção de 4:1 estava associada com uma diminuição de 70% na taxa de mortalidade total. Uma baixa proporção de ômega 6 em relação ao ômega 3 (2,5:1) em mulheres com câncer de mama estava associada com uma drástica diminuição do risco de reincidência. Uma proporção de 2:1 a 3:1 refreou o processo inflamatório em pacientes com artrite reumatóide, e uma proporção de 5:1 foi benéfica a pacientes com asma. Já a proporção de 10:1 mostrou resultados opostos.

Solução para os Ômegas

Muitos se preocupam em aumentar o consumo de ômega 3. Na verdade, a preocupação maior deve ser a diminuição do consumo de ômega 6. A questão da ingestão e absorção do ômega 3 é facilmente resolvida como uma alimentação livre de gorduras e óleos industrializados, integral e vegetariana. Já o aumento do consumo do ômega 6 complicará a situação do equilíbrio e absorção do ômega 3, continuam os Drs. Pulde e Lederman.

Aumentar o consumo de ômega 3 sem diminuir o consumo de ômega 6 pode até equilibrar a proporção, mas aumentará o consumo total dessas gorduras, cuja recomendação de ingestão diária é bem pequena. Imagine que você esteja fazendo um bolo cuja receita pede 2 xícaras de farinha, 1 xícara de água e outros ingredientes. Se você colocar 6 xícaras de farinha e 3 de água, você manteve a proporção, mas o que acontecerá com o seu bolo, já que os outros ingredientes permanecem de acordo com a receita original? O bolo sairá um desastre.²⁸⁴

O mesmo acontece com o seu corpo. O consumo regular de óleos vegetais e de outras gorduras presentes nos produtos industrializados gerará um desequilíbrio de nutrientes. Esse

desequilíbrio, por sua vez, desencadeará uma série de complicações em sua saúde. O ômega 6 e outras gorduras são encontradas em abundância no mercado por aí – dos óleos em frascos aos alimentos processados, das carnes aos laticínios. Você está diante de um grande desafio, mas posso garantir que esta *não* é uma missão impossível!

Lembre-se que qualquer quantidade de alimentos não saudáveis é prejudicial. Em um estudo recente²⁸⁵ foram mostrados os efeitos de apenas *uma* refeição com alto teor de gordura, realizado com jovens do sexo masculino, saudáveis e sem problemas cardíacos. Depois de 5 horas de uma refeição com 100 gramas de gordura, constatou-se diminuição na circulação sanguínea em 20%, assim como o aumento do nível de triglicérides. O mesmo não aconteceu após uma refeição com baixo teor de gordura.

Moral da História

O aumento de peso é algo esperado com o consumo de alimentos ricos em gordura, ou com gordura adicionada na forma de óleos vegetais, afirma o Dr. McDougall. Mesmo os alimentos de origem vegetal ricos em gordura devem ser controlados, pois também são muito calóricos. O consumo de alimentos como castanhas em geral, azeitonas e abacates deve ser restrito, principalmente se você está controlando o seu peso.

Ele ainda mostrou estudos²⁸⁶ que colocam todas as gorduras num mesmo nível, bem perigoso:

- séries de angiogramas mostraram que todos os 3 tipos de gordura: saturada (animais), monoinsaturada (óleo de oliva) e poli-insaturada (ômega), estavam associadas com um significativo aumento de novas lesões ou placas ateroscleróticas após um ano de estudo. O crescimento das placas parou apenas com uma drástica diminuição na ingestão de todo tipo de gordura;

- a gordura poli-insaturada, do tipo ômega 3 e ômega 6, foram constatadas nas placas de pessoas com aterosclerose, promovendo o crescimento da doença;
- os óleos de oliva, canola, girassol, palma e manteiga mostraram resultados similares em relação à taxa de triglicérides e coagulação.

Óleo é Óleo

A fonte, na verdade, não faz diferença – soja, milho, azeitona, linhaça, coco ou qualquer outra. Óleo é óleo – e todo óleo extraído de vegetais é prejudicial à sua saúde, afirmam os Drs. Pulde e Lederman.²⁸⁷ Concluem afirmando que toda gordura que o seu organismo necessita, já está embutida e em perfeito equilíbrio com outros nutrientes em todos os legumes, verduras, frutas e grãos integrais. Você não precisa adicionar nenhuma quantidade de óleo industrializado em sua alimentação.

Em Poucas Palavras...

- Os 3 tipos de gorduras encontrados na natureza estão num mesmo nível bem perigoso: a saturada, como a presente nos alimentos de origem animal e manteiga de cacau; a monoinsaturada, como a do óleo de oliva, e a poli-insaturada, dos ômegas, estão associadas com sérios problemas de saúde.
- Os 3 tipos de gordura artificiais – hidrogenada, trans e interesterificada, foram criadas em laboratório para dar mais sabor, melhorar a consistência e textura e prolongar o tempo de prateleira dos produtos industrializados. São extremamente maléficas ao organismo.
- O óleo vegetal, qualquer um deles, é um produto altamente industrializado, artificial e prejudicial à saúde. O processo de produção do óleo vegetal é, na verdade, um processo de extração – de todos os outros nutrientes que o tornavam um alimento natural e

integral. Óleos extraídos de vegetais não são alimentos; são calorias vazias, isoladas e concentradas: 100% gordura.

- Os benefícios associados à Dieta Mediterrânea não são devidos à presença do óleo de oliva, mas sim por ser uma alimentação praticamente vegetariana. O óleo de oliva possui tanto gordura poli-insaturada quanto a gordura de porco, e não contribui com seu ômega. Todo óleo industrializado é prejudicial à saúde.

13 - E o meu Cálcio?

*O primeiro problema de todos nós, homens e mulheres,
não é aprender, mas sim desaprender.*

Glória Steinem (*1934)

O A-B-C do Cálcio

Resolvido o drama da suposta deficiência de proteína pelo não consumo de alimentos de origem animal, perguntas podem surgir em sua mente sobre outros nutrientes. A próxima pergunta mais comum é: “De onde vou tirar o meu cálcio”? ou “Não preciso de leite e queijo para obter o cálcio necessário para atender minhas necessidades nutricionais”?

Você pode obter cálcio do leite e derivados, mas essa não é a sua única opção, e com certeza não é a melhor delas, explica o Dr. McDougall. Na verdade, continua ele, não existe nenhuma boa razão para o consumo de laticínios, e há razões de sobra para evitá-los.²⁸⁸

De onde vem o cálcio? De onde a vaca obtém o cálcio? De onde os maiores animais do planeta, que são herbívoros, tiram o cálcio para formar seus ossos? Antes de mais nada, você precisa entender que os animais não produzem o cálcio!

O cálcio é um elemento mineral básico que não é produzido e nem destruído. As plantas absorvem o cálcio e outros minerais do solo, através de suas raízes. Quando a planta cresce, o cálcio passa então a fazer parte de seus tecidos – raízes, galhos, frutos sementes e folhas. A vaca ingere o cálcio ao comer o capim e outras plantas ricas em cálcio.

“Recomendo que você deixe a vaca de lado e vá diretamente às fontes vegetais para obter o seu cálcio”, enfatiza o Dr. McDougall. Assim como no caso da proteína, as plantas também são a fonte

primária de cálcio e de outros minerais necessários para a formação de ossos fortes para os seres humanos, vacas e os grandes animais que não ingerem carne e nem laticínios.²⁸⁹

Se os gigantes do reino animal obtêm todo o cálcio que precisam para seus grandes ossos, sem o auxílio de laticínios – com apenas o leite materno até o desmame, você não acha que as plantas podem resolver as suas necessidades de cálcio também? É claro que sim. Em muitas partes do mundo hoje, pessoas crescem até sua fase adulta sem ajuda de leite, exceto o materno, e muito menos têm necessidade ou acesso a suplementos de cálcio.²⁹⁰

Isso não quer dizer que o cálcio não seja importante. Na verdade, é essencial para todos os seres vivos, dos micróbios às plantas e animais. O cálcio é o mineral mais abundante encontrado no corpo humano – um adulto, em média, possui cerca de 1 quilo de cálcio, sendo que 98-99% dessa quantidade é armazenada nos ossos e dentes.

O cálcio desempenha papéis cruciais no organismo, da formação do esqueleto à regulação do sistema nervoso e circulação; da contração muscular à ativação de hormônios e enzimas. O trato gastrointestinal, ossos e rins regulam o equilíbrio do cálcio no corpo.

Mulheres Bantu: Os Vegetais e o Cálcio

As mulheres Bantu, na África, não consomem nenhum laticínio. Ingerem diariamente de 250 a 400 mg de cálcio através de fontes vegetais. Isto é apenas 1/2 a 1/3 da DRI (Recomendação Nutricional Diária) de 1.000 mg de cálcio para mulheres em idade reprodutiva.

Durante os anos reprodutivos, uma típica mulher Bantu tem 10 filhos e amamenta cada um deles por cerca de 10 meses. Sem o leite em sua alimentação, com uma ingestão relativamente pequena de cálcio, sem o uso de suplementos, frequentes gravidezes e amamentação de peito, se esperaria altos índices de osteoporose. No entanto, esta é uma doença virtualmente desconhecida pelas mulheres Bantu.

Quando mulheres da África rural migram para as cidades ou para países ocidentais, e passam a adotar dietas ricas em cálcio, a osteoporose passa a ser um problema. Por que, com o aumento da ingestão de cálcio, dá-se o aumento da perda óssea? A alimentação típica do mundo ocidental inclui uma grande quantidade de proteína animal e ácidos dietéticos –acelerando assim a excreção de cálcio e outros minerais dos ossos pela urina.²⁹¹

Inuítes: Excesso de Cálcio

A nação indígena esquimó dos Inuítes, que vive no norte do Canadá, consome uma média de 2.000 mg de cálcio por dia, principalmente devido aos muitos ossos de peixes comestíveis que fazem parte de sua alimentação. Essa quantidade de cálcio é praticamente o dobro da nossa recomendação nutricional diária, de 1.000 a 1.200/dia, e quatro vezes mais que recomendação da OMS e do próprio Canadá, 500 mg diárias.

No entanto, mesmo com esta enorme ingestão de cálcio, os Inuítes apresentam um dos mais altos índices de osteoporose do mundo. Isso ocorre pois a maior parte do cálcio consumido é eliminada pela urina, não somente pelo excesso em si, mas devido

a uma alimentação extremamente acidificante – com base na proteína animal, que também provocará a perda do cálcio e outros minerais ósseos, que serão usados como neutralizadores dessa acidez, explica o Dr. Keon.²⁹²

Entrada e Saída do Cálcio

O cálcio no organismo funciona como a água numa banheira, cuja entrada e saída devem ser controladas, explica a Dra. Lanou e o jornalista Castleman, no livro *Building Bone Vitality [Adquirindo Vitalidade Óssea]*, no qual apresentam um plano de alimentação para prevenir a perda óssea e reverter a osteoporose. Eles explicam que o alimento que você consome representa tanto a entrada quanto a saída de água da banheira, ou do cálcio no seu corpo.²⁹³

A teoria do cálcio, continuam, focaliza apenas a entrada do cálcio, onde todos pedem que você consuma “mais e mais” cálcio – de 1.000 a 1.200 mg diárias. No entanto, os índices de osteoporose continuam em alta. O que muitos não enxergam ou não querem enxergar, é a saída do cálcio. A típica alimentação ocidental – com o consumo de grande quantidade de carnes e laticínios, retira muito cálcio dos ossos, mais do que o consumo de alimentos ou suplementos pode repor.

Muitos povos consomem metade ou menos desse requerimento, e ainda assim apresentam baixíssimos índices de fraturas e desconhecem a osteoporose. Isso significa que uma quantidade menor de cálcio está entrando na “banheira”, mas menos ainda está saindo. Tudo é uma questão de equilíbrio, continuam explicando. Uma grande ingestão de cálcio é inútil, se grande parte está indo embora pela urina.

Numa alimentação alcalinizante, sem o aumento de resíduos ácidos provocado pelos alimentos de origem animal, o cálcio será ingerido na proporção ideal e muito pouco será perdido. Muitos desconhecem que os vegetais são ricas fontes de cálcio, como a soja e seus derivados (tofu e leite), brócolis, couve, espinafre, feijão

branco, grão-de-bico, quiabo, beterraba, repolho, batata doce, aveia, linhaça, entre outros.

O organismo absorve menos de 1/3 do cálcio presente nos laticínios. Comparativamente, absorve de 1/2 a 2/3 do cálcio em folhas verde-escuras das verduras e legumes. Além disso, o consumo de vegetais alcalinizantes, não força a retirada do cálcio dos ossos para a neutralização de ácidos. Os vegetais também contêm outros nutrientes necessários para uma boa formação óssea, como você verá a seguir.²⁹⁴

O plano alimentar não deve ser o aumento da ingestão de cálcio através do leite e seus derivados ou suplementos, mas sim evitar a perda desse e de outros minerais. Como já visto no capítulo *Saúde se Escreve com pH*, a melhor maneira de aumentar a retenção do cálcio é manter-se longe de qualquer proteína animal, principalmente a dos laticínios, assim como de todos os alimentos acidificantes.²⁹⁵ Quanto menor for a carga de resíduos ácidos para ser neutralizada, maior será a quantidade de minerais garantida em seu corpo.

Pesquisas Científicas

Uma abrangente revisão de literatura científica²⁹⁶ sobre dietas consumidas ao redor do mundo mostra a não existência de doenças relacionadas com a deficiência de cálcio. Praticamente todos os casos de raquitismo, visto apenas em crianças, resultam de uma quantidade inadequada de vitamina D, por falta de exposição à luz solar. O raquitismo por insuficiência de cálcio, ou raquitismo nutricional, é extremamente raro, e mesmo nesses casos, o exato papel do cálcio é ainda desconhecido.

Mesmo no caso de crianças, contrário à propaganda da indústria de laticínios, a literatura científica tem claramente documentado que uma ingestão extra de cálcio dietético não forma ossos fortes. Numa revisão de 57 estudos, 57% não registraram benefício no uso de laticínios, 29% mostraram algum benefício e 14% constataram que o

consumo de laticínios é de fato prejudicial aos ossos. Essa revisão incluiu 7 estudos considerados extremamente confiáveis, dos quais 6 deles foram financiados pela indústria leiteira. E mesmo assim, não conseguiram o resultado que esperavam a favor do leite e derivados.

Os Drs. Pulde e Lederman citam um editorial da Revista Britânica de Medicina: “populações que mais consomem leite e derivados também apresentam os mais altos índices de osteoporose e fratura de quadris com o passar dos anos”.²⁹⁷

Eles também relatam várias pesquisas, como a da Revista Americana de Pediatria: “os mais variados tipos de estudos indicaram que, nem o aumento do consumo de laticínios ou o consumo total de cálcio dietético, não têm mostrado nem mesmo um modesto e consistente benefício para a saúde dos ossos de crianças e jovens”.

A Revista Britânica de Medicina, que analisou 19 estudos sobre a eficácia do suplemento de cálcio, concluiu que “a suplementação de cálcio não aumentou a densidade mineral óssea dos ossos em crianças”. Também foi documentado que “uma suplementação de cálcio a longo prazo traz em si perigos, especialmente a hipercalcemia” – ou excesso de cálcio no sangue.

Suplementos de Cálcio

A ingestão de cálcio como elemento isolado e concentrado causa desequilíbrio no organismo, e não oferece significativo benefício na redução de risco de fraturas; inclusive, pode até aumentar tal risco.²⁹⁸ Na verdade, explica o Dr. McDougall, qualquer mínimo benefício que o suplemento de cálcio forneça, é resultado dos efeitos alcalinizantes do suplemento. Antiácidos são compostos de carbonato de cálcio e são comumente ingeridos para a saúde dos ossos. Não é o cálcio que beneficia os ossos, mas sim o efeito alcalinizante do carbonato, que neutraliza a acidez resultante do consumo de carne vermelha, frango, peixe ou laticínios.

Se não fosse pelo antiácido, os ossos teriam que abrir mão de seu carbonato e outros agentes neutralizantes, gerando uma futura perda óssea. Outros antiácidos como bicarbonato de sódio, bicarbonato de potássio ou hidróxido de alumínio, oferecem benefício similar, ao neutralizarem ácidos dietéticos e prevenindo a perda óssea, mesmo não contendo qualquer cálcio.²⁹⁹

A suplementação de cálcio, ou mesmo o seu consumo excessivo, em detrimento de outros nutrientes, pode promover uma microcalcificação inadequada, isto é, um aumento da deposição do cálcio fora dos ossos. A suplementação isolada nunca corrige causas de um problema de saúde, alerta a Dra. Denise Carreiro, em seu livro *Cálcio, na Forma, na Medida e no Lugar Certo*. Ela também aconselha que a mudança de hábitos alimentares e estilo de vida em geral é o melhor caminho para a promoção da saúde dos ossos e do corpo em geral.³⁰⁰

A Dra. Lanou e Castleman também ressaltam que você não precisa de suplementos para obter todos esses nutrientes. Com exceção da vitamina B12, que será abordada no capítulo *Desequilíbrio dos Suplementos*, todos os nutrientes citados são facilmente obtidos e na proporção correta numa alimentação integral vegetariana. Não há necessidade de um controle específico de consumo de frutas ou vegetais. Uma alimentação variada resolve todas as questões.³⁰¹

Além do Cálcio

Se os ossos fossem apenas “varas” de cálcio, eles seriam como giz – o que não são. Os ossos, explicam a Dra. Lanou e Castleman, são células vivas que permanecem imóveis numa matriz de colágeno rica em proteína, cujos espaços como os de uma esponja são preenchidos de compostos de cálcio cristalizados e de outros minerais endurecidos. Se a densidade mineral óssea medisse apenas o cálcio, seria chamada densidade de cálcio dos ossos. Contudo, ela mede todos os minerais dos ossos.³⁰²

Esse conjunto de minerais inclui:

- Boro: sem a quantidade suficiente de boro, o corpo não pode usar de maneira eficiente o cálcio, magnésio e vitamina D, para formar ossos fortes. Todas as frutas e vegetais contêm boro;
- Cobre: necessário para a formação de colágeno e mineralização dos ossos. Uma baixa quantidade deste mineral aumenta o risco de osteoporose. Presente nos feijões, uvas passas e castanhas em geral;
- Fluoreto: uma forma do flúor. Ajuda a endurecer os minerais nos ossos e dentes. Encontrado nos feijões, batata e cenoura;
- Magnésio: Sem este minério, a vitamina D não pode deslocar o cálcio para os ossos. A deficiência de magnésio é um importante fator de risco para a osteoporose. Obtido pelo consumo de soja e derivados, banana, laranja, tomate, espinafre, alface e acelga;
- Manganês: necessário tanto para a formação do colágeno quanto para a mineralização dos ossos. Sua deficiência é um importante fator de risco para as fraturas. Está no abacate, sementes e castanhas;
- Fósforo: para a formação de ossos fortes, o cálcio precisa combinar-se com o fósforo. Presente nos feijões e castanhas em geral;
- Silício: essencial para a cristalização do cálcio, formação e remodelação da estrutura óssea. Encontrado em todas as frutas e vegetais;
- Zinco: ajuda a formar a armação de colágeno para os ossos. Presente nos feijões e amendoim;
- Potássio: ajuda a reduzir a excreção do cálcio pela urina. Está na folha de beterraba, espinafre, batata, feijões, soja, abóbora, ameixa seca, e passas;

Ossos fortes também requerem uma série de vitaminas:

- Vitamina A: os osteoblastos ou células ósseas jovens não podem desenvolver-se apropriadamente sem esta vitamina. É encontrada na cenoura, espinafre, batata doce, mandioca e folhas verdes;

- Vitamina C: necessária para a formação do colágeno ósseo. Está na laranja, limão, banana, brócolis, couve-flor, batata e tomates;

- Vitamina B6: sem uma quantidade suficiente, os ossos ficam fracos. Presente na cenoura, espinafre, ervilha, repolho, banana, abacate, e feijões;

- Vitamina B12: os osteoblastos ou células ósseas jovens não formam ossos sem esta vitamina;

- Vitamina D: sozinha ou com cálcio, não é cura para a osteoporose. É necessária, mas não suficiente, para a formação de ossos fortes –como a incorporação do cálcio e fósforo nos ossos. A principal fonte de produção no corpo é a pele, em resposta da exposição à luz do sol;

- Vitamina K: crucial para a incorporação de cristais de minerais na matriz de colágeno. Baixo nível desta vitamina aumenta o risco de fraturas. As fontes mais ricas são: alface, espinafre, repolho, brócolis e couve;

- Ácido Fólico: ajuda a prevenir a desmineralização óssea. Está no espinafre, brócolis, folhas de beterraba e acelga.

Finalmente, ossos fortes precisam de:

- Ácidos graxos essenciais: necessários para uma matriz de colágeno saudável e para uma mineralização óssea normal. Fontes mais ricas são a linhaça, sementes de abóbora e nozes;

- Proteína: embora o excesso de proteína animal destrua os ossos, uma pequena quantidade de proteína é um componente-chave para a matriz de colágeno dos ossos. Todas as frutas e vegetais contêm um pouco, mas principalmente os grãos – soja, lentilha, grão-de-bico, feijões, as castanhas e sementes em geral.

Todos esses elementos não são apenas necessários para ossos fortes, mas também devem ser ingeridos na proporção certa. Por exemplo, sem vitamina A suficiente, os ossos não se desenvolvem normalmente. Mas, em excesso, dá-se o aumento do risco de fraturas.

Ossos, Frutas e Vegetais

Com o consumo de alimentos de origem vegetal, seu organismo não terá necessidade de retirar cálcio dos seus ossos – como acontece na alimentação composta de carnes e laticínios. Mas existe outra razão para você optar por uma alimentação vegetariana, afirma a Dra. Lanou e Castleman. Diferentemente dos alimentos de origem animal, as frutas e vegetais contêm todos os outros nutrientes essenciais para a formação de ossos fortes.³⁰³

A evidência são os estudos de densidade mineral óssea (estudos de BMD, sigla em inglês). Em comparação com o leite, derivados e suplementos de cálcio, frutas e vegetais aumentam a densidade mineral óssea de maneira muito mais eficiente.

Pesquisadores publicaram 103 estudos – a maioria a partir do ano 2000, sobre os efeitos das frutas e vegetais na densidade mineral óssea. Foram avaliados os efeitos dos nutrientes encontrados em fontes de origem vegetal, como os antioxidantes. Os resultados são impressionantes, declaram a Dra. Lanou e Castleman:³⁰⁴

- 87 dos 103 estudos (84%) mostram que o aumento do consumo de frutas e vegetais aumenta a densidade mineral óssea;
- 9 estudos (9%) não chegaram a uma conclusão específica;

- 7 estudos (7%) mostraram que frutas e vegetais não têm efeito sobre a densidade mineral óssea.

Note que em pesquisa médica, os estudos nunca são unânimes. Alguns estudos, por exemplo, mostram que fumar não causa câncer de pulmão. Mas no caso dos ossos, 84% dão a você uma excelente margem de confiança. E os autores concluem afirmando que a forma mais confiável para você aumentar sua densidade mineral óssea é através de um maior consumo de frutas e vegetais, sem a interferência da proteína animal.³⁰⁵

Em Poucas Palavras...

- A exemplo da proteína, os vegetais também são a fonte primária de cálcio e de outros minerais necessários para a formação de ossos fortes para os seres humanos e os grandes animais herbívoros.

- A questão-chave não é aumentar a ingestão de cálcio através do leite e derivados ou suplementos, mas sim reter o cálcio no organismo. O consumo de qualquer proteína animal, principalmente a dos laticínios, retira o cálcio dos ossos para o equilíbrio ácido-alcalino do organismo.

- Menos de 1/3 do cálcio dos laticínios é absorvido pelo organismo. Em comparação, o organismo absorve cerca de 1/2 a 2/3 do cálcio das folhas verde-escuras. Uma alimentação vegetariana, por ser alcalinizante, favorece a retenção do cálcio no organismo. Além disso, pesquisas têm mostrado que o aumento do consumo de frutas e vegetais aumenta a densidade mineral óssea.

- As dietas baseadas em alimentos cárneos e laticínios são associadas aos mais altos índices de osteoporose. Esse tipo de alimentação, embora apresente altos teores de cálcio, provoca a perda deste e de outros minerais ósseos, que são usados como neutralizadores de resíduos ácidos.

14 - Não Chore pelo Leite Derramado!

*Os laticínios são considerados alimentos saudáveis,
o que é um lamentável mito.*

T. Colin Campbell, PhD. (*1934)

O que é o Leite?

Em seu livro *Leite: Alimento ou Veneno?* o Dr. Cohen define o leite como “uma secreção lactante maternal, um nutriente de curto prazo para recém-nascidos. Nada mais, nada menos”.³⁰⁶ A vaca produz leite por uma única razão: para alimentar seu bezerro. A mãe humana produz leite para o seu bebê, e assim em cada espécie. Também explica que o leite foi criado para que o recém-nascido possa receber nutrientes, principalmente hormônios, para regular o seu considerável crescimento.

Um bebê humano dobra de peso em 6 meses. Já um bezerro ganha cerca de 200 quilos e se transforma num boi nesse mesmo período de um semestre. O leite é um sistema de transmissão de hormônios. É um alimento apropriado para bebês que precisam ganhar peso “bem rápido”.

Esses hormônios não são apropriados para adultos, ressalta o Dr. Cohen. “Quem toma leite inunda o organismo com um líquido branco que contém gordura, colesterol e hormônios”. Nos adultos, os hormônios não têm condições de estimular o crescimento, sendo bem prejudiciais.³⁰⁷

O Leite e o Desmame

As fêmeas amamentam seus filhos “até que tripliquem seu peso, o que nos seres humanos ocorre por volta de 1 ano de idade”. Em nenhuma outra espécie de mamíferos, a não ser a humana e na felina domesticada em zoológicos, “o consumo de leite continua

após o desmame”, explica o Dr. Oski no livro *Don't Drink Your Milk [Não Tome Seu Leite]*.³⁰⁸

Os recém-nascidos necessitam apenas do leite de sua própria espécie, continua o Dr. Oski. Nenhum mamífero, inclusive o ser humano, precisa do leite de outra espécie, levando em conta principalmente razões fisiológicas.

Para a maioria dos seres humanos – estima-se que em três quartos da população mundial, entre 1½ e 4 anos de idade, a “atividade da lactase no intestino delgado” deixa de existir. A lactase é a enzima que quebra a lactose ou açúcar do leite e derivados. Sem ela não acontece uma digestão eficaz, nem do leite materno e nem do leite de qualquer outra espécie. Segundo o Dr. Oski, a “natureza jamais pretendeu que alimentos contendo lactose continuassem a ser ingeridos após o desmame”.³⁰⁹

Dessa forma, a ausência da lactase e a correspondente dificuldade ou incapacidade da digestão de laticínios, não é uma “deficiência”, e sim uma “eficiência” típica do crescimento e desenvolvimento do ser humano, ressalta a Dra. Sônia Felipe, em seu livro *Galactolatria: o mau deleite*.³¹⁰

Mas poucas pessoas associam seus problemas de digestão com o consumo do leite e derivados, e continuarão a apresentar sintomas de intolerância à lactose por toda a vida, explica o Dr. Joseph Keon, no livro *Whitewash: The Disturbing Truth About Cow's Milk and Your Health [Desvendando a Inquietante Verdade sobre o Leite de Vaca e sua Saúde]*.³¹¹

Uma Questão de Marketing

O Dr. Cohen enfatiza que “é absurdo tomar leite de outra espécie animal. Não é lógico que uma vaca beba o nosso leite, nem que bebamos o dela”.³¹² Uma considerável soma de dinheiro é investida anualmente pela indústria de laticínios para continuar garantindo o consumo do leite bovino e seus derivados.

Parte desse valor, continua o Dr. Cohen, é usado para a propaganda em si, que alcança o próprio consumidor. Parte é doada a deputados e senadores para que votem favoravelmente questões de interesse à indústria do leite. Associações e conselhos de profissionais de saúde também recebem sua contribuição para que apoiem e mesmo incentivem o consumo dos laticínios. Verbas também são alocadas para universidades, para o custeio de pesquisas encomendadas.³¹³

No Brasil, a propaganda dos laticínios também tem sido bem criativa, com direito a Milton Nascimento como garoto-propaganda, comediante tomando banho de iogurte e mascotes variados. Já houve casos quando a criatividade e imaginação extrapolou os limites, e a Anvisa teve que suspender certas propagandas, como a que sugeria certo laticínio como forma de tratamento para o funcionamento intestinal irregular.

John Robbins, escritor considerado o maior especialista do mundo em dieta e sua relação com o ambiente, em seu livro *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World* [*A Revolução dos Alimentos: Como Sua Dieta Pode Ajudar a Salvar Sua Saúde e o Nosso Mundo*], mostra que o ponto central da propaganda do leite é o cálcio. Mas explica que isso não passa de marketing, pois as pesquisas mostram que as taxas de absorção do cálcio em fontes vegetais como a couve-de-bruxelas, brócolis, mostarda-castanha, nabo ou couve comum são bem maiores que a do leite bovino, cerca de 30% superior.

Devido essa maior capacidade de absorção e utilização, as quantidades do cálcio podem até ser menores.³¹⁴ Muitos estudos mostram a relação entre o consumo do leite e a perda de cálcio: quanto maior a quantidade de proteína animal, maior a perda. Este é um fato sem controvérsia no meio científico que a propaganda simplesmente omite. Por outro lado, quanto maior o consumo de alimentos de origem vegetal, sem a interferência da proteína animal,

mais fortes serão os ossos e menor o número de fraturas e o risco de osteoporose.

Por anos, a indústria de laticínios tem apresentado ao mundo uma avalanche de propagandas mostrando o leite como alimento essencial. John Robbins declara que de fato o leite bovino é um alimento essencial... para transformar uma bezerra recém-nascida de 30 quilos numa vaca de 300-400 quilos em um ano, mas que causa sérios prejuízos ao organismo humano.³¹⁵

Conclusões de estudos ao redor do mundo são claras quanto ao malefício do leite bovino para a saúde das pessoas, mas o poder da bilionária indústria de laticínios continua falando mais alto e o “esconde-esconde” de fatos e estatísticas começa a fazer parte da vida real. Com isto, a maioria das pessoas desconhece as tragédias do consumo do leite e derivados – para a saúde e para o ambiente.

Vale lembrar que há também o consumo indireto ainda maior dos laticínios embutidos nos produtos industrializados em geral – basicamente por serem uma fonte barata de gordura. A propaganda enganosa sobre benefícios dos laticínios e a omissão dos seus malefícios têm privado a população em geral de uma vida mais saudável.

O Alimento Perfeito

No livro *Entendendo a Importância do Processo Alimentar*, a Dra. Denise Carreiro afirma que o mais perfeito alimento é o leite – o materno, é claro. É um líquido rico em proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas (como a vitamina A), enzimas, imunoglobinas, aminoácidos essenciais, leucócitos, gorduras e anticorpos. Um alimento que protege o bebê contra várias doenças, infecções e alergias. É também rico em ácidos graxos, importantes para o desenvolvimento cerebral. O principal açúcar do leite materno é a lactose, entre outros mais de trinta açúcares.³¹⁶

O que mais diferencia o leite bovino do humano é a composição de proteínas e o desequilíbrio de minerais, continua explicando a Dra. Carreiro. No leite humano, 80% do conteúdo proteico é de lactoalbumina; no leite de vaca esta mesma proporção é de caseína. A relação proteína do soro/caseína do leite bovino é de 20/80. No leite humano é de 80/20, o que facilita a digestão do leite humano.³¹⁷

O leite bovino tem uma quantidade de cálcio três vezes maior que o leite humano. Mas por não apresentar o equilíbrio necessário entre os outros minerais, uma real utilização do cálcio deixa de existir. Esse desequilíbrio prejudica assim sua absorção.

Tal problema não acontece com o leite humano, cuja quantidade e proporção de cálcio e dos demais minerais como magnésio, boro, manganês, facilitam a absorção e evitam microcalcificações. Os alimentos vegetais, que são boas fontes de cálcio, tem uma proporção parecida com a do leite humano – facilitando sua absorção.³¹⁸ O leite bovino ainda possui três vezes mais proteína que o leite humano, sendo por isso chamado por muitos médicos e pesquisadores de “carne líquida”, afirma a Dra. Carreiro.³¹⁹

O leite humano contém maiores quantidades de aminoácidos essenciais, como a cistina, e aminoácidos como a taurina, inexistente no leite bovino. Esses aminoácidos são fundamentais ao crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso central. A Dra. Carreiro também cita pesquisas sobre o nível de mineralização óssea aos 5 anos de idade. Crianças alimentadas com leite materno apresentaram um nível 38% maior em relação às que foram alimentadas com fórmulas infantis, apesar destas últimas apresentarem uma quantidade bem maior de cálcio.³²⁰

Contaminantes do Leite Bovino

Assim como outros alimentos de origem animal – carnes vermelhas, frango e peixe, o leite bovino e seus derivados, também

são fonte de numerosos contaminantes, muitos dos quais são sérias ameaças à saúde. O Dr. Keon, lista esses contaminantes:³²¹

Antibióticos

Os antibióticos, juntamente com os pesticidas, são os mais frequentes contaminantes no leite bovino. Existem hoje 80 antibióticos aprovados para uso em fazendas de criação comercial, dos quais 30 deles são exclusivos para as vacas leiteiras. No entanto, o suprimento de leite é testado para apenas os 4 antibióticos mais comuns.

A mais cara e, no entanto, a doença mais comum que a indústria leiteira enfrenta é a *mastite bovina*. É uma doença contagiosa e de fácil transmissão entre as vacas. A inflamação ocorre em um ou mais úberes ou tetas, e o sintoma mais comum é a secreção de pus. A mastite é a principal razão do sacrifício prematuro de vacas leiteiras e a segunda causa mais comum de morte no rebanho leiteiro.

Outra doença recorrente em vacas leiteiras é a *laminite bovina*, cuja causa mais comum é justamente a “dieta balanceada à base de grãos” criada para maximizar a produção de hormônios e aumentar a secreção do leite de vacas leiteiras de confinamento, explica a Dra. Sônia Felipe.³²² A maioria dos antibióticos é usada não apenas para o tratamento dessas doenças, mas como aditivos na alimentação dos animais – para a promoção do crescimento, embora não exista respaldo científico para tal procedimento.

Pesticidas

Existem hoje 16.000 diferentes pesticidas registrados nos Estados Unidos, mas outros milhares circulam ilegalmente ao redor do mundo. São usados não apenas em lavouras, mas em florestas, pastos, parques, áreas verdes de escolas, indústrias e residências. Os pesticidas encontram seu caminho na cadeia alimentar e acumulam-se, de maneira concentrada, na carne dos animais e

seus derivados. O Dr. Keon apresenta uma considerável lista de pesticidas encontrados em laticínios como o leite, queijos, manteiga, sorvetes e cremes.

Hormônios

Cada copo de leite, mesmo um leite orgânico livre de hormônios adicionados, contém uma variedade de hormônios naturais – 59 deles! Muitos especialistas na área têm mostrado sua preocupação com esses hormônios, principalmente em sua relação com cânceres alimentados por hormônios, como os de mama, próstata, de útero e cervicais.

Células Somáticas ou Pus

A presença de pus e sangue é muito comum no leite durante a ordenha mecânica, por isso é regulamentada nos países desenvolvidos, como os Estados Unidos: um centímetro cúbico (cm³) de leite bovino comercial pode conter até 750.000 células somáticas ou pus e 20.000 bactérias vivas, o que significa 750 milhões de células somáticas por litro, apontam os Drs. Keon e Cousins.³²³

Vitaminas A e D

As vitaminas somente são saudáveis quando ocorrem em sua forma natural, em alimentos integrais, dentro de um contexto equilibrado de nutrientes. Já os alimentos enriquecidos artificialmente com vitaminas são problemáticos. O Dr. Keon continua explicando que a adição de vitaminas é tóxica a partir de certos níveis de tolerância do organismo.

Muitos problemas de saúde são associados ao superenriquecimento de alimentos. No caso do leite, dosagens de vitamina D acima do tolerado, apresentam como efeitos colaterais: pedras nos rins, hipercolesterolemia, hipercalcemia, danos aos olhos, coração, fígado e sistema circulatório. Níveis excessivos de vitamina A nos laticínios também causam danos ao fígado.

Dioxinas

Essa classe de químicos, já mencionada no capítulo sobre os peixes, inclui 17 variantes, e é considerada um dos mais poderosos agentes carcinogênicos conhecidos, causando também distúrbios endócrinos e danos ao fígado. Pelo fato das dioxinas terem forte afinidade com o tecido gorduroso, a maior parte da exposição do ser humano a estes contaminantes é via alimentação. Quanto mais gorduroso o alimento, maior o risco de acúmulo de dioxinas.

O Dr. Keon cita vários estudos mostrando que 95% da exposição às dioxinas dá-se através do consumo de carnes, peixes e laticínios. Somente o leite e derivados correspondem a 30% de toda exposição ao químico em adultos, e 50% em crianças.

Contaminação Bacteriana

O processamento, armazenamento e transporte do leite são atividades inerentemente difíceis, com plenas oportunidades para contaminação bacteriana. Nos dias de hoje, os laticínios são líderes em contaminação, principalmente por agentes bacterianos. As mais frequentes bactérias encontradas em laticínios são: salmonella e listeria.

Alumínio

A contaminação com o alumínio tem sido associada com a perda de memória, demência, mal de Parkinson, esclerose lateral amiotrófica (ELA), mal de Alzheimer e doenças ósseas. O alumínio tem sido detectado no leite bovino e derivados como o queijo e cremes. Um estudo publicado no *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* [Periódico de Gastroenterologia Pediátrica e Nutrição] alerta sobre a presença do alumínio no leite de vaca e em fórmulas infantis.

Solvente de Limpeza a Seco

Na verdade, não há nada “seco” na limpeza a seco. O processo usa um solvente extremamente tóxico conhecido como “perc.” Como outras toxinas, o perc abriu caminho dentro da cadeia alimentar e também tem sido encontrado no leite bovino.

Substâncias Radioativas

O Dr. Samuel Epstein, famoso epidemiologista, escreveu em sua obra *The Politics of Cancer* [As Políticas do Câncer] que “o leite é a principal rota através da qual indivíduos são expostos a contaminantes radioativos liberados por usinas nucleares”. Um grande número de outros estudos confirma este fato.

Outras Drogas

Hormônios sintéticos e antibióticos não são as únicas drogas usadas na criação de animais. O controle absoluto nesta área é muito difícil.

Vírus da Leucemia Bovina

Estudos sobre o Vírus da Leucemia Bovina têm sido veiculados em publicações científicas de prestígio como: *British Medical Journal* [Periódico Médico Britânico], *Science* [Ciência] e *Research and Human Retrovirus* [Pesquisa e Retrovírus Humano]. A Leucose Enzoótica Bovina (LEB) é causada pelo Vírus da Leucemia Bovina (BLV, sigla em inglês) e está disseminada nos rebanhos bovinos de todo o mundo.

Há evidências de que o BLV pode cruzar barreiras de espécies em condições naturais; isso já foi demonstrado com sucesso em ovelhas, cabras e chimpanzés – todos eles desenvolveram leucemia ao serem expostos à forma bovina da doença. Pesquisadores têm alertado que infecções transmitidas para chimpanzés são facilmente transmitidas aos seres humanos.

Raiva

Não são raros os casos do consumo de leite de vacas com raiva que foram ordenhadas antes de sua morte.

Outros Contaminantes

Substâncias variadas têm encontrado caminho para a cadeia alimentar, sendo encontradas nos laticínios – de retardadores de chama a combustível de foguetes. O combustível de foguetes “perclorato”, por exemplo, será regulamentado para que apresente uma concentração e níveis “toleráveis” no leite de vaca, lamenta o Dr. Keon.

Mas o Leite é Pasteurizado, não é?

Quase a metade do leite consumido na América do Norte provém de vacas com inflamações nos úberes ou mastite, afirma a Dra. Sônia Felipe.³²⁴ Tente imaginar a quantidade no Brasil, pois esse dado não é divulgado. A ordenha com a presença da mastite leva a duas consequências sérias: sofrimento para as vacas e pus no leite.

Pus? Para não deixar dúvida quando fala sobre esse assunto, o Dr. Keon usa a definição do dicionário Webster para esclarecimento: Pus é um “fluido espesso branco-amarelado formado em tecidos infectados que contém bactéria, células sanguíneas brancas e fragmentos de tecidos”. Ele continua explicando que “a presença de células brancas é uma indicação de que o sistema imunológico está trabalhando para combater uma infecção”.³²⁵

Antes de você questionar o que a pasteurização pode ou não resolver, todo esse processo precisa ser bem entendido:

Pasteurização

O leite é pasteurizado a temperaturas de 72° a 75 °C, por 15 a 20 segundos, seguido de rápido esfriamento.

Ultrapasteurização – Ultra High Temperature – UHT [Temperatura Superelevada]

O leite é aquecido à temperaturas de 130° a 150 °C, por 2 a 4 segundos, e então resfriado a uma temperatura inferior a 32 °C. O leite é envasado em embalagens hermeticamente fechadas, podendo ser mantido fora da geladeira, antes de aberto, por um período de 120 a 180 dias.

O leite também é classificado em tipo A, B e C. Para cada um desses tipos, a legislação regula métodos de ordenha, modo de transporte, armazenamento e local de pasteurização.

- Tipo A: deve ser ordenhado mecanicamente, armazenado a frio e pasteurizado na própria fazenda.

- Tipo B: a ordenha também é mecânica, o armazenamento e transporte devem ter refrigeração, mas a pasteurização não ocorre na fazenda.

- Tipo C: não é exigida a ordenha mecânica e nem o armazenamento ou transporte com refrigeração. Com raras exceções, é quase sempre transportado em temperatura ambiente até a usina de pasteurização.

É importante lembrar que a ordenha mecânica é a grande causadora da mastite, o que deixa o leite dos tipos A e B numa situação bem complicada. Mesmo que o pus seja esterelizado pelo processo da pasteurização e então parcialmente removido pelo processo da clareação – que tem por objetivo remover do leite e derivados a matéria morta, é impossível evitar a contaminação, ressalta o Dr. Schmid.³²⁶

O fato é que pus cozido ou pasteurizado continua a ser pus, enfatiza a Dra. Sônia Felipe. E ainda diz: “Quem, afinal, fiscaliza os níveis de pus no leite no Brasil? Fala-se de tantas outras contaminações – soda cáustica e água oxigenada, por exemplo, mas o silêncio sobre o pus é sepulcral”.³²⁷

Alimento Morto

Nos dois processos, pasteurização e ultrapasteurização, as enzimas são totalmente destruídas. A Dra. Sônia Felipe acrescenta que “a indústria e a propaganda do leite não revelam ao consumidor que, se não tem mais enzimas, o leite está tão morto, do ponto de vista biológico, quanto um refrigerante [...] Com a pasteurização, o leite é convertido em nada mais que um líquido branco, tão artificial quanto outro sintético qualquer”.³²⁸

Em seu livro *The Untold Story of Milk [A História Não Contada Sobre o Leite]*, o Dr. Ron Schmid explica que as enzimas são nutrientes essenciais, pois tornam a vida possível.

São necessárias para toda reação química no organismo [...] Nem vitaminas, nem minerais e nem hormônios podem operar sem as enzimas. O aquecimento destrói principalmente as enzimas lactoperoxidase e lactoferrina – cuja função é inibir a ação de bactérias.³²⁹

O leite que passa pela ultrapasteurização é chamado de “longa vida”, mas na verdade “não possui mais qualquer vida ou atividade biológica própria”, confirma a Dra. Sônia Felipe. E acrescenta que a pasteurização “não destrói apenas as enzimas, mas também as vitaminas”.³³⁰

Bactérias Resistentes ao Calor

O leite bovino, no entanto, pode apresentar microrganismos poderosos que resistem até mesmo ao mais avançado processo de ultrapasteurização. Um exemplo é a bactéria que causa a paratuberculose – doença bovina causada pela infecção da *Mycobacterium avium*, subespécie paratu-Berculosis, conhecida pela sigla MAP, similar à bactéria que causa tuberculose e lepra nos seres humanos, explica a Dra. Sônia Felipe.³³¹ O Dr. Keon escreve que a MAP também causa a doença de Johne no gado bovino,

doença que apresenta os mesmos sintomas da doença de Crohn nos seres humanos.³³²

E a Inspeção do Leite?

A Embrapa publicou os dados relativos à inspeção do leite bovino no Brasil, no período dos anos 2000 a 2010. De cada 100 litros extraídos, o número de litros submetidos a algum tipo de inspeção variou de 61 a 69 litros. Em 2010, foram extraídos no Brasil 30.483.292.000 litros. Mas 9.516.564.000 foram consumidos em forma de leite ou processados nas favoritas formas de derivados sem qualquer tipo de inspeção³³³ – quase 10 bilhões de litros seguiram diretamente da usina ao consumidor!

Leite: um Alimento Altamente Processado

O leite vendido em caixinhas e saquinhos, e não apenas o leite em pó, é um produto altamente processado, explica o Dr. Schmid. Na usina, o leite que veio da fazenda é literalmente refeito.

Em centrífugas, o leite é separado em gordura, proteína e vários outros sólidos e líquidos. Então é reconstituído em suas diferentes categorias – integral, semidesnatado e desnatado. O restante da matéria-prima é transformado em outros derivados: manteiga, cremes, queijos, leite em pó e vários outros produtos.³³⁴

A Dra. Sônia Felipe, citando o livro do Dr. Schmid, explica que no processo de produção do leite em pó, o leite desnatado é submetido a temperaturas elevadas e alta pressão. Com isso, não somente nutrientes são destruídos, mas dá-se a produção de nitratos, que são compostos cancerígenos.³³⁵

Esse processo leva à oxidação do colesterol no leite. Esse colesterol oxidado tem sido o causador de danos e formador de placas nas artérias. O Dr. Schmid conclui que o indivíduo que toma o leite desnatado com o propósito de evitar doenças cardíacas e câncer está, na verdade, aumentando o consumo de substâncias

que causam tais doenças.³³⁶ Isso porque, nutricionalmente falando, os laticínios – em sua forma líquida ou sólida, são muito parecidos com as carnes vermelhas, completa o Dr. McDougall.³³⁷

Mais Complicações

Além das doenças já mencionadas no item dos “Contaminantes do Leite”, o Dr. Barnard³³⁸ alerta para os malefícios da proteína dos laticínios. Ele explica que essas proteínas estão associadas à diabetes tipo 1 e aceleram a perda gradual da função renal, que pode ocorrer no caso da diabetes. Lembre-se que a proteína de origem vegetal não causa esse tipo de problema.

Indivíduos que sofrem de enxaqueca, muito frequentemente relatam considerável melhora quando evitam certos alimentos, e os laticínios estão sempre no topo da lista. O mesmo tem acontecido do caso da artrite reumatóide e fibromialgia. O problema não é devido à gordura ou lactose, pelo menos nessas situações. A proteína dos laticínios é a causa principal, esclarece o Dr. Barnard. Os Drs. Pulde e Lederman também ressaltam a direta relação do leite com danos ao sistema respiratório, resultando em alergias, asma, sinusite, inflamações de ouvidos, resfriados e coriza.³³⁹

A relação entre a lactose e o câncer de ovário é ressaltada pelo Dr. Fuhrman, que cita o famoso estudo *Nurses’ Health Study* [*Estudo da Saúde de Enfermeiras*], do qual participaram mais de 80.000 mulheres. Constatou-se que mulheres que consumiram mais lactose – uma ou mais porções de laticínios por dia, tiveram um risco de desenvolver câncer de ovário 44% maior do que as que consumiram uma menor quantidade – três ou menos porções por mês.³⁴⁰

O leite desnatado e semi-desnatado foram os maiores contribuidores para o consumo de lactose. Há ampla evidência de que o consumo diário de laticínios seja uma causa do câncer de próstata e ovário.³⁴¹ A pesquisa científica também associa os laticínios a outros problemas de saúde – da acne ao câncer de

próstata e ovário, continua o Dr. Barnard. A explicação liga-se aos efeitos hormonais causados pelo leite.

E agora?

Não é difícil tomar uma decisão inteligente e fundamentada em dados de pesquisa médica em relação ao consumo do leite e derivados – as evidências são plenas. O Dr. Barnard enfatiza que na dieta ocidental típica, a maior fonte de gordura saturada são os laticínios – queijo, sorvete, manteiga e leite. As carnes ficam em segundo lugar.

Além da gordura, falar em leite e derivados é falar em excesso de proteína e cálcio, colesterol, hormônios, calorias, contaminantes, e uma série de doenças diretamente ligadas a eles... Quanto de leite você realmente necessita em sua alimentação? Absolutamente nada, responde enfaticamente o Dr. Barnard. E continua afirmando que “as dietas mais saudáveis excluem completamente os alimentos de origem animal”.³⁴²

Nutricionalmente e também em termos de paladar e prazer de comer, você estará muito bem acompanhado de todos os alimentos de origem vegetal, com qualidade de vida e saúde total! E o Dr. Campbell finaliza: “Não existe nenhum nutriente em alimentos de origem animal que não seja fornecido com melhor qualidade por vegetais”.³⁴³

Em Poucas Palavras...

- Em nenhuma outra espécie de mamíferos, a não ser a humana e na felina domesticada em zoológicos, o consumo de leite continua após o desmame.
- Em $\frac{3}{4}$ da população mundial, entre $1\frac{1}{2}$ e 4 anos de idade, a atividade da enzima lactase no intestino delgado deixa de existir. Sem esta enzima, o leite materno e qualquer outro leite não é digerido adequadamente. Este fato não é uma “deficiência”, e sim

uma “eficiência” típica do crescimento e desenvolvimento do ser humano.

- No leite humano, 80% do conteúdo proteico é de lactalbumina – o que facilita sua digestão; no leite de vaca esta mesma proporção é de caseína. Os laticínios estão também associados a uma série de problemas de saúde – da acne, alergias, artrite e enxaqueca ao câncer de próstata e de ovário.

- O leite bovino tem uma quantidade de cálcio 3 vezes maior que o leite humano, porém sem o equilíbrio necessário entre os outros minerais para uma boa absorção. Os alimentos vegetais, que são boas fontes de cálcio, tem uma proporção parecida com a do leite humano – o que facilita a utilização pelo organismo.

- Assim como os outros alimentos de origem animal, o leite bovino e seus derivados também são fonte de numerosos contaminantes – antibióticos, pesticidas, hormônios, células somáticas ou pus, dioxinas, alumínio, solventes, bactérias, substâncias radioativas, vírus da leucemia bovina, raiva...

- Na pasteurização e ultrapasteurização, as enzimas são totalmente destruídas – o leite é tão morto, do ponto de vista biológico, quanto um refrigerante. Deve-se notar também que muitas bactérias resistem às altas temperaturas. O leite é um produto altamente processado.

15 - A Sedução do Queijo

*“Não darei veneno a ninguém, ainda que me peça,
nem lhe sugerirei tal possibilidade.”*

Hipócrates, o pai da Medicina (460-357 a.C.)

Coalho Suíno?

O coalho não deve ser confundido com a coalhada. O coalho é formado por proteinases ou enzimas que são responsáveis pela quebra da proteína (caseína) do leite para a formação do gel da coalhada, na fabricação do queijo. De acordo com o Instituto de Laticínios Cândido Tostes, 6 enzimas são capazes de coagular o leite, sendo usadas comercialmente na fabricação do queijo.

Essas enzimas podem ser de origem animal, vegetal ou microbiana. Duas delas são extraídas do estômago ou fígado de animais adultos: (1) *Pepsina Bovina*, e a (2) *Pepsina Suína* – podendo também ser combinada com a bovina. Outra enzima pode vir do frango, a (3) *Pepsina do Frango*. Ainda outra vem de bezerros abatidos ao nascer, o chamado (4) *Coalho de Vitelo*, cuja produção é praticamente inexistente no Brasil. O (5) *Coagulante Vegetal de Fungos*, é produzido localmente, em pequena escala, na produção de queijos artesanais. O (6) *Coalho Microbiano*, é um agente coagulante composto de quimosina pura, a partir de microorganismos geneticamente modificados; esse coalho, que chega ser proibido em alguns países, tem uso restrito no Brasil.³⁴⁴⁻³⁴⁵

Estima-se que o coalho de origem animal seja utilizado em 80% dos queijos fabricados no Brasil, e o coalho microbiano em cerca de 20%. A legislação brasileira não apresenta nenhuma informação sobre a obrigatoriedade de declaração, nos rótulos, da origem dos coagulantes ou coalhos usados na fabricação dos queijos. A indústria de laticínios do Brasil, opta por um ou outro tipo, conforme sua conveniência e relação com os custos do produto final.³⁴⁶

O que Acontece com o Queijo?

O que realmente está por trás desse alimento tão procurado? Do fresco ao mais maturado: diferentes cores, texturas e sabores... Por que o queijo é um dos alimentos que as pessoas preocupadas com a saúde têm mais dificuldade para deixar?

Para início de conversa, 70% das calorias do queijo vêm simplesmente da gordura do leite. Adicionalmente, vem o excesso de proteína e colesterol. Apesar do seu cheiro um tanto estranho, é a razão número 1 que explica a existência dos chamados ovolactovegetarianos. Esses indivíduos não consomem nenhum tipo de carne, mas incluem ovos e laticínios em sua alimentação. Ou melhor, não abrem mão do seu queijinho – do sanduíche à pizza, passando pela lasanha e outras dezenas de pratos do dia a dia.

Um caso de sobrepeso foi relatado pelo Dr. Barnard. A alimentação da paciente era fortemente marcada pela presença do queijo, literalmente em todas as refeições. Ela afirmou: “Posso abrir mão do meu namorado, do meu celular e até do meu carro. Posso deixar a batata frita, o pão, frutas e vegetais. O chocolate seria difícil também, mas nem tanto quanto o queijo. Mas não posso imaginar minha vida sem queijo”. Que interessante, não é mesmo?³⁴⁷

As pessoas associam o gosto de uma bebida alcoólica com o relaxamento “agradável” que segue o seu consumo. O mesmo acontece com o queijo – o cheiro e o sabor são secundários, afirma o Dr. Barnard.³⁴⁸ A verdadeira “isca” esconde-se em sua mina de opiatos ou substâncias viciantes – dezenas deles, cujos efeitos têm surpreendido os cientistas.

Na verdade, essas descobertas não são recentes. Em 1981, Eli Hazum e sua equipe encontraram traços de morfina, codeína e outros opiatos produzidos no fígado das vacas, devido a componentes em sua alimentação – no leite e nos queijos.

Caseína e Casomorfina

O leite de vaca, assim como o leite de outras espécies animais, é formado basicamente por uma proteína chamada caseína. Quando as cadeias de caseína são quebradas durante a digestão, uma gama considerável de opiatos chamados casomorfina é liberada.

Casomorfina são moléculas que ativam os mesmos receptores em seu corpo que a heroína e morfina, completam os Drs. Pulde e Lederman. Já com o queijo, que é o derivado do leite com maior concentração de caseína, os efeitos são mais marcantes. É por isso que muitas pessoas afirmam que não gostam muito de leite, mas consideram o queijo irresistível.

Você já deve ter ouvido alguém dizer que é “viciado” em queijo – bem, cientificamente falando, há verdade nesse comentário. É por isso que as pessoas reagem tão negativamente quando lhes é pedido para eliminar o queijo e demais laticínios de sua alimentação.³⁴⁹ Um copo de leite de vaca contém cerca de 6 gramas de caseína. No leite desnatado essa quantidade aumenta e no queijo a concentração de caseína é ainda maior. O seu organismo quebra a caseína em casomorfina de vários comprimentos. Uma cadeia curta de casomorfina de apenas 5 aminoácidos tem 1/10 do poder analgésico da morfina, explica o Dr. Barnard.³⁵⁰

A caseína ou proteína do leite de vaca é mais uma droga do que um nutriente, sendo o ingrediente de maior concentração no queijo. O queijo também contém outros componentes semelhantes às drogas, como a feniletilamina (PEA, sigla em inglês), um alcaloide semelhante as anfetaminas – também encontrado no chocolate e na salsicha. Há também no leite e queijo muitos hormônios cujos efeitos no organismo humano, especialmente relacionados à vontade ou desejo de comer, que ainda são objeto de estudo de pesquisadores.

Uma Grande Concentração!

O processo da fabricação de queijo, ou seja, a extração da água e açúcar do leite tem um objetivo – a concentração de gordura e proteína, a caseína. É por isso que uma porção de 55 gramas de queijo contém, no mínimo, 15 gramas de gordura e 200 calorias, antes de chegar ao seu sanduíche.

O consumo de queijo tem aumentado com o passar dos anos. No Brasil, o consumo anual de queijo por pessoa é de 4 a 4,5 quilos. Isso significa que cada indivíduo está ingerindo 3,5 quilos de colesterol e 1 quilo de gordura somente com o consumo de queijo.³⁵¹

Dessa forma, o Dr. Barnard incentiva, “se você está procurando uma maneira simples de afinar a cintura, desmanche seu caso amoroso com o queijo”.³⁵² Ele continua explicando que a quase totalidade da gordura do queijo é a saturada – justamente o tipo que aumenta o risco do bloqueio de artérias e doenças cardíacas, além é claro, da enorme quantidade de colesterol.

Também esclarece que a gordura e o colesterol são dois problemas totalmente diferentes, pois vêm de fontes diferentes. A gordura é o que você encontra embaixo da pele do frango ou em volta de um bife. É o que torna o leite mais grosso e o queijo mais macio. Já o colesterol vem em pequenas partículas dentro das membranas das células de todos os tecidos animais.³⁵³ Na carne, a maior parte do colesterol está na parte magra. Miligrama a miligrama, dia a dia, ano a ano... não se engane, os danos irão aparecer – visíveis ou não!

Aditivos e Ingredientes

A noção de que os queijos contêm apenas leite, é totalmente equivocada. A legislação atual³⁵⁴ autoriza o uso de uma série de ingredientes e aditivos alimentares na fabricação dos diferentes tipos de queijo. Dentre os ingredientes autorizados, podem ser encontrados: creme de leite, manteiga, gordura, queijo processado, queijo em pó, leite em pó, outros sólidos de gordura láctea,

especiarias, condimentos, amidos, amidos modificados e gases inertes.

Também é admitida uma grande lista de aditivos. Veja abaixo alguns exemplos:

- conservantes: ácido propiônico, ácido sórbico, ou seus sais de sódio (Na), potássio (K) ou cálcio (Ca), natamicina, nisina;
- reguladores de acidez: ácido láctico, cítrico e acético ou seus sais, bicarbonato de sódio, carbonato de sódio;
- emulsificantes/estabilizantes: citratos, lactatos, tartaratos e fosfatos de Na, K, Ca;
- aromatizantes: aromas em geral;
- corantes: bixina, norbixina, urucum, anato, clorofila, páprika, riboflavina, vermelho de beterraba, dióxido de titânio;
- espessantes: gomas – guar, xantana, arábica, tragacanto; agar, ácido agínico e seus sais, pectina;
- estabilizantes: carboximetilcelulose, carragenina e seus sais, ácido algínico e seus sais.

Os queijos são produtos altamente processados como todos os outros desse grupo.

O Sódio

A OMS, no início do ano de 2013, divulgou novas orientações para que adultos consumam menos sal na dieta diária. Anteriormente, a recomendação era de 2 gramas de sódio, e agora é de “menos de” 2 gramas o que equivale a menos de 1 colher de chá rasa de sal por dia.

O queijo apresenta um alto teor de sódio, tanto devido ao próprio leite bovino em si, quanto pela quantidade adicionada durante o

processo de produção. Um estudo da Anvisa analisou recentemente os teores de sódio nos queijos.

Como esperado, o queijo parmesão disparou na ponta com 3.052 mg ou 3 gramas de sódio para 100 g do produto. O queijo minas frescal, aparentemente inocente, também destaca-se como “vilão”, com uma concentração média de 505 mg por uma porção.³⁵⁵

O efeito do sódio na pressão arterial é bem conhecido, diz o Dr. Barnard, mas ainda mais preocupante é seu papel na osteoporose. O sódio encoraja a passagem do cálcio através dos rins, onde é então perdido na urina. Quando você deixa de lado o queijo, você está se livrando de uma das maiores fontes de sódio na alimentação.

Queijo e Saúde

Problemas de saúde e preocupações apresentados nos capítulos *E o Meu Cálcio?* e *Não Chore pelo Leite Derramado!* também estão associados ao consumo de queijo. Veja mais algumas informações:

Perda de Peso

A paciente mencionada no início do capítulo decidiu, finalmente, tirar o leite e derivados de sua alimentação. De todas as mudanças posteriores feitas em sua dieta e estilo de vida, a retirada dos laticínios foi a que causou efeitos positivos mais marcantes em sua saúde. No início, sem exercícios físicos e sem qualquer redução de calorias ou quantidade de alimentos consumidos, a perda de peso foi considerável e muito acima das expectativas, relatou o Dr. Barnard.³⁵⁶

Artrite e Dor de Cabeça

Se você tem artrite ou enxaqueca, o Dr. Barnard afirma: “abandonar o queijo e os outros laticínios pode ser justamente a única receita médica que você precise”.³⁵⁷ E cita um periódico

médico britânico que registrou o caso de uma garota de 8 anos de idade, com artrite reumatoide juvenil, cuja causa era um mistério até que ela suspendeu totalmente o consumo de laticínios. A doença desapareceu completamente.

Hoje, continua o Dr. Barnard, estudos têm mostrado que 20 a 60% dos casos de artrite reumatoide estão associados à alimentação, sendo o leite e derivados são a causa mais comum. Os sintomas são uma reação às proteínas do leite, não importando se é integral ou desnatado, ou mesmo se é consumido em pequenas quantidades. Parar o consumo dos laticínios tem sido grande ajuda no caso das enxaquecas, problemas digestivos, asma e outras condições relacionadas.

Cânceres

Dois recentes e abrangentes estudos da Universidade Harvard, citados pelo Dr. Barnard, mostram que parar o consumo de laticínios também reduz o risco de câncer de ovário em 44%, e o de próstata e mama em 30%, especialmente devido aos altos níveis de hormônio de crescimento, o IGF-1, um agressivo promotor de crescimento de células cancerígenas, presente no leite e derivados. Ainda um outro estudo mostrou que os laticínios podem aumentar o risco de homens desenvolverem câncer de próstata em 30-50%.³⁵⁸

E o Cálcio?

Você não precisa do cálcio do leite e seus derivados, como tem sido amplamente demonstrado no Japão, China, partes da África e em várias outras partes do mundo onde não são tradicionalmente consumidos. Na realidade, os maiores índices de fraturas e osteoporose estão justamente nas áreas de maior consumo dos laticínios, juntamente com uma maior incidência de doenças cardíacas degenerativas.³⁵⁹

Pesquisadores da Universidade de Uppasala, na Suécia, publicaram um grande estudo em outubro de 2014, mostrando que o

consumo de laticínios aumenta a taxa de mortalidade e, na verdade, deixa os ossos mais suscetíveis à fraturas.³⁶⁰ Como já foi visto, vários fatores são importantes para a formação e manutenção de ossos fortes. Mas com certeza, o queijo não aparece nessa lista – e nem os demais laticínios!

Fim de um Antigo Vício!

Se você gosta e sente vontade de comer queijo, isso acontece não porque é um alimento saboroso ou nutritivo, mas porque é um vício adquirido, esclarecem os Drs. Pulde e Lederman. Como no caso de qualquer outra droga, deixar o vício do queijo não é uma tarefa fácil. Isto requer força de vontade, determinação e uma firme decisão rumo à saúde. E todo sacrifício que você fizer, valerá a pena – tanto para sua forma física quanto para a sua saúde e bem-estar em geral.

Eles completam afirmando que o consumo de laticínios não apresenta nenhuma vantagem, a não ser para o bezerro, é claro. Livrar-se do queijo é também livrar-se do alumínio não desejável – que é usado como agente emulsificante, principalmente em pizzas congeladas.³⁶¹ O excesso de gordura, cálcio, caseína, colesterol, sódio, lactose e elementos contaminantes mudam completamente a situação. Não é mais uma questão de gosto, é uma questão de saúde!

Em Poucas Palavras...

- O queijo é a razão número 1 que explica a existência dos chamados ovolactovegetarianos. 70% das calorias do queijo vêm simplesmente da gordura do leite, e tem mais colesterol que um bife. Do coalho usado ao produto final – fresco ou maturado, a lista de problemas e preocupações é grande.
- O cheiro e o sabor são secundários. A verdadeira “isca” do queijo esconde-se em sua mina de opiatos, dezenas deles. A caseína ou proteína do leite de vaca é mais uma droga que um nutriente.

Quando as cadeias de caseína são quebradas durante a digestão, opiatos chamados casomorfina são liberados. Uma cadeia curta de casomorfina de apenas 5 aminoácidos tem 1/10 do poder analgésico da morfina.

- O queijo também contém outros componentes semelhantes às drogas, como a feniletilamina e muitos hormônios, cujos efeitos no organismo humano relacionam-se à vontade ou desejo de comer. Muitos outros ingredientes e aditivos alimentares também ajudam a dar forma a este antigo vício.
- Está associado a enxaquecas, problemas digestivos, asma, artrite, obesidade, vários tipos de câncer, além de muitas outras doenças. Os maiores índices de fraturas e osteoporose estão justamente nas áreas de maior consumo dos laticínios, além da maior incidência de doenças cardíacas degenerativas.

16 - Processando Alimentos Processados

*Homens fracos acreditam na sorte.
Homens fortes acreditam em causa e efeito.*

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

Entendendo os Radicais Livres

Os produtos industrializados processados e ultraprocessados são carregados de numerosos aditivos alimentares, e muitos deles provocam efeitos danosos ao organismo, como o aumento da produção de radicais livres. Você lerá sobre alguns desses aditivos a seguir; antes, porém, alguns conceitos básicos devem ser entendidos – radicais livres, oxidação e antioxidantes.

A importância de se consumir alimentos com propriedades antioxidantes é bem conhecida, mas o que é de fato a oxidação e qual a sua relação com radicais livres? O mesmo oxigênio que é vital para a sua sobrevivência é também um poderoso destruidor da vida, afirma o neurocirurgião norte-americano Dr. Russell Blaylock, em seu livro *Health and Nutrition Secrets that Can Save Your Life* [*Segredos de Saúde e Nutrição que Podem Salvar a Sua Vida*].³⁶²

Radicalis Livres

Ele continua explicando que o seu organismo, assim como todo ser vivo, produz energia para realizar as várias funções do corpo, da batida do coração ao pensamento e aprendizagem. Essa energia vem do alimento que você come – de preferência do carboidrato, como já analisado antes.

Os alimentos transformam-se em energia através de uma série de reações bioquímicas complexas. Durante este metabolismo, moléculas de oxigênio altamente instáveis e destrutivas são produzidas – cerca de 95% do oxigênio é aproveitado nas células, mas cerca de 3-5% escapa na forma de radicais livres.

O Processo de Oxidação

Os radicais livres danificam qualquer parte das células com as quais entram em contato, queimando membranas, DNA e proteínas dentro das células, explica o Dr. Blaylock. Esse dano é chamado de oxidação.

Quando os radicais livres interagem com as membranas das células, provocam uma reação em cadeia de destruição, que se espalha como uma queimada. Uma célula contém várias membranas, que cobrem não somente a célula em si, mas também membranas internas dos componentes dentro das células.

Essas membranas são compostas por partículas de gordura, que igualmente são danificadas com o ataque dos radicais livres. Essas membranas são mais do que coberturas e contêm numerosas estruturas complexas como: poros especiais, enzimas de transferência, moléculas de informação e muitos receptores. Assim, a oxidação causada pelos radicais livres afeta drasticamente o funcionamento das células.

Com o passar dos anos, a oxidação torna as membranas duras e as células doentes, com funções limitadas. Essa danificação causada pelos radicais livres também faz parte do processo de desenvolvimento de muitas doenças como: câncer, artrite, enfisema, mal de Alzheimer, mal de Parkinson, catarata e endurecimento de artérias.

Formação dos Radicais Livres

Os radicais livres são produzidos durante as reações normais de produção de energia no organismo. Mas fatores externos, explica o Dr. Blaylock, também promovem o aumento de radicais livres:

- infecções, ferimentos traumáticos e queimaduras;
- estresse;

- toxinas do ambiente, como flúor, pesticidas, herbicidas e drogas ilegais;
- radiação ultravioleta do sol;
- raio X;
- poluição ambiental e gases de escapamentos de veículos;
- fumo, fumaça de cigarro e consumo de álcool;
- consumo de gorduras saturadas;
- excitotoxinas, presentes nos alimentos processados – você ainda lerá mais sobre esse tópico.

Antioxidantes versus Radicais Livres

As cores das frutas e vegetais são derivadas de uma variedade de substâncias chamadas antioxidantes, explica o Dr. Campbell.³⁶³ Os vegetais ilustram a beleza da natureza, em suas cores e processos químicos – transformando a energia do sol em vida, através da fotossíntese. Nesse processo, a energia do sol é transformada primeiramente em açúcares simples, e então em carboidratos mais complexos, gorduras e proteínas.

Durante a fotossíntese, radicais livres também são formados, mas os vegetais produzem um escudo que os intercepta e os absorve. Os antioxidantes são geralmente coloridos porque a mesma propriedade química que absorve os radicais livres também cria cores visíveis, fazendo com que os vegetais tenham uma aparência bonita e atraente, com cores bem apetitosas!

Alguns desses antioxidantes são chamados carotenoides, dos quais existem centenas. Embora alguns não tenham cores, como o ácido ascórbico ou vitamina C e a vitamina E, a maioria tem cores variadas: a cor amarela do betacaroteno, nas abóboras; a cor vermelha do licopeno, nos tomates; a cor laranja da criptoxantina, nas cenouras e mangas.

Já a cor azul e violeta vêm das antocianinas e o ácido elágico, como nas amoras, uvas pretas e mirtilo. Os vegetais e frutos da cor verde, como o espinafre, couve e kiwi, recebem sua cor da clorofila – todos também com elevadas propriedades antioxidantes.

Os seres humanos não produzem naturalmente tais mecanismos de defesa, explica o Dr. Campbell. Nós não somos vegetais, não realizamos a fotossíntese e não produzimos por nós mesmos nenhum antioxidante. No entanto, os antioxidantes funcionam no corpo humano da mesma forma que atuam nos vegetais. Assim, ao comer os vegetais, você toma emprestado os escudos antioxidantes para a sua própria saúde.

No *Estudo da China*, foram avaliados vários tipos de antioxidantes, relata o Dr. Campbell. A vitamina C foi a que apresentou resultados mais impressionantes, principalmente em sua associação com o câncer. O consumo de frutas mostrou-se inversamente associado com vários tipos de câncer – esôfago, leucemia, mama, estômago, fígado, intestino e pulmão. Os índices de câncer foram de 5 a 8 vezes mais altos em áreas com baixo consumo de frutas.

O mesmo efeito da vitamina C existente no caso dos cânceres também foi constatado para doenças cardíacas e AVC – a ingestão da vitamina C das frutas tem um efeito poderoso na defesa contra uma variedade de doenças. O Dr. Campbell, contudo, alerta contra o uso de suplementos. O benefício não é alcançado pela ingestão de nutrientes individuais concentrados, mas no conjunto incontável de nutrientes que os vegetais em sua forma natural oferecem, de maneira completa e equilibrada.

Vitaminas, minerais e flavonoides encontrados nos vegetais são poderosos antioxidantes. Existem cerca de 40 carotenoides e 6.000 flavonoides que atuam como antioxidantes, além das enzimas antioxidantes. Cada antioxidante atua em diferentes lugares das células e tecidos, completa o Dr. Blaylock.³⁶⁴

Como agir nesta guerra contra os radicais livres e a oxidação? Sua parte é, não somente manter uma alimentação baseada em vegetais e seus antioxidantes, como não contribuir para o aumento da produção de radicais livres.

Aditivos Alimentares

Categoria	Função	Exemplos
Acidulante	Aumenta a acidez ou dá sabor ácido	Ácido cítrico, Ácido láctico
Aromatizante	Dá ou reforça o aroma e/ou sabor	Aroma artificial, natural, idêntico a...
Antioxidante	Retarda a alteração oxidativa	BHA, BHT
Antiumectante	Impede ou diminui a umidade	Carbonato de cálcio
Conservante	Impede ou retarda alterações	Ácido benzoico, nitrato de sódio
Corante	Dá, intensifica ou restaura a cor	Artificiais e naturais
Edulcorante	Confere o sabor doce	Sacarina
Emulsificante	Forma uma mistura homogênea	Carbonato de cálcio
Espessante	Aumenta a viscosidade	Goma guar, goma xantana
Estabilizante	Mantém propriedades físicas	Citrato de sódio, Cloreto de cálcio
Fermento Químico	Aumenta o volume da massa	Bicarbonato de sódio
Gelificante	Dá textura por meio da formação de gel	Diocetil sulfosuccinato ou sódio
Regulador de Acidez	Altera ou controla a acidez	Carbonato de potássio ou sódio
Umectante	Protege contra a perda de umidade	Glicerol, Lactato de sódio

Tabela Adaptada de Aditivos da Sociedade Brasileira de Química³⁶⁵

Os produtos alimentícios processados e ultraprocessados são aqueles produzidos em indústrias, contendo muitos aditivos alimentares. A definição oficial da Anvisa para aditivo alimentar é

“todo e qualquer ingrediente adicionado intencionalmente aos alimentos sem o propósito de nutrir, com o objetivo de modificar as características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais”,³⁶⁶ em qualquer etapa da produção dos produtos.

O uso de aditivos alimentares é muito benéfico para a indústria alimentícia, o que explica seus incansáveis esforços em busca de aprovação legal de uso e na produção de artigos supostamente científicos que apoiem o seu consumo. No entanto, alguns desses aditivos causam sérios danos à saúde.

Glutamato Monossódico

As papilas gustativas ou linguais determinam o reconhecimento de 4 sabores clássicos: o doce, o salgado, o amargo e o azedo. Um quinto sabor – o glutamato monossódico, foi identificado pelo químico japonês Kikunae Ikeda em 1908.³⁶⁷ Em 1909, Ikeda registrou a patente do produto como “glutamato monossódico” e um empresário japonês fundou a empresa “Ajinomoto” para comercializá-lo.

O novo sabor foi chamado “umami”, que vem do vocábulo “umai” – que em japonês significa delicioso. O sabor umami foi cientificamente reconhecido no ano 2000, quando experimentos indicaram haver receptores na língua para esse novo sabor, que aumenta a salivação e continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento.

O glutamato monossódico é o sal sódico do ácido glutâmico – um dos aminoácidos não essenciais mais abundantes que ocorrem na natureza, estando presente em muitos alimentos, como carnes, queijos, ovos, tomates e cogumelos. O glutamato monossódico é uma forma isolada do glutamato, também conhecida como MSG (sua sigla em inglês).³⁶⁸

O produto ficou famoso no mundo todo, chegando ao Brasil em meados da década de 50. No Brasil, o glutamato monossódico é

produzido industrialmente por meio da fermentação da cana-de-açúcar, com a utilização de bactérias que isolam o glutamato. Trata-se de um produto amplamente usado pela indústria alimentícia como realçador de sabor. Embora aprovado por órgãos governamentais no Brasil e em outros países, um grande número de pesquisas associa o consumo deste “glutamato livre concentrado” a diversos problemas de saúde.

A descoberta dos efeitos fisiológicos negativos dessa substância pode ser atribuída a dois oftalmologistas ingleses, Drs. Lucas e Newhouse, em 1957, ao estudarem uma rara doença nos olhos. Em seus testes laboratoriais, o maior dano e destruição das células na retina, deu-se em decorrência da exposição ao glutamato monossódico.³⁶⁹

Excitotoxinas

Em 1968, o Dr. John Olney, médico, professor de neuropatologia e pesquisador, repetiu o experimento. Ele esperava usar a capacidade do MSG de destruir células da retina, para estudar conexões nervosas em estruturas cerebrais.

Sua descoberta o deixou chocado: não apenas células da retina foram destruídas, como também neurônios vitais no cérebro. Nesse e em experimentos posteriores, Dr. Olney observou que o glutamato monossódico estava matando neurônios ao excitá-los até a morte, cunhando a expressão “excitotoxicidade”.³⁷⁰

O glutamato monossódico é rapidamente absorvido na corrente sanguínea após o seu consumo e, por ser um neurotransmissor, destrói neurônios por um mecanismo excitotóxico, completa o Dr. Olney.³⁷¹ O Dr. Blaylock também afirma que o glutamato monossódico, por ser uma excitotoxina, superexcita os neurônios, causando danos em vários graus, a ponto de ser perigoso e mortal.³⁷²

A excitotoxicidade do glutamato monossódico em causar a morte de neurônios, contribui para doenças cerebrais e da medula espinhal, do mal de Alzheimer, fibromialgia, doença de Huntington, mal de Parkinson, mal de Lou Gehrig, hiperatividade, convulsões, enxaqueca, dificuldades de aprendizagem e outras doenças, alertam os Drs. Choi e Blaylock.³⁷³ A Dra. Carol Hoernlein, engenheira e cientista de alimentos, ressalta que o glutamato monossódico afeta vários sistemas do corpo – digestivo, endócrino, nervoso, sensorial, circulatório, respiratório, respostas alérgicas e efeitos em dezenas de doenças específicas.³⁷⁴

De Olho nos Rótulos

Em vários países, devido a uma maior conscientização, a indústria alimentícia tem encontrado maneiras de dissimular seu uso desse “realçador de sabor”, colocando nos pacotes termos mais genéricos ou nomes diferentes. No Brasil essa dissimulação já se faz presente, embora ainda seja comum encontrar o termo “glutamato monossódico”. Misturas aromatizantes são permitidas por lei, podendo conter até 48% da substância, sem obrigatoriamente aparecer na lista de ingredientes.

Veja, a seguir, uma lista de nomes que podem aparecer substituindo o termo “glutamato monossódico” e também ingredientes que o contêm.³⁷⁵ Leve essa lista ao supermercado e surpreenda-se com o massivo uso desse aditivo.

- intensificador de sabor	- proteína texturizada
- ácido glutâmico	- proteína do soro do leite
- glutamato	- proteína do soro do leite concentrada
- glutamato monopotássico	- proteína do soro do leite isolada
- glutamato de cálcio	- proteína de soja
- glutamato de amônio	- proteína de soja concentrada
- natrium* glutamato	- qualquer “proteína”***
- qualquer coisa	- qualquer “proteína

“hidrolisada”	enriquecida”
- qualquer “proteína hidrolisada”	- extrato de molho de soja
- caseinato de cálcio	- molho de soja
- caseinato de sódio	- proteases (enzimas)
- extrato de levedura	- qualquer “enzima modificada”
- levedura nutricional	- qualquer coisa com “enzimas”
- gelatina	- qualquer coisa “fermentada”

* Natrium é o termo latino-alemão de sódio

** O ácido glutâmico encontrado em proteínas não alteradas não causam reações adversas; danos ocorrem apenas quando é processado ou fermentado, produzindo elementos isolados

Os seguintes realçadores de sabor atuam sinergicamente ou em cooperação com o glutamato monossódico:

- 5’ – guanilato dissódico
- 5’ – inosinato dissódico
- 5’ – rivanucleotídeo dissódico

Nomes de ingredientes e aditivos que frequentemente contêm glutamato monossódico:

- aromatizantes	- malte de cevada
- aromas naturais	- glutamato de magnésio
- aromas artificiais	- ácido cítrico, citrato
- sabor de...	- maltodextrina
- condimentos	- pectina
- carregina	- ultrapasteurizado

Pelo fato do glutamato monossódico ser barato, a indústria alimentícia pode usar matéria-prima de baixa qualidade e apenas

adicioná-lo para realçar qualquer sabor. E nada melhor do que um sabor “umami” ou delicioso para enganar o cérebro, fazendo-o pensar que algo é mais saboroso do que realmente é.³⁷⁶ E a lista de produtos premiados com esse fatídico realçador de sabor é gigantesca, estando presente em:

- caldos em cubo – com sabor de carne, legumes, frango assado, picanha, galinha, feijoada e outros;
- temperos em cubo e em pó – específicos para legumes e verduras, para massas e bolos, aves e peixes, feijão e carnes;
- alimentos enlatados, ex. sardinhas;
- alimentos congelados, ex. nuggets de frango;
- macarrão instantâneo;
- sopas prontas;
- salgadinhos de pacote em geral;
- molhos de tomate prontos para o uso;
- molhos para salada;
- laticínios, p. ex. requeijão e queijo parmesão;
- biscoitos, ex. de polvilho salgado.

O glutamato monossódico é um aditivo extremamente prejudicial; aumenta também significativamente a produção de radicais livres, completa o Dr. Blaylock.³⁷⁷ Você deve se tornar um bom detetive: leia cuidadosamente os rótulos e rejeite qualquer alimento que contenha esse perigoso aditivo. Boa sorte!

Aspartame

O aspartame é um edulcorante artificial ou adoçante dietético que apresenta um potencial adoçante 200 vezes maior que o açúcar

comum. Contém componentes primários – como fenilalanina, ácido aspártico e metanol, e múltiplos subprodutos que aumentam a produção de radicais livres.³⁷⁸

O metanol, um dos componentes do aspartame, é uma poderosa toxina. Experimentos recentes mostram que mesmo pequenas quantidades podem ser muito prejudiciais às células, especialmente o DNA. O dano é cumulativo, continua o Dr. Blaylock. Um refrigerante *diet* por dia pode gerar uma significativa degeneração genética.

Quando o metanol é consumido, converte-se em formaldeído ou formol e ácido fórmico, toxinas muito potentes. O formol é um conhecido carcinógeno. Um outro componente do aspartame, o ácido aspártico, ao ser metabolizado no organismo, produz uma dezena de componentes tóxicos – alguns alteram funções cerebrais e outros são associados ao câncer.³⁷⁹

Há também plena evidência científica de que o aspartame agrava a depressão, a esclerose múltipla, o controle da diabetes e outras doenças neurológicas. Também causa o aumento de peso, insônia e inclusive convulsões e cegueira. Até mesmo pequenas concentrações num chiclete causam dores de cabeça. Pessoas que já sofreram um AVC, em especial, devem evitar estimulantes como cafeína, glutamato monossódico e aspartame – pois aumentam os riscos de convulsões e são responsáveis por grande parte dos danos associados com doenças do sistema nervoso.³⁸⁰

O aspartame é considerado benéfico para os diabéticos por apresentar teores glicêmico e calórico baixos, mas na verdade, causa o efeito oposto. O Dr. Gabriel Cousens, em seu livro *A Cura do Diabetes pela Alimentação Viva*, cita a pesquisa do Dr. H.J. Roberts, especialista em adoçantes artificiais. Ele afirma que o aspartame gera a diabetes clínica, provoca a diminuição do controle da doença em pacientes dependentes de medicação, causa convulsões e agrava complicações da diabetes, como retinopatia, catarata, neuropatia e gastroparesia.³⁸¹

Um recente experimento clínico do Dr. J.D. Smith mostrou que pacientes que sofriam de fibromialgia – por 2 a 17 anos, alcançaram completa ou quase completa cura da doença ao serem removidos de sua alimentação todos os alimentos e refrigerantes contendo glutamato monossódico e aspartame.³⁸² Uma série de doenças oculares também são associadas ao consumo dessas duas excitotoxinas.³⁸³

Mas por que a Associação Americana de Diabetes, mesmo diante de tanta evidência contra o aspartame, ainda promove o seu uso? O Dr. Blaylock esclarece que a organização recebe consideráveis contribuições monetárias da Monsanto, fabricante do adoçante “NutraSweet”.³⁸⁴ Isso explica tudo, não é?

A Ajinomoto, além do glutamato monossódico, também fabrica o aspartame. Dessa forma, você está diante de poderosos impérios econômicos à busca de mais lucros em detrimento de sua saúde. E muito dinheiro tem sido “investido” para que o aspartame ainda possa circular livremente por aí. Que triste situação!

Todos os produtos dietéticos no mercado prometem a você algo saboroso, com menos caloria e sem açúcar. Um milagre que se torna possível graças à excitotoxina chamada aspartame. Fique atento, o uso do aspartame também é massivo. Pode ser encontrado em:

- adoçantes artificiais;
- laticínios – ex. iogurte, coalhada;
- refrigerantes e sucos *diet*;
- sorvetes *diet*;
- pudins e gelatinas;
- chicletes e balas;
- compotas de frutas;

- vitaminas para crianças.

Excitotoxinas como o glutamato monossódico e o aspartame, aumentam o seu desejo de comer produtos prejudiciais à saúde no qual estão adicionadas. São ótimas para gerar lucros às indústrias alimentícias e muito eficientes para arruinar a sua saúde, afirma o Dr. Cousens.³⁸⁵ Mas você, de maneira informada e consciente, pode agir em favor de sua saúde e não do bolso de terceiros.

Alimentos Extrusados

O nome é bem estranho, mas a extrusão é um dos processos industriais mais comuns na área de alimentos. Os alimentos extrusados são extremamente diversificados: de biscoitos e bolachas a cereais matinais e salgadinhos de pacote, da proteína de soja texturizada e alimentos pré-cozidos a produtos de confeitaria e alimentos instantâneos – de todos os tamanhos, formatos, cores e sabores; além de uma infinidade de ingredientes para outros produtos processados.³⁸⁶

A extrusora é constituída de um cilindro que permite a circulação de vapor de aquecimento ou água de resfriamento. Os grãos, a matériaprima mais comum, são expandidos ou inchados, moldados, cozidos, fritos e resfriados, a partir de um tratamento de alta pressão e temperatura. Existem vantagens e desvantagens do processo de extrusão.

Vantagens da Extrusão – para a indústria

- Versatilidade de produtos que podem ser fabricados.
- Alta produtividade.
- Baixo custo.
- Baixo consumo de energia.
- Permite a fabricação de novos produtos – já que proteínas, amidos e outras matérias-primas podem ser modificados.

- Produtos de formatos variados.
- Não gera resíduos.

Desvantagens da Extrusão – para o consumidor

- Perda de vitaminas.
- Formação do complexo lípide-amilose, na qual o lipídeo e o amido tornam-se indisponíveis.
- Reações de Maillard ou diminuição da absorção da lisina, que é um aminoácido essencial.
- Destruição de enzimas e aminoácidos essenciais.

O processo de extrusão, não apenas cria um cereal doce e crocante, como também destrói os nutrientes da matéria-prima. As vitaminas adicionadas antes do processo são destruídas, e apenas aparecem no rótulo. Todas as mudanças feitas diminuem custos e aumentam vendas, lamenta o bioquímico Paul Stitt, no livro *Beating the Food Giants [Enfrentando os Gigantes da Indústria Alimentícia]*.³⁸⁷

Cercados pelos Processados

“Não é que as indústrias alimentícias estejam tentando produzir maus alimentos... Na verdade, elas não estão tentando produzir bons alimentos”.³⁸⁸ Elas processam e adoçam; processam e salgam; processam e adicionam gordura, cores e sabores químicos – e com conservantes para conseguir um bom tempo de prateleira. Ideias “inteligentes” que garantem consumidores fiéis e aumentam os lucros.

Os alimentos processados foram transformados. O milho, por exemplo, foi tão processado que o salgadinho de milho, não tem mais nada do milho – nem seus nutrientes e nem mesmo sua cor real. Muitos outros nunca existiram em forma natural, sendo criações de laboratório. São desprovidos de nutrientes e fibras; são

ricos apenas em calorias e aditivos prejudiciais à sua saúde – fabricados de forma a provocar um consumo excessivo, para seduzir e manipular o seu paladar.

E agora?

No livro *Eat for Health [Coma para Ter Saúde]*, o Dr. Fuhrman ressalta o fato de que os alimentos processados e refinados provocam o consumo, mesmo quando você não está com fome. Com isso, tragicamente, seu paladar se altera. Os sabores artificiais e realçados fazem com que você perca o gosto pelos alimentos naturais. Você, no entanto, pode reeducar seu paladar e reajustar seus receptores para apreciar os sabores dos alimentos integrais e naturais.³⁸⁹

Não desista, comece e continue comendo alimentos naturais e saudáveis – o todo é sempre mais saudável que as partes. Em pouco tempo, não mais que algumas semanas, você comerá não apenas para ter saúde, mas por prazer também!

Em Poucas Palavras...

- A oxidação causada pelos radicais livres – moléculas de oxigênio instáveis e destrutivas, faz parte do desenvolvimento de muitas doenças, da catarata, endurecimento de artérias e artrite ao mal de Alzheimer e Parkinson e câncer.
- Fatores externos também promovem o aumento de radicais livres e uma conseqüente oxidação, como o consumo de gorduras saturadas e as excitotoxinas, presentes nos alimentos processados.
- Os antioxidantes dos vegetais e frutas – em sua forma natural, como o próprio nome diz, protegem contra a oxidação e as doenças causadas por ela, como o AVC, vários tipos de câncer e doenças cardíacas.

- O glutamato monossódico é um realçador de sabor muito usado pela indústria. Após o seu consumo, é rapidamente absorvido na corrente sanguínea. Por ser um neurotransmissor e excitotoxina, superexcita os neurônios, causando danos em vários graus, a ponto de destruí-los. Esse tipo de dano contribui para o desenvolvimento de muitas doenças como o mal de Alzheimer, Parkinson, de Lou Gehrig, fibromialgia, hiperatividade, enxaqueca e dificuldades de aprendizagem.
- O aspartame é muito usado como adoçante pouco calórico. No entanto, é uma poderosa toxina que tem muitos efeitos negativos, inclusive na promoção e agravamento da diabetes. Por outro lado, a remoção do aspartame e glutamato monossódico da alimentação está associada à cura de doenças como a fibromialgia.
- Os alimentos extrusados são altamente industrializados e artificiais. A presença de aditivos alimentares e a falta de nutrientes os tornam prejudiciais ao organismo.

17 - Mente Descafeinada

Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte.

Duque François de La Rochefoucauld (1613-1680)

O que é Cafeína?

A cafeína é um composto químico classificado como alcaloide, pertencente ao grupo das metilxantinas. Provoca vários efeitos no metabolismo do corpo humano, especialmente no sistema nervoso central – sendo responsável pelo efeito estimulante de várias bebidas. É considerada a substância psicoativa de maior uso hoje.³⁹⁰

Outros alcaloides e derivados xantínicos, além da cafeína: (1) teofilina – encontrada em alguns chás, juntamente com a cafeína e teobromina; (2) teobromina – presente nas sementes de cacau, acompanhada da cafeína; (3) nicotina – o composto ativo do tabaco; (4) outros alcaloides – como a atropina (beladona), a codeína e a tebaína, presentes no ópio.

Droga Liberada!

O alcaloide cafeína tornou-se famoso por estar presente numa das bebidas mais populares do mundo – o café é consumido numa variedade de tipos e combinações. Apesar de muito conhecido e usado sem restrições é, na verdade, uma poderosa droga. Apenas 3 xícaras de café contêm suficiente cafeína para desqualificar um atleta de competições em Jogos Olímpicos.³⁹¹

Mas o café não é o único item da lista. A cafeína está presente em vários outros produtos consumidos no dia dia, da infância à terceira idade – como chimarrão, tereré (“versão gelada” do chimarrão), chá preto, chá verde, chá branco, chai (tradicional chá indiano), chá gelado, chocolate quente, guaraná, refrigerantes e bebidas energéticas. Cerca de 63 tipos de plantas contêm cafeína.

As mais conhecidas são: fruto do guaraná, noz de cola – que explica o nome de vários refrigerantes, folhas e talos do chá mate e outros chás, sementes do cacau e do café.

Também marca presença em doces, como barras de chocolate e doces nos quais o chocolate é um dos ingredientes. Muitos doces anunciados como energéticos, também contêm cafeína e incluem jujubas,

quebra-queixos, chicletes e balas de menta. A maioria dos doces que anuncia o aumento de energia fornece algo em torno de 50-100% da cafeína encontrada em uma típica xícara de café. Sorvetes com sabor de chá ou café também contêm cafeína.

A cafeína ainda aparece como princípio ativo em um grande número de medicamentos – analgésicos, antipiréticos, antigripais, antitérmicos, antiespasmódicos, anti-inflamatórios, entre outros.³⁹² Seu consumo é muito maior do que se possa imaginar – mesmo entre adultos e crianças que não cultivem o famoso hábito de tomar “um cafezinho”.

Fabricando o Vício

As indústrias alimentícias não usam apenas o açúcar para a formação do vício alimentar. No caso dos refrigerantes, por exemplo, fabricantes têm adicionado outros químicos para tornar você um consumidor “fiel”.

Aqui segue um exemplo digno de nota: a história da Coca-Cola começou em 1886, quando o farmacêutico John Pemberton criou uma bebida cor de caramelo para a cura da dor de cabeça. Era chamada de “Tônico Cerebral Ideal” – uma mistura de cocaína com extrato de noz de cola, pequena castanha de origem africana. Era vendido na Farmácia do Jacob, por 5 centavos de dólar o copo. Com o tempo, a companhia substituiu a cocaína pela cafeína, mas ainda pode ser qualificada como um “tônico cerebral”, afirma o Dr. Neal Barnard.³⁹³

O indivíduo que consome regularmente o café, refrigerante ou qualquer outra bebida ou alimento cafeinado conhece de perto o efeito viciante da cafeína, assim como os sintomas ao deixar de consumi-la.

Quantidade de Cafeína

A quantidade de cafeína varia de produto a produto. No café, por exemplo, a quantidade depende de uma série de fatores, como a variedade da planta, método de cultivo, condições de crescimento, quantidade de pó e água na bebida e processo de preparo da mesma. Uma variação similar também acontece no caso do chá.

Você pode estar pensando que para ser um adicto ou dependente da cafeína, a ingestão precisa ser exagerada, mas esse não é o caso. O consumo de apenas 100 mg de cafeína/diárias por um período de apenas 7 dias, já é suficiente para a formação do vício e o desenvolvimento dos sintomas da abstinência. Veja na tabela abaixo como é muito fácil tornar-se dependente da cafeína.

Produto – Quantidade	Cafeína, em mg
100 ml de chá mate	7-25
1 lata de refrigerante, 350 ml	40
100 ml de chimarrão	29-89
1 xícara média de café regular 394	100
1 lata de bebida energética, 250ml	50-160

Síndrome de Abstinência da Cafeína

Quando seu corpo se acostuma com substâncias nocivas ou tóxicas, você adquire um vício. Quando você para de consumi-las, ocorre a Síndrome de Abstinência – sinais e sintomas decorrentes da falta dessas substâncias. Ocorre também devido a um desajuste

metabólico no organismo, que está sentindo a falta dos agentes nocivos e, ao mesmo tempo, tentando liberar o “lixo celular” acumulado, restaurando os danos causados no corpo, esclarece o Dr. Fuhrman.³⁹⁵

Quando você está acostumado a tomar café diariamente, por exemplo, e para de consumi-lo por várias horas, a dor de cabeça da abstinência é a primeira a aparecer – devido ao nível de cafeína ter baixado. Quando a cafeína é repostada ao organismo, você se sente melhor, retardando assim a desintoxicação. Em outras palavras, os sintomas da abstinência podem contribuir para que você continue consumindo mais produtos com cafeína.

O diagnóstico da Abstinência da Cafeína está registrado no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM, sigla em inglês),³⁹⁶ manual para profissionais da saúde mental que lista diferentes categorias de transtornos mentais para diagnosticá-los de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria.

No DSM-IV, quarta edição, é descrito o “Transtorno Relacionado à Cafeína Sem Outra Especificação” com a cessação abrupta do uso da cafeína. Após o uso prolongado da mesma, ou redução da quantidade habitualmente usada, ocorre a “Síndrome de Abstinência da Cafeína”, através de vários sintomas.

Sintomas

A cessação ou redução do consumo de cafeína é prontamente seguida de cefaleia ou dor de cabeça e pelo menos um dos seguintes sintomas:

- fadiga ou sonolência acentuada;
- alterações do humor;
- ansiedade ou depressão acentuada;
- náusea ou vômito.

Esses sintomas incluem um forte desejo por cafeína e dificuldade de concentração. Os sintomas podem iniciar dentro de 12 horas após a cessação do consumo de cafeína, e atingir um pico em torno de 24-48 horas e durar até 1 semana. Os sintomas são mais intensos com uso pesado de cafeína (500 mg/dia), mas podem ocorrer com o uso leve, de 100 mg/dia.

O DSM-IV também afirma que tais sintomas causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo. Segundo esse Manual, os sintomas de abstinência de cafeína são semelhantes aos da Abstinência de Anfetamina ou de Cocaína.

Se você tinha qualquer dúvida sobre o poder viciante da cafeína e dos vários produtos cafeinados, a compreensão da Síndrome da Abstinência da Cafeína, com certeza resolve esta questão.

Cafeína - Prazer e Dor

Seu cérebro é capaz de registrar milhares de odores diferentes, inclusive o tão apreciado aroma de café – capaz de provocar sensações e trazer lembranças da infância. A “hora do café” é para muitos a hora de dar uma pausa e conversar com os amigos. Para outros, o cafezinho desperta, estimula e dá disposição. No entanto, toda essa sensação de bem-estar não é benéfica. A única coisa que a cafeína faz é saciar a dependência ou alimentar o vício. O estímulo causado é passageiro e muito nocivo.

A dose fatal de cafeína é 10 gramas. Infelizmente, muitos ingerem *um décimo* dessa dose letal diariamente.³⁹⁷ Mas como todas as drogas, o prazer vem acompanhado da dor. Os Drs. McDougall, Barnard, Sheps, Shapiro, Cowan e o bioquímico nutricional Stephen Cherniske explicam sua associação com vários problemas de saúde.³⁹⁸ Veja abaixo:

Colesterol e Homocisteína

As substâncias cafestol e *kahweol*, também presentes no café, estão associadas ao aumento do colesterol; não somente o nível total, como também o LDL e triglicérides – um aumento de 10-23%. Este aumento de colesterol também aumenta o risco de morte por doença cardíaca em 20-30%.

A descafeinização não reduz os níveis de cafestol e *kahweol*. A cafeína, tanto no café regular quanto no descafeinado, também aumenta os valores de homocisteína – aminoácido presente na corrente sanguínea, cuja concentração está associada a doenças cardiovasculares e trombóticas.

Pressão Arterial

A cafeína está estreitamente associada à pressão arterial, pois provoca a constrição de vasos sanguíneos, aumento do batimento cardíaco e uma maior liberação de adrenalina pelas glândulas adrenais, afirma o Dr. Sheps.³⁹⁹ Em poucos minutos após a ingestão do café, a pressão sistólica pode subir de 5 a 15 mmHg e a diastólica, de 5 a 10mmHg – o mesmo acontece com o café descafeinado, que embora em menor quantidade, também contém cafeína.

Sistema Digestivo

A cafeína diminui a quantidade de pepsina no seu estômago – que é a principal enzima no processo de digestão das proteínas, adiciona o Dr. Graham.⁴⁰⁰ Além disso, todas as bebidas cafeinadas tem um pH baixo ou ácido; por serem acidificantes, também contribuem para um pH ácido do organismo. Os refrigerantes à base de cola também contêm o ácido fosfórico, responsável pelo seu sabor típico e pelo maior tempo de prateleira.

O café irrita o estômago – tanto o café regular quanto o descafeinado estimulam a produção de ácidos estomacais e reduzem a pressão da válvula entre o esôfago e o estômago. Isso

permite a passagem de conteúdos ácidos para o esôfago, provocando azia e a doença de refluxo gastroesofágico.

Dessa forma, todo sério consumidor de café também usa com frequência antiácidos para tentar neutralizar essa acidez. Para você ter uma ideia, há mais de 208 ácidos no café. Problemas de má digestão e acidez são também associados à cafeína em geral, por isso, todas as demais bebidas cafeinadas também apresentam esse mesmo problema.

Estresse e Distúrbios Emocionais

A cafeína estimula a liberação de hormônios de estresse, como o cortisol e outros hormônios adrenais, os quais aumentam o nível de ansiedade, irritabilidade, tensão, dores musculares e diminuição da imunidade. A cafeína diminui o fluxo sanguíneo para o cérebro em até 30%, afetando negativamente o rendimento mental.

Sono

A cafeína passou a fazer parte da bioquímica de grande parte da população mundial, circulando em cada litro de sangue, a todo tempo. A meia-vida – intervalo de tempo em que uma substância se reduz à metade, da cafeína é cerca de 6 horas. Se você tomar uma xícara de café às 18 horas, metade da cafeína ainda estará na sua corrente sanguínea à meia-noite. Um quarto dela ainda estará circulando em seu organismo às 6 horas da manhã. O sono realmente reparador nunca pode acontecer na presença da cafeína, completa o Dr. Barnard.⁴⁰¹

Testes de eletroencefalograma (EEG) mostram que a cafeína diminui as ondas lentas do sono, que são essenciais para a consolidação da memória, na primeira parte da noite.⁴⁰²

Osteoporose e Deficiência Nutritiva

A cafeína inibe a absorção de vários nutrientes como as vitaminas do complexo B, estando associada com condições como

anemia. Devido sua natureza extremamente acidificante, causa também a eliminação de vários minerais alcalinos como o cálcio, magnésio, potássio, ferro e fósforo. Quanto maior a quantidade de cafeína no organismo, menor a retenção de cálcio. O consumo de cafeína também diminui a densidade mineral óssea - aumenta o risco de fraturas e osteoporose.

Dores de Cabeça

O Dr. Shapiro, professor de Neurologia e o Dr. Cowan, especialista em enxaquecas, afirmam que pacientes com dor de cabeça crônica diária têm maior tendência de usar bebidas cafeinadas diariamente e/ou preferem medicamentos à base de cafeína. Indivíduos com enxaqueca ocasional têm um risco muito maior de desenvolver um problema crônico diário quando consomem cafeína diariamente.

Estudos mostram que consumidores de 100 mg de cafeína por dia têm o risco 3 vezes maior de desenvolver dor de cabeça crônica diária do que os que consomem uma menor quantidade. O consumo de cafeína não é a única causa da dor de cabeça e da enxaqueca, no entanto, é um grande fator de risco. Aconselha-se a indivíduos que sofrem desses males removam totalmente a cafeína da sua alimentação diária.⁴⁰³

Outros Problemas

Vários outros problemas são razões para você parar de tomar café e todas as outras bebidas cafeinadas: exaustão das glândulas adrenais ou suprarrenais, arritmia cardíaca – nome genérico de diversas perturbações que alteram a frequência ou o ritmo dos batimentos cardíacos, tremores, tonturas, fadiga, aumento da pressão intraocular, diarreia, irritação no trato urinário, doenças gengivais, piora dos sintomas da síndrome pré-menstrual e envelhecimento da pele.

Tudo na Balança!

Talvez você esteja pensando: “Mas eu me sinto melhor depois de uma xícara de café... E me sinto mal sem ele”. Você está certo, responde o Dr. Barnard. Isso acontece porque a cafeína é uma droga complexa.

Quando seu cérebro se acostuma com esses efeitos, você se sente muito mal quando não pode repor a dose esperada de cafeína e se sente bem ao manter o seu nível habitual. Mas esse ciclo de dependência não é nada benéfico. Essas situações, sentir-se mal e bem, reflete apenas o quadro de sintomas da síndrome de abstinência que desaparecem com uma nova dose de cafeína.⁴⁰⁴

A cafeína pode manter você alerta, produzir um certo bem-estar e até aliviar dores de cabeça. Mas sua clareza mental e controle emocional ficam comprometidos, continua o Dr. Barnard. Os efeitos da cafeína podem variar tremendamente, e seu cérebro pode desenvolver tolerância à droga. Isto quer dizer que uma certa dose torna-se cada vez menos efetiva com o uso repetido, alertam os Drs. Shapiro e Cowan.⁴⁰⁵

Mas o Café tem Antioxidantes...

O café tem mesmo alguns antioxidantes, os chamados polifenóis. O interessante é que os polifenóis presentes no café são os antioxidantes mais abundantes – estão presentes ainda em maior quantidade nas hortaliças, frutas, frutas oleaginosas, e até nas ervas aromáticas e especiarias. Além do mais, a cafeína tira o brilho de qualquer antioxidante, provocando vários efeitos negativos no corpo humano, como você viu acima.

O café é, em sua *essência*, mais uma droga que um alimento. O mesmo é verdade para todas as outras bebidas e produtos cafeinados. O ideal, continua o Dr. Fuhrman, é que você satisfaça suas necessidades nutricionais, evitando ao máximo a exposição à substâncias estimulantes e nocivas.⁴⁰⁶

Só um Pouquinho Faz Mal Sim!

Não subestime o poder e potência da cafeína. Como você viu, 100 mg/diárias é o suficiente para a manutenção da dependência. Na verdade, muitos indivíduos conseguem evitar os sintomas de abstinência da cafeína com apenas 25 mg – o equivalente a 2 colheres de sopa de um café de “boa qualidade”. Estudos recentes mostram que mais de 30% das pessoas podem sentir os efeitos de 18 mg de cafeína ou menos, afirmam os Drs. Shapiro e Cowan.⁴⁰⁷

Vencendo o Vício

Ao vencer vícios alimentares como o do açúcar, carne, laticínios, gordura, alimentos processados e cafeinados, chocolate e de outras substâncias prejudiciais ao seu organismo, os sintomas da abstinência com certeza vão perturbar, mas por pouco tempo, enfatiza o Dr. Fuhrman. Vale a pena persistir.

Em uma semana ou no máximo duas, o seu corpo estará desintoxicado, iniciando-se então um processo de renovação que deixará seu organismo cada vez mais em forma – dia a dia, progressivamente.

Sabe o que espera por você? Uma vida livre de vícios. A cada refeição, alimentos variados e saborosos – todos altamente nutritivos e benéficos, que promovem e mantêm a sua saúde e qualidade de vida. Você não merece menos que isso. Dê passos firmes e decididos rumo à liberdade!

Em Poucas Palavras...

- O efeito viciante da cafeína é conhecido pelo indivíduo que consome regularmente café, refrigerante ou qualquer outra bebida ou alimento cafeinado. Essa dependência torna-se evidente através dos sintomas da Abstinência de Cafeína, tais como dor de cabeça, fadiga, alterações do humor, ansiedade, náusea e dificuldade de concentração.

- As bebidas e alimentos cafeinados produzem uma falsa sensação de bem-estar – despertando, estimulando e dando disposição. Na verdade, não é a concentração que aumenta, mas sim o vício que é alimentado. Esse consumo está associado com vários problemas de saúde, como o aumento dos níveis de colesterol, triglicérides, homocisteína e pressão arterial, má digestão/acidez, estresse, sono não reparador e osteoporose.
- A dependência da cafeína poder ocorrer depois de apenas 7 dias de consumo – e 100 mg por dia pode manter essa dependência. Os sintomas de abstinência podem ser evitados com apenas 25 mg – o equivalente a 2 colheres de sopa de um café de “boa qualidade”. Só um pouquinho faz mal sim!
- A vitória deste e de outros vícios alimentares tem um sabor delicioso... experimente!

18 - O Lado Amargo do Chocolate

*Às vezes as pessoas não querem ouvir a verdade,
porque elas não querem que suas ilusões sejam destruídas.*

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

A Música do Cacau

Um ditado popular diz que “o dinheiro pode falar, mas o chocolate canta”! Se o chocolate realmente canta eu não sei, mas dentre as mais variadas frutas exóticas hoje exploradas, o cacau já conquistou o seu lugar de destaque. O chocolate, seu mais famoso derivado, ganhou inclusive um dia mundial de comemoração – 26 de março. Há tanta atividade e movimento em volta do cacau que você pode até ouvir a sua música mesmo, em meio a todos os outros sons típicos do mundo tropical carregado de umidade e calor.

Falar sobre o cacau no Brasil é falar de dois Estados, a Bahia – quase 70% da produção nacional vem do solo baiano e o Pará, que ficou com a fatia de 25% das quase 230 mil toneladas produzidas em 2012. Pelo fato do cacau se desenvolver melhor à sombra, grandes corredores de Mata Atlântica foram até preservados para o seu plantio. Com uma lavoura que exige até órgão governamental,⁴⁰⁸ a fama nacional é bem merecida, pois a produção cacauzeira também coloca o Brasil no mapa, como quinto produtor mundial.⁴⁰⁹

Mas do cacau lá do sul da Bahia e do centro-sul do Pará até a prateleira do seu mercado local, já no formato de uma barra embrulhada em papel de cores vibrantes e nomes criativos, o caminho é bem longo. Muita coisa acontece com aquele fruto alongado de casca dura, que pode pesar até 1 quilo e medir 20 cm de comprimento. Dentro da fruta, as cobiçadas sementes ou amêndoas – em número de até 50, envolvidas numa polpa de sabor suave e agradável, aguardam por uma aventura que impacta a vida de milhões.

Para saber o que o produto final embalado pela indústria tem ou não em comum com o cacau in natura e para entender os reais efeitos do chocolate em sua saúde, você precisa acompanhar a aventura do início, da zona produtora à prateleira e até finalmente como parte da sua digestão.

Quando todo o trajeto for percorrido, você terá condições de decidir se o chocolate continuará ou não a fazer parte do seu dia a dia. Conhecer de perto a saga do cacau é uma viagem tão significativa que até faz jus a um tema – Em busca dos flavonoides.

Em Busca dos Flavonoides

Também acho que este é um título um tanto quanto incomum, mas na verdade a escolha não foi minha. Esse tema já apareceu estampado em capa de revista em todas as bancas do Brasil no final de 2013.⁴¹⁰ A matéria garantia que, por causa dos flavonoides presentes no chocolate, você pode comê-lo sem culpa, e como brinde ganha uma considerável lista de benefícios. O chocolate, de acordo com o artigo, previne as doenças cardiovasculares, controla o câncer, combate a diabetes, faz bem ao cérebro, protege a pele e ajuda a manter o peso.

Dá até vontade de reler a lista de vantagens para ver se é isso mesmo, não é verdade? Mas se você sentiu no ar um aroma de “é muito bom para ser verdade”, garanto que você não é o único. Com benefícios como estes, a busca dos flavonoides no chocolate será agora a sua própria saga.

Toda propaganda deste tipo sempre apresenta alguns fragmentos de verdade – os flavonoides são realmente um tipo de fitonutriente ou fitoquímico. Esses compostos naturais estão presentes nas sementes e cascas de frutas e vegetais e, por participarem da fotossíntese, dão cor às plantas. Devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, são extremamente benéficos, desempenhando um papel significativo na saúde

cardiovascular e na prevenção de doenças como o câncer, osteoporose, diabetes e outras.

A ciência já identificou cerca de 6.000 flavonoides. Eles são abundantes em frutas cítricas como a laranja e limão, como também no morango, uva, maçã, pera, pêsego e ameixa e cacau. Estão presentes em alguns tipos de castanhas e nozes e em vários feijões, especialmente a soja.

A maior parte dos vegetais também contém flavonoides, principalmente os de cor vermelha, verde e outras cores fortes como: pimentão verde e vermelho, tomate, berinjela, espinafre, brócolis, salsa, alcachofra, cebola roxa e quiabo. Alguns temperos também são ricos em flavonoides, desde que consumidos frescos, como a salsinha, tomilho e endro.

Abrindo um parênteses aqui em sua busca, é importante lembrar que a variedade de alimentos ricos em flavonoides é grande e deve ser aproveitada. É o que aconselha a Dra. McCullough,⁴¹¹ ao dizer que o consumo de frutas e vegetais deve ser bem variado, para que um número maior de flavonoides seja ingerido. Na prática, você deve evitar comer sempre as mesmas frutas e vegetais, ampliando assim o alcance dos benefícios.

Que os flavonoides estejam presentes na fruta do cacau, isso nem necessita ser discutido – eles dão às sementes o seu tão característico gosto adstringente ou picante. Mas a questão é, será que eles ainda estão presentes na barra de chocolate à venda no mercado?

O Processamento do Cacau

O processamento do cacau é bem complexo, explica o Dr. Harold Schmitz. O objetivo da indústria é justamente eliminar o gosto horrível das sementes. Mas e os flavonoides? Acompanhe agora as fases do processamento para obter a sua resposta.⁴¹²

Fases na Zona Produtora

As três primeiras fases acontecem lá na lavoura, continua o Dr. Schmitz. A primeira delas, obviamente, é a colheita dos frutos e sua consequente abertura para a retirada das sementes. A polpa esbranquiçada e doce que envolve as sementes é retirada, e é usada na produção de sucos, geleias e sorvetes.

As cascas, tanto *in natura* quanto secas são usadas para ração de animais – que sempre ficam com a melhor parte no processamento de vários vegetais. Para cada tonelada de cacau seco, os animais ganham 8 toneladas de casca fresca. Sorte deles!

A segunda fase é chamada fermentação. As sementes são armazenadas em caixas de madeira por 5 a 7 dias, para que fermentem. Durante a fermentação, o interior das sementes amolece e fica com o aroma de vinagre. Aqui elas perdem quase toda a sua umidade, resultando na redução de mais da metade do seu peso inicial. Note bem, não é somente o peso que evapora – quanto mais as sementes de cacau são fermentadas, menos amargas e picantes elas ficam, e mais flavonoides são perdidos.

A última fase na zona produtora é a secagem dos grãos, que pode ser feita ao sol ou também com ajuda de máquinas. A secagem pode durar até duas semanas e as sementes ficam com cerca de apenas 7 a 8% de umidade. Quase toda a umidade é retirada, levando junto uma grande parte dos flavonoides também.

Fases na Indústria

As sementes ou amêndoas secas do cacau seguem agora para sua fase de processamento industrial. A primeira etapa é a limpeza dos grãos e em seguida, a torrefação. Ao serem torradas, as sementes são submetidas à ação de altas temperaturas, 110° a 140 °C.

A temperatura da torrefação em si, diminui consideravelmente a quantidade de flavonoides que ainda restaram, mas estes também são perdidos devido ao tempo da torrefação. Quanto mais tempo são torradas, maior a perda de flavonoides, analisa o Dr. Schmitz.

Após a torrefação, seguem o descasque e a moagem das sementes. Depois da moagem, muitas vezes dá-se o tratamento com ácidos ou álcalis, para melhoria de sabor. Este processo tem um profundo impacto negativo nos níveis de flavonoides ainda presentes.

Em seguida dá-se a prensagem, na qual é extraída a manteiga de cacau, deixando para trás uma massa sólida que é transformada em cacau em pó. Dependendo do tipo de chocolate, diferentes ingredientes são adicionados.

O próximo passo é a refinação, onde a mistura é pressionada por uma série de cilindros. Após a adição de agentes de emulsão, vem a fase da conchagem, na qual a massa é revolvida continuamente até se transformar em um líquido espesso e cremoso. Esta etapa, por ser realizada em temperatura elevada – 60° a 80 °C, reduz a umidade e dá à emulsão uma textura aveludada.

As conchas, como as máquinas são conhecidas, têm rolos pesados que movimentam para frente e para trás a massa de chocolate em um processo que pode levar de algumas horas até sete dias. As fases finais são a temperagem, na qual a massa passa por fases de aquecimento e arrefecimento ou resfriamento, a moldagem e o revestimento.

Moral da História

Quanto maior o nível de processamento e mais agradável o sabor do chocolate, menor será a presença dos flavonoides que um dia existiram no cacau em sua forma natural. Afirmar que as propriedades nutritivas de uma fruta *in natura* ainda continuam presentes depois de um longo e complexo período de processamento como é o caso do chocolate, é realmente um abuso da ingenuidade do consumidor.

Os flavonoides são apenas parte de uma complexa mistura de nutrientes em frutas e vegetais, ressalta o Dr. Appel.⁴¹³ O benefício será sempre consequência da ação conjunta desta complexa rede nutrientes, como você já viu no capítulo 2, *Nutrição de Verdade*.

No caso do chocolate, o foco não pode e nem deve estar sobre os flavonoides que bravamente sobreviveram à saga do processamento, mas para todos os demais ingredientes que o formam, pois o resultado final em seu organismo será resultado das inter-relações entre todos eles. Você verá a seguir mais detalhes sobre os outros nutrientes e elementos presentes no chocolate.

A Sedução do Chocolate

Por que mesmo reconhecendo não ser um alimento saudável, o chocolate é para muitas pessoas algo irresistível? O Dr. Barnard, explica o porquê dessa paixão mundial. O chocolate é, em sua essência, uma droga viciante. Há décadas que a pesquisa médica tem aceito este fato.⁴¹⁴

O chocolate tem como alvo o mesmo lugar no cérebro que a heroína ou a morfina. Pesquisadores da Universidade do Michigan, Estados Unidos, usando um medicamento bloqueador de opiato (naloxana), constataram que os chocólatras do estudo tiveram uma redução de 90% em sua atração pelo consumo do chocolate.

Em outras palavras, a real atração do chocolate depende do seu efeito no cérebro. Quando tal efeito é bloqueado, o chocolate perde seu magnetismo. Mas você não precisa entrar em pânico. Embora o chocolate seja uma droga, isso não significa que você vai arrombar um mercadinho às 2 horas da manhã para conseguir alguns. O chocolate não estimula os receptores de opiato no mesmo grau que os narcóticos. No entanto, o que acontece dentro do cérebro é que faz você não resistir e continuar comendo.

Opiatos e Estimulantes

O efeito dos *opiatos* escondidos em uma barra de chocolate tem afetado milhões e milhões ao redor do planeta. Mas tais efeitos químicos vão mais além. O chocolate também contém outros estimulantes:

- *cafeína*: embora numa quantidade bem menor que o café e o chá;

- *teobromina*: pertencente ao grupo das metilxantinas, são alcaloides com alto poder estimulador do sistema nervoso central; é por causa dela que seu cachorro não pode comer chocolate, pois não consegue processar e eliminar a teobromina rapidamente como o ser humano, causando danos ao coração, rins e sistema nervoso, chegando a ser fatal; vale lembrar, quanto maior a concentração de cacau, maior será o nível da teobromina;

- *teofilina*: também faz parte do grupo das metilxantinas, também presente nos chás;

- *feniletilamina*: semelhante às anfetaminas, irá estimular a produção de serotonina, substância que dá a sensação de prazer e calma; está também presente no queijo.

- *atividade canabinoide*: o chocolate contém ácidos graxos com atividade canabinoide, ou seja, que ativam as mesmas regiões do cérebro estimuladas pelo princípio ativo da cannabis sativa ou maconha.

Tabela de Informações Nutricionais

Se você já leu as informações nutricionais na embalagem de uma barra de chocolate, já deve ter percebido que dois nutrientes principais perfazem quase que o peso total da barra. São eles: carboidratos e gorduras totais. Numa barra de 100 gramas, por exemplo, carboidratos e gorduras equivalem de 80 a 93 gramas, dependendo do tipo, como amargo, meio-amargo e ao leite.

Nesta mesma barra de chocolate de 100 gramas, a quantidade de carboidrato varia entre 48 a 68 gramas. Não é por acaso que a indústria de chocolates optou pelo nome do composto, pois o termo carboidrato não assusta o consumidor.

Mas o que entra nesta categoria dos carboidratos?

- *Fibra dietética ou alimentar*: por ser também um termo que “vende”, aparece separadamente em toda tabela; mesmo que em quantidades sempre pequenas.

- *Açúcar*.

- *Alcoóis de açúcar*.

- *Amido*: que nos produtos processados aparece na forma de glicose, glucose ou dextrose. O xarope de glicose é o mais usado.

Açúcar

O carboidrato do chocolate é o açúcar comum ou formas de açúcar. Os açúcares não apenas dão o sabor doce, também atuam como agente de corpo do chocolate. Também são importantes para o preço final, pois são mais baratos que os grãos de cacau e ainda mais baratos que a manteiga de cacau.

Gordura

O outro nutriente dominante aparece na lista como gorduras totais. O termo gordura não é bom, mas neste caso a indústria não conseguiu encontrar um termo mais ameno. Como subitens aparecem gorduras saturadas e gorduras trans. Se você somar as duas, o valor nunca coincidirá com o valor das gorduras totais. Isto acontece porque a indústria apenas discrimina os dois itens exigidos por lei.

As gorduras encontradas no chocolate podem incluir a gordura ou manteiga de cacau. Somente os chocolates de alta qualidade usam uma maior quantidade de gordura do próprio cacau. A maioria

usa a gordura do leite, gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, lecitina de soja – que pode ser geneticamente modificada, lecitina sintética, vanilina, ácido palmítico – que é uma gordura saturada, e ainda outras gorduras vegetais permitidas.

Na Medida Certa

A bilionária indústria de chocolates tem dedicado um grande esforço para encontrar o exato equilíbrio de ingredientes para manter seu imenso rol de clientes. Quando o açúcar e a gordura são misturadas em quantidades elevadas e equilibradas, o chocolate alcança seu ponto máximo de irresistibilidade.

Outros Ingredientes

A lista de ingredientes secundários que perfazem as restantes 7 a 20 gramas na barra de chocolate de 100 gramas é bem grande, sendo exemplos o leite em pó, leite condensado, e uma gama de aditivos químicos.

Os aditivos químicos que fazem parte da fórmula do chocolate devem constar na lista de ingredientes, e muitas vezes aparecem com seus códigos menos assustadores, como: aromatizantes ou flavorizantes (F), edulcorantes ou adoçantes (D), emulsificantes e espessantes (EP), estabilizantes (ET), antioxidantes (A), antiemectantes (AU), corantes (C) e conservantes (P1 a P10).

Sobre os conservantes, é importante saber que nem sempre foram usados. Antigamente, quando conservantes não faziam parte da lista de ingredientes, o chocolate tinha validade de apenas 2 a 3 semanas. Mas as pessoas acabavam tendo problemas de saúde como a gastroenterite, por comer o produto mofado.

Por isso, o governo passou a exigir a adição do conservante “citrato de sódio”, embora não controle a quantidade adicionada, como o fazem outros países. O prazo de validade agora é bem maior, 18 meses, mas as preocupações em decorrência deste fato

também aumentaram, principalmente em relação à dependência química desses aditivos.⁴¹⁵

Onde Foi Parar o Cacau?

O fato mais curioso na lista de ingredientes do chocolate é a quantidade do cacau – o ingrediente mais famoso e o responsável por todas as promessas de benefícios de saúde. Por lei, para ser considerado chocolate, o produto tem que conter pelo menos 25% de cacau, mas a maioria não chega a ter nem 5%. A Associação Brasileira da Indústria de Chocolate, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados (Abicab) afirma que produtos fabricados com menos de 25% de cacau devem ser rotulados como doces com “sabor de chocolate”. Essa norma não é seguida e muito doce é vendido como chocolate por aí.⁴¹⁶

Vale Tudo

A criatividade é uma das maiores armas do marketing promocional e o chocolate, é claro, não fica de fora. E vale tudo mesmo, dos flavonoides da fruta do cacau ao chocolate oficial da Copa do Mundo – inclusive com embalagem personalizada com a imagem do Fuleco, o mascote da Copa.

O chocolate tem que chegar às suas mãos, de qualquer jeito! O que acontece depois com o seu corpo, não vem ao caso. Por isso, a receita do chocolate – também chamado de “Alimento dos Deuses” pela civilização Maia, nunca é “tamanho único”. A mistura é ajustada e reajustada para oferecer ao público diferenciado uma considerável variedade.

Quando os ingredientes finais do chocolate são bem entendidos, fica fácil perceber que o “conjunto” não é nem um pouquinho promissor. Quanto aos flavonoides, se é que ainda alguns sobreviveram até o produto final, sua atuação fica totalmente comprometida pela ação dos demais ingredientes não saudáveis.

É por isso que o chocolate – assim como os derivados do leite, alimentos cárneos e ovos, está diretamente relacionado com uma série de problemas de saúde, da enxaqueca, diarreia e reações alérgica, à insônia, problemas digestivos, e ansiedade; incluindo também doenças crônicas como a obesidade e diabetes. Mulheres que sofrem de tensão pré-menstrual, com o aumento da irritabilidade, também sentem o aumento do desejo pelo chocolate neste mesmo período.

Cantando mais Alto que o Chocolate!

Tenho certeza que agora ficou fácil concluir se o chocolate é, de fato, vilão ou mocinho. Mas ainda assim, pode parecer difícil libertar-se das garras desta paixão há tanto tempo acariciada. Não desista ainda!

Você pode começar experimentando a alfarroba – tem cara e gosto de chocolate, mas bem nutritiva, sendo rica em vitaminas e minerais. Também não contém cafeína e nem teobromina. Ainda como parte das vantagens, possui mais fibras, carboidratos e muito menos gordura; além de ser menos calórica. O pó da alfarroba pode substituir o chocolate em todos os seus usos.

Esta e outras mudanças na sua alimentação diária são totalmente possíveis e absolutamente livres de qualquer efeito colateral. Os resultados positivos serão continuamente surpreendentes. Também não será demais reler o capítulo *Armadilha do Prazer*, que apresenta mais dados sobre como se livrar de alimentos prejudiciais à saúde.

Em Poucas Palavras...

- Quanto maior o nível de processamento e mais agradável o sabor do chocolate, menor será a presença dos flavonoides que um dia existiram no cacau em sua forma natural!
- Pensar que propriedades nutritivas de uma fruta *in natura*, ainda continuam presentes depois de um longo e complexo processo de

fabricação, como é o caso do chocolate, é realmente dar asas à imaginação.

- A sedução do chocolate explica-se pelo efeito dos seus opiatos e estimulantes como a cafeína, teobromina, teofilina e feniletilamina. Em seguida vem a atividade canabinoide dos ácidos graxos que ativa as mesmas regiões do cérebro que são estimuladas pelo princípio ativo da maconha. A combinação na medida certa de gordura e açúcar, aliada a uma grande lista de aditivos químicos, completam a “magia”.
- Chocolate – mais um produto prejudicial de sucesso da indústria alimentícia.

19 - Desequilíbrio dos Suplementos

*Os homens perdem a saúde para ajuntar dinheiro,
depois perdem dinheiro para recuperar a saúde.*

Dalai Lama (*1935-)

Afinal, Quem sai ganhando?

Vitaminas A, B, C, D, E... Minerais como cálcio, ferro, magnésio, selênio e zinco... ou quem sabe um polivitamínico ou um polimineral... Os suplementos podem ser comprados sem prescrição médica e em formas variadas: em comprimido, cápsula, líquido ou pó. Tantas promessas e muita facilidade: a suplementação de vitaminas e minerais faz parte do dia a dia de milhões de pessoas em todo mundo. Mas será que você realmente necessita de suplementos?

Na mitologia grega, Panaceia era a deusa da cura. O termo panaceia é utilizado com o significado de remédio para todos os males – mas esse tipo de coisa não existe na vida real. O Dr. Campbell afirma categoricamente, “os suplementos não são panaceia para uma boa saúde”.

Ele explica que a nutrição opera num sistema bioquímico infinitamente complexo, com o envolvimento de milhares de elementos com também milhares de efeitos em sua saúde. Não faria sentido algum que um nutriente isolado fizesse a diferença. Os suplementos, além de não promover uma saúde duradoura, também causam danos ao seu organismo.⁴¹⁷

Os perigos de uma má alimentação jamais serão evitados pelo consumo de suplementos. O seu uso atrapalha ou adia mudanças sérias que necessitam ser feitas. Muitos querem continuar comendo os mesmos alimentos que sempre comeram e, para tentar melhorar a saúde, tomam algum tipo de suplemento – dependendo da propaganda que assistem.

Não que as vitaminas e minerais não sejam importantes. Eles são, completa o Dr. Campbell, mas devem ser consumidos em sua forma natural, como parte dos alimentos – só assim você pode obter seus benefícios. Do contrário, a indústria multimilionária de suplementos será a única beneficiada.⁴¹⁸

Desequilíbrio Nutricional

A venda de suplementos é uma brilhante ideia comercial, só que não faz sentido em termos de nutrição. A suplementação é um método inadequado e incompleto de se obter nutrientes, pois é impossível reproduzir a complexidade e equilíbrio da natureza – presentes em cada alimento em sua forma natural. Somente nos alimentos integrais são fornecidos nutrientes em sua dosagem e proporção ideais.

Ao tomar suplementos – nutrientes isolados e concentrados, você cria um desequilíbrio nutricional, esclarece o Dr. McDougall.⁴¹⁹ Essa vitamina ou mineral altamente concentrado vai para a corrente sanguínea e, finalmente, para os seus 10 trilhões de células. O que acontece, então?

Para que o benefício ocorra, os receptores das células precisam receber ou ligar-se aos diferentes e variados nutrientes. Quando você inunda seu sistema com um específico mineral, vitamina, ou qualquer outro nutriente, esse elemento extremamente concentrado domina os receptores das células e todos os outros nutrientes não poderão ser absorvidos apropriadamente.

Ao consumir um legume, fruta, verdura, ou grão integral, você está ingerindo nutrientes variados, de forma equilibrada e na quantidade certa. Trata-se de uma arquitetura precisa que será facilmente identificada e absorvida pelo seu organismo – proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas, minerais e outros fitoquímicos.

Mesmo que um alimento tenha a predominância de um nutriente – como o licopeno presente no tomate, por exemplo, sua absorção será segura e benéfica, pois vem acompanhado de vários outros elementos que, conjuntamente, auxiliam a absorção e promovem a saúde.⁴²⁰

Um exemplo desse desequilíbrio nutricional é explicado pelo Dr. McDougall e a Dra. Lanou: o betacaroteno é um dos mais de 600 nutrientes chamados carotenoides, que ocorrem em vegetais – principalmente os de cores vivas e fortes. O betacaroteno, assim como os outros de seu grupo de nutrientes, precisa ligar-se a um específico receptor de carotenoides na célula, para que possa atuar.

Quando uma célula é inundada com um tipo de carotenoide, neste caso o betacaroteno altamente concentrado no suplemento, a competição torna-se injusta – os outros 599 carotenoides não terão chance e não serão aproveitados, causando um desequilíbrio funcional extremamente prejudicial ao organismo.⁴²¹

Com o Passar dos Anos

Como tudo na vida, muitas capacidades deterioram-se com o passar do tempo. O processo digestivo não é exceção. Na velhice, dá-se uma redução da capacidade de absorção dos nutrientes. Mas isso não é razão para o uso de suplementos que, na verdade, não corrige esse desgaste natural do organismo humano.

Uma maneira saudável e balanceada para você aumentar o nível de absorção é o consumo de suco de vegetais, por exemplo. O suco sem fibras é absorvido rápida e facilmente, mas sem a concentração e isolamento indevidos de nutrientes. O capítulo *Detox em Pratos Limpos* apresenta mais detalhes acerca deste assunto.

Evidências Científicas

A estratégia de se obter e manter a saúde com suplementos começou a tomar força em 1994-1996 com uma investigação em larga escala sobre os efeitos do betacaroteno – um precursor da

vitamina A, no câncer de pulmão e outras doenças.⁴²²⁻⁴²³ Depois de 4 a 8 anos de estudo do uso de suplementos, a incidência de câncer de pulmão aumentou entre os que tomaram suplementos. Nenhum benefício foi encontrado também em relação ao uso das vitaminas A e E para a prevenção de doenças cardíacas, afirma o Dr. Campbell.⁴²⁴

Desde essa época, continua o Dr. Campbell, um grande número de estudos foram conduzidos para determinar os efeitos dos suplementos da vitamina A, C ou E e do uso de multivitaminas com ácido fólico e combinações de antioxidantes, nas doenças cardíacas e câncer.

Duas grandes revisões desses estudos foram publicadas, mas os esperados benefícios não foram determinados. Na verdade, foram registradas recomendações contrárias ao uso desses suplementos, principalmente o de betacaroteno.⁴²⁵⁻⁴²⁶

Em outras duas revisões publicadas pela altamente conceituada *Revisões Cochrane*, concluiu-se que “suplementos de betacaroteno, vitamina A ou B, isolados ou em combinação com outro antioxidante, significativamente aumenta a mortalidade”.⁴²⁷⁻⁴²⁸

Um grande número de pesquisas científicas recentes tem comprovado que os suplementos são inúteis ou danosos à saúde. Vinte e quatro estudos citados pelo Dr. McDougall concluem que os suplementos: não reduzem e podem inclusive aumentar o risco ou incidência de câncer, mortalidade, doenças cardíacas, infarto, AVC e osteoporose.

Os suplementos também aumentam a incidência de doenças vasculares e não diminuem a progressão da reestenose e arteriosclerose – bloqueio de artérias. Sua atuação prejudica a função renal, contribui para fraturas na velhice, não altera a frequência de infecções respiratórias e agrava sua severidade.⁴²⁹

Vitamina D

A vitamina D é incomum por duas razões. Primeiramente, ela é na verdade um hormônio, embora seja chamada de vitamina. Em segundo lugar, você não obtém a vitamina D através de alimentos, mas sim através da exposição à luz do sol. Sua pele absorve os raios ultravioleta do sol, e a vitamina D é produzida com ajuda do seu fígado e rins, explica o Dr. McDougall. Saia de casa e tome sol, nas primeiras horas da manhã ou no final da tarde. Essa é a forma mais segura, efetiva, fácil e barata de obter a vitamina D que você precisa.⁴³⁰

Estudos mostram que uma pílula pode até aumentar o nível de vitamina D em seu sangue, mas a suplementação não é uma forma efetiva de fortalecer seus ossos. Uma mudança eficaz do nível de vitamina D em seu corpo depende basicamente da luz solar.⁴³¹⁻⁴³² A vitamina D adicional que você produz durante os meses mais ensolarados do ano, é armazenada na gordura do seu corpo, e é então liberada lentamente quando necessário.

Os raios ultravioleta do sol fornecem benefícios que vão além da produção da vitamina D e saúde dos ossos, explica o Dr. McDougall. A luz solar também altera seu sistema imunológico, regula hormônios, controla o funcionamento de células da pele e regulariza seu ritmo interno e relógio biológico. Estudos também mostram que a exposição à luz do sol tem sido associada com um risco menor de doenças cardíacas, cânceres – de mama, intestino, próstata, pulmão e linfático; assim como a esclerose múltipla e outras doenças.⁴³³⁻⁴³⁴

Outros estudos recentes afirmam que o atual nível de vitamina D considerado normal de 30 ng/ml é exagerado. Sugere-se que o nível de 20 ng/ml seja mais adequado.⁴³⁵ Além disso, o uso de suplemento de vitamina D causa desequilíbrio nutricional e leva a doenças metabólicas. Mesmo em dosagens consideradas seguras, efeitos negativos têm sido observados e comprovados em estudos – como o aumento do nível de colesterol LDL, câncer de próstata,

supressão do sistema imunológico, doenças autoimunes e cálculos de cálcio.⁴³⁶

Sol, Gordura e Câncer de Pele

Desde 1939, pesquisadores têm descoberto a influência da alimentação no risco de danos na pele causados pela exposição solar. Estudos já na década de 80, mostraram que uma alimentação com baixo teor de gordura pode não apenas prevenir, como até mesmo reverter efeitos danosos causados pelos raios ultravioleta do sol.⁴³⁷

Até mesmo mais do que a gordura saturada das fontes animais, óleos vegetais poli-insaturados têm sido apontados como os mais fortes promotores de cânceres de pele.⁴³⁸ O melanoma maligno está associado a uma alimentação com alto teor de gordura, especialmente óleos vegetais.⁴³⁹ Este é mais um perigo dos óleos vegetais industrializados, fora do seu estado natural – como componente dos grãos, vegetais e frutas.

Vitamina B12

Os Animais

Embora a vitamina B12 seja encontrada em alimentos de origem animal, nem animais e nem vegetais são capazes de produzi-la. A vitamina B12 biologicamente ativa é produzida por bactérias. Dessa forma, os tecidos dos animais armazenam “vitamina B12 de bactérias”. Essa vitamina também vai passando via a cadeia alimentar, quando animais comem outros animais.⁴⁴⁰

No entanto, animais não são a melhor fonte de B12, e nem de qualquer outro nutriente, pois junto com eles uma série de substâncias nocivas são também ingeridas. Isto é, você não consegue obter ferro de um bife, sem ganhar também proteína em excesso. Nem o cálcio do leite, sem a presença de hormônios e vários outros contaminantes. A galinha também tem bactérias que

produzem a B12 e a vitamina chega até o ovo; mas o mesmo acontece com o colesterol e a gordura saturada. Esse não é o melhor caminho para a vitamina B12.

O Ser Humano

O Fator Intrínseco

B12 é uma vitamina “complicada”, com um mecanismo de absorção especial. É o único nutriente que requer um cofator ou fator adicional para uma absorção eficiente. As células do estômago produzem uma substância chamada “fator intrínseco”, que após a digestão dos alimentos, combina com a vitamina B12 ingerida. O composto “fator intrínseco-vitamina B12” então viaja até o fim do intestino delgado – o íleo, onde é absorvido.

Nos intestinos, a B12 também pode ser absorvida sem o fator intrínseco. No entanto, essa chamada “absorção passiva da B12” é cerca de 1000 vezes menos eficiente. Por isso, a deficiência de B12 é quase sempre devida a problemas no intestino ou no estômago – que impedem a produção do fator intrínseco ou a absorção e circulação da vitamina, e não devido à sua falta na alimentação.⁴⁴¹

O Estudo de Framingham registrou que 1 em cada 6 indivíduos, entre 26 e 83 anos de idade, com dieta de alimentos de origem animal, estava com um baixo nível de B12. Os indivíduos com os melhores níveis de B12 não eram os que comiam mais carnes e derivados, mas os que tomavam suplementos – que é, de fato, a maneira mais fácil e segura para a obtenção da vitamina B12.⁴⁴²

Tanto a produção do fator intrínseco no estômago, quanto a absorção da B12 no intestino são prejudicadas por uma alimentação com alto teor de gordura. A gordura em excesso proveniente dos alimentos de origem animal, dos produtos processados e óleos industrializados, além de causar tantos outros problemas já citados neste livro, também afetam o seu nível da B12.⁴⁴³

A Dose Diária

Apesar de todo sensacionalismo em torno desse nutriente, a quantidade diária que você necessita de vitamina B12 é extremamente pequena – menos que 3 microgramas. Um micrograma equivale à milionésima parte do grama, ou 1/1.000.000 g.

Tipicamente, seu fígado armazena de 2 a 5 miligramas, ou 2.000 a 5.000 microgramas de B12, o equivalente a uma reserva para 3 anos. O seu corpo também reabsorve a vitamina no intestino delgado, reciclando-a para um uso futuro. Isto significa que, no caso de um consumo zero, pode levar 20 a 30 anos para se detectar alguma deficiência.⁴⁴⁴

A Fonte Segura

Embora a vitamina B12 tenha sido descoberta apenas na década de 1950, os seres humanos sempre adquiriram essa e demais vitaminas através do consumo de frutas e vegetais. Os vegetais, por sua vez, absorvem grande parte delas do solo. Mas com a chegada da agricultura moderna, o uso de pesticidas e fertilizantes foram acabando com as bactérias, e conseqüentemente, com nossa fonte de B12.

Como resultado de toda essa produção carregada de agroquímicos e a vida nas cidades, somos levados a lavar e sanitizar, incansavelmente, todos os nossos vegetais. Assim, entre o uso de químicos e o crescente medo de germes e bactérias, temos efetivamente eliminado resíduos de bactéria e a B12 também.⁴⁴⁵

Apesar do risco mínimo de deficiência, o Dr. McDougall recomenda o suplemento de B12 – “é o único suplemento que recomendo” para indivíduos que são vegetarianos por mais de 3 anos, afirma ele.⁴⁴⁶ Ele explica que faz essa recomendação principalmente para colocar um ponto-final no único aspecto que críticos ressaltam na excepcional alimentação 100% vegetariana. Essa opinião é partilhada pelos médicos da Medicina Nutricional e de Estilo de Vida.

Embora a recomendação seja menos que 3mcg por dia, você encontra suplementos de 500 a 5.000 mcg. Felizmente, continua o Dr. McDougall, esse excesso não é tóxico – mas, no caso de um suplemento de B12 de 500 mcg, um comprimido semanal é mais do que suficiente para a grande maioria das pessoas. Durante a gravidez, é ideal uma dosagem diária de 5mcg.⁴⁴⁷ A vitamina B12 é a única exceção do uso de suplementos, devido sua dificuldade de absorção via processo natural. Se você tem dúvidas sobre o seu nível de B12, faça um exame de sangue a cada 3 anos, completa o Dr. McDougall.

Escolhendo Bem

Você precisa analisar bem a questão: de um lado, um remoto risco de deficiência de vitamina B12 e um suplemento que facilmente atende sua necessidade nutricional dessa vitamina. Por outro lado, consumir alimentos de origem animal ricos em B12 significa ingerir também excesso de gordura, colesterol, proteína, toxinas, metais pesados, calorias e ácidos dietéticos.

Também significa aumentar o risco de morte prematura por ataque cardíaco ou AVC em 50%, ou a chance de 1 em 6 de desenvolver câncer de próstata, ou 1 em 7, no caso de câncer de mama. E incluindo o aumento do risco de obesidade, diabetes, osteoporose, constipação, indigestão, artrite, cálculos renais, e muitas outras doenças. Não é uma decisão difícil de ser tomada, concorda?

E a Proteína Extra para os Atletas?

Os atletas precisam de uma proteína extra, não é? Na verdade, não! Por muito tempo se pensou que quanto mais proteína o atleta consumisse, melhor seria a sua performance. Mais proteína significaria mais massa muscular, mais resistência e maior rendimento. Hoje, médicos com sólido conhecimento de Nutrição e pesquisadores partilham uma visão totalmente oposta. Atletas precisam de alimentos de qualidade, e não suplementos!

Uma alimentação rica em carboidratos – amido dos grãos integrais, tubérculos, raízes, legumes e frutas, é essencial para todos, especialmente crianças e jovens ativos. Durante a digestão, o amido é quebrado para a formação de açúcares naturais, fornecendo toda energia necessária. Parte dessa energia também é armazenada nos músculos e fígado, em moléculas especiais chamadas glicogênios, para energia extra.

Atletas de elite têm provado que uma alimentação vegetariana é a ideal para garantir o sucesso em sua carreira esportiva. É absolutamente incrível a comprovação de estudos e experimentos científicos na vida de atletas a nível mundial. Até mesmo de fisiculturistas – isso mesmo, *bodybuilders*, halterofilistas, pugilistas, triatletas, maratonistas, ciclistas, jogadores de futebol americano e basquete, tenistas, grandes nomes do atletismo... e a seus respectivos títulos, recordes mundiais e medalhas olímpicas.⁴⁴⁸

Depoimento de um Triatleta

O triatlo *Ironman* [*Homem de Ferro*] é uma modalidade esportiva que requer muita resistência e preparo físico. O triatleta, em aproximadamente 9 horas, completa 3,9 km de natação, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida.

O ex-triatleta ‘homem de ferro’, Brendan Brazier, hoje autor e palestrante, é uma das principais autoridades a nível mundial em alimentação vegetariana. Ao descrever a história de sua carreira, afirma que tentou variados tipos de alimentação adotando o que segue até hoje, vegetariana, natural e integral. Ele mantém assim, uma alimentação com alto teor de carboidratos e baixos teores de gordura e proteína, garantindo uma performance esportiva esperada e saúde.

Ele explica que devido a um massivo marketing, é comum para atletas que esperam aumentar massa muscular, consumir grande quantidade de proteína isolada após uma sessão de treino. Muitos desses atletas julgam a qualidade de seu exercício pela intensidade

de dor muscular no dia seguinte. Quanto mais doloridos os músculos, eles assumem, mais eficaz deve ter sido a sessão de exercício. No entanto, grande parte dessa dor muscular é devido ao que consomem imediatamente após ao treino.

Afirmou que a proteína isolada e pasteurizada – a *whey protein*, obtida do soro do leite, é altamente ácida. Seu consumo induz à inflamação, retardando a recuperação dos músculos após o exercício. Se o atleta, ao invés de tomar uma bebida à base de proteína isolada do leite, consumir algo de origem vegetal, integral e natural, isto é, de base alcalina, sentirá menos dor no dia seguinte.

Isso acontece, não porque a sessão foi de baixa qualidade, mas porque a recuperação foi superior. A vantagem é que poderá voltar a treinar mais rapidamente, e em consequência, aumentará sua força, resistência e massa muscular. No entanto, quando um atleta preocupado com essa massa muscular, muda para uma fórmula vegetal e natural, a reação inicial será de pânico. Menos inflamação parece significar tamanho menor, como se a massa muscular diminuísse levemente.

Contudo, menos inflamação também significa maior mobilidade e melhor funcionalidade – isto é, habilidade em levantar mais peso e músculos mais fortes. Se um atleta aproveita essa vantagem e treina num ritmo mais intenso, com certeza se sobressairá dentre os demais atletas, que apresentarão menor funcionalidade devido à inflamação.

Ele completa alertando que atletas como halterofilistas, fisiculturistas e jogadores de futebol americano – embora extremamente ativos durante suas carreiras, com o passar dos anos apresentam maior incidência de doenças degenerativas, como doenças cardíacas, do que as pessoas sem esse tipo de experiência atlética.

Você sabe qual a principal razão desse fato? O alto nível de consumo de proteína de origem animal. Esse tipo de proteína não

apenas reduz a eficácia do exercício como leva a uma carreira mais curta e, em última instância, reduz a expectativa de vida do atleta. Não há vantagem alguma no uso desse tipo de suplemento, a chamada “proteína do atleta” e nem no consumo de alimentos de origem animal – nem durante a vida atlética e muito menos no futuro.⁴⁴⁹

Atleta Natural e Saudável

Atletas de alta *performance* têm como aliada uma alimentação completa – natural e vegetariana. Todos os nutrientes necessários são fornecidos de maneira saudável: água, açúcares, amidos, proteínas, gorduras, sais minerais, vitaminas, enzimas... As horas de descanso e sono e a adequada distância de suplementos, bebidas esportivas e demais alimentos industrializados, completam a receita do sucesso, afirma o Dr. Graham, médico e treinador de atletas profissionais e olímpicos.⁴⁵⁰

Propaganda Enganosa

As pessoas continuam confiando no último suplemento do mercado, com suas sedutoras promessas. Nos últimos anos, o entusiasmado e iludido uso de suplementos tem aumentado – como antioxidantes, ácido fólico, vitaminas, betacaroteno, são apontados como solução para muitos males.

Os estudos e experimentos científicos mostram uma realidade totalmente diferente.⁴⁵¹ O mundo real dos suplementos é extremamente perigoso. O aumento das doenças cardíacas, câncer e mortalidade associam-se com o consumo de nutrientes concentrados isolados. O seu organismo não necessita de uma avalanche de um ou outro nutriente, mas sim de uma alimentação natural – na qual cada alimento fornece nutrientes necessários na quantidade adequada.

Ao invés de tomar um suplemento, pergunte a si mesmo, de onde vem esse nutriente? E vá então direto à fonte, aconselham os

Drs. Pulde e Lederman. Todos os nutrientes vendidos por aí em frascos vêm dos vegetais, em sua forma natural. A fonte desses nutrientes nunca será um alimento de origem animal, óleo ou qualquer processado.⁴⁵²

Suplemento alimentar é sinônimo de produto sintético e em quantidades desequilibradas. Os multiminerais e multivitaminas não apresentam composições balanceadas de nutrientes, como diz a propaganda. Eles também contêm elementos isolados – retirados da sua forma original, e em quantidades muito superiores às necessidades nutricionais do organismo. O desequilíbrio nutricional ocorre da mesma forma.⁴⁵³

A lição a ser aprendida é: a fórmula original e natural é sempre melhor, e está à sua disposição nos alimentos vegetais não processados e na luz do sol. Aproveite!!

Em Poucas Palavras...

- A nutrição envolve milhares de elementos com milhares de efeitos em sua saúde. Não faria sentido algum que um nutriente isolado e concentrado fizesse a diferença. Vitaminas, minerais e demais nutrientes devem ser consumidos em sua forma natural, como parte dos alimentos – apenas desta forma benefícios são alcançados.
- Ao tomar um suplemento, você inunda seu sistema com um específico mineral, vitamina, ou outro nutriente. Esse elemento extremamente concentrado domina os receptores das células e todos os outros nutrientes não poderão ser absorvidos apropriadamente. Este tipo de situação gera um desequilíbrio nutricional.
- Atletas não precisam de proteína adicional. A proteína isolada e pasteurizada – a *whey protein*, obtida do soro do leite, é altamente ácida. Seu consumo induz à inflamação que, por sua vez, retarda a recuperação dos músculos após o exercício. Por outro lado, o

abandono da proteína animal, implica em menos inflamação – isto é, maior mobilidade, melhor funcionalidade e músculos mais fortes.

- Com exceção da necessidade de um pequeno e quase que esporádico uso da vitamina B12, *todos* os outros suplementos são produtos sintéticos, em quantidades desequilibradas – que não precisam ser consumidos. Você absolutamente não necessita de nutrientes isolados e concentrados. Uma alimentação natural e a luz do sol são mais que suficientes para a sua saúde.

20 - Crianças de Bem com a Saúde

Assim como é de cedo que se torce o pepino, também é trabalhando a criança que se consegue boa safra de adultos.

Monteiro Lobato (1882-1948)

Na Casa do Dr. Fuhrman

Numa sociedade dominada pelos alimentos processados, dar às crianças uma alimentação saudável pode parecer uma missão impossível. O Dr. Joel Fuhrman, pai de 4 filhos, em seu livro *“Disease-Proof Your Child: Feeding Kids Right”* [*Blinde seu Filho Contra as Doenças: Alimentando as Crianças de Maneira Correta*], mostra que criar filhos saudáveis num mundo doente pode até ser uma tarefa desafiadora, mas não é, em absoluto, uma batalha perdida!

A constituição genética da criança já é projetada para o consumo de toda a fartura que a natureza oferece, sem qualquer forma de persuasão ou esforço, explica ele. As crianças naturalmente gostam das frutas e demais vegetais. Elas não apenas gostam de comer alimentos saudáveis, mas quando o fazem, rejeitarão por elas mesmas os produtos prejudiciais que o mercado de hoje oferece. Sua prática médica também tem comprovado que as crianças são sempre mais dispostas e capazes de mudar maus hábitos alimentares e o fazem mais fácil e rapidamente que os adultos.⁴⁵⁴

Crianças são ávidas por conhecimento, especialmente quando se aplica à saúde. Quando ensinadas, terão prazer de se alimentar de maneira saudável e orgulho de cuidarem bem do corpo. Podem entender perfeitamente o conceito “você é o que come”. Também facilmente aceitam que apertar o cinto de segurança, escovar os dentes e comer alimentos saudáveis contribuem para o seu bem.⁴⁵⁵

Os 4 filhos do Dr. Fuhrman sempre foram alimentados de forma natural e totalmente vegetariana. Desde pequenos, foram instruídos sobre o porquê das coisas. Aprenderam, por exemplo, que vegetais verdes são essenciais para a proteção do corpo contra doenças, como um forte escudo, e que são alimentos mais ricos em nutrientes do que qualquer outro. Assegura que a boa informação é a chave do sucesso.

Aos 4 anos de idade - hoje com 7 anos, sua filha Cara sempre levava para a escola um saboroso lanche: brócolis e cenouras crus ou frutas frescas e secas... Ela falava para todo mundo: “Eu nunca fico doente, porque só como alimentos saudáveis!” Cara dizia que não tinha nem vontade de experimentar os lanches processados e artificiais de seus colegas. O Dr. Fuhrman confirma as palavras de sua filha: nenhuma infecção de ouvido, resfriado ou doença viral em todos esses anos.

Num certo dia, o Dr Fuhrman foi buscar sua filha Cara na escola; na saída as crianças estavam lanchando aquelas coisas de sempre: salgadinhos de pacote, achocolatados em caixinha, biscoitos recheados, refrigerantes... Ela então perguntou: “Esses pais não amam os filhos”? Ele respondeu que amavam sim, apenas não sabiam as consequências do consumo daquele tipo de alimento.

Jenna, a filha do meio de 13 anos, ajudou o pai na criação de várias receitas no livro de nutrição infantil citado acima. Gosta de preparar receitas e chamar os amigos para experimentarem. Talia, a filha mais velha que já cursa o ensino médio, contraria o mito de que crianças alimentadas de maneira saudável, tornam-se rebeldes na adolescência. Isso não é verdade! Com o exemplo de Talia, seus amigos começaram também a comer lanches saudáveis, e muitos a procuram para explicar sua forma de alimentação. O caçulinha Sean está seguindo pelo mesmo caminho das irmãs. “Dar aos filhos o potencial de uma vida feliz e saudável é a maior herança que podemos deixar para eles”, conclui o Dr. Fuhrman.

E na sua casa?

Como levar as crianças a consumirem mais alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas? Um recente estudo analisou vários estilos de criação de filhos em idade pré-escolar – média de 3,5 anos, e formas de alimentação relacionadas ao consumo de frutas e vegetais em geral. Os resultados indicaram o mais importante fator para a mudança ou aprimoramento de hábitos alimentares:

para haver um aumento no consumo de vegetais e frutas pelas crianças, os pais devem ser orientados a melhorar primeiro suas próprias formas de se alimentar.⁴⁵⁶

As crianças precisam de um modelo ou referência no consumo de uma alimentação saudável, assim como em tudo na vida, não é mesmo? Então vamos lá e comece realmente pelo começo... pelo seu exemplo!

GESTAÇÃO

Alimentação na Gravidez: Começando Bem a Vida

Pensando em ter um filho? A hora de começar a pensar na saúde de uma criança começa muito antes do seu nascimento. Mesmo a alimentação da mãe 12 meses antes da concepção influencia a futura saúde do bebê.

O Comitê Médico para uma Medicina Responsável ou PCRM (sigla em inglês) apresenta sérios fatores a serem considerados. Os alimentos consumidos durante a gravidez e no primeiro ano de vida do bebê, terão um profundo impacto na saúde da criança – não apenas durante os seus anos de desenvolvimento, mas até mesmo em sua fase adulta.

Neste período a gestante está “comendo por dois”, mas deve ter em mente que um desses “dois” é muito pequeno durante toda a gravidez, com um peso médio 3,5 kg na 40ª semana de gestação. Mesmo considerando o aumento de 200-300 calorias diárias no final da gravidez, a qualidade deve ser enfatizada, porém não a

quantidade de alimentos. Para o consumo dessas calorias extras e do atendimento de todas as necessidades nutricionais, a escolha ideal é a de alimentos de origem vegetal.⁴⁵⁷

Vitaminas pré-natais ou suplementos multivitamínicos não compensam uma alimentação errada. Como já foi tratado no capítulo *O Desequilíbrio dos Suplementos*, o uso de nutrientes concentrados e isolados, como vitaminas em pílulas, ou alimentos enriquecidos, criam desequilíbrios nutricionais – gerando riscos para a mãe e o bebê. Milhares de nutrientes de origem vegetal são essenciais para um bom funcionamento do organismo, principalmente o das gestantes. Três exemplos podem ser destacados:

1. Os folatos – ácido fólico e sais, cujas fontes mais ricas são os vegetais de cor verde, leguminosas e frutas. Defeitos no tubo neural do feto estão associados com um baixo nível de folatos;

2. A vitamina K. Se as gestantes fossem orientadas a consumir mais vegetais de cor verde, receberiam uma sinfonia de nutrientes, inclusive essa vitamina. A chamada doença hemorrágica do recém-nascido não precisaria ser evitada com injeções de vitamina K nos bebês;

3. Os mais de 12.000 fitoquímicos que atuam em nosso sistema imunológico e desintoxicação não podem ser adquiridos via suplementos, mas sim através do consumo de frutas e vegetais em sua forma natural.⁴⁵⁸

Livrando-se do Enjoo

O enjoo é o sintoma mais frequente da mulher grávida. Também chamado de “enjoo matinal”, é muito comum durante o primeiro trimestre da gravidez, podendo ocorrer, na verdade, em qualquer horário do dia. É causado por mudanças hormonais, especialmente a presença dos hormônios estrogênio e progesterona no estômago.

Pesquisadores da Cornell University, em New York, explicam o enjoo associado com a gravidez. Durante o primeiro trimestre da gravidez, o sistema imunológico da mãe é refreado, para que ela não rejeite o feto. Como resultado, suas defesas contra os agentes patogênicos são diminuídas. É por isso que o enjoo é chamado de “seguro do bem-estar”, pois é uma maneira do corpo proteger o feto em desenvolvimento contra toxinas e patógenos ou organismos causadores de doenças, como vírus, bactérias, fungos e parasitas.

Em comparação com todos os demais alimentos, os de origem animal são os que contêm mais agentes patogênicos. Não é de se admirar que os alimentos que mais comumente causam enjoo são a carne vermelha, peixe, frango, ovos e bebidas amargas e cafeinadas como o café, confirmam os estudos. Por isso, o enjoo ocorre como um meio de proteção do organismo.

Vale notar, concluem os pesquisadores, em sociedades nas quais carnes e produtos de origem animal não são consumidos, o enjoo é praticamente inexistente. Para minimizar os sintomas desse mal-estar matinal, além de não consumir alimentos de origem animal e bebidas cafeinadas, também aconselham que a gestante:⁴⁵⁹

- Escolha alimentos nutritivos que não causam enjoo;
- Coma uma fatia de pão, por exemplo, antes de se levantar da cama;
- Evite líquidos com as refeições. Consuma água e sucos nos intervalos das refeições;
- Não adicione óleo nos alimentos, pois além dos problemas já abordados anteriormente, também dificultam a digestão.

Evitando a Constipação Intestinal e Azia

A constipação intestinal também aparece com certa frequência, especialmente no último trimestre da gravidez, devido ao estado

hormonal do corpo. A situação complica-se pois o feto em crescimento pressiona os intestinos. Para reduzir os problemas da constipação intestinal, a ingestão de alimentos ricos em fibras deve ser aumentada – lembre-se que as fibras apenas são encontradas em alimentos de origem vegetal, como cereais, sementes, legumes, verduras e frutas cruas. O consumo de água também deve ser aumentado.

A azia é o refluxo do ácido estomacal para o esôfago. Essa condição faz com que a gestante sinta uma intensa queimação gástrica. Isso ocorre porque o feto em crescimento também pressiona o estômago, dando a sensação de que o alimento está voltando. Além disso, altos níveis de progesterona durante a gravidez relaxam a válvula que normalmente previne que isso aconteça. Ela pode, no entanto, adotar hábitos saudáveis para prevenir esse tipo de mal-estar:⁴⁶⁰

- Não consumir alimentos acidificantes e gordurosos; bebidas gaseificadas, cafeinadas e achocolatadas;
- Não consumir carnes, ovos, leite e seus derivados, cuja digestão é mais difícil que os de origem vegetal;
- Comer vagarosamente, mastigando bem os alimentos;
- Fazer uma leve caminhada após as refeições;
- Não se deitar logo após as refeições. Sentar-se ou ficar em pé por pelo menos uma hora após comer. Esperar pelo menos duas horas antes de dormir.

Um Corpo Livre de Toxinas

O feto em desenvolvimento é pequeno e muito sensível aos efeitos tóxicos. Durante a gravidez, todo esforço deve ser feito para se evitar a exposição à substâncias potencialmente tóxicas e o seu consumo. Leia os capítulos sobre as toxinas dos alimentos cárneos, peixes e dos alimentos processados. O mesmo é válido

para as bebidas alcoólicas, cafeinadas e o cigarro – para os quais nenhuma quantidade é aconselhável.⁴⁶¹

Produtos naturais deterioram-se rapidamente, têm limitado tempo de prateleira e perdem muito dos seus delicados nutrientes quando aquecidos ou processados. Uma barra ou caixa de cereal jamais conterà a combinação única de milhares de fitonutrientes encontrados num morango ou folha de alface. Além da perda de nutrientes, os processados ganham ingredientes nocivos como gordura e uma elevada carga de aditivos alimentares que muito prejudicam sua saúde.⁴⁶²

Embora muitos pensem que a doença é resultado da genética ou destino, a realidade é que “colhemos o que plantamos”. O bebê em formação é constituído a partir dos alimentos consumidos.

FASES DE DESENVOLVIMENTO E A ALIMENTAÇÃO

Começando Cedó

Preferências alimentares e hábitos de atividade física são estabelecidos desde cedo.⁴⁶³ Manter uma alimentação natural e vegetariana desde os primeiros meses de vida, ajudará as crianças a preferirem esse tipo de alimento por toda sua vida. São alimentos ricos em antioxidantes, fitoquímicos, fibras e outros nutrientes que ajudam na proteção contra as doenças, fortalecendo o sistema imunológico;⁴⁶⁴ também garantem um peso ideal e mais anos com saúde e qualidade de vida – esta é a verdade científica, embora o discurso e subseqüentes lucros das indústrias alimentícia, farmacêutica e de suplementos alimentares, apontem uma direção diferente.

De 0 a 6 meses

A Semana de Aleitamento Materno é comemorada a cada ano, em mais de 170 países. A primeira semana do mês de agosto é usada para a conscientização de que o leite materno é o alimento

perfeito para o bebê. O tema da semana em 2014 foi: “Amamentação – Um Ganho para Toda Vida”! Várias outras campanhas, organizações e publicações têm feito seu papel, mas infelizmente menos de 40% das mães, a nível global, amamentam seus bebês pelo menos até o sexto mês.

O leite materno é o alimento ideal e deve ser a dieta exclusiva do bebê até os 6 meses de idade. Todas as necessidades nutritivas do bebê são satisfeitas, sem ter que consumir adicionalmente água, suco ou fórmulas artificiais. Neste período, a alimentação da mãe é crucial, pois afeta diretamente seu leite. Por exemplo, a proteína do leite de vaca que ela consumir e passar a fazer parte do seu leite, causará problemas ao bebê, como as tão frequentes cólicas.⁴⁶⁵ Também sobre o assunto, releia o item “O Alimento Perfeito”, do capítulo *“Não Chore Pelo Leite Derramado”*.

O leite materno possui cerca de 250 componentes de proteção, que atuam na defesa do organismo do lactente, contra doenças respiratórias, digestivas e alergias – o que não ocorre no caso das fórmulas.⁴⁶⁶ Mesmo com a volta ao trabalho, a mãe deve se organizar para que o bebê continue a receber seu leite, previamente retirado e estocado. Quando a mãe continua a amamentar seu filho ao voltar para casa e durante a noite, sua produção de leite não será interrompida.

Nos 6 primeiros meses, se o aleitamento materno for absolutamente impossível, e fórmulas infantis industrializadas adequadas a esta fase forem oferecidas ao recém-nascido, notar que fórmulas vegetarianas, não contendo proteínas lácteas, estão disponíveis no mercado. Uma criança de qualquer idade tem toda condição de manter uma alimentação vegetariana quanto um adulto, afirma categoricamente o Dr. George Guimarães, nutricionista especializado em dietas vegetarianas.⁴⁶⁷

De 6 meses a 1 ano

Embora o aleitamento materno continue a partir dos 6 meses, já não é a alimentação exclusiva do bebê, tendo início a alimentação complementar. As papilas gustativas na ponta da língua são para identificar o sabor doce, por isso, se inicia com esse sabor: com as papinhas de frutas. As frutas doces e mesmo as semi-ácidas podem ser raspadas, amassadas ou peneiradas. Vá usando uma a uma, como banana, mamão, pera e maçã. As frutas cítricas são ricas em ácido cítrico e vitamina C, que ajudam na assimilação do ferro e outros minerais. Por isso, coloque sempre algumas gotinhas de limão, mexerica, ou laranja nas papinhas.⁴⁶⁸

Em seguida, de forma gradativa, vêm as papinhas “salgadas”. As papinhas são chamadas “salgadas” porque não são doces, mas o sal não deve ser usado ainda. O processo é gradual, tanto no tipo dos alimentos, quanto na quantidade. Aos 6 meses, a papinha deve ser bem macia e cremosa. A partir dos 9 meses, já pode ser mais sólida.

Nenhum tipo de óleo deve ser usado também. Em lugar do óleo, use algum tipo de castanha. Ervas frescas podem ser colocadas como tempero, como o sumo da salsinha. À medida que o bebê vai crescendo, outras ervas podem ser usadas, como o coentro, cebolinha, manjericão, alecrim e gotas de limão.

As papinhas “salgadas” podem ser feitas com o uso do liquidificador ou processador. É importante notar que grãos ou cereais como arroz, aveia, centeio, cevada, milho, trigo; leguminosas como: ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja; tubérculos e raízes: batata, batata-doce, inhame, cará, mandioca e outros, podem ser cozidos, mas os legumes e verduras e mesmo algumas raízes como a cenoura e beterraba podem e devem ser usados crus. Depois de liquidificados, formam um nutritivo, cremoso e delicioso purê de vegetais. No final deste período, a criança passa a usar as mãozinhas para segurar alimentos, como pedaços ou fatias de frutas e legumes.

De 1 a 3 anos

Deve-se levar em conta que a alimentação sólida é ainda novidade, e a criança continua no processo de adaptação às diferentes texturas, cores e sabores dos alimentos. Assim é importante sempre oferecer a ela alimentos diferentes, um de cada vez – algo novo juntamente com outro alimento já bem aceito. Além disso, seu gosto pelos alimentos naturais continuará aumentando e se firmando.

A imensa variedade de vegetais precisa ser explorada, não apenas tendo em vista a formação do gosto e apreciação, mas principalmente para a obtenção de nutrientes, que estão equilibradamente distribuídos entre todos eles. Os leites vegetais devem ser bem explorados nesta fase, como o de castanhas, aveia, soja, arroz e em especial o de amêndoas. O leite de amêndoas é rico em ômega 3, minerais e vitaminas como o magnésio, potássio, zinco, ferro, manganês, selênio e vitamina E.

De 3 a 10 anos

Os alimentos certos devem ser colocados nos armários e geladeira; as crianças comerão aquilo que os pais comprarem. Em casa, alimentos prejudiciais à saúde não devem competir pelo espaço com os saudáveis. A alimentação nesta fase continua variada e saborosa, em cada uma das 3 refeições diárias. Novamente, a aceitação e apreciação de alimentos naturais e saudáveis aumenta quando a criança vê ao seu redor pessoas saboreando-os. Os maus hábitos de amigos terão a sua influência, mas os exemplos positivos também funcionam.

Um estilo de vida saudável também será um bom aliado contra a influência da mídia em geral. A prática de esportes, a leitura e outras atividades saudáveis diminuirão o acesso da criança às propagandas de alimentos processados. A informação é de igual modo de vital importância – a criança precisa entender o porquê de consumir ou não certos alimentos. A luta contra a indústria alimentícia pode ser ganha dia a dia.

De 10 anos em diante

A informação é, mais uma vez, a chave para que crianças mais velhas prefiram e escolham alimentos saudáveis. Elas gostam de aprender que certos alimentos afetam, por exemplo, a aparência pessoal – da acne e suor forte à obesidade, e que atletas de elite são movidos a carboidratos, sem o consumo da proteína animal.

Questões ambientais também são tópicos interessantes, como o apoio a uma alimentação sustentável, isto é, saudável para os seres humanos e para o planeta. Da mesma forma, precisam se conscientizar do sofrimento que as indústrias de carnes e de laticínios espalham pelo mundo. O impacto dessas indústrias afeta animais e seres humanos – causando doenças. Todos esses fatores estão muito intimamente relacionados com os alimentos que as pessoas comem.

A pré-adolescência e adolescência são períodos nos quais o corpo da menina e do menino mais sofrem modificações. É uma fase marcada por alterações hormonais e mesmo psicossociais. Na adolescência ocorre o chamado estirão do crescimento ou aumento considerável da estatura, assim como a maturação sexual. Os carboidratos – amidos, devem prover a maior parte das calorias necessárias, com uma energia extra das frutas secas e oleaginosas como abacate, sementes e castanhas em geral.

A variada alimentação vegetariana se encarregará de suprir todas as necessidades nutricionais desta fase.⁴⁶⁹ Adolescentes vegetarianos, por exemplo, têm uma maior ingestão de antioxidantes, vitaminas, minerais e fibras através do consumo de vegetais e frutas que os não vegetarianos.⁴⁷⁰

O mesmo conceito se repete: os alimentos nos armários e geladeira devem ser um constante lembrete daquilo que é saudável e deve ser consumido. Nunca é tão cedo ou muito tarde para se adotar novos hábitos alimentares. Crianças e adultos podem

aprender a comer e a saborear alimentos saudáveis – é só começar para nunca mais parar!

PREVENINDO E TRATANDO DOENÇAS DA INFÂNCIA

O remédio da nutrição

Seria fantástico se você pudesse comer à vontade tudo de “bom” que a vida oferece, saboreando também todos os “deliciosos” produtos alimentícios que a indústria coloca em sua mão, sem nunca sofrer as consequências! Bem, a natureza não perdoa. A vida é governada por leis biológicas de causa e efeito. Sua saúde futura depende do quão cuidadosamente seu corpo é construído: nutrição ideal e mínima exposição a agentes químicos e toxinas.

Quando as causas da maior parte das condições médicas são removidas, a habilidade natural de cura do organismo entra em ação. Em seu código genético já existe a habilidade para se desintoxicar de compostos químicos, de remover resíduos, curar defeitos e reparar lesões. Isso não significa que um chá de ervas, por exemplo, não sirva para nada... O Dr. Fuhrman explica que você não contrai um problema por acaso e a saúde também não é recuperada simplesmente ao consumir ervas ou substâncias medicinais.

A saúde duradoura é o resultado de excelência nutricional e hábitos saudáveis. De maneira geral, os nutrientes – vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais, fitoquímicos, não têm efeitos terapêuticos especializados. Eles apenas permitem que o corpo funcione normalmente. Uma nutrição adequada aumenta as defesas do organismo e previne alterações celulares que geram as doenças.⁴⁷¹

No Consultório Médico

“Em todos esses anos de prática médica, muito raramente usei meu bloco de prescrições”, relata o Dr. Fuhrman. Meu foco sempre foi a mudança de hábitos alimentares em busca de uma nutrição

adequada e saúde. Os resultados têm sido extraordinários – crianças sendo curadas de doenças comuns como:⁴⁷²

- asma e alergias
- transtorno do *deficit* de atenção com hiperatividade ou TDAH
- constipação e distúrbios gastrointestinais
- infecções de ouvido ou otite média
- eczema ou dermatite e outras doenças de pele comuns
- doenças e infecções comuns

Caso 1

Uma paciente de 5 anos de idade, foi curada completamente de sua artrite reumatoide juvenil – sem nenhuma medicação. Ao invés de tomar anti-inflamatórios não esteroidais ou drogas imunossupressoras prescritos pelo seu reumatologista, ela alegremente seguiu as recomendações dietéticas do Dr. Fuhrman. Em 3 meses, a doença foi totalmente erradicada!

Caso 2

Um paciente de 11 anos de idade já estava sendo medicado com metilfenidato ou Ritalina para seu *deficit* de atenção e hiperatividade (TDAH) por 2 anos, e tinha frequentes dores de cabeça e de estômago. Após a primeira consulta, passou a se alimentar de acordo com as instruções do Dr. Fuhrman, que também diminuiu a dosagem da Ritalina por 2 meses. O garoto já passou a dormir melhor e comer com mais apetite. Durante as férias, sua medicação foi suspensa. As dores de cabeça e estômago desapareceram totalmente. Com a volta às aulas, agora livre da medicação, seu rendimento superou todas as expectativas – com notas máximas em todas as matérias; seus professores elogiaram seu comportamento e rendimento.

O Plano Anti-TDAH

Uma nutrição adequada combinada com modificação de comportamento – através da recompensa por ações positivas, é a estratégia usada pelo Dr. Fuhrman. Frequentemente, a terapia familiar é também necessária para tratar de questões emocionais e de comportamento. Bons resultados são a norma, e não exceção, assegura ele. Também partilha com seus leitores a alimentação recomendada para esta e demais doenças e condições médicas acima mencionadas:

- uma alimentação totalmente natural, integral e vegetariana;
- consumir 1 colher de sopa de linhaça moída, diariamente – podendo ser agregada em mingaus, caldos, vitaminas e shakes, e pelo menos 30g de nozes cruas diariamente, com a adição de outras castanhas cruas: para uma ingestão extra de ômega 3;
- não consumir nenhum alimento processado - com especial menção aos aditivos alimentares, como o glutamato monossódico, aspartame, cores e sabores sintéticos, laticínios, gordura trans ou outras gorduras e óleos industrializados, açúcares e outros alimentos refinados.⁴⁷³

Infecções e Antibióticos

Antibióticos são feitos para matar bactérias; não matam vírus. Infelizmente, não é para isso que são tipicamente usados. Aproximadamente 90% dos antibióticos são dados para doenças causadas por vírus ou virais, para as quais não têm efeito. O mau uso dos antibióticos gerou hoje um negócio multibilionário, lamenta o Dr. Fuhrman.

Quando antibióticos são repetidamente tomados, ocorre uma diminuição das bactérias benéficas da flora intestinal, que protegem seu corpo contra bactérias patogênicas, que causam doenças. O uso de antibióticos tem destruído mais de 100 diferentes tipos de bactérias boas. Além disso, as bactérias patogênicas ficam mais

resistentes e mais difíceis de serem mortas da próxima vez. Tais bactérias resistentes podem transferir material genético para outras bactérias, tornando-as resistentes também.

O frequente uso de antibióticos, dessa forma, acaba provocando o surgimento de mais infecções. Então, quando um antibiótico é realmente necessário para atacar uma infecção fatal, como a pneumonia bacteriana, já não faz mais efeito. Pessoas morrem diariamente de infecções que seriam facilmente tratadas por antibióticos, mas que já não resolvem mais, afirma o Dr. Fuhrman.⁴⁷⁴

O seguinte ciclo nocivo é muito comum hoje:

- as crianças se alimentam de maneira não saudável – notar que o leite de vaca aparece em estudos como o mais comum alimento alergênico, também associado à infecções⁴⁷⁵;
- por isso ficam doentes: gripe, bronquite ou infecção de ouvido;
- são então medicadas com um antibiótico;
- grande parte das bactérias, ruins e boas, são mortas;
- sem as boas bactérias, as crianças ficam então mais suscetíveis a futuras infecções;
- uma outra infecção de ouvido aparece;
- mais antibióticos são ministrados;
- mais infecções continuarão surgindo.

Estudos apontam para o fato que a maior parte das infecções de ouvido na infância, por exemplo, são virais e não bacterianas. Embora os dois casos possam ser facilmente resolvidos sem antibióticos, tais medicamentos continuam sendo usados, desnecessariamente.⁴⁷⁶

A situação é similar no caso da garganta. O tipo mais comum de faringite ou ‘dor de garganta’ é viral. As faringites bacterianas são responsáveis por 20-30% dos casos em crianças e por 5-15% em adultos. No entanto, mais de 75% dos casos são tratados com antibióticos, causando mais danos que benefícios. O ciclo acaba se repetindo muitas vezes, acarretando problemas médicos com o passar dos anos e na fase adulta.⁴⁷⁷

Asma e Alergias

A asma e alergias de igual modo se relacionam com fatores de estilo de vida. A influência da alimentação é muito forte e tem aparecido cada vez mais em estudos científicos.⁴⁷⁸ Estão fortemente associados com a asma e alergia:

- a ausência do aleitamento materno;
- o consumo de alimentos de origem animal ricos em proteína e gordura: carnes, queijo, frituras e gordura saturada em geral;
- o consumo de pão branco, manteiga e margarina, cafeína e açúcar refinado.

“Minha experiência ao trabalhar com crianças asmáticas tem demonstrado que a excelência nutricional soluciona a asma e alergias num período de tempo previsível, mesmo em casos considerados graves”,⁴⁷⁹ afirma do Dr. Fuhrman.

O leite foi planejado pela natureza para o rápido crescimento do bezerro, nada mais. O leite, queijo e manteiga são “parceiros no crime” quando relacionados ao consumo humano. Se queremos que nossos filhos resistam a todas essas doenças, conclui o Dr. Fuhrman, esse trio e outros derivados não devem aparecer na alimentação diária.⁴⁸⁰ As proteínas do leite bovino e derivados são uma causa comum das alergias. Além do excesso de proteína, são também problemas desse leite: a gordura saturada, o colesterol, a lactose ou açúcar, a baixa quantidade de ferro, e sua grande lista de hormônios e contaminantes.⁴⁸¹

Geração de Prós e Contras

As crianças de hoje têm vantagens que nenhuma outra geração usufruiu. Elas podem se beneficiar de toda a pesquisa médica que tem se desenvolvido nas últimas décadas – guiando profissionais e pais para a mais saudável alimentação possível. Sabemos como prevenir as doenças que mais matam do mundo hoje e os alimentos saudáveis estão mais disponíveis que nunca.

No entanto, nossas crianças correm riscos que nenhuma outra geração enfrentou. Há algumas décadas atrás, os restaurantes ou lanchonetes do tipo “*fast-food*” não estavam em cada esquina, os produtos processados não ocupavam a quase totalidade das prateleiras do supermercado e as cantinas escolares ainda serviam refeições saudáveis. O andar passou a significar andar de carro e as crianças brincam agora sentadas, com os olhos fixos em sua telinha. Elas têm aprendido com a mídia hábitos alimentares prejudiciais à saúde, ficando cada vez mais obesas e doentes.

Mas você pode mudar este quadro. Você e seus filhos podem aprender novos hábitos e passar a gostar de alimentos saudáveis – ricos em todas as cores do arco-íris e em nutrientes, que trarão saúde para toda a família!

Em Poucas Palavras...

- As crianças naturalmente gostam dos alimentos naturais – frutas e vegetais em geral. Quando têm a oportunidade de saboreá-los diariamente e quando são instruídas do porquê devem ou não consumir certos alimentos, rejeitarão por elas mesmas os alimentos processados.
- Aprender sobre saúde é uma das atividades favoritas das crianças. Em termos de alimentação, a informação é a chave do sucesso. Quando aprendem a diferença entre alimentos benéficos e prejudiciais, elas são sempre mais dispostas a mudar os hábitos alimentares, e o fazem mais fácil e rapidamente que os adultos.

- Um estudo científico recente confirma o senso comum: o exemplo dos pais e adultos que convivem com a criança determina o tipo de alimentação do lar. O consumo de bons alimentos deve começar pelos adultos.
- A alimentação saudável deve começar durante a gravidez e continuar em cada uma das fases de desenvolvimento da criança. Preferências alimentares e hábitos de atividade física são formados desde cedo.
- Uma alimentação natural, integral e vegetariana supre todas as necessidades nutricionais do organismo – de qualquer idade. É também um poderoso tratamento preventivo e curativo de doenças. Nunca é muito cedo ou muito tarde para aprender a gostar dos alimentos saudáveis.

21 - Detox em Pratos Limpos

O meu corpo é um jardim; a minha vontade o seu jardineiro.

William Shakespeare (1564-1616)

Entendendo a *Detox*

A *detox* é o processo de detoxificação ou desintoxicação. Refere-se ao conjunto de várias estratégias para ajudar o organismo a eliminar toxinas e substâncias potencialmente tóxicas. Ressalta-se que a toxidade é um problema que atinge literalmente todas as pessoas em nosso mundo moderno.

Sua saúde é ameaçada por químicos poderosos, poluição do ar e água, ondas eletromagnéticas, poluição sonora, radiação e lixo nuclear. Você também ingere pesticidas, usa medicamentos, estimulantes e sedativos, e come cada vez mais produtos açucarados, refinados, cafeinados, artificiais, gordurosos, além de inúmeros aditivos nos alimentos processados.⁴⁸²⁻⁴⁸³

Embora a relação entre o aumento da toxidade e o aumento das doenças seja óbvia, é importante que você entenda como as toxinas ocorrem, para que sejam evitadas e eliminadas, explica o Dr. Elson Haas. A toxidade primariamente vem de duas áreas básicas: interna e externa.⁴⁸⁴

Interna: seu corpo produz toxinas ao realizar funções normais, diariamente. Atividades bioquímicas e celulares geram substâncias que precisam ser eliminadas. Os radicais livres ou toxinas bioquímicas, já mencionados anteriormente, são fatores comuns nas doenças crônicas. Bactérias, parasitas e mesmo o estresse também aumentam a toxidade bioquímica. A eliminação dessas toxinas é essencial.

Externa: Você pode adquirir toxinas do ambiente e está exposto diariamente a químicos através do ar, água, produtos de limpeza e de higiene. No entanto, o maior risco é a alimentação. A maior parte dos remédios, aditivos alimentares dos produtos processados, alergênicos ou substâncias que causam reações alérgicas, e alimentos de origem animal, criam elementos tóxicos. Os alimentos podem ser classificados em termos de maior ou menor teor de toxidade, como você verá a seguir.

Plantão Noturno

Um corpo humano saudável consegue lidar com certos níveis de toxinas – neutralizando, transformando e eliminando-as, através de 5 sistemas de desintoxicação:

- gastrointestinal: fígado, vesícula biliar, intestinos e o trato gastrointestinal como um todo;
- urinário: rins, bexiga e uretra;
- respiratório: pulmões, brônquios, garganta, fossas ou cavidades nasais e nariz;
- linfático: nódulos linfáticos;
- epidérmico: glândulas sebáceas, suor e lágrimas.

Uma fantástica limpeza ou ciclo de eliminação ocorre diariamente em seu corpo, especialmente enquanto você dorme: muitos nutrientes antioxidantes, como as vitaminas C e E, betacaroteno, zinco e selênio neutralizam radicais livres. O fígado transforma muitas substâncias tóxicas em agentes inofensivos que o sangue leva para os rins - tais resíduos são enviados através da vesícula para os intestinos, onde são eliminados. 75% da desintoxicação natural do organismo acontece no fígado.⁴⁸⁵ O suor também elimina toxinas, o mesmo acontecendo com as cavidades nasais, pulmões e rins.

O acúmulo de toxinas e uma redução de processos naturais de eliminação são hoje, no entanto, muito preocupantes e precisam ser resolvidos. Os problemas assumem proporções alarmantes quando você rotineiramente congestiona o corpo com alimentos ricos em gorduras, carnes, laticínios, produtos industrializados, artificiais e químicos, alerta o Dr. Haas.⁴⁸⁶

Sintomas da Toxidade

Sintomas comuns associados à toxidade incluem dores de cabeça, fadiga, dores nas costas, dores nas juntas ou juntas inchadas, dores musculares, problemas digestivos, inchaço abdominal e gases, síndrome do intestino irritável (SII), imunidade baixa, coriza, congestão nasal, sintomas alérgicos e sensibilidade a agentes ambientais como químicos, perfumes e sintéticos em geral. Muitas toxinas são armazenadas em tecidos gordurosos, por isso a obesidade é quase sempre associada com a toxidade, explica a nutricionista Delia Quigley.⁴⁸⁷

As toxinas aumentam a inflamação no corpo – base de muitas doenças crônicas. Funcionalmente, uma digestão débil, prisão de ventre, fígado com função reduzida, e uma eliminação ineficiente dos rins, trato respiratório e pele, todos contribuem para o aumento da toxidade. Por isso a desintoxicação contribui para o processo de cura de muitas doenças agudas e crônicas, e também beneficia pessoas com dependência de numerosas substâncias – como o açúcar, cafeína, nicotina, álcool e químicos, além de abusos nutricionais.⁴⁸⁸

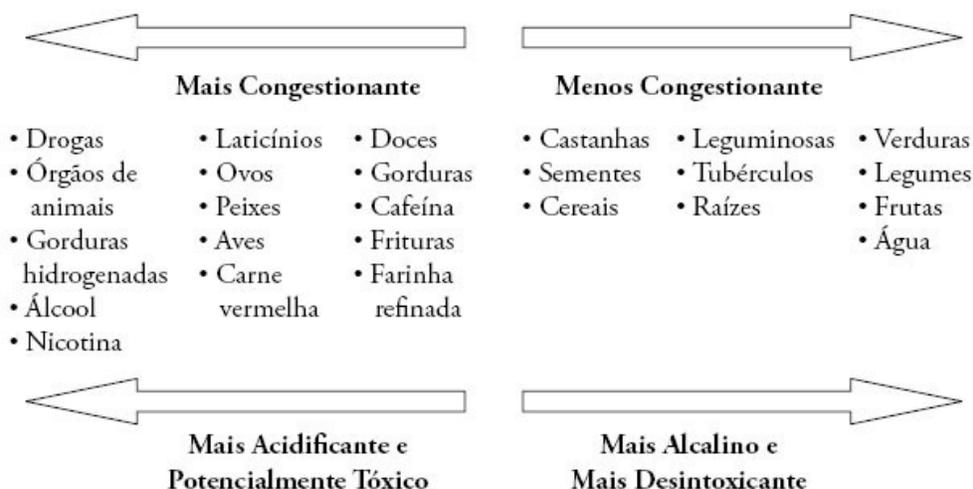
Passos da *Detox*

A *detox* envolve a área sobre a qual você tem um maior controle, isto é, mudanças na alimentação e no estilo de vida, reduzindo a ingestão de toxinas e facilitando a eliminação das já existentes. Os passos essenciais são:

- não consumir aditivos químicos de alimentos e de outras fontes, incluindo a farinha e açúcar refinados dos processados em geral, cafeína, álcool, tabaco e drogas;
- beber uma quantidade extra de água pura;
- aumentar o consumo de fibras, isto é, consumir mais cereais integrais, frutas e vegetais na alimentação, especialmente crus.
- não consumir alimentos de origem animal, incluindo laticínios e ovos;
- incluir sucos frescos de vegetais.

Gradação da *Detox*

A mudança do consumo de alimentos mais congestionantes e acidificantes para alimentos menos congestionantes e alcalinos, como mostrado na tabela a seguir, contribuirá não somente para o equilíbrio dos níveis de pH do organismo, como para sua desintoxicação. O aumento do consumo de água e a diminuição da ingestão de gorduras e produtos refinados aumentarão a eliminação e diminuirão o acúmulo de toxinas.⁴⁸⁹



Deve ser notado que as carnes e alimentos de origem animal como ovos e laticínios, assim como os produtos processados à base de farinha e açúcar refinados, além de promover a acidez do organismo, também aumentam a produção do muco – na tentativa do corpo de equilibrar sua química. Quanto maior o consumo de alimentos vegetarianos alcalinizantes, maior a eficiência da desintoxicação.

Onde e Por Que Fazer uma *Detox*?

Muitos pensam que podem comer o que quiserem, pois qualquer problema se resolve com uma *detox* numa clínica especializada. No entanto, se as mudanças não forem incorporadas no estilo de vida, os problemas ficarão cada vez maiores. Por isso, o Dr. Haas afirma que o melhor lugar para se fazer um programa de desintoxicação é em casa e dentro da rotina diária – favorecendo não apenas a continuidade das mudanças, como o aproveitamento do aumento de energia e rendimento.⁴⁹⁰

Durante o processo de desintoxicação, algumas pessoas podem sentir dores de cabeça, fadiga ou irritabilidade nos primeiros dias; mas deve ser dado ao corpo a chance de se restabelecer por si mesmo. A síndrome de abstinência de curta duração pode ocorrer, mas os desejos vão ficando cada vez menos intensos e, num curto período de tempo, uma nova vida começa – sem hábitos viciantes e dependências. Não há nada com que se preocupar, afirma o Dr. Haas.

A *detox* pode ajudar na perda de peso, embora não seja este seu propósito básico. A limpeza é mais importante como uma transição geral de alimentação e estilo de vida. Mas quando um indivíduo que ingeria 4.000 calorias de gordura e doces diariamente, dentro de uma alimentação pobre de nutrientes e desequilibrada, passa a ingerir cerca de 2.000 calorias diárias de alimentos naturais, integrais e de origem vegetal, vai como certeza se desintoxicar, perder peso e melhorar sua saúde, simultaneamente. A desintoxicação também é feita para o descanso ou cura de órgãos digestivos sobrecarregados, facilitando um processo de renovação.⁴⁹¹

Saúde Gastrointestinal: o “Coração” da *Detox*

O funcionamento e flora bacteriana do trato gastrointestinal (GI) são o ponto central da saúde humana. Em outras palavras, sua saúde e bem-estar geral são influenciados por quão bem seu organismo digere e absorve os alimentos, e pelo nível das bactérias patogênicas ou ruins e não patogênicas ou boas, nos intestinos.

De doenças cardíacas a distúrbios autoimunes e desequilíbrios hormonais – tratamentos têm como importante pilar, o reparo do trato gastrointestinal, afirma o

Dr. Alejandro Junger.⁴⁹² Além disso, a limpeza e cura do trato GI, especialmente do cólon – uma eliminação boa e regular, provê a base para uma desintoxicação eficiente.

O processo digestivo começa na boca e continua com o esôfago, estômago e intestinos delgado e grosso. Outros órgãos digetivos incluem as glândulas salivares, pâncreas, vesícula biliar e fígado. O fígado tem muitas funções como parte do trato GI, incluindo a digestão, metabolismo e desintoxicação, por isso não deve ser sobrecarregado. A assimilação da maior parte dos nutrientes ocorre no intestino delgado. Já o cólon absorve água, sais biliares e outras substâncias para preparar a matéria a ser eliminada.

Uma eliminação regular é crucial para a saúde e controle da toxidade do organismo. A hidratação, tipo de alimentação, nível de atividade física e de estresse, todos afetam a função de eliminação. Há um equilíbrio delicado entre a assimilação de nutrientes necessários e a exclusão de substâncias tóxicas. A disbiose ou desequilíbrio da flora intestinal, a permeabilidade anormal do trato GI, assim como infecções e inflamações são extremamente comuns.

Uma boa hidratação significa beber de 6 a 8 copos de água diariamente, além de chás de ervas – 2 a 3 copos ao levantar-se, 1 a 2 copos uma hora antes do almoço e jantar e nos intervalos. Um programa regular de atividade física também deve ser estabelecido.

A remoção de qualquer coisa que venha a ser um obstáculo para o bom funcionamento do trato GI é de fundamental importância.⁴⁹³ No que se refere à alimentação, alguns destes fatores são:

- alimentos refinados e açúcar;
- óleos e gorduras, além de alimentos com alto teor de gordura, como os de origem animal e industrializados;
- comida em excesso e mastigação inadequada;
- líquido com as refeições;
- falta de fibras e alimentos integrais – dos vegetais em geral;
- aditivos alimentares ou químicos e toxinas ambientais;
- álcool, nicotina e cafeína;
- medicamentos e uso recreativo de drogas.

Sua alimentação, hidratação, atividade física e nível de estresse devem permitir o funcionamento regular dos intestinos, com pelo menos 1 a 2 eliminações diárias. Lembre-se, uma desintoxicação adequada inicia-se com a compreensão do funcionamento do trato GI. Este bom desempenho aumentará seu nível de energia, vitalidade e saúde em geral. Agora é o momento para você reequilibrar sua alimentação e estilo de vida!

Jejum e *Detox*

O jejum é a mais antiga terapia natural. É também um remédio universal para muitos problemas, usados por animais e culturas primitivas por milênios. Grande parte das condições para as quais o jejum é apropriado, resultam de excesso de comida e nunca de malnutrição. Abusos dietéticos provocam muitas doenças crônicas degenerativas como a aterosclerose, hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, câncer e alergias. O jejum não é apenas terapêutico, mas principalmente atua como prevenção de muitas condições.⁴⁹⁴

Em um programa de desintoxicação, o jejum refere-se à não ingestão de alimentos sólidos por um certo período de tempo, sendo estes substituídos apenas por líquidos. A forma mais restrita permite apenas a ingestão de água. O jejum com a inclusão de chás de ervas e sucos frescos de vegetais e frutas é o mais comumente usado. A arte de fazer sucos é uma prática milenar e universal. O Dr. Norman Walker,⁴⁹⁵ pioneiro na área de sucos de vegetais, publicou o livro *Raw Vegetable Juices [Sucos de Vegetais Crus]* há quase 80 anos atrás.

Do ponto de vista médico, embora o jejum de curto período não seja usado com muita frequência, é um procedimento seguro e fácil de ser realizado, para a desintoxicação e mudança de hábitos alimentares, declara o Dr. Haas.⁴⁹⁶ E pergunta, se tiramos férias do trabalho para descansar e recarregar as energias, por que não, ocasionalmente, tirar um recesso dos alimentos?

O jejum tem sido uma terapia extremamente benéfica para várias condições como: gripe, resfriado, asma, bronquite, dor de cabeça, constipação, indigestão, diarreia, alergias, condições de pele, hipertensão, diabetes, aterosclerose, doença da artéria coronária, angina pectoris, obesidade, dor nas costas – causada por contração muscular e estresse, e fadiga – causada por órgãos congestionados e falta de energia.⁴⁹⁷ Nutricionalmente, o jejum ajuda você a apreciar e valorizar mais sua alimentação – uma menor quantidade de comida e sabores mais simples se tornarão mais suficientes. O jejum também aumenta a clareza mental e atenção.⁴⁹⁸

Algumas condições são contraindicadas para o uso do jejum: peso abaixo do normal, baixa imunidade, pressão arterial baixa, gravidez, período de

amamentação, períodos pré e pós-operatórios e câncer. Também não devem ser feitos em dias muito frios e por crianças.⁴⁹⁹

O Uso dos Sucos

Durante esse período de jejum, que pode substituir uma refeição ou algumas delas, os sucos são os únicos alimentos a serem consumidos. No dia a dia, os sucos frescos de vegetais podem continuar sendo usados, mas jamais devem tomar o lugar do consumo dos vegetais e frutas *in natura*, explica o Dr. Walker.

A ingestão de fibras, que atuam como vassouras no trato intestinal, é de importância vital. Após viajar através do estômago, duodeno e os 7-8 metros do intestino delgado, as partículas de fibras chegam ao intestino grosso na forma de celulose microscópica. Sem fibras, o intestino grosso e o corpo como um todo, não poderiam manter uma condição saudável.⁵⁰⁰

O seu trato digestivo é um excelente “extrator de sucos”. Na verdade, todo alimento que você ingere é convertido em suco para que seja absorvido. Essa produção de “sucos” é um trabalho árduo que envolve esforço, energia e tempo - cerca de 5 horas, com a participação de vários órgãos. É por isso que os sucos são muito eficazes, afirma o Dr. Walker.

Quando o extrator separa as fibras dos nutrientes e água dos alimentos, os sucos podem ser digeridos e assimilados no organismo em questão de 15 a 20 minutos, com um mínimo de esforço do sistema digestivo. É importante notar que os sucos ainda fornecem um pouco de fibras, as solúveis em água.

Um copo de suco fresco de vegetais crus é um alimento muito importante – significa fornecer a todas as células e tecidos do seu organismo, nutrientes vivos, intactos e na medida certa. A ação danosa dos processos de cozimento ou processamento industrial é evitada. A digestão e a absorção são completadas rápida e eficientemente, com o mínimo esforço.⁵⁰¹

Muitas vezes é difícil consumir uma grande tigela de verduras e legumes de vários tipos, mas ela é facilmente ingerida na forma de suco. As fibras extraídas ainda podem fazer parte de uma saborosa salada. Talvez você encontre dificuldade para consumir as 9 porções de vegetais e frutas estabelecidas como quantidade diária ideal pela OMS, mas com certeza será bem fácil tomar um copo de suco. Esta é uma importante e equilibrada adição para uma rotina atarefada e agitada.⁵⁰²

Os sucos industrializados não devem substituir os naturais. Podem ser práticos, mas não fornecem os nutrientes que você espera receber, já que o processo de pasteurização e aditivos alimentares artificiais só garantem mesmo

um maior tempo de prateleira. O suco processado é quase sempre açucarado e com uma grande lista de aditivos, que pode ser revista no capítulo dos alimentos processados.

Um outro grupo de nutrientes também não encontrado em sucos prontos, mas presente nos sucos naturais é o das enzimas – de importância crucial na digestão dos carboidratos, gorduras, fibras e proteína, assim como na absorção dos nutrientes. As enzimas são muito sensíveis ao calor, sendo destruídas em temperaturas acima de 45°C – equivalente a da água bem quente. Elas também são totalmente destruídas com a pasteurização e outros processos industriais.⁵⁰³

O suco de vegetais é uma das mais ricas fontes de nutrientes: aminoácidos, antioxidantes, carboidratos simples e complexos, clorofila, enzimas, ácidos graxos, fibras, minerais, vitaminas, fitoquímicos, proteínas e água. Apresentam ainda uma maior capacidade de absorção e utilização de nutrientes pelo organismo, dentre todos os alimentos.

Na transição para uma alimentação vegetariana, o uso dos sucos também ajuda no processo de reeducação do paladar com novos gostos e aromas. A variedade de verduras, legumes e frutas é muito grande, e rapidamente você apreciará o sabor de cada um deles. Basta começar!

Ingredientes dos Sucos

Use e abuse de todas as verduras e legumes. Use folhas verde-escuras, talos de qualquer legume, pepino, cenoura, beterraba, parte branca da melancia, rabanete, tomate, repolho, nabo, chuchu e todo vegetal succulento. A lista é quase infinita! Lembre-se, ao comprar legumes, peça as folhas também.

A maioria das pessoas consome menos que 75% da quantidade recomendada de vegetais e frutas.⁵⁰⁴ É menos comum o consumo de vegetais crus, por isso, aproveite o suco para começar a aproveitar o benefício de vários deles – as verduras e legumes, na verdade, devem formar a maior parte do suco. As frutas succulentas também podem ser usadas como complemento.

Você pode usar o que tiver na geladeira ou fruteira – uns 4 ou 5 ingredientes de cada vez. Seja criativo e varie a cada dia. Logo você terá uma lista de sabores e texturas favoritos. Os sucos podem ser feitos com a utilização de um liquidificador e coados num pano bem fino, ou com uma centrífuga.

Começo e Manutenção da *Detox*

A *detox*, na verdade, restaura a habilidade natural do corpo de desintoxicar e curar a si mesmo. Você não precisa de uma prescrição médica, tratamentos

especializados ou profissionais caros para realizar essa tão necessária renovação do seu organismo, assegura o Dr. Junger.⁵⁰⁵ Também não é necessário compreender todos os mecanismos internos que serão acionados nesse processo, pois o seu corpo sabe exatamente o que fazer.

Esse programa de renovação, desintoxicação, reequilíbrio e cura pode ser encaixado no seu dia a dia normal – apenas precisando do combustível certo. E é aí que você entra na história.⁵⁰⁶⁻⁵⁰⁷

- fornecendo nutrientes necessários para que o corpo realize funções que restauram a energia e saúde;
- removendo ao máximo possível as toxinas que criam obstáculos para o funcionamento normal do organismo.

O consumo de alimentos menos congestionantes ou mais desintoxicantes e alcalinos, como visto acima, dará condições para o seu organismo desempenhe suas funções apropriadamente. A *detox*, peso ideal, saúde e qualidade de vida esperadas serão consequências naturais.

Em Poucas Palavras...

- O processo da *detox* favorece a eliminação de toxinas e substâncias potencialmente tóxicas do organismo. O acúmulo de toxinas e a redução dos processos naturais de eliminação têm assumido proporções alarmantes, e devem ser tratados.
- Os alimentos podem ser classificados em termos de maior ou menor teor de toxidade. Dessa forma, a *detox* pode ser realizada a partir do consumo de alimentos naturais, integrais e 100% vegetarianos. O jejum com o uso de sucos de vegetais pode ser incluído.
- O consumo de sucos naturais centrifugados complementa suas necessidades nutricionais. A absorção de nutrientes é concluída em minutos, sem o esforço do sistema digestivo. Os sucos processados ou industrializados, no entanto, não fornecem enzimas e demais nutrientes de um suco fresco.

22 - O Botão Reset da Saúde

A atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável, ela é a base da atividade intelectual e criativa.

John Fitzgerald Kennedy (1917-1963)

Saúde Integral

Os alimentos e a nutrição como um todo são de importância primária para a sua saúde, mas outras experiências são também muito relevantes, como a atividade física, a saúde mental, emocional e espiritual e uma interação positiva com o ambiente. “Incorporar todas essas esferas em seu conceito de saúde é vital, pois todas elas se interconectam,” afirma o Dr. T. Colin Campbell.⁵⁰⁸ Ele explica que uma boa nutrição e exercícios regulares combinam-se para oferecer mais saúde para o indivíduo do que cada parte isoladamente.

Às vezes, pessoas tentam colocar esses diferentes elementos uns contra os outros. Por exemplo, alguns perguntam se é possível anular os efeitos de maus hábitos alimentares sendo um esportista. O Dr. Campbell assegura que a resposta é *não*. Essas duas áreas de sua vida são intimamente interligadas e sempre trabalham juntas – para promover ou deteriorar a sua saúde.⁵⁰⁹

O Drama do Sedentarismo

A falta de atividade física é responsável pelo mesmo número de mortes associadas ao tabagismo.⁵¹⁰ Esta é uma das assustadoras conclusões de um estudo envolvendo 122 países, publicado na revista médica britânica *The Lancet*, poucos dias antes das Olimpíadas de Londres em 2012.⁵¹¹ O estudo revelou que a inatividade física é responsável por uma em cada dez mortes por doenças cardíacas, diabetes e cânceres de mama e cólon.

Esse estudo apresenta dados tão alarmantes sobre o sedentarismo,⁵¹² ao ponto deste ser considerado uma “pandemia”⁵¹³ dos tempos modernos. O grupo de sedentários é de 1,5 bilhão de pessoas, o que representa 31,1% dos adultos. No Brasil, 49,2% das pessoas são inativas – o segundo pior resultado entre os países do continente americano; só perdemos para a Argentina.

Pesquisadores afirmam que a solução para o sedentarismo está numa mudança de mentalidade, e sugerem a criação de campanhas para alertar o público dos riscos da inatividade, e não apenas dos benefícios da prática dos exercícios.

A prática da atividade física é uma prioridade em todo o mundo – para a promoção da saúde e redução dos riscos de doenças. A recomendação geral do estudo é que adultos façam pelo menos 150 minutos de exercícios moderados – como caminhadas, ciclismo ou jardinagem, por semana, aproximadamente 20 minutos diários.

Consequências e Doenças

O sedentarismo provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais do organismo, afirma o Dr. Turíbio Leite Barros Neto.⁵¹⁴ Ele continua explicando que o sistema locomotor e demais órgãos e sistemas utilizados durante as mais variadas formas de atividade física, entram num processo de regressão de funções, como por exemplo, atrofia das fibras musculares, perda da flexibilidade das articulações e mesmo o comprometimento funcional de vários órgãos.

Uma vida sedentária está associada ao aumento da incidência de várias doenças, como a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento dos níveis de colesterol, doenças cardíacas e alguns tipos de cânceres, além de um maior risco de morte súbita e agravamento da maioria das doenças.

Um Verdadeiro “Botão Reset”

Que imagem de atividade física você tem em mente? De alguém correndo na estrada às 5 horas da manhã? De um indivíduo musculoso suando na esteira ou levantando pesos numa academia? Ou quem sabe de um grupo animado numa aula de ginástica aeróbica? O Dr. Neal Barnard aconselha: Apague todas essas imagens ou quaisquer outras que passem pela sua cabeça, pois geralmente têm a tendência de desanimar o indivíduo sedentário.⁵¹⁵

Também explica que a atividade física queima calorias sim, mas seu corpo é tão eficiente em conservar energia, que essa queima de energia é, na verdade, bem modesta em qualquer tipo de exercício. Para você tirar proveito desse aspecto da atividade física, ela terá que ser parte regular de sua vida, de modo que o resultado cumulativo valha à pena. Grandes mudanças em relação à alimentação também devem se fazer presentes.

A atividade física não é apenas uma maneira de queimar energia. Na verdade, é um gigantesco “botão reset”⁵¹⁶ – renovando seu corpo. Um bom exercício físico “desmagnetiza” a sua geladeira, e você terá menos vontade de se abarrotar de comida.

Também melhora o seu humor, e você se sentirá mais motivado a manter hábitos saudáveis. As horas de sono serão melhores e mais restauradoras. De uma maneira geral, a atividade física coloca você em um novo relacionamento ou “sintonia” com seu corpo.

Você pode contar com a atividade física regular como uma ajuda no controle do seu peso e na diminuição de riscos de doenças – cardiovasculares, síndrome metabólica e vários tipos de câncer, de intestino, pulmão e útero e mama. A lista continua, com menor risco de osteoporose, assim como fortalecimento dos seus ossos, juntas e músculos e menor risco de fraturas.⁵¹⁷ Além disso, são também seus benefícios, um melhor funcionamento dos intestinos, saúde mental, aumento da capacidade de realizar as tarefas diárias, prevenção de quedas, e até mesmo um aumento da expectativa de vida.⁵¹⁸

O seu mecanismo interno de contagem de calorias, assim como os hormônios que controlam o apetite também funcionam de maneira mais precisa quando você é ativo.⁵¹⁹

Rejuvenescendo o Cérebro

A atividade física fará mais para o seu cérebro do que um enigma, um livro de mistério ou mesmo uma equação matemática, afirma o Dr. Perlmutter.⁵²⁰ Ele esclarece que durante a atividade física, você está literalmente exercitando sua carga genética. Os exercícios aeróbicos não somente ativam genes ligados à longevidade, mas também os relacionados com sua própria atividade mental, revertendo a perda de memória e aumentando o crescimento de novas células cerebrais.⁵²¹

De acordo com descobertas recentes, a relação entre a atividade física e a saúde mental tornou-se absolutamente clara, tornando possível “formar um cérebro que resiste o encolhimento físico e promove a flexibilidade cognitiva”.⁵²²

Tem sido provado⁵²³ que a atividade física não apenas induz o crescimento de novos neurônios, mas ajuda a criar novas redes dentro do cérebro, que se interconectam com as já existentes, trabalhando em conjunto – um verdadeiro milagre!

Você não precisa escalar o Monte Everest para que esses benefícios ocorram – são as palavras de conforto do Dr. Perlmutter. No entanto, apenas levar o lixo para fora não é suficiente. Você deve se envolver em uma atividade física mais séria e regular. Comece a planejar já.

Ajuste Geral

Com a prática de atividades físicas, o seu organismo se regulariza da cabeça aos pés, continua o Dr. Barnard. Mas lembre-se, você não está nas Olimpíadas. Se você tem vivido um estilo de vida sedentário por algum tempo, ganhou uns quilos extras ou

passou dos 40 anos, comece devagar, e gradualmente aumente sua atividade. Quem sabe convidar alguém para se exercitar com você torne a atividade física mais divertida e mais fácil de ser mantida.

Se você é portador de alguma doença crônica, como artrite, diabetes ou uma doença cardíaca, converse com seu médico e decida com ele um plano para que você seja ativo. Não se esqueça, “quanto pior for sua condição física e sua tolerância ao exercício, mais frequentemente você necessita de atividade física”, assegura o Dr. Fuhrman.⁵²⁴

Não importa se o seu desafio é começar ou continuar, é hora de superá-lo, sem tempo a perder, pois o cronômetro já foi iniciado!

Em Poucas Palavras...

- Uma boa nutrição e exercícios regulares combinam-se na promoção e manutenção da saúde. A falta de atividades provoca o desuso de sistemas funcionais do organismo, e até mesmo a regressão de certas funções – como atrofia e perda de flexibilidade. Você precisa ter e manter um compromisso de pelo menos 20 minutos diários de atividade física.
- Uma vida sedentária, com pouca ou nenhuma atividade física, está também associada ao aumento da incidência de várias doenças – da hipertensão, obesidade e diabetes a doenças cardíacas e certos tipos de câncer.
- Os exercícios também ativam genes ligados à longevidade e atividade mental, revertendo a perda de memória e aumentando o crescimento de novas células cerebrais.
- A atividade física não se relaciona apenas com a queima de calorias. Na verdade, é um “botão reset” muito poderoso. Os efeitos positivos são notados nas mais distintas áreas, desde o humor e sono reparador à diminuição de riscos de doenças e um melhor funcionamento dos órgãos em geral. Até mesmo os seus hormônios funcionarão de maneira mais eficiente se o seu corpo

estiver sempre em movimento.

23 - Alimentando a Saúde

Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana.

Albert Einstein (1879-1955)

Aprendendo com os Povos Centenários

O Estudo de Centenários de Okinawa mostrou a vida dos habitantes de Okinawa, no Japão – uma referência em termos de saúde e longevidade. Em média, eles consomem diariamente 7 porções de vegetais, 7 porções de grãos integrais e 2 porções de soja. Praticamente não consomem laticínios, carne, aves e ovos e comem muito pouco açúcar e gorduras industrializadas. O consumo de peixes é ocasional.⁵²⁵

Os habitantes da pequena cidade de Vilcabamba, nas montanhas andinas do Equador, são famosos por sua longevidade e saúde. Eles não compram alimentos – desconhecem os enlatados e jamais consomem qualquer conservante artificial ou aditivo químico. Sua alimentação é composta de vegetais, frutas, sementes, feijões, grãos integrais e nozes; eles comem o que plantam. Quando querem comer algo doce, comem frutas. A proteína vem dos vegetais, grãos integrais e feijões. O carboidrato vem do milho, quinoa, trigo, cevada, mandioca e batatas. A gordura vem do abacate, sementes e nozes. Nunca comem carne e manteiga, e raramente consomem leite e ovos. O sobrepeso é inexistente.⁵²⁶

O povo de Hunza, no Paquistão, vive num vale extremamente fértil. A exemplo dos habitantes de Vilcabamba, seu consumo de sal é baixo e desconhecem o uso do açúcar e processados. A incidência de obesidade é zero. Comem o que cultivam – vegetais em geral, grãos e uma grande variedade de frutas, principalmente o damasco. A criação de animais é praticamente inexistente, por isso, o consumo de carnes é raro. As carnes e laticínios correspondem juntos a apenas 1% de sua dieta total. Grande parte dos alimentos é

consumida sem cozimento – no verão, comem 80% dos alimentos em seu estado natural. No inverno, comem grãos que colocaram para germinar. Quando cozinham, o fazem a vapor, aproveitando também a água usada.⁵²⁷

Tradição e Ciência

Um número crescente de médicos, nutricionistas, pesquisadores e outros profissionais de saúde têm usado o mesmo segredo destes povos centenários. A superioridade desse tipo de alimentação, já é comprovada hoje por ampla evidência científica. A “receita da saúde” tem sido usada com sucesso há décadas, na cura de doenças, promoção e manutenção da saúde.

Receita da Saúde

Essa receita foi testada e aprovada por profissionais, como o Dr. Caldwell Esselstyn⁵²⁸ – na cura de doenças cardíacas, pelo cientista da Nutrição Dr. Colin Campbell⁵²⁹, pelo Dr. Neal Barnard⁵³⁰ – na cura da diabetes, pelo clínico geral Dr. John McDougall⁵³¹, e centenas de outros:

- Não comer nada que tenha tido uma mãe ou que tenha face, isto é, nenhuma quantidade de carne vermelha, aves, peixes, ou ovos;
- Não consumir laticínios – leite, queijo, manteiga, requeijão, sorvete, iogurte e todos os demais derivados – isto é, nada de origem animal;
- Não consumir gorduras e óleos industrializados – margarina, óleos vegetais, nem mesmo o azeite de oliva. No tratamento da doença cardíaca e diabetes, não consumir abacate, coco e castanhas em geral, devido o alto teor gorduroso;
- Não consumir alimentos processados ou industrializados, devido o alto teor de gordura, sal e açúcar, além dos aditivos

químicos. Fazem parte dessa lista todos produtos refinados ou brancos;

- Consumir uma grande variedade de alimentos nutritivos: todas as verduras, legumes, frutas e cereais – de todos os tipos e cores, na sua forma natural e integral. As frutas oleaginosas e sementes devem ser consumidas com muita moderação, como “agrados” ou “petiscos” ocasionais.
- Usar com moderação o sal e o açúcar;
- Nota Importante – Comer de maneira saudável não significa passar fome! Os amidos em sua forma natural e integral são substanciosos e não engordam.

Ligando os Pontos

Centenas de milhares de pessoas são submetidas a cirurgias cardíacas a cada ano. Um número sempre crescente perde a batalha contra o câncer, AVC, diabetes e outras doenças crônicas degenerativas. Três quartos das doenças de indivíduos que vivem em países industrializados, fazem parte deste mesmo grupo de enfermidades.

Mas o que essas pessoas, em diferentes regiões do mundo, têm em comum? O Dr. McDougall responde: Uma alimentação baseada nos alimentos cárneos, gordura e óleos industrializados, laticínios, ovos e alimentos processados.⁵³² Por outro lado, médicos e profissionais da saúde têm tido sucesso no tratamento e prevenção de doenças usando basicamente um único medicamento – a nutrição natural, integral e vegetariana.

Perder a vida como consequência de hábitos alimentares e estilo de vida não saudáveis é algo trágico e radical. É por isso que uma mudança saudável de estilo de vida e alimentação nunca pode ser considerada algo exagerado ou extremo. A alimentação natural ajudará seu corpo a desenvolver uma habilidade intrínseca de cura e restauração, provendo um equilíbrio perfeito de carboidrato,

proteína, fibra, gordura, vitaminas e minerais, antioxidantes e fitoquímicos.⁵³³

Alimentação Vegetariana

O Conselho Regional de Nutricionistas (CRN-3, 3ª região: SP e MS) divulgou o seu parecer referente ao Vegetarianismo, em 2012. Neste documento, o CRN-3 admite e recomenda que 1) a natureza biológica do ser humano o permite escolher o que comer; 2) é possível atingir adequação nutricional com dietas vegetarianas; 3) as dietas vegetarianas podem ser adotadas em qualquer ciclo da vida e 4) cabe ao nutricionista orientar o indivíduo visando a promoção de sua saúde. Note que o papel do nutricionista é orientar, e não julgar a opção do indivíduo, ressalta o Dr. George Guimarães, nutricionista especializado em dietas vegetarianas desde 1997.⁵³⁴

Terminologia

De acordo com o termo original criado no século 19, a alimentação vegetariana é aquela formada, em sua totalidade, por alimentos vegetais, afirma o Dr. Guimarães.⁵³⁵ O veganismo é uma expansão do vegetarianismo, já que além da alimentação vegetariana, também adota outros aspectos diferenciais de estilo de vida.

O termo alimentação vegana é incorreto, continua o Dr. Guimarães, já que os veganos são vegetarianos. Os termos vegetariano estrito ou 100% vegetariano são redundantes, pois o termo vegetariano em si já significa o indivíduo que exclui todos os alimentos de origem animal de sua alimentação. Aqueles que não consomem carnes, mas ainda usam laticínios e ovos são, na verdade, protovegetarianos – estágios anteriores ao vegetarianismo.

Vegetarianos Doentes... Por quê?

A alimentação vegetariana promove e mantém saúde. Então por que é comum encontrar vegetarianos doentes, com sobrepeso e

com baixo nível de qualidade de vida? Os Drs. Campbell e Fuhrman esclarecem que o indivíduo pode manter uma alimentação vegetariana, mas ao consumir cereais refinados em geral como arroz e pão brancos, e poucos vegetais, manterá uma alimentação com baixo teor de nutrientes como vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras. Sua saúde estará seriamente comprometida.⁵³⁶

Outra situação comum é o indivíduo vegetariano que consome não apenas produtos refinados em geral, como também alimentos enlatados, pratos prontos congelados, cereais em caixa, salgadinhos de pacote, bolachas, doces e produtos processados supostamente “saudáveis”. Este tipo de alimentação apresenta um alto teor de gordura, aditivos químicos, sendo também muito pobre em nutrientes. O Dr. Fuhrman afirma que esse indivíduo está numa situação pior do que aquele que come ocasionalmente um pouco de frango e ovos, mas consome uma grande quantidade de frutas, vegetais e feijões. O sobrepeso também será comum nessa situação.⁵³⁷

Não é suficiente deixar de consumir alimentos de origem animal. Você precisa manter uma alimentação natural e integral, rica em vegetais, frutas e grãos – o mais próximo possível de sua forma original, ficando longe dos produtos industrializados e processados, complementa o Dr. Fuhrman.⁵³⁸ Leia o capítulo sobre os alimentos processados para lembrar as razões que os tornam tão prejudiciais.

Um último caso é do indivíduo que se considera “vegetariano”, mas ainda consome ovos, leite, queijo, demais derivados e, até um “peixinho” de vez em quando. É também comum, nesta situação, o consumo de todos os vegetais bem cozidos e uma salada regada com óleo de oliva. Como já ficou demonstrado nos capítulos anteriores, esse tipo de alimentação não promove os benefícios esperados na saúde e qualidade de vida em geral.

A Associação Americana de Diabetes publicou uma comparação de 5 estudos, incluindo 60.903 indivíduos adultos – o grupo 1

consumia alimentos cárneos quase que diariamente; o grupo 2 consumia ovos, laticínios e ocasionalmente peixes; o grupo 3 evitou completamente o uso de alimentos de origem animal.

O único grupo que atingiu um índice de massa corporal (IMC) saudável foi o grupo 3 – com o IMC médio de 23.6 kg/m². Os valores considerados saudáveis são entre 18.5 e 25. Os outros dois grupos apresentaram sobrepeso. O grupo 3 também mostrou os menores riscos para diabetes. “Ficar longe dos alimentos de origem animal significa saúde e forma física ideal”, afirma o Dr. Barnard.⁵³⁹

Uma alimentação vegetariana precisa ser baseada em carboidratos complexos, encontrados nos cereais integrais, frutas e vegetais – em seu máximo estado natural possível e com baixo teor de gordura. O fato único de deixar o consumo de carnes não garante a saúde e a longevidade, alerta o Dr. Campbell.⁵⁴⁰

O Dr. Fuhrman deixa agora um incentivo para você: “A evidência científica é abundante: vegetarianos que levam a sério sua alimentação não sofrem infarto e seus níveis de colesterol são excelentes. O índice de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade e câncer é extremamente baixo. Os vegetarianos vivem mais e melhor”.⁵⁴¹

A Alimentação Mais Variada do Planeta

Você sabe quantos tipos de verduras, legumes, frutas, grãos ou cereais existem? Não somente as dezenas e dezenas conhecidas ao redor do mundo, como também uma variedade imensa a nível local, em cada região. Ser vegetariano significa sair da rotina a cada refeição – desjejum, almoço e jantar!

A maioria das pessoas come, com pequeninas variações, o mesmo café da manhã ou desjejum, o mesmo almoço e o mesmo jantar – dia após dia, ano após ano. Faça uma análise rápida da sua alimentação e comprove este fato. Numa alimentação vegetariana isso jamais acontece. A variedade de alimentos é tão grande, que

você não precisa repetir um mesmo vegetal ou fruta por muito tempo; e as combinações são ainda mais variadas!

Você também vai logo perceber algo muito interessante: os alimentos in natura – frescos ou integrais, são muito mais baratos que os produtos industrializados ou processados. Com um valor bem menor do que costumeiramente gasto em carnes e processados, você poderá comprar uma variedade muito maior de alimentos naturais.

Nessa saída de rotina, a primeira refeição do dia – que geralmente é deixada de lado ou feita de qualquer jeito, precisa ser vista com mais seriedade. Veja abaixo.

Desjejum – a Principal Refeição

Os golfistas profissionais costumam dizer que a tacada mais importante é a primeira, a chamada “tee shot” ou tacada de saída. Se o jogo começa bem, e a bola cai exatamente onde você quer, o jogador cheio de confiança e motivação, tem tudo para fazer um bom jogo. Assim como a primeira tacada do golfe dá o tom de toda a rodada, o desjejum ou o “café da manhã” estabelece o ritmo para o dia todo, ilustra o Dr. Neal Barnard.⁵⁴²

E continua explicando que se o desjejum – a primeira e mais importante refeição do dia é formado de alimentos saudáveis, as proteínas ingeridas reparam os tecidos do seu corpo. Os carboidratos saudáveis dão energia e os traços de gordura realizam suas funções dentro de suas células. Além disso, as vitaminas e minerais acionam os processos metabólicos que permitem que você pense, se mova e realize todas as atividades do dia.

Além disso, completa o Dr. Young, para manter o seu corpo alcalino nos momentos do dia com mais atividades, você deve comer sua maior e mais rica refeição no desjejum, uma refeição mais simples no almoço e a mais leve das três, no jantar. Desta maneira, você estará abastecido quando mais necessita, e terá uma

menor carga ácida para ser neutralizada e eliminada à noite, quando seu corpo precisa descansar.

Você deve fornecer nutrição, não apenas para manter seu corpo em funcionamento durante toda a manhã, mas também para manter seu cérebro aguçado, mantendo suas emoções e seu apetite sob controle.⁵⁴³

Jejum no Desjejum

Se você sai de casa com o estômago vazio, seu corpo irá se rebelar. Uma ou duas horas mais tarde, seu corpo não apenas vai exigir ser alimentado, como vai reagir exagerada ou excessivamente, calculando de maneira errada o quanto você precisa consumir. Além disso, o mercado por aí não está o mínimo interessado em suas necessidades nutricionais e você acaba comprando algo para matar a fome e não para nutrir seu corpo.

Desjejum Inadequado

Você também pode comer o “café da manhã” errado. Alguns alimentos podem causar um acentuado aumento do nível de açúcar no seu sangue – para despencar logo depois, fazendo com que você tenha necessidade de tomar lanches no meio da manhã. Muitas vezes o desjejum mais prejudica do que ajuda: o consumo de queijos, ovos e frios, por exemplo, equivale a uma verdadeira avalanche de gordura, colesterol e todos os venenos já analisados no capítulo das carnes e no capítulo dos processados.

Café com leite e pão francês: Essa dose diária de cafeína é extremamente prejudicial – ver o capítulo sobre cafeína. O leite ou “carne líquida” também não tem nada de saudável a oferecer – releia o capítulo sobre o leite. O “pãozinho” por mais cheiroso e com casquinha crocante que seja não oferece as fibras e nutrientes que você tanto necessita – veja mais detalhes a seguir.

Um Bom Desjejum

Mas se você começa o dia com um desjejum substancioso e saudável, a recompensa será certa durante o dia todo. Não haverá mais vontade e nem necessidade de lanche antes do almoço – e seu organismo vai agradecer imensamente por isso. O Dr. Barnard usa as seguintes regras:⁵⁴⁴

1. O Desjejum é Obrigatório

Um desjejum saudável regula o apetite durante o dia. Muitos deixam de tomar o desjejum e acabam compensando em excesso e de maneira inadequada nos lanches e no almoço. Um bom desjejum também reduz o estresse; sua concentração aumentará e suas atividades serão melhor realizadas. Note que o estresse e ansiedade também acionam uma suposta necessidade de lanches durante o dia.

2. Fibras são Essenciais

O trigo é refinado e processado para se produzir a farinha branca: um produto mais barato e com mais tempo de prateleira. Isto é bom para o comércio mas péssimo para sua saúde – a farinha branca perde 95% das fibras, de 52-84% de minerais e 73-95% das vitaminas. Dos 25 nutrientes removidos no processo da refinação da farinha, apenas 5 são repostos quando a farinha branca é “enriquecida”.⁵⁴⁵

As fibras tornam os alimentos substanciosos, mas sem engordar. “Elas estão nos cereais integrais e frutas - a parte “crocante” dos alimentos. Numa meta-análise de 45 estudos publicada no *Journal of the American Dietetic Association* [*Periódico da Associação Americana de Dietética*], foi destacado o papel dos grãos integrais na prevenção do câncer: de cólon, do trato digestivo – boca, estômago, laringe e esôfago, de mama, próstata, ovário, útero e de pâncreas; com uma diminuição do risco de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas.⁵⁴⁶⁻⁵⁴⁷

As fibras também contribuem na melhor absorção do carboidrato – diminuindo as flutuações de açúcar no sangue, reduzindo os níveis de colesterol e mantendo o trato digestivo mais saudável. Compare:

- 1 colher de sopa de óleo (15 gramas) = 135 calorias
- proteína ou carboidrato (15 gramas) = 60 calorias
- fibras (15 gramas) = “0” caloria

Nota Importante: não existem fibras nos ovos, salsicha e demais carnes processadas, iogurte ou qualquer outro alimento de origem animal. Somente vegetais possuem fibras.

3. Fontes Saudáveis de Proteína

As proteínas de origem vegetal vêm sempre acompanhadas de ingredientes ricos em fibras. Essa dupla saudável – fibra e proteína no desjejum garantem uma manhã inteira sem fome. Cerca de 8 gramas de proteína estão num prato de mingau de aveia; 9 gramas num ovo mexido – sem ovo, é claro, veja a receita no final do livro; 5-7 gramas em duas fatias de pão integral ou 9 gramas num patê.

As Gorduras “Boas”

As frutas oleaginosas são as sementes comestíveis das plantas, como: avelã, amêndoa, amendoim, castanha de caju e castanha-do-pará/brasil, macadâmia, etc. Elas são os depósitos de energia das plantas – na forma de gorduras. Embora sejam fontes de vitaminas, minerais, fibras... mais da metade de sua composição é gordura – 25 gramas de “castanhas” em geral, contêm 16-18 gramas de gordura.

Comparativamente, os grãos como milho, arroz, cevada e trigo armazenam energia na forma de carboidratos. Esses alimentos contêm uma pequena quantidade de gordura. Você deve notar que

os principais órgãos do seu corpo são alimentados quase que exclusivamente por carboidratos, e não por gorduras.

É possível emagrecer ou manter o peso comendo alimentos calóricos com grande concentração de gordura? O Dr. McDougall responde que todos os métodos e planos do controle de peso toleram um consumo máximo diário de até 25 gramas de “castanhas”, mas apenas dentro de um rígido controle do consumo de calorias em geral. Ele continua explicando que numa alimentação sem controle rigoroso, a adição de 25 gramas/diárias de gordura, com certeza causa algum aumento de peso.⁵⁴⁸

As frutas oleaginosas contêm ômega 3 – a chamada gordura boa e essencial. Mas lembre-se que a quantidade que você necessita é bem pequena. E “todas as gorduras, boas e más, engordam da mesma forma”, alerta o Dr. Barnard.⁵⁴⁹ Para a manutenção da forma física e da saúde, insista numa alimentação com alto teor de carboidrato e baixo teor de gordura.

As frutas oleaginosas, em sua forma natural, têm cascas muito duras – essa dificuldade deveria ser uma dica para o tipo de consumo adequado. O mundo dos processados, no entanto, alterou a rotina, bastando agora rasgar um saquinho e abrir a tampa de uma lata ou vidro, e as frutas oleaginosas, frequentemente fritas e com muito sal, estão prontas para um grande consumo. Que tragédia!

Até mesmo com uma alimentação natural, integral e à base de vegetais, você deve evitar o excesso de proteína, gordura e ácidos dietéticos – ainda que sejam alimentos de origem vegetal, completa o Dr. McDougall.⁵⁵⁰

O Quebra-Nozes

Mesmo que você nunca tenha visto um quebra-nozes – o acessório de cozinha que não tem nada a ver com o ballet famoso, use suas frutas oleaginosas com moderação. Lembre-se que a

moderação existe justamente para ser colocada em prática nesse tipo de situação, e nunca para o consumo de alimentos prejudiciais à saúde.

Horário das Refeições

Provavelmente você já ouviu algum profissional da área de saúde ou guru de alguma dieta, dizer que o ideal é “comer pequenas refeições durante o dia para acelerar e manter o metabolismo do corpo”. Na verdade, essa aceleração é insignificante. Para o processo digestivo, o metabolismo aumenta em apenas 10% do total de calorias ingeridas. Todo plano de controle de peso com 5-6 refeições por dia tem como base não somente um controle rígido de calorias, mas na verdade, um *deficit* de calorias.⁵⁵¹

Estudos científicos que examinam os efeitos fisiológicos da frequência de refeições são escassos. Uma famosa pesquisa que mostra que um número reduzido de refeições tem um efeito negativo no nível de açúcar no organismo ⁵⁵² comparou indivíduos que tiveram várias refeições com outros que tiveram apenas 1 (uma) refeição diária – obviamente, o resultado foi afetado pela situação irregular e inadequada de apenas uma refeição por dia.

Importantes Estágios não Digestivos

Um dado importante na escolha do número de refeições diárias, é o fato de que o reparo celular profundo e a desintoxicação ocorrem mais prontamente em estágios não digestivos e durante o sono. O Dr. Fuhrman, especialista na prevenção e reversão da diabetes, acrescenta que dar ao pâncreas um tempo prolongado de descanso é fundamental para a recuperação da diabetes e a própria manutenção da saúde. Ele continua afirmando que a prática de se fazer um “lanchinho” entre as 3 refeições, é a pior coisa que você pode fazer.⁵⁵³

O multimilionário comércio de produtos dietéticos e industrializados em geral – shakes, barras de cereais, suplementos de todo tipo e variados “lanches em pequenas porções”, tem tirado grande proveito das 5-6 refeições diárias. Mas por acaso se preocupa com você e a sua saúde?

Mecanismos de Saciação

Embora os mecanismos de fome e saciação sejam numerosos e complexos, os dois principais deles são simples, explicam os Drs. Lisle e Goldhamer:⁵⁵⁴

1. Recepção de alimentos e distensão do estômago – quando você começa a comer, a comida em seu estômago estimula os nervos dos tecidos gastrointestinais. Esses nervos são receptores de distensão: dizem o quanto seu trato digestivo está sendo distendido ou alargado, avisando quando você já comeu o suficiente e deve parar: um verdadeiro milagre matemático.

2. Sensação de nutrientes – os receptores de nutrientes são capazes de detectar as diferenças entre as densidades calóricas de cada alimento. Exemplo: em 100 gramas de alimentos – vegetais crus contêm cerca de 22 calorias; frutas frescas aproximadamente 66, e alimentos cárneos como o hambúrguer, por exemplo, 260 calorias. O hambúrguer é caloricamente mais denso 12 vezes em comparação com os vegetais crus. Proteínas e carboidratos são similares em densidade calórica: cerca de 40 calorias em 100 gramas. Mas a gordura é o mais calórico de todos os alimentos da dieta humana, com cerca de 90 calorias por 100 gramas.

Burlando as Leis Naturais

A moderna indústria alimentícia fabrica alimentos artificialmente concentrados e compactados, fazendo com o que o seu mecanismo natural de cálculo cometa erros. Em outras palavras, o seu mecanismo de cálculo de calorias fica confuso com o valor calórico de alimentos que são artificialmente concentrados. Os Drs. Lisle e

Goldhamer continuam explicando que o controle do organismo em termos de saciação é “enganado” pela alta concentração artificial de gordura e pela remoção das fibras dos grãos integrais – resultando em sobrepeso e obesidade.⁵⁵⁵

Pense na quantidade-padrão de 300 calorias:

- Para saciar a fome com alimentos industrializados, por serem compactados e concentrados, você necessita comer uma grande quantidade, o que significa um excesso de calorias. Exemplo: 300 calorias equivalem a apenas 1 copo com 3 bolas de sorvete ou 1 fatia de 50g de bolo. Isto é, 300 calorias não serão suficientes para “completar” seu estômago e saciar sua fome.
- Já os alimentos naturais têm um maior poder de saciação, sem serem calóricos. Exemplo: consumir as mesmas 300 calorias significa comer o seguinte almoço = 1 concha de feijão carioca, 4 colheres de arroz integral, 1 pedaço médio de mandioca, 1 xícara de couve flor cozida e 1 salada com 5 folhas de alface, 1 pepino inteiro, 1 tomate, 1 xícara de brócolis e ½ xícara de palmito.
- Essas mesmas 300 calorias também equivalem a: 12 fatias de 100g de melancia, ou 8 fatias de 100g de mamão, ou 16 fatias de 70g de melão, ou uma salada de frutas – com 1 fatia de abacaxi, 9 morangos, 2 laranjas, 2 kiwis e 1 tangerina. É muito fácil perceber a diferença, não é mesmo?

Pare de Contar Calorias!

Os alimentos cárneos, laticínios e óleos acumulam uma quantidade enorme de calorias sem que seu estômago esteja “cheio” e antes que sua fome seja saciada, explica o Dr. Fuhrman. Esta é a razão básica de todos os problemas de manutenção de um peso ideal. As gorduras e óleos processados em geral são também

estimulantes de apetite: quanto mais você come, mais você quer comer.

Mas ao comer alimentos naturais de origem vegetal – ricos em nutrientes e fibras, você comerá um bom volume de comida, se sentirá saciado, mas sem consumir um excesso de calorias. É por isso que, numa alimentação natural e vegetariana, o cálculo e controle de calorias tornam-se absolutamente desnecessários.⁵⁵⁶

Quando a Ciência Fala mais Alto

Quando a ciência fala mais alto, por que não ouvir, não é mesmo? As mudanças alimentares apresentadas neste livro têm ajudado pacientes por décadas, afirma o Dr. Esselstyn. Essas mudanças podem imunizar você contra ataques cardíacos. Na verdade, os benefícios vão muito além das doenças cardíacas.

Se você come visando a saúde do seu coração, continua o Dr. Esselstyn, você também poupará seu corpo de várias outras doenças como, AVC, hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes e câncer. Todos estes benefícios são apenas parte de uma grande lista. Com uma alimentação vegetariana, completa ele, “para o resto da sua vida, você nunca mais terá que contar calorias ou se preocupar com o seu peso”.⁵⁵⁷

Esse tipo de alimentação natural é a nutrição apropriada que não apenas previne danos, mas afeta a maneira pela qual seu corpo responde aos genes já danificados, atenuando sintomas das doenças e até mesmo prevenindo-os completamente – muitas vezes sem medicamentos adicionais ou tratamentos, assegura o Dr. Campbell.

Ele completa afirmando que evidências científicas estão mostrando cada vez mais que a alimentação vegetariana pode inibir ou “desativar” genes cancerígenos completamente e evitar doenças crônicas tão comuns em nossa sociedade.⁵⁵⁸ Não possui nenhuma

contraindicação, sendo o caminho mais seguro rumo à qualidade de vida e saúde total.

Em Poucas Palavras...

- Um número crescente de pessoas perde a batalha contra o câncer, AVC, diabetes e outras doenças crônicas degenerativas. Esses indivíduos, de diferentes regiões do mundo, têm em comum uma alimentação baseada nos alimentos cárneos, gordura e óleos vegetais adicionados, laticínios, ovos e alimentos processados.
- No contra-ataque, profissionais da área da saúde têm adotado o segredo dos povos centenários, ao tratar e educar pacientes na promoção e manutenção da saúde. O tratamento é único: uma alimentação natural, integral e vegetariana – com baixo teor de proteínas e gorduras “boas” e um alto teor de carboidratos.
- Um desjejum substancioso e saudável faz toda a diferença, no dia a dia e na saúde em geral. A importância dos períodos de digestão e dos estágios não digestivos devem ser respeitados – independentemente de modismos que vem e vão, 3 refeições diárias é o ideal.
- Ao comer alimentos naturais de origem vegetal – ricos em nutrientes e fibras, você comerá um bom volume de comida, se sentirá saciado, mas sem consumir excesso de calorias. Na verdade, o cálculo e controle de calorias tornam-se absolutamente desnecessários.

Últimas Palavras

Nossos corpos são adequados para serem nossas autobiografias.

Frank Gelett Burgess (1866-1951)

Na Idade Média, vários tônicos com propriedades curativas milagrosas tornaram-se populares. Nos séculos 18 e 19, chegou-se a acreditar que a ingestão do arsênico – hoje um conhecido veneno, ajudava a emagrecer. Elixir de algum tubérculo, extrato de ervas, uma fruta exótica desidratada e dietas com apoio de gente famosa, entram e saem de cena!

Esse tipo de fenômeno continuará existindo, pois sempre será mais fácil acreditar numa fórmula “mágica”. Comprar algum produto, não importando o preço, sempre será mais simples que a mudança de hábitos alimentares, não é verdade? Mas, em termos de saúde, esse tipo de solução fácil ou instantânea simplesmente não existe.

Os médicos e outros profissionais da área da saúde mencionados neste livro consideram-se os mais “sortudos” profissionais do mundo, pois seus pacientes têm recuperado a saúde, forma física e aparência. O sucesso deve-se ao cumprimento de orientações dietéticas e de estilo de vida específicas, mas, ao mesmo tempo, simples, baratas e sem contraindicações ou efeitos colaterais.

A experiência de vida de povos centenários já apontava a direção: esse conjunto de informações passou no crivo científico e mostrou que realmente funciona. Você acabou de conhecer esta “receita” de saúde.

Fortes e conclusivas evidências científicas mostram que a nutrição é realmente o elo perdido que explica a saúde e a doença. A nutrição é um gigantesco conjunto de ações e reações – tudo o que você consome, determinará a ativação ou não de genes e a condição de sua saúde em geral.

Vícios alimentares têm sido formados e uma armadilha de prazer em seu cérebro deve ser dominada. A indústria alimentícia tem atuado em desfavor do consumidor, oferecendo produtos processados extremamente viciantes e prejudiciais. As escolhas do que comer e beber são decisivas.

Proteínas e demais nutrientes na medida e tipo certos. Um garotinho de apenas 3 anos de idade que ficou famoso no YouTube,⁵⁵⁹ afirmou que os animais existem para serem cuidados e não consumidos. Você acabou de ler sobre o lado científico desta argumentação – todos os malefícios do consumo dos alimentos cárneos, seus derivados e produtos processados em geral.

Ainda como parte da “receita”, você aprendeu que os carboidratos estão do seu lado na promoção da saúde e peso ideal. Já a gordura dos alimentos cárneos e óleos vegetais em frascos são cartas a serem descartadas do jogo.

O leite e derivados, embora respaldados por um poderoso império industrial e de marketing, são os grandes vilões da história. Eles ficam com grande parcela da culpa pelos problemas de saúde no seu corpo e pelos dígitos a mais na balança.

Os alimentos de origem vegetal, em sua forma integral e natural, não necessitam ser suplementados. Esse tipo de alimentação, atividade física e um estilo de vida saudável promoverão a saúde e qualidade de vida que você tanto espera, e ainda na medida certa.

O Mito da Substituição “Difícil”

O argumento de que a substituição dos alimentos cárneos e derivados é algo muito complicado é puro mito. É um tipo de “racionalização” sem fundamento. Na verdade, este é um processo extremamente fácil, por 2 razões simples:

1. as carnes e derivados somente têm pontos negativos e desvantagens. É realmente muito fácil encontrar alimentos melhores e mais saudáveis;

2. a variedade de alimentos de origem vegetal é muito grande e de custo mais acessível. Na substituição pelos alimentos de origem vegetal, você sempre sai ganhando na qualidade e na variedade de alimentos. São tantas as opções, que a mudança acaba sendo muito simples.

Recomeçando...

Mesmo que você tenha se alimentado mal durante muitos anos ou durante toda a sua vida, as mudanças serão sempre bem-vindas. Além disso, a maioria dos tecidos do organismo está sempre se renovando.

As células que revestem o estômago, por exemplo, são renovadas a cada 5 dias, e os glóbulos vermelhos são substituídos a cada 4 meses. Até mesmo as células do fígado humano adulto são substituídas a cada 300-500 dias. Nem mesmo os ossos são permanentes; todo o esqueleto do ser humano também se renova a cada 10 anos, aproximadamente. Quase todas as células do corpo estão continuamente se regenerando.⁵⁶⁰

Isso quer dizer que um “*recomeço*” está à sua espera. Os alimentos saudáveis que você começar a comer a partir de hoje se tornarão o seu corpo em breve. Não espere mais...

É Possível Sim!

Não importa qual seja o seu estado de saúde. É sempre possível melhorar essa condição. Ao fazer as escolhas certas, você viverá melhor e de modo mais saudável. Seu corpo tem um incrível poder de recuperação pronto para ser acionado. Ter saúde é uma meta ao seu alcance. E mais, alimentar-se de maneira natural, integral e vegetariana é algo simplesmente delicioso. Descubra por você mesmo.

Esta é a verdade nua e crua da **SAÚDE !!**

Sugestões Práticas

Para você que decidiu mudar os hábitos alimentares

- Tenha paciência... seu paladar está em processo de reeducação. Dê uma chance para novos sabores... muito em breve você apreciará cada um deles!

- Nunca se envergonhe das mudanças feitas com o objetivo de ter mais saúde e qualidade de vida. Permita que seu entusiasmo contagie seus familiares e amigos.

- Quando alguém decide comer de maneira saudável, “pressões” contrárias podem surgir. Continue firme. Logo você se tornará uma inspiração... e terá o privilégio de partilhar suas descobertas e experiências.

- Mudanças nos hábitos alimentares são sérias e fazem parte de um processo igualmente sério e importante. Não volte atrás, nem abra exceções para agradar alguém. Vícios alimentares apenas são superados com uma atitude firme.

- Alimentos não saudáveis são como “presente de grego”. Não os aceite. A moderação no consumo de alimentos prejudiciais à saúde não funciona.

- Não compre e nem mantenha “estoque” de alimentos industrializados* em casa, no trabalho ou no carro. A mudança de hábitos fica difícil com “tentações” por perto.

* chocolates, salgadinhos, bolachas, doces, refrigerantes, e outros

- Até que seus novos hábitos se consolidem, evite certos corredores do supermercado ou lugares nos quais a compra ou consumo de alimentos prejudiciais à sua saúde sejam quase inevitáveis.

- Existem hortaliças além da alface e tomate e muitas frutas além da maçã, laranja e banana. Abra um leque de novas opções e consuma “novos” vegetais.

- A sua geladeira e fruteira devem estar sempre abastecidas. Use e abuse da variedade de verduras, legumes, frutas e cereais integrais.

- Capriche no desjejum e almoço, evitando assim os lanchinhos intermediários. Num período de transição, se o lanche for inevitável, tome um suco natural sem polpa.

- Se você come fora de casa, descubra novos lugares mais apropriados ao seu novo estilo de vida e alimentação. E, mesmo nesses lugares, consuma os alimentos mais naturais possíveis.

- Não jogue fora seu caderno ou livro de receitas. Uma grande parte delas pode ser facilmente adaptada. Veja mais detalhes a seguir.

- Beba muita água entre as refeições.

- Comece a valorizar e respeitar suas tão necessárias horas de sono.

- Implemente já seu programa regular de atividade física.

Alternativas e Substituições

1. O que passar ou colocar no pão (integral, é claro!)?

R.: As alternativas são muitas. A mais simples e rápida – com tempo de preparo de 5 minutos, é um patê de legumes ou maionese natural. Veja receitas a seguir.

2. Como cozinhar sem óleo?

R.: Exatamente da maneira que você cozinhava antes, basta não adicioná-lo. Se você faz questão de “fritar” os temperos, “frite-

os” em água. Arroz soltinho, feijão com caldo espesso, pão e qualquer vegetal pode ser cozido ou assado sem o uso do óleo... e ninguém perceberá a diferença no paladar – apenas na saúde!

3. E o molho para saladas?

R.: Basta substituir o óleo do molho por água. Exemplo: água, suco de limão, ervas, sal, cebola e alho triturados. Se preferir um molho cremoso, basta bater com um pouco de aveia em flocos finos ou queijo de soja (tofu).

4. Como substituir o ovo numa receita de bolo ou assado?

R.: Se a receita pede 1 ou 2 ovos, basta não colocá-los, e adicione umas 2 colheres de sopa de água no lugar. Cada ovo também pode ser substituído por:

- um pedaço, do tamanho de um ovo, de tofu amassado;
- 1 banana madura amassada, para receitas doces;
- 1 colher de sopa de aveia hidratada, purê de tomate, ou batata amassada;
- 1 colher de sopa de linhaça hidratada – usar a água também.

Essas alternativas também substituem a margarina ou óleo em receitas em geral.

5. O que usar no lugar do leite?

R.: Em receitas, a água é a alternativa mais prática. Para tomar, substituir por leites vegetais – como o de aveia ou soja, ou mesmo sucos naturais e chás de ervas. Numa vitamina de frutas, basta usar água e umas colheres de aveia.

6. E o bolo de chocolate... nunca mais?

R.: Não exatamente. O pó de alfarroba pode ser usado da mesma forma que o cacau em pó. Até mesmo um pudim de

“chocolate” pode ser preparado em 5 minutos, e sem usar o fogão. Veja a seguir.

7. Como substituir os sorvetes e sobremesas em geral?

R.: É possível saborear sorvetes sem a adição de gordura e aditivos químicos. A polpa de fruta congelada é a base dos mais deliciosos sorvetes e sobremesas. Mantenha seu freezer abastecido. As frutas frescas são também excelentes sobremesas.

8. Como substituir o açúcar branco ou refinado?

R.: Em muitas receitas, a banana madura já resolve essa questão. Você ainda pode usar o açúcar mascavo, melado de cana ou outras alternativas naturais – com moderação, é claro!

9. Os produtos naturais são muito caros, o que fazer?

R.: Todos os “produtos naturais” que você precisa estão na seção de hortifrúti do supermercado, no cerealista, no sacolão ou feira livre de vegetais e frutas – e a preço bem acessível!

Amostra de Receitas

**sem ovos, leite, margarina ou óleo (azeite)*

Desjejum ou Jantar – para acompanhar as frutas

- Pão Integral
- Leite Vegetal
- Bolo de Frutas
- Patê de Grão-de-Bico
- Queijo Vegetal
- Pão Recheado
- “Ovo” Mexido
- Creme de “Maionese”
- Pudim de Aveia
- Sorvete de Morango e Alfarroba
- Sagu de Sementes de Chia

Almoço – para acompanhar os vegetais crus

- Estrogonofe de Grão-de-Bico
- Quibe Recheado
- Arroz Colorido
- Molho de Tomate
- Espaguete Cremoso
- Hambúrguer de Batata

- Batata ao Forno
- Salada de Trigo
- Pudim de Alfarroba

Pão Integral

Ingredientes:

- 4 xícaras (ou copo tipo americano) de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de água morna
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de melado de cana ou açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de linhaça hidratada em 4 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de gergelim ou flocos de aveia – opcional

Modo de Preparo:

1. Hidrate a linhaça. Quanto mais horas deixar, mais consistente será a mucilagem ou “gel” amaciante da massa.
2. Dissolva o fermento e o melado (ou açúcar mascavo) em ½ xícara de água. Deixe agir uns minutos e acrescente mais ½ xícara de água.
3. Misture bem com os demais ingredientes.
4. Modele a massa ou coloque em forma de pão retangular. Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora. Para um menor tempo de levedura, deixe crescer em forno preaquecido e desligado.
5. Asse por 40-50 minutos.

Leite Vegetal

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas (ou outra: castanha-do-brasil, de-caju...)
- 4 xícaras de água filtrada ou, se preferir, água de coco

Modo de Preparo:

1. Deixe as amêndoas de molho durante a noite.

2. Escorra a água e remova as peles.
3. Bata no liquidificador as amêndoas e a água.
4. Coe em um pano bem fino.

Bolo de Frutas

Ingredientes:

300-400g de frutas secas picadas: passas (pretas e brancas),
ameixa sem caroço, damasco...

1 xícara de suco de laranja fresco

1 xícara de farinha de trigo integral

Modo de Preparo:

1. Hidrate as frutas no suco de laranja por uma meia hora.
2. Acrescente a farinha e misture bem.
3. Coloque a massa em forma antiaderente ou forrada com papel para uso em forno. Se preferir, use forminhas de cupcake.
4. Deixe assar em forno preaquecido por 1 hora, em temperatura baixa.

Patê de Grão-de-Bico

Ingredientes:

250g de grão-de-bico cozido*

1 tomate

2 dentes de alho

gotas de limão

temperos a gosto

azeitonas picadas

água na qual o grão-de-bico foi cozido

* o grão-de-bico pode ser substituído por outro cereal integral

Modo de Preparo:

1. Coloque o grão-de-bico no liquidificador com um pouco da água do cozimento. Bata até ficar um purê.

2. Acrescente os demais ingredientes e bata mais um pouco. Leve à geladeira.

Queijo Vegetal (tipo ricota)

Ingredientes:

2 xícaras de castanhas cruas – pode ser: do-brasil, de-caju, nozes ou macadâmias

2 colheres (sopa) de sumo de limão

2 dentes de alho picados

1 colher (chá) de sal

½ xícara de erva fresca picada, como: salsinha, manjericão ou coentro

½ xícara de água filtrada

Modo de Preparo:

1. Hidrate as castanhas por algumas horas. Escorra a água.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador. Vá adicionando a água aos poucos, até ficar uma mistura cremosa mas não muito líquida.

* esse queijo é muito versátil. Pode ser usado como recheio de sanduíche, na lasanha, com legumes e canapés em geral!

Pão Recheado

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo integral
2 a 3 xícaras de água morna
2 colheres (chá) de fermento biológico seco
2 colheres (chá) de sal
2 tomates picados em cubos pequenos
1 xícara de milho verde cozido
½ xícara de erva fresca picada, como: salsinha, manjericão ou coentro
azeitonas picadas
orégano a gosto para salpicar

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno e desligue.
2. Misture a farinha, o sal e o fermento. Adicione a água morna aos poucos. Deve ficar com a consistência de uma massa de bolo.
3. Coloque a massa numa forma refratária.
4. Numa tigela, misture todos os outros ingredientes, menos o orégano.
5. Salpique a mistura por cima da massa, sem apertar. Dê um toque final com o orégano.
6. Deixe a massa crescer em forno preaquecido e desligado, até dobrar de volume. Em seguida, asse em temperatura média até dourar.

“Ovo” Mexido

Ingredientes:

200 g de tofu firme
açafrão ou cúrcuma em pó
temperos a gosto – cebola, alho, salsa, sal...
1 tomate picado
pimentão picado (opcional)
farinha de mandioca ou outra de preferência (opcional)

Modo de Preparo:

1. Aperte a barra de tofu com as mãos, deixando pedaços pequenos.
2. Adicione os demais ingredientes, misturando bem.
3. Leve ao fogo médio; mexa até ficar bem quente.
4. Ao tirar do fogo, acrescente farinha a gosto, se quiser.

Creme de “Maionese”

Ingredientes:

300g de tofu firme
1 pimentão vermelho ou outro legume que quiser
açafrão ou cúrcuma em pó
temperos a gosto (cebola, alho, salsa, sal...)

Modo de Preparo:

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes.
2. Bata até formar um creme – se necessário, coloque um pouquinho de água. Pode ser usado mais espesso ou mais cremoso.

* Este creme pode ser usado como maionese, patê, molho para macarrão e legumes variados, etc; pode ser refrigerado por alguns dias.

Pudim de Aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de fruta seca (pode ser ameixa preta sem caroço, uva passa ou qualquer outra)
- 1 ½ xícaras de fruta fresca (como banana, maçã, manga)
- 3 xícaras de aveia em flocos
- 5 xícaras de leite vegetal adoçado com açúcar mascavo ou melado
- 1 colher (chá) de baunilha
- ¾ de colher (chá) de sal coco ralado para salpicar

Modo de Preparo:

1. Cubra o fundo do refratário com as frutas secas e frescas.
2. Cubra as frutas com a aveia.
3. Numa vasilha, misture o leite de soja, a baunilha e o sal.
4. Coloque a mistura vagorosamente no refratário, cobrindo toda a aveia.
5. Salpique o coco ralado por cima do leite.
6. Asse em temperatura baixa, 180 graus, por 1 hora.

Sorvete de Morango e Alfarroba

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras de morangos congelados
- 4 tâmaras secas
- 1 xícara de leite vegetal
- ¼ xícara de alfarroba em pó
- 1 colher (sopa) de baunilha

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.

Se ficar com uma consistência muito líquida, acrescentar mais morangos; se a massa ficar muito firme, acrescentar mais leite vegetal.

2. Coloque no congelador por 3-4 horas, e sirva.

Sagu de Sementes de Chia

Ingredientes:

1 litro de suco de uva integral

1 xícara de sementes de chia

Opcional: frutas frescas picadas (como maçã, pera, pêsego...) ou
frutas secas picadas (ameixa, uva passa, damasco...)

*se preferir um sabor mais doce, use frutas secas. Ou adoce com um pouquinho de melado ou açúcar mascavo.

Modo de Preparo:

1. Colocar o suco de uva numa tigela de vidro. Acrescentar as sementes de chia e frutas picadas. Misturar bem. A mistura ficará com a consistência de sagu em uns 30 minutos. Mexer de vez em quando.

2. Servir gelado.

Estrogonofe de Grão-de-Bico

Ingredientes para o Molho Branco:

1 xícara de castanhas-de-caju cruas

2 xícaras de água filtrada

2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou em flocos finos
temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque as castanhas de molho por uma hora.

2. Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar bem cremoso.

3. Leve esta mistura ao fogo baixo para engrossar, mexendo sempre.

4. Bata novamente o creme no liquidificador. O molho está pronto para ser usado neste prato e em outros como macarrão , legumes, risotos...

Ingredientes para o Estrogonofe:

2 xícaras de grão-de-bico previamente cozido
2 xícaras de legumes picados em cubinhos (como: abobrinha, cogumelos, berinjela e chuchu)
2 xícaras de molho branco
1 cebola média e um ramo de salsa picados
temperos a gosto (salsinha, cominho e sal)

Modo de Preparo:

1. Refogue os legumes e temperos em um pouquinho de água, em fogo baixo por 2 minutos. * os legumes podem ser usados crus, ou levemente cozidos.

2. Acrescente o grão-de-bico e o molho branco. Misture delicadamente, e pronto!

Quibe Recheado

Ingredientes

250g de lentilha cozida *
250g de trigo para quibe hidratado
1 xícara de tofu firme, drenado
1 cebola e 4 dentes de alho picados
¼ xícara de cheiro-verde picado
1 cenoura ralada
½ pimentão vermelho picado
temperos a gosto (manjeriçã, cominho, orégano e sal)
* Ao invés da lentilha, você pode usar abóbora ou batata - cozidas e amassadas.

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador a lentilha com a metade dos temperos.
2. Coloque o purê numa tigela e acrescente o trigoilho, cenoura, cheiro-verde e pimentão. Misture bem.
3. Aperte a barra de tofu com as mãos, deixando pedaços pequenos.
4. Adicione o restante dos temperos e misture bem.
5. Numa forma refratária, coloque uma camada de trigo, o recheio de tofu e uma outra camada de trigo, sem apertar muito.
6. Asse por cerca de 30-40 minutos, em temperatura média, até dourar ou até que massa fique mais seca. Espere esfriar um pouco antes de servir.

Arroz Colorido

Ingredientes:

- 1 “medida” de arroz integral lavado e escorrido (a medida pode ser um copo ou xícara)
- 3 a 4 medidas de água (para cada medida de arroz, usar 3 medidas de água)
- ½ medida de lentilha lavada e escorrida
- 1 tomate cortado em cubos pequenos
- temperos a gosto (como salsa, cominho, açafrão, urucum, sal...)
- * Os vegetais que acompanham o arroz e a lentilha podem ser alterados. A lentilha também pode ser substituída por trigo para quibe.

Modo de Preparo:

1. Coloque numa panela a água para ferver.
2. Quando a água estiver fervendo, acrescente todos os ingredientes – que serão cozidos juntos.
3. Cozinhe em fogo baixo por uns 20 minutos, ou até a água secar.

Molho de Tomate

Ingredientes:

- 1kg de tomates maduros
- 1 colher (sopa) de alho amassado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher de sopa bem cheia de orégano

Modo de Preparo:

1. Corte os tomates ao meio e tire a parte branca do interior.
2. Coloque os tomates, com pele e sementes, no liquidificador. Adicione os demais ingredientes e bata um pouco – deixe grosseiro

e não líquido.

3. Coloque o molho numa peneira fina, e deixe escorrendo o maior tempo possível. Com a retirada do líquido claro, o sabor ficará mais suave e menos ácido.

* O molho cru está pronto para ser usado na sua pizza e para outros pratos também.

Espaguete Cremoso

Ingredientes:

500g de macarrão espaguete integral (spaghetti, em italiano)

1 receita de molho de tomate – ver acima

1 receita de queijo vegetal – ver acima

1 cebola pequena e 3 dentes de alho picados

1 pimentão em rodela bem finas

palmito ou cogumelos fatiados

2 tomates em rodela

¼ xícara de manjericão fresco picado

temperos a gosto (como açafrão, cominho, sal...)

Modo de Preparo:

1. Prepare as receitas de molho de tomate e queijo vegetal e reserve.
2. Cozinhe o macarrão seguindo instruções do pacote e reserve.
3. Numa panela, misture o molho de tomate, cebola, alho, palmito (ou cogumelo), pimentão, manjericão e temperos a gosto. Refogue alguns minutos com um pouco de água. Separe um pouco do molho para forrar uma forma refratária.
4. Misture bem o molho restante com o macarrão. Coloque numa forma refratária.
5. Faça uma camada de queijo sobre o macarrão, sem misturar. Espalhe rodela de tomate por cima.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos – até que o queijo fique firme e levemente dourado.

Hambúrguer de Batata

Ingredientes:

3 batatas médias cozidas e bem amassadas
1 cenoura pequena ralada (ralo grosso)
1 abobrinha pequena ralada (ralo grosso)
1 tomate médio cortado em cubinhos pequenos
temperos a gosto (salsinha, cominho, sal)

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200° C.
2. Numa tigela, misture bem todos os ingredientes, menos a batata.
3. Acrescente as batatas e misture.
4. Modele os hambúrgueres (bolinhas amassadas) com as mãos úmidas.
5. Coloque os hambúrgueres em assadeira antiaderente e leve ao forno por cerca de 1 hora, virando-os depois de meia hora.

Batata ao Forno

Ingredientes:

1 kg de batatas
1 receita de Creme de “Maionese” - ver acima
temperos a gosto (sal, salsa...)
azeitonas picadas (opcional)

Modo de Preparo:

1. Cozinhe as batatas com casca.
2. Descasque e corte as batatas em cubos.
3. Num refratário, coloque as batatas e os temperos.

4. Adicione o Creme de “Maionese” e misture bem.
5. Leve ao forno para dourar. Servir quente.

Salada de Trigo em Grão

Ingredientes:

1 xícara de trigo em grão
1 tomate picado
1 cenoura ralada
1 colher de sopa de cebola picada
temperos a gosto (sal, cebolinha, manjericão e salsa picadas)

Modo de Preparo:

1. Coloque o grão de trigo para cozinhar na panela de pressão. Depois de ferver, cozinhe por apenas uns 10 minutos. Desligue e mantenha a panela fechada por algumas horas. O ideal é deixar durante a noite.

2. Escorra a água e misture bem com os outros ingredientes. Mantenha na geladeira até a hora de servir.

* Não é necessário colocar o grão de trigo de molho.

Pudim de Alfarroba

* Também pode ser usado como cobertura de bolo.

Ingredientes:

1 abacate em pedaços
¼ de xíc. de alfarroba em pó
açúcar mascavo ou banana madura a gosto
¼ de xíc. de leite vegetal ou água

Modo de Preparo:

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata bem até ficar cremoso. Servir gelado.

Notas e Referências Bibliográficas

Palavras Iniciais

¹ CAMPBELL, T. Colin; CAMPBELL, Thomas M. II (2006). The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health. Dallas, TX: Ben-Bella Books, p.109-110.

Capítulo 1 - Saúde Doente

² NEWS.MED.BR, 2011. OMS divulga as dez principais causas de morte no mundo. Disponível em: <http://www.news.med.br/p/saude/222530/oms-divulga-as-dez-principais-causas-de-morte-no-mundo.htm>. Acesso em 30.out.2013.

³ A doença arterial coronariana ou isquêmica refere-se à falta de suprimento sanguíneo para o coração, devido ao estreitamento das artérias coronárias. Esse estreitamento é causado por aterosclerose ou formação de placas de gordura no seu interior. O infarto é a consequência máxima da falta de sangue rico em oxigênio (oxigenação) do coração ou parte dele.

⁴ IHME, 2013. Global Burden of Disease Study: Generating Evidence, Guiding Policy. Disponível em: <http://www.healthmetricsandevaluation.org/gbd/publications/policyreport/global-burden-disease-generating-evidence-guiding-policy.htm>.

⁵ BRASIL.GOV.BR, 2013. Obesidade Atinge Mais da Metade da População Brasileira, aponta estudo. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atinge-mais-da-metade-da-populacao-brasileira-aponta-estudo>. Acesso em: 31.out.2013.

⁶ USP, 2013. Expectativa de Vida Cresce, mas Vivemos Mais Tempo Doentes. Disponível em: <http://www.usp.br/agen/?p=138545>. Acesso em: 31 out. 2013.

⁷ ESTADÃO, 2013. Ministério Estima que Brasil terá 576 Mil Novos Casos de Câncer em 2014. Disponível em: <http://www.estadao.com.br/noticias/vidae,ministerio-estima-que-brasil-tera-576-mil-novos-casos-de-cancer-em-2014,1101327,0.htm>. Acesso em 27 nov. 2013.

⁸ Idem.

⁹ Dr. Caldwell B. Esselstyn Jr. foi cirurgião e pesquisador da Clínica Cleveland, nos Estados Unidos, por mais de 35 anos. Foi presidente da Associação Americana de Cirurgiões Endócrinos e organizou a primeira

Conferência Nacional de Eliminação e Prevenção da Doença Cardíaca. Hoje, aos 80 anos de idade, é escritor e palestrante internacional.

¹⁰ ESSELSTYN, Caldwell B. (2008). Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure. New York: Penguin Group, p. 3, 5.

¹¹ Dr. Joel Fuhrman é médico e pesquisador de nutrição. Autor de vários livros, incluindo os best-sellers: Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss [Coma para Viver: O Maravilhoso Programa Nutritivo para Perda de Peso Rápida e Duradoura] e Super Immunity [Super Imunidade]. É o diretor de pesquisa da Fundação de Pesquisa Nutricional, nos Estados Unidos.

¹² FUHRMAN, Joel. (2013). The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes. New York: HarperCollins Publishers, p. 8.

¹³ Dr. John A. McDougall é médico e autor de dez livros best-sellers. Apresenta o programa Dr. McDougall na TV norte-americana. É o diretor médico do Programa McDougall em Santa Rosa, Califórnia. Nos últimos 30 anos tem desafiado a prática da medicina tradicional e a indústria farmacêutica ao apresentar verdades incontestáveis sobre a nutrição e saúde. É um dos pioneiros nesta área da medicina preventiva e nutricional.

¹⁴ MCDOUGALL, John. (2008). Digestive Tune-Up. Summertown, TN: Healthy Living Publications, p. 3.

¹⁵ Dra. Alona Pulde, e seu esposo Dr. Matthew Lederman deixaram o uso de medicamentos e hoje tratam seus pacientes através da nutrição e mudanças no estilo de vida. São também autores e palestrantes.

¹⁶ PULDE, Alona; LEDERMAN, Matthew. (2009). Keep It Simple, Keep It Whole: Your Guide to Optimum Health. Los Angeles: Exsalus Health & Wellness Center.

¹⁷ Neal D. Barnard é professor de Medicina na Universidade George Washington, presidente do Comitê de Médicos em prol de uma Medicina Responsável e membro do Instituto de Pesquisa de Medicina Preventiva. É autor de muitos livros e seus artigos têm sido publicados em revistas científicas de prestígio.

¹⁸ BARNARD, Neal B. (2007). Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs. New York: Rodale, p. 8.

¹⁹ Fuhrman, J, 2013, op. cit., p. 5.

²⁰ Pulde; Lederman, 2009, op. cit., p. 17.

Capítulo 2 - Nutrição de Verdade

²¹ É impossível se falar em Nutrição sem a menção do Dr. T. Colin Campbell. Por mais de cinquenta anos tem estado na vanguarda da pesquisa em Nutrição, sendo o autor de mais de 300 publicações científicas. Seu legado, O Estudo da China, tem sido um contínuo best-seller internacional desde 2005. Professor Emérito de Bioquímica Nutricional na Universidade Cornell, em Nova York, tem viajado extensivamente ao redor do mundo, falando sobre soluções para a crise de saúde e efeitos da nutrição.

²² Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 1.

²³ POPPER, Pamela; MERZER, Glen. (2013). Food Over Medicine: The Conversation That Could Save Your Life. Dallas, TX: BenBella Books, p. 1.

²⁴ FUHRMAN, Joel. (2011)a. Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free. New York: Harper Collins, p. 27.

²⁵ BROWNSTEIN, David; SHENEFELT, Sheryl. (2010). The Guide to Healthy Eating. 2nd edition. Birmingham, MI: Healthy Living, p. 11.

²⁶ CAMPBELL, T. Colin; JACOBSON, Howard (2013). Whole: Rethinking the Science of Nutrition. Dallas, TX: BenBella Books, p. xiii.

²⁷ Idem, p. xiv.

²⁸ Campbell; Campbell, 2006, op. cit, nota 1, p. 226-227.

²⁹ GRAHAM, Douglas N. (2010). The 80/10/10 Diet: Balacing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time. Florida Keys: FoodnSport Press, p.7-8.

³⁰ Fuhrman, 2011a, op. cit., p. 13.

³¹ FUHRMAN, Joel. (2012). Eat for Health: Lose Weight, Keep it Off, Look Younger, Live Longer. Flemington, NJ: Gift of Health Press, p. 45.

³² Graham, 2010, op. cit, nota 29, p. 8

³³ Campbell; Campbell, 2006, op. cit, nota 1, p. 228.

³⁴ Ibidem, p. 238.

Capítulo 3 - Genética versus Nutrição

³⁵ Ibidem, p. 233.

³⁶ Campbell; Jacobson, 2013, op. cit, nota 30, p.123-124.

- ³⁷ Campbell; Campbell, 2006, op. cit, nota 1, p. 233-234.
- ³⁸ Ibidem, p. 235.
- ³⁹ Campbell; Jacobson, 2013, op. cit, nota 30, p. 124.
- ⁴⁰ Ibidem, p.126-130.
- ⁴¹ PERLMUTTER, David; LOBERG, Kristin. (2013). Grain Brain. New York: Little Brown, p. 127-148.
- ⁴² Ibidem, p. 131.
- ⁴³ Ibidem, p.132.
- ⁴⁴ AGEITEC – EMBRAPA, 2010. Açúcar. Disponível em: http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/cana-de-acucar/arvore/CONTAG01_109_22122_00_6154841.html. Acesso: 5 nov. 2013.
- ⁴⁵ ESTADÃO, 2013. Adolescente Consome 26 kg de Açúcar por Ano com Refrigerante e Suco Pronto. Estudo realizado por professores doutores da Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e Faculdade de Medicina do ABC, em 2013. Disponível em: <http://www.estadao.com.br/noticias/geral,adolescente-consome-26-kg-de-acucar-por-ano-com-refrigerante-e-suco-pronto-imp-,1017897>.
- ⁴⁶ Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p.24-25.
- ⁴⁷ FUHRMAN, Joel. ; (2011)b. Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss. New York: Little Brown, p. 273.
- ⁴⁸ Campbell; Jacobson, 2013, op. cit., nota 30, p.13.

Capítulo 4 - A Moderação Inútil

- ⁴⁹ Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 35.
- ⁵⁰ O stent cardíaco é uma endoprótese expansível, como uma malha perfurada de metal em formato de tubo, que é colocada no interior de uma artéria para evitar a obstrução do fluxo do sangue.
- ⁵¹ Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 33.
- ⁵² Ibidem, p. 16.
- ⁵³ Ibidem, p. 36, 38.
- ⁵⁴ Ibidem, p. 5.
- ⁵⁵ MCDUGALL, John; MCDUGALL, Mary. (2012). The Starch Solution: Eat the Foods You Love, Regain Your Health, and Lose the Weight for Good! New York: Rodale. p. 30-31.

⁵⁶ Idem.

⁵⁷ Idem.

⁵⁸ Idem.

⁵⁹ Douglas Lisle é PhD em Psicologia Clínica e autor de numerosos artigos em publicações científicas. Alan Goldhamer é autor, professor universitário e médico especializado em quiropraxia. Ambos usam a nutrição como base dos seus tratamentos.

⁶⁰ LISLE, Douglas J; GOLDHAMER, A. (2003). *The Pleasure Trap: Mastering the Hidden Force that Undermines Health & Happiness*. Summertown, TN: Healthy Living Publications, p. 163-172.

Capítulo 5 - Armadilha do Prazer

⁶¹ BARNARD, Neal B. (2013). *Power Foods for the Brain: An Effective 3-Step Plan to Protect Your Mind and Strengthen Your Memory*. New York: Grand Central Life & Style., 2013, p.177.

⁶² Ibidem, p. 179-180.

⁶³ Lisle; Goldhamer, 2003, op. cit., nota 59, p. 157-158.

⁶⁴ Barnard, 2013, op. cit., p. 180-181.

⁶⁵ Idem.

⁶⁶ O Dr. Adam Drewnowski é professor de Epidemiologia na Universidade de Washington, passou trinta anos de sua vida pesquisando o paladar do ser humano, suas preferências e escolhas de alimentos.

⁶⁷ Palatabilidade: que é agradável ao paladar.

⁶⁸ KESSLER, David A. (2009). *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*. New York: Rodale, p. 13.

⁶⁹ Ibidem, p. 14.

⁷⁰ MOSS, Michael. (2013). *Salt, Sugar, fat: How the Food Giants Hooked Us*. New York: Random House, p. 270, 275.

⁷¹ Lisle; Goldhamer, 2003, op. cit., nota 59, p. 160.

⁷² Fuhrman, 2011b, op. cit., nota 46, p. 204.

⁷³ Lisle; Goldhamer, 2003, op. cit., nota 59, p. 160.

⁷⁴ Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 180-186.

⁷⁵ Lisle; Goldhamer, 2003, op. cit., nota 59, p. 159.

⁷⁶ Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 186-190.

⁷⁷ Fuhrman, 2011b, op. cit., nota 46, p. 206.

⁷⁸ Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 14.

Capítulo 6 - Saúde se Escreve com “pH”

⁷⁹ DJAMGOZ, Mustafa; PLANT, Jane. (2014). Beat Cancer: The 10-Step Plan to Help You to Overcome and Prevent Cancer. London: Ebury Digital, posição 1881 de 5265.

⁸⁰ YOUNG, Robert O.; YOUNG, Shelley R. (2010). The pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health. New York: Grand Central Life & Style – Hachette Book Group, p. 12.

⁸¹ BROWN, Susan E.; TRIVIERI Jr, Larry. (2013). The Acid Alkaline Food Guide: A Quick Reference to Foods & Their Effect on pH Levels. 2. ed. New York: Square One Publishers, p. 11.

⁸² AYNE, Blythe. (2014). Save Your Life! With the Power of pH Balance. Washougal, WA: Emerson & Tilman Publishers, p. 6.

⁸³ Young; Young, 2010, op. cit., p. 5.

⁸⁴ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 9-10.

⁸⁵ Ibidem, p. 20.

⁸⁶ Young; Young, 2010, op. cit., p. 14.

⁸⁷ COOK, Michelle Schoffro. (2008). The Ultimate pH Solution: Balance Your Body Chemistry to Prevent Disease and Lose Weight. New York: HarperCollins Publishers, p. 39.

⁸⁸ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., nota 81, p. 26-29.

⁸⁹ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 36-37.

⁹⁰ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 30-31.

⁹¹ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 32-33.

⁹² Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 34-35.

⁹³ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 37-39.

⁹⁴ Young; Young, 2010, op. cit., p. 14.

⁹⁵ BAROODY, Theodore A. (2009). Alkalize or Die: Superior Health Through Proper Alkaline-Acid Balance. Waynesville, NC: Holographic Health Press, p. 17.

- ⁹⁶ JAFFE, Russell. (2000). *The Alkaline Way: Your Health Restauration*. Sterling, VA: Elisa/ACT Biotechnologies, Inc.
- ⁹⁷ Cook, 2008, op. cit., p. 39-40.
- ⁹⁸ Young; Young, 2010, op. cit., p. 83.
- ⁹⁹ FANNY, Paul R. (2014). *The Acid Alkaline Association (AAA) Diet*. Indianapolis, IN: University of Natural Health, p. 86 e 130.
- ¹⁰⁰ Young; Young, 2010, op. cit., p. 114-115.
- ¹⁰¹ Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 47.
- ¹⁰² Brown; Trivieri, 2013, op. cit., nota 81, p. 41.
- ¹⁰³ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 15.
- ¹⁰⁴ Ayne, 2014, op. cit., nota 82, p.13.
- ¹⁰⁵ NAPATALUNG, Parhatsathid; THOMPSON, Bill. (2012). *pH Balanced for Life! : The Easiest Way to Alkalize*. Atlanta: Earth Clinic Publication, p. 43.
- ¹⁰⁶ Cook, 2008, op. cit., p. 6.
- ¹⁰⁷ Ayne, 2014, op. cit., p. 3.
- ¹⁰⁸ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., p. 26.
- ¹⁰⁹ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., nota 81, p. 45.
- ¹¹⁰ Baroody, 2009, op. cit., nota 95, p. 17.
- ¹¹¹ GREGER, Michael. (2013). *Test Your Diet with Pee & Purple Cabbage*. Disponível em: <http://nutritionfacts.org/video/testing-your-diet-with-pee-purple-cabbage>. Acesso em: 22.jun.2014
- ¹¹² Brown; Trivieri, 2013, op. cit., nota 81, p. 56-57.
- ¹¹³ Brown; Trivieri, 2013, op. cit., nota 81, p. 85-178.
- ¹¹⁴ VYAS, Bharti; LeQuesne, Suzanne. (2007). *The pH Balance Diet: Restore Your Acid-Alkaline Levels to Eliminate Toxins and Lose Weight*. Berkeley, CA: Ulysses Press, p. 46-85.
- ¹¹⁵ Ayne, 2014, op. cit., nota 82, p.98-99.
- ¹¹⁶ Baroody, 2009, op. cit., nota 95, p. 38-69.
- ¹¹⁷ Fanny, 2013, op. cit., nota 99, p. 44
- ¹¹⁸ Cook, 2008, op. cit., p. 73.

Capítulo 7 - E a Minha Proteína?

- 119 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 27.
- 120 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 89-100.
- 121 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 29.
- 122 Ibidem, p. 27-31.
- 123 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 131.
- 124 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 89-100; Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 53-55; Fuhrman, 2012, op. cit., nota 31, p. 151.
- 125 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 107.
- 126 Idem.
- 127 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 98;
- 128 Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 77.
- 129 Fuhrman, 2011a, op. cit., nota 25, p. 121.
- 130 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 46-67.
- 131 Ibidem, p. 60.
- 132 Ibidem, p. 62.
- 133 Ibidem, p. 66.
- 134 Ibidem, p. 59-60.
- 135 Ibidem, p. 66.
- 136 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 59.
- 137 Fuhrman, 2011a, op. cit., nota 25, p. 123.
- 138 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 179-182, 367.
- 139 Fuhrman, 2011a, op. cit., nota 25, p. 124.
- 140 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 179.
- 141 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 179; Fuhrman, 2011a, op. cit., nota 25, p. 127-128.
- 142 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 105.

Capítulo 8 - Bastidores da Carne & Cia

- 143 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 15.
- 144 Ibidem, p. 15-16.

145 Ibidem, p. 16-21.

146 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 38-39.

147 Idem.

148 Ibidem, p. 40-43.

149 <http://www.fao.org/docrep/019/i3440e/i3440e.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2015.

150 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 40-43.

151 Estudo 1: Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. *New England Journal of Medicine*. 2013. Apr 25;368(17):1575-84. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

152 McCABE, John. (2013). *Vegan Myth, Vegan Truth: Obliterating Rumors and Lies about the Earth-Saving Diet that Can Save Your Life*. Santa Monica, CA: Carmania Books, p. 207.

153 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 59-70.

154 Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 32-44.

155 Ibidem, p. 34.

156 BARNARD, Neal B. (2003). *Breaking the Food Seduction: The Hidden Reasons Behind Food Cravings – and 7 Steps to End Them Naturally*. New York: St Martin's Griffin, p. 62-74.

157 Estudo 2: World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. *Cured and Smoked Foods*. In: *Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective*. Washington: American Institute for Cancer Research, 1997. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

158 Estudo 3: *Am J Med*. 2013 Nov;126(11):1018-9. doi: 10.1016/j.amjmed.2013.05.005. Epub 2013 Sep 12. The Autopsy of chicken nuggets reads 'chicken little'. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

159 Estudo 16: Harvard School of Public Health, de 2010. Revisão de 1600 estudos: 1.218.380 indivíduos de 10 países de 4 continentes. Disponível em: <http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/processed-meats-unprocessed-heart-disease-diabetes/>.

160 Estudo 17: Harvard School of Public Health, que estudou 37.698 homens por 22 anos e 83.644 mulheres por 28 anos, todos eles, no início da pesquisa não eram portadores de doenças cardíacas e câncer. Disponível em: <http://harvardmagazine.com/2012/03/red-meat-consumption-linked-to-premature-death> de 2012.

161 Estudo 4: Larsson SC, Orsini N. Red Meat and Processed Meat and Processed Meat Consumption and all-cause mortality: a meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*. Published ahead of print, Oct. 22, 2013. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

162 BRITISH JOURNAL OF CANCER, 2012. Processed Meat Consumption Linked to Higher Risk of Pancreatic Cancer Disponível em: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/240319.php>. Acesso em 05 nov. 2013.

163 Estudo 5 : Jiang R, Paik DC, Hankinson JL, Barr RG. Cured Meat Consumption, Lung Function, and Chronic Obstructive Pulmonary Disease among United States Adults. *Am J Respir Crit Care Med*. 2007 Apr 15;175(8):798-804. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

164 Estudo 18: Harvard School of Public Health. Disponível em: <http://www.abc.net.au/news/2013-10-16/processed-meat-sperm-semen-bacon-sausages-fertility-conception/5026548>.

165 O câncer colorretal engloba tumores que acometem um segmento do intestino grosso (o cólon) e o reto, que é uma parte contínua ao cólon. Logo em seguida vem o câncer anal, o qual refere-se aos 12-15 centímetros finais do intestino, até a região anal.

166 PHYSICIANS COMMITTEE for Responsible Medicine, 2013. Declaration of Independence for Deadly Dogs. Disponível em: <http://www.pcrm.org/media/blog/july2013/declaration-of-independence-from-deadly-dogs>. Acesso em: 05 nov. 2013.

167 Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 49.

168 Estudo 6: Egg Consumption and the risk of type 2 diabetes mellitus: a case-control study. *Public Health Nutrition*. 2012 Aug;15(8):1437-41. doi:10.1017/S1368980012000614 Epub. 2012 Mar 6. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

169 Estudo 7: Egg Consumption and Risk of Type 2 diabetes in Men and Women. *Diabetes Care*. 2009 Feb;32(2):295-300. doi: 10.2337/dc08-1271. Epub 2008 Nov 18. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

170 Estudo 8: Egg Consumption and Risk of of diabetes in adults, Jiangsu, China *Nutrition*. 2011 Feb;27(2):194-8. doi: 10.1016/j.nut.2010.01.012. Epub 2010 May 14. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

171 Estudo 9: High intakes of protein and processed meat associate with increase incidence of type with diabetes. *British Journal of Nutrition*. 2013

Mar28;109(6): 1143-53.doi:10.1017/ S0007114512003017. Epub 2012 Aug 1. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

172 Baer HJ, Glynn RJ, Hu FB, Hankinson SE, Willet WC, Colditz GA, Stampfer M, Rosner B. Risk Factors for Mortality in the Nurses' Health Study: A Competing Risks Analysis. *American Journal of Epidemiology*. 2011 Feb 1; 173(3):319-29. doi: 10.1093/aje/ kwq368. Epub 2010 Dec 6. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

173 Estudo 10: Egg Consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: The Physicians' Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2008. Apr;87(4):964-9. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

174 Estudo 11: Risk Factors for Mortality in the Nurses' Health Study: A Competing Risks Analysis. *American Journal of Epidemiology*. 2011 Feb 1;173(3):319-29. doi: 10.1093/aje/kwq368. Epub 2010 Dec 6. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

175 Estudo 12: Egg Yolk Consumption and Carotid Plaque. *Atherosclerosis*. 2012 Oct;224(2):469-73. doi:10.1016/j.atherosclerosis.2012.07.032. Epub 2012 Aug 1. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

176 Estudo 13: Intakes of meat, fish, poultry, and eggs and risk of prostate cancer progression. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2010 Mar;91(3):712-21.doi: 10.3945/ajcn.2009.28474. Epub 2009 Dec 30 doi: 10.1056/ NEJMoa1109400. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

177 Estudo 14: Choline intake and risk of lethal prostate cancer. *American Journal of Clinical Nutrition*.2012 Oct. 96(4):855-63.Epub 2012 Sep.5. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

178 Estudo 15: Egg, Red Meat, and Poultry Intake and Risk of Lethal Prostate Cancer in the Prostate-Specific Antigen-Era: Incidence and Survival. *Cancer Prevention Research (Philadelphia, PA)*. 2011.6207.CAPR-11-0354. Epub 2011 Sep 19.. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.

179 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 49.

180 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 65-69; Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 19-56

181 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 66.

182 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 67-68.

183 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 123-152.

184 Ibidem, p. 125.

¹⁸⁵ Ibidem, p. 161.

Capítulo 9 - O Peixe Morre Pela Boca

¹⁸⁶ McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 38.

¹⁸⁷ Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 63.

¹⁸⁸ DARTMOUTH UNIVERSITY, 2012. Contaminação por Mercúrio Dobra nos Mares em Cem Anos, diz Estudo. Disponível em: <http://g1.globo.com/natureza/noticia/2012/12/contaminacao-por-mercurio-dobra-nos-mares-em-cem-anos-diz-estudo.html>. Acesso em: 16 dez. 2013.

¹⁸⁹ McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 124; Fuhrman, 2012, op. cit., nota 31, p. 139.

¹⁹⁰ SENAC, 2006. Mercúrio nos Peixes do Rio Tapajós, na Amazônia Brasileira.

Disponível em: <http://www.revistas.sp.senac.br/index.php/ITF/article/view/424>. Acesso em 15.dez. 2013.

¹⁹¹ UFPA, 2013. Pesquisa da UFPA Aponta Alto Nível de Mercúrio em Peixes. Disponível em: <http://g1.globo.com/pa/para/noticia/2013/04/pesquisa-da-ufpa-aponta-alto-nivel-de-mercurio-em-peixes.html>. Acesso em 15 dez. 2013.

¹⁹² McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 125.

¹⁹³ Ibidem, p. 122.

¹⁹⁴ Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 43.

¹⁹⁵ McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 126-128.

¹⁹⁶ Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 43-44.

¹⁹⁷ Ministério da Pesca, 2013. <http://oglobo.globo.com/ciencia/revista-amanha/producao-de-peixes-em-cativeiro-ultrapassa-de-carne-bovina-9369481#ixzz2IEiLCp> pc. Publicado em 06/08/2013.

¹⁹⁸ TANREDE.. Piscicultura da Tilápia. Disponível em: <http://www.peixenarede.com.br/> Site/PISCICULTURA <http://peixenarede.com.br/curiosidades/index.php>. Acessados em 20.nov.2013. McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 129-131.

¹⁹⁹ John Robbins formou-se pela Universidade de Berkeley, EUA. Herdeiro de um império da indústria alimentícia, a sorveteria Baskin-Robbins, o autor preferiu seguir seu próprio caminho em prol da saúde e ecologia, e hoje é considerado uma referência em alimentação saudável e sustentabilidade.

²⁰⁰ ROBBINS, John. (2009). Saudável aos 100 anos: Como Aumentar Radicalmente sua Qualidade de Vida em Qualquer Idade. Rio de Janeiro: Objetiva, p. 144-146.

²⁰¹ Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 76.

²⁰² SWISSINFO.CH. Depois da Vaca Louca, o Peixe com Dioxina. Disponível em:

http://www.swissinfo.ch/por/Capa/Archive/Depois_da_vaca_louca,_o%20peixe_com_dioxina..html?cid=1843010. Acesso em: 20 nov. 2013.

²⁰³ WASHINGTON STATE ECOLOGY, 2010. Hazards of Dioxins. Disponível em: <https://fortress.wa.gov/ecy/publications/publications/0104010.pdf>

Acesso em: 20 nov. 2013. EUFIC, 2004. Os Contaminantes dos Peixes.

Disponível em: <http://www.eufic.org/article/pt/seguranca-e-qualidade-alimentar/contaminantes-alimentares/artid/Os-contaminantes-dos-peixes-Avaliacao-dos-riscos/>.

ECYCLE. Conheça os Perigos da Dioxina e Saiba Como Preveni-los Disponível em:

<http://www.ecycle.com.br/component/content/article/35/1073-conheca-os-perigos-da-dioxina-e-como-preveni-los.html>. Acesso em 20.nov.2013.

²⁰⁴ Idem.

²⁰⁵ Endometriose é uma condição na qual o tecido que age como a mucosa que reveste a parede interna do útero (endométrio) cresce em outras regiões do corpo, causando dor, sangramento irregular e possível infertilidade. Essa formação de tecido normalmente ocorre na região pélvica, fora do útero, nos ovários, nos intestinos, no reto, na bexiga e na delicada membrana que reveste a pélvis. Entretanto, podem ocorrer em outras partes do corpo também.

²⁰⁶ Robbins, 2009, op. cit., nota 13, p. 144-146.

²⁰⁷ HEALTHMETRIX, 2012. PCBS Bifenil Policlorados: Intoxicações Ambientais. Disponível em: <http://www.healthmetrix.com.br/exames/pcbs-bifenil-policlorados-intoxicacoes-ambientais-2/>. Acesso em: 20 nov. 2013.

²⁰⁸ Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 76.

²⁰⁹ Fuhrman, 2012, op. cit., nota 31, p. 139.

²¹⁰ Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 68.

Capítulo 10 - Movido a Carboidratos

²¹¹ McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 3.

²¹² Idem.

- 213 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p.96.
- 214 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 84.
- 215 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p.96.
- 216 Ibidem, p.96.
- 217 Ibidem, p. 97.
- 218 Ibidem, p. 95.
- 219 Idem.
- 220 BARNARD, Neal. (2010). Turn Off The Fat Genes:The Revolutionary Guide to Losing Weight. Kindle Edition, location 2206.
- 221 Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 167-168.
- 222 Ibidem, p. 96.
- 223 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 20.
- 224 Ibidem, p. 21.
- 225 Ibidem, p. 22.
- 226 Ibidem, p. 22-25.
- 227 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 84-85.
- 228 Idem.
- 229 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 98.
- 230 Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 168-169.

Capítulo 11 - Mostrando a Barriga de Trigo

- 231 http://www.istoe.com.br/reportagens/370163_A+BATALHA+DO+GLUTEN. Artigo de 27.jun.14. Acesso em: 18 jan. 2015.
- 232 [http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(13\)00702-6/abstract](http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(13)00702-6/abstract). Acesso em: 18 jan. 2015.
- 233 McDOUGALL, John (2014). The Smoke and Mirrors Behind Wheat Belly and Grain Brain. Disponível em <http://www.drmcDougall.com/misc/2014nl/jan/smoke.htm>. Acesso em: 15 dez. 2014.
- 234 DAVIS, William (2013). Barriga de Trigo: Livre-se dos Quilos a mais e Descubra seu Caminho de Volta para a Saúde. São Paulo: WMF Martins

Fontes.

²³⁵ PERLMUTTER, David (2014). A Dieta da Mente: A Surpreendente Verdade sobre o Glúten e os Carboidratos – Os Assassinos Silenciosos do Seu Cérebro. São Paulo: Paralela.

²³⁶ BRALY, James; HOGGAN, Ron (2014). O Perigo do Glúten: Descubra como ele Afeta a sua Saúde e Previna-se Contra seus Efeitos. São Paulo: Alaúde Editorial Ltda.

²³⁷ McDougall, 2014, op. cit.

²³⁸ Idem.

²³⁹ Idem

²⁴⁰ CAMPBELL, T. Collin (2014). The Low-Carb Fraud. Dallas, Texas: BenBella Books, Inc., p. 9-12.

²⁴¹ Ibidem.

²⁴² Campbell, 2014, op. cit., p. 13-17.

²⁴³ MARCASON W. (2011). Is There Evidence to Support the Claim that a Gluten-Free Diet Should be Used for Weight Loss? J Am Diet Assoc. 2011 Nov;111(11):1786. doi: 10.1016/j.jada.2011.09.030. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22027062>. Acesso em em: 15 dez. 2014.

²⁴⁴ Campbell, 2014, op. cit., p. 21.

²⁴⁵ Campbell, 2014, op. cit., p. 48-52.

Capítulo 12 - Óleo é Óleo e Ponto-Final

²⁴⁶ Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 117-118.

²⁴⁷ Ibidem, p. 115-117.

²⁴⁸ Campbell, 2006, op. cit. nota 1, p. 271

²⁴⁹ ERASMUS, Udo. (1993). Fats That Heal, Fats That Kill. Burnaby, Canada: Alive Publishing Group, p. 162.

²⁵⁰ PRITIKIN, Robert. (2000). The Pritikin Principle: The Calorie Density Solution. Alexandria, VA: Time-Life Books.

²⁵¹ ORNISH, Dean. (1990). Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease. New York/Toronto: Random House, p. 255.

²⁵² Esselstyn, 2008, op. cit. note 10, 2014, op. cit., nota 10, p. 77.

²⁵³ Barnard, 2007, op. cit. note 18, p. 51.

254 Dezenas de cientistas e médicos promovem o nível de 10% das calorias vindas da gordura, como John McDougall, Michael Klaper, Alan Goldhamer, William Harris, Ruth Heidrich, Michael Greger, Matthew Lederman e Alone Pulde, entre outros.

255 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 119.

256 NOVICK, Jeff. From Oil to Nuts, the Essential Facts on Fats. Vídeo. DVD Vídeo. www.JeffNovick.com.

257 ANVISA, 2012. Anvisa Alerta Para Gordura Trans Camuflada em Rótulos de Alimentos. Disponível em: <http://g1.globo.com/sp/sao-carlos-regiao/noticia/2012/07/anvisa-alerta-para-gordura-trans-camuflada-em-rotulos-de-alimentos.html>. Acesso em: 15 dez. 2013. CBAN. <http://www.cban.com.br/v2/?p=607>.

258 MCDOUGALL, John. (2007). When Friends Ask: Why Do You Avoid Adding Vegetable Oils? McDougall Newsletter, v. 6, n. 8. August, 2007. Disponível em: <http://www.drmcDougall.com/misc/2007nl/aug/070800.htm>. Acesso em: 16 dez. 2013

259 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 130-131.

260 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 131.

261 EMBRAPA. Tecnologia para a Produção do Óleo de Soja. Disponível em: <http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CNPSO/18455/1/doc171.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2013.

262 Idem.

263 Ibidem, 32-33.

264 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 204.

265 Ibidem, p. 205.

266 PANAGIOTAKOS, 2007. The Mediterranean Diet. Disponível em: http://www.aka.fi/Tiedostot/Tietysti_kuvat/Tapahtumat/ESOF%202012/ESOF2012_MedDiet%20and%20CVD.pdf. Acesso em: 17 dez. 2013.

267 Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 84.

268 KLAPER, Michael. Olive Oil is not Healthy. Disponível em: <http://doctorklaper.com/videos/olive-oil-not-healthy/>. Acesso em: 15 dez. 2013.

269 Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 84.

270 Ibidem, p. 85.

271 Novick, op. cit., nota 256.

- 272 Klaper, op. cit.
- 273 Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 51.
- 274 Idem.
- 275 Idem.
- 276 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 90.
- 277 Ibidem, p. 90-91
- 278 MCDOUGALL, John. (2007). When Friends Ask: Why Do You Avoid Adding Vegetable Oils? McDougall Newsletter, v. 6, n. 8. August, 2007. Disponível em: <http://www.drmcDougall.com/misc/2007nl/aug/070800.htm>. Acesso em: 16 dez. 2013.
- 279 Idem.
- 280 Idem.
- 281 CAMPBELL, T. Colin. (2012). Understanding Fats and Carbohydrates. New York: T. Colin Foundation and TILS.
- 282 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 89.
- 283 Idem.
- 284 Ibidem, p. 90.
- 285 Annual Internal Medicine, 2002:136:523-528. <https://hsionline.com/2002/04/02/artery-elasticity-key-to-heart-health/>.
- 286 McDougall, 2007, op.cit.
- 287 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 92-93.

Capítulo 13 - E o meu Cálcio?

- 288 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 103-118.
- 289 Idem.
- 290 Idem.
- 291 Idem.
- 292 Joseph Keon é Doutor em Nutrição.
- KEON, Joseph. (2010). Whitewash: The Disturbing Truth About Cow's Milk and Your Health. BC, Canada: New Society Publishers, p. 167.
- 293 LANOU, Amy Joy; CASTLEMAN, Michael. (2009). Building Bone Vitality: A Revolutionary Diet Plan to Prevent Bone Loss and Reverse Osteoporosis. New York: McGraw Hill, p. 67-68.

294 Idem.

295 Ibidem, p. 106.

296 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 103-118.

297 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 76.

298 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 116.

299 Idem.

300 CARREIRO, Denise M. (2011). Cálcio, na Forma, na Medida e no Lugar Certo. São Paulo: Editora Referência, p. 96-97.

301 Lanou; Castleman, 2009, op. cit., p. 99.

302 Ibidem, p. 97-98.

303 Idem.

304 Ibidem, p. 99-100.

305 Idem.

Capítulo 14 - Não Chore pelo Leite Derramado!

306 COHEN, Robert. (2005). Leite: Alimento ou Veneno. São Paulo: Editora Ground, p. 249. Robert Cohen estudou Fisiologia Psicológica e dedicou-se à Psicobiologia e à Psiconeuroendocrinologia, principalmente ao estudo da influência dos hormônios sobre o comportamento dos mamíferos.

307 Ibidem, p. 227.

308 OSKI, Frank A. (2013). Don't Drink Your Milk: Frightening Medical Facts About the World's Most Overrated Nutrient. 3ed. Ringgold, GA: Teach Services, Inc. Publishing, p. 4. Frank Oski é um médico pediatra norte-americano. Em 1985, assumiu a diretoria do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade John Hopkins, e médico-chefe do Centro de Pediatria John Hophkins.

309 Ibidem, p. 8-11.

310 FELIPE, Sônia T. (2012). Galactolatria, Mau Deleite: Implicações Éticas, Ambientais e Nutricionais do Consumo de Leite Bovino. São Jose, SC: Ecoânima, p. 122.

311 Keon, 2010, op. cit., nota 251, p. 45.

312 Cohen, 2005, op. cit., p. 229.

313 Ibidem, p. 17

- 314 ROBBINS, John. (2001). *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*. Sao Francisco, CA: Conari Press, p. 100-103.
- 315 Idem.
- 316 CARREIRO, Denise M. (2012). *Entendendo a Importância do Processo Alimentar*. 4ed. São Paulo: Editora Vida & Consciência, p. 164-167.
- 317 Idem.
- 318 Idem.
- 319 Idem.
- 320 Idem.
- 321 Keon, 2010, op. cit., nota 251, p. 77-112.
- 322 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 86-96.
- 323 COUSENS, Gabriel. (2011). *A Cura do Diabetes pela Alimentação Viva: O Programa de 21 Dias da Tree of Life*. São Paulo: Editora Alaúde, p. 87; Keon, 2010, op. cit., nota 251, p. 109-110.
- 324 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 96-102.
- 325 Keon, 2010, op. cit., nota 251, p. 109
- 326 SCHMID, Ron. (2009). *The Untold Story of Milk*. Washington, DC: NewTrends Publishing, Inc. p. 213-214. Ron é médico há mais de 30 anos.
- 327 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 101.
- 328 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 96-97.
- 329 Schmid, 2009, op. cit., p. 101-102.
- 330 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 99-100.
- 331 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 151-152.
- 332 Keon, 2010, op. cit., nota 251, p. 55.
- 333 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 105.
- 334 Schmid, 2009, op. cit., p. 240.
- 335 Felipe, 2012, op. cit., nota 269, p. 100.
- 336 Schmid, 2009, op. cit., p. 214.
- 337 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 118.
- 338 Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 48-49.
- 339 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 79.
- 340 Fuhrman, 2012, op. cit., nota 17, p. 141.

341 Idem.

342 Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 58.

343 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 230.

Capítulo 15 - A Sedução do Queijo

344 DE PAULA, Junio César Jacinto; CARVALHO, Antônio Fernandes; FURTADO, Mauro Mansur. (2009). Princípios Básicos de Fabricação de Queijo: do Histórico à Salga. Revista do Instituto de Laticínios “Cândido Tostes”, Mar/Jun, nº 367/368, 64: 19-25, 2009.

345 Queijos e Coalhos. Disponível em <http://www.queijosnobrasil.com.br/queijos-lacto-vegetariano.html> Acesso em: 15 jan. 2015.

346 Idem.

347 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 49-50.

348 Ibidem, p. 49-60.

349 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 4.

350 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 51.

351 Ibidem, p. 53.

352 Idem.

353 INMETRO, 2011. Gordura e Colesterol em Queijos. Disponível em: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/gordura-colesterol-queijos.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2013. Análise de Gordura e Colesterol em Queijos. Disponível em: http://portaldoconsumidor.files.wordpress.com/2011/08/relatc3b3rio_queijo_ver_sao_final.pdf . Acesso em: 25 nov. 2013.

354 LEGISLAÇÃO, 2009. Regulamento Técnico Mercosul de Identidade e Qualidade de Queijo Processado ou Fundido, Processado Pasteurizado e Processado ou Fundido UHT (UAT). Disponível em: [http://www.queijosnobrasil.com.br/Legislacao/Queijo%20 Fundido.pdf](http://www.queijosnobrasil.com.br/Legislacao/Queijo%20Fundido.pdf). Acesso em: 28 dez. 2013.

355 ANVISA, b. 2012. Alimentos com Alto Teor de Sódio. Disponível em <http://www.news.med.br/p/saude/322800/anvisa+publica+lista>. Acesso em: 16 dez. 2013.

356 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 51.

357 Idem.

³⁵⁸ TSENG, M; BRESLOW, RA; GRAUBARD, BI; ZIEGLER RG. (2005). Dairy, calcium, and vitamin D intakes and prostate cancer risk in the National Health and Nutrition Examination Epidemiologic Follow-up Study cohort. American Journal of Clinical Nutrition. May;81(5):1147-54.

³⁵⁹ Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 82.

³⁶⁰ <http://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015>.

³⁶¹ Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 82-83.

Capítulo 16 - Processando Alimentos Processados

³⁶² BLAYLOCK, Russell L., 2006, Health and Nutrition Secrets That Can Save Your Life. Albuquerque, NM: Health Press, p. 3-24. Dr. Russel Blaylock, neurocirurgião por mais de 24 anos. Em seus livros, demonstra a ligação entre aditivos alimentares e doenças degenerativas. Hoje, já aposentado, é editor do Journal of the American Physicians and Surgeons [Periódico Americano de Médicos e Cirurgiões].

³⁶³ Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 92-95.

³⁶⁴ Blaylock, 2006, op. cit.

³⁶⁵ SOCIEDADE BRASILEIRA DE QUÍMICA. Aditivos Alimentares. Disponível em: <http://qnint.sbq.org.br/qni/visualizarTema.php?idTema=59>

³⁶⁶ ANVISA, c. Aditivos Alimentares. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/perguntas+frequentes/alimentos/a9fa1e00404f94f9a364ab-89c90d54b4>. Acesso em: 19 dez. 2013.

³⁶⁷ MCDOUGALL, John. (2010). Recent Medical Journals. Disponível em: <http://www.drmcDougall.com/misc/2010nl/mar/fav5.htm>. Acesso em: 19 dez. 2013.

³⁶⁸ Blaylock, 2006, op. cit., nota 316, p. 171.

³⁶⁹ LUCAS, D.R.; NEWHOUSE, J.P., The Toxic Effect of Sodium L Glutamate on the Inner Layers of the Retina. Archives of Ophthalmology 58 (1957): 193-201.

³⁷⁰ OLNEY, J.W. Brain Lesions, Obesity and Other Disturbances in mice Treated With Monosodium Glutamate. Science 165 (1969): 719-721. Dr. Olney é conhecido por seu trabalho com danos cerebrais; as “Lesões de Olney” recebem seu nome. Tem trabalhado por décadas para a conscientização dos malefícios do MSG.

³⁷¹ OLNEY, J.W. Excitotoxins in Foods; Neurotoxicology 1994;15: 535-44.

- 372 Blaylock, 2006, op. cit., nota 316, p. 170-200.
- 373 CHOI, D.W. (1992). Excitotoxic Cell Death. *Neurobiology*, 1992; 23(9): 1261-76. BLAYLOCK, Russell L. (1996). *Excitotoxins: The Taste That Kills*. Albuquerque, NM: Health Press.
- 374 MSG. Body Systems Affected by MSG. Disponível em: <http://msgtruth.org/hiddensources.html>. Acesso em: 19 dez. 2013.
- 375 MSG.b Ingredients that Contain Processed Free Glutamic Acid (MSG). Disponível em: <http://www.truthinlabeling.org/hiddensources.html>. Acesso em: 19 dez. 2013.
- 376 Blaylock, 2006, op. cit., nota 316, p. 171.
- 377 Ibidem, p. 10.
- 378 Idem.
- 379 Ibidem, p. 23, 34.
- 380 Ibidem, p. 196, 245, 339.
- 381 Cousens, 2011, op. cit., nota 282, p. 215.
- 382 Blaylock, 2006, op. cit., nota 316, p. 185-186.
- 383 Ibidem, p. 189.
- 384 Idem.
- 385 Cousens, 2011, op. cit., nota 282, p. 214.
- 386 FCF-USP, 2008, Alimentos Extrusados. Documento Disponível em pdf.
- 387 STITT, Paul A. (1982). *Beating the Food Giants*. Manitowoc, WI: Natural Press, p.15.
- 388 Idem.
- 389 Fuhrman, 2012, op. cit., nota 31, p. 170-171.

Capítulo 17 - Mente Descafeinada

- 390 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 264.
- 391 Idem.
- 392 BULÁRIO. (2014). Medicamentos com Cafeína. Disponível em: <http://bulario.net/cafeina/>. Acesso em: 20.jan.
- 393 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 37.
- 394 CAMARGO, M.C.R.; TOLEDO, M.C.F. Teor de Cafeína em Cafés Brasileiros. *Ciênc. Tecnol. Alim.* Vol 18. n. 4. 1998.

395 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 59.

396 Em termos de saúde mental, o DSM continua sendo a maior referência da atualidade. O DSM-IV foi publicado em 1994, pela Editora Artes publicado em maio de 2013.

397 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 264.

398 MCDOUGALL, John A. (2004). Coffee: Pleasure and Pain. The McDougall Newsletter. v. 3, n. 7. Disponível em: <http://www.drnmcdougall.com/misc/2004nl/040700pucoffee.htm>. Acesso em: 26 dez. 2013.

399 SHEPS, S G. How does caffeine affect blood pressure. Disponível em: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/FAQ-20058543?p=1>. Acesso em: 5 jan. 2014.

400 Graham, 2013, op. cit., nota 29, p. 264.

401 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 128.

402 Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 125.

403 SHAPIRO, R.E; COWAN, R. 2011. Caffeine and Migraine. Disponível em: http://www.achenet.org/resources/caffeine_and_migraine/. Acesso em: 5 jan. 2014.

404 Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 125.

405 Shapiro; Cowan, 2011. op.cit.

406 Fuhrman, 2012, op. cit., nota 31, p. 145.

407 Shapiro; Cowan, 2011. op.cit.

Capítulo 18 - O Lado Amargo do Chocolate

408 Ceplac – Comissão Executiva do Plano da Lavoura Cacaueira.

409 CEPLAC. Cacau, História e Evolução. Disponível em: http://www.ceplac.gov.br/radar/radar_cacau.htm. Acesso em: 21 out. 2013.

410 CUNHA, Adriana Dias; CUMINALE, Natalia. É gostoso e faz bem. VEJA, São Paulo, edição 2342, ano 46, n. 41, 9 out. 2013, p. 84-87.

411 Dra. Marjorie L. McCullough é nutricionista epidemiologista da Sociedade Americana de Câncer. Ela e seu grupo já realizaram vários estudos que comprovam os benefícios da ingestão de flavonoides. AARP. Richly Colored Foods Help the Heart. Disponível em: <http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-03-2012/flavonoid-foods-for-heart-health-discovery.html>. Acesso em: 21out. 2013.

412 SCHMITZ, Harold. The Complexity of Cocoa Processing. Disponível em: <http://www.atou-chofgrey.com/flavonoids.html>. Acesso em: 21 out. 2013.

Dezenas de artigos da autoria do Dr. Harold Schmitz já foram publicados em periódicos científicos.

413 APPEL, Lawrence. (2012). Richly Colored Foods Help the Heart. Disponível em: <http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-03-2012/flavonoid-foods-for-heart-health-discovery.html>. Lawrence Appel é o director do Centro para Prevenção e Pesquisa Clínica e Epidemiológica da Universidade Johns Hopkins.

414 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 40-48.

415 SAÚDE. Disponível em: <http://saude.hagah.com.br/especial/sc/qualidadede-vidasc/19,0,3316621,Tratamento-para-emagrecer-considera-obeso-como-dependente-quimico.html>. Acesso em: 28 dez. 2013.

416 UOL, 2013. Chocolate não é Chocolate Real por Falta de Cacau. Disponível em: <http://economia.uol.com.br/redacao/2013/07/10/1-em-3chocolates-nao-e-chocolate-real-por-falta-de-cacau-diz-produtor.htm>.

Capítulo 19 - Desequilíbrio dos Suplementos

417 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 228.

418 Ibidem, p. 228.

419 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 151.

420 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 15; Lanou; Castleman, 2009, op. cit., p. 102.

421 Idem.

422 NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE. The Alpha-Tocopherol Beta Carotene Cancer Prevention Study Group. The effect of vitamin E and betacarotene on the incidence of lung cancer and other cancer in male smokers. New England Journal of Medicine. 330 (1994): 1029-1035.

423 NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE. Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, et al. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. New England Journal of Medicine, 334 (1996): 1150-1155.

424 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 229.

- 425 U.S. PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE. Routine vitamin supplementation to prevent cardiovascular cancer and cardiovascular disease: recommendations and rationale. *Ann. Internal Medicine*. 139 (2003): 51-55.
- 426 MORRIS, C.D; CARSON, S. Routine Vitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease: a summary of the evidence for the *Ann. Internal Medicine*. 139 (2003): 56-70.
- 427 BJELAKOVIC, G; NIKOLOVA, D; SIMONETTI, RG; GLUUD, C. (2008). Antioxidant Supplements for Prevention of Mortality in Healthy Participants and Patients with Various Diseases. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2008 Apr 16; (2): CD007176.
- 428 BJELAKOVIC, G; NIKOLOVA, D; SIMONETTI, RG; GLUUD, C. (2008). Antioxidant Supplements for Prevention of Mortality in Healthy Participants and Patients with Various Diseases. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2008 Jul 16; (3): CD004183.
- 429 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 150-170.
- 430 Ibidem, p. 158.
- 431 REUSH J; ACKERMANN H; BADENHOOP K. Cyclic Changes of Vitamin D and PTH are Primarily Regulated by Solar Radiation: 5-year Analysis of a German Population. *Horm Metab Res.* 2009 May; 41(5): 402-7.
- 432 SALAMONE L.M; DALLAL G.E; SANTOS D; et al. Contributions of Vitamin D Intake and Seasonal Sunlight Exposure to Plasma 25-Hydroxyvitamin D Concentration in Elderly Women. *Am J Clin Nutrition.* 1999; 69: 84256.
- 433 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 159.
- 434 Ibidem, p. 160-162.
- 435 Estudos 10-16 em "Vitamin D Pills are of Little or no Benefit and Some Harm. So What to do Now?" March, 2010. www.drmcDougall.com.
- 436 BLACK, H. S. Influence of dietary factors on actinically-induced skin cancer. *Mutat Res.* 1998. Nov 9; 442 (1): 185-90.
- 437 HARRIS R.B, FOOTE, J.A, HAKIM, I.A, BRONSON, D.L, ALBERTS, D.S. Fatty Acid Composition of Red Blood Cell Membranes and Risk of Squamous Cell Carcinoma of the Skin. *Cancer Epidemiol. Biomarkers. Prev.* 2005. Apr; 14(4):906-12.
- 438 MILLEN, A.E; TUCKER, M.A; HARTGE, P; HALPERN, A; ELDER, D.E; GUERRY, D 4th; HOOLY E.A; SAGEBIEL,R.W; POTISCHMAN, N. Diet and Melanoma in a Case-Control Study. *Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev.* 2004 Jun; 13(6): 1272-5.

- 439 HERBERT, V. Vitamin B12: Plant Sources, Requirements, and Assay. American Journal of Clinical Nutrition, 1988 Sep; 48 (3 Suppl): 852-58.
- 440 McDOUGALL, John. Vitamin B12. (2007). Disponível em: <https://www.drmcDougall.com/misc/2007nl/nov/b12.htm>.
- 441 ALBERT MJ; MATHAN VI; BAKER SJ. Vitamin B12 Sythesis by Human Small Intestinal Bacteria. Nature. 1980 Feb. 21; 283 (5749): 168. Ibidem, p. 781-782. LEVINE, AS; DOSCHERHOLME, A. Vitamin B12 bioavailability from egg yolk and egg white: Relationship to binding proteins. American Journal of Clinical Nutrition, 1983 Sep; 38(3): 436-439. Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6684393. HERBERT, V. Vitamin B-12: Plant sources, requirements, and assay. Disponível em: <http://ajcn.nutrition.org/content/48/3/852.full.pdf>.
- 442 TUCKER, KL. et al. Plasma vitamin B12 concentrations relate to intake source in the Framingham Offspring study. American Journal of Clinical Nutrition, 2000 Feb; 71(2): 514-522.
- 443 McDougall, 2007, op.cit., nota 440.
- 444 Idem.
- 445 Idem.
- 446 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 169.
- 447 Idem.
- 448 VEGAN ATHLETES. www.greatveganathletes.com
www.vidavegetariana.com (personalidades: atletas vegetarianos).
PHISICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE. (2002). Healthy Eating for Life: For Children. New York: John Wiley & Sons, Inc., p. 114-115.
GRAHAM, Douglas N. (2008). Nutrition and Athletic Performance: A Handbook for Athletes and Fitness Enthusiasts. www.foodnsport.com.
- 449 BRAZIER, Brendan. Plant-Based Nutrition and Athletic Performance: Performance as a Guide. 2012. T. Colin Campbell Foundation and TILS.
- 450 Graham, 2008, op. cit., nota 448, p. 31-35.
- 451 Estudos 4-9 em "Vitamin D Pills are of Little or no Benefit and Some Harm. So What to do Now?" March, 2010. www.drmcDougall.com.
- 452 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p. 104-105.
- 453 Ibidem, p. 107.

Capítulo 20 - Crianças de Bem com a Saúde

- 454 FUHRMAN, Joel. (2005). *Disease-Proof Your Child: Feeding Kids Right*. New York: St. Martin's Griffin, p. xxiii.
- 455 Ibidem, p. xxiv.
- 456 VEREECKEN, Carine; ROVNER, Alisha; MAES, Lea. (2010). Associations of Parenting Styles, Parental Feeding Practices and Child Characteristics With Young Children's Fruit and Vegetable Consumption. *Appetite*. Dec;55(3):589-96. doi: 10.1016/j.appet.2010.09.009. Epub 2010 Sep 16. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20849895>. Acesso em: 5.ago.2014.
- 457 Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002, op. cit., nota 395, p. 25.
- 458 Fuhrman, 2005, op. cit., nota 399, p.3- 4.
- 459 Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002, op. cit., nota 395, p. 37-38.
- 460 Ibidem, p. 38-39.
- 461 Ibidem, p. 39-40.
- 462 Fuhrman, 2005, op. cit., nota 399, p. 8.
- 463 UAUY, R; SOLOMONS, N. (2005). Diet, Nutrition, and the Life-course Approach to Cancer Prevention. *J. Nutr.*; 135:2934S-2945S. DURNHAM, L; KOLLAR, L.M. (2006). Vegetarian Eating for Children and Adolescents. *J. Pediatr Health Care*. 20:27-34.
- 464 Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002, op. cit., nota 402, p. 98.
- 465 MCDUGALL, John. (2012). Diet, Children and the Future. *The McDougall Newsletter*. Volume 11, Issue 9. <https://www.drmcDougall.com/misc/2012nl/sep/children.htm>. Acesso em: 27.jun.2014.
- 466 PASSANHA, Adriana; CERVATO-MANCUSO, Ana Maria; PINTO E SILVA, Maria E. M. (2010). Elementos Protetores do Leite Materno na Prevenção de Doenças Gastrointestinais e Respiratórias. *Rev. Bras. Crescimento Desenvolvimento Humano*. 20(2): 353-360.
- 467 GUIMARÃES, George. (2007). Desnutrição em Crianças Veganas? Disponível em: <http://www.nutriveg.com.br/desnutriccedilatildeo-em-crianccedilas-vegnas.html>. Acesso em: 27.jun.2014.
- 468 TRUCOM, Conceição. (2012). *De Bem Com a Natureza: Cuidando do seu Filho com Alimentação Viva*. São Paulo: Alaúde, p. 143.
- 469 McDougall, 2012, op. cit., nota 411.

- 470 Durnham; Kollar, 2006, op. cit., nota 409.
- 471 Fuhrman, 2005, op. cit., nota 399, p. 36-38.
- 472 Ibidem, p. 39-47.
- 473 Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002, op. cit., nota 402, p. 111.
- 474 Fuhrman, 2005, op. cit., nota 399, p. 51.
- 475 Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002, op. cit., nota 402, p. 104.
- 476 Fuhrman, 2005, op. cit., nota 399, p. 52-55.
- 477 Ibidem, p. 58-62.
- 478 Ibidem, p. 63.
- 479 Ibidem, p. 65.
- 480 Ibidem, p. 62-67.
- 481 Physicians Committee for Responsible Medicine, 2002, op. cit., nota 402, p. 69.

Capítulo 21 - Detox em Pratos Limpos

- 482 HAAS, Elson M.; CHASE, Daniella. (2012). *The Detox Diet: The Definite Guide for Lifelong Vitality with Recipes, Menus, and Detox Plans*. 3ed. New York: Ten Speed Press, p. 5.
- 483 QUIGLEY, Delia. (2008). *Detoxing Your Body: A good-for-you guide to cleansing your system*. New York: Alpha – Penguin Group, p. 22-32.
- 484 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 5-6.
- 485 Quigley, 2008, op. cit., p. 49.
- 486 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 11-12.
- 487 Quigley, 2008, op. cit., p. 4.
- 488 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 14-15.
- 489 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 19-22.
- 490 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 23.
- 491 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 27.
- 492 JUNGER, Alejandro. (2013). *Clean Gut: The Breakthrough Plan For Eliminating the Root Cause of Disease and Revolutionizing Your Health*. New York: HarperCollins Publishers, p. 29.

493 Junger, 2013, op. cit., p. 90.

494 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 40.

495 O Dr. Norman Walker (1886-1985) foi um pioneiro na área de sucos de vegetais, consumo de vegetais crus e saúde nutricional. Escreveu muitos livros sobre nutrição e viver saudável. Defendia o consumo de sucos de vegetais e frutas como maneira de recuperar e manter a saúde. Ele projetou e fabricou seu próprio extrator de sucos ou centrífuga.

496 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 43.

497 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 43-45.

498 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 49.

499 Haas; Chase; 2012, op. cit., p. 50.

500 WALKER, Norman, W. (1978). Fresh Vegetable and Fruit Juices. Summertown, TN: Norwalk Press, p. 1-2.

501 Walker, 1978, op. cit., p. 6-9.

502 CALBOM, Cherie; KEANE, Maureen. (1992). Juicing for Life: A Guide to the Health Benefits of Fresh Fruit and Vegetable Juicing. New York, Avery/Penguin Group, p. 3-4.

503 YABSLEY, Charmaine; CROSS, Amanda. (2009). Miracle Juices. London: Hamlyn, p. 10.

504 JACOBS, Carole; JOHNSON, Patrice. (2010). The Everything Juicing Book: All You Need to Create Delicious Juices for Optimum Health. Avon, MA: Adams Media, p. 10.

505 JUNGER, Alejandro. (2012). Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself. New York: Harper One, p. 7.

506 Junger, 2012, op. cit., p. 14.

507 GOODMAN, Cynthia L. (2011). Easy Cleanse Book: Recipes, Tips, and Tricks for a Safe and Healthy Detox. Avon, MA: Adams Media, p. 3.

Capítulo 22 - O Botão Reset da Saúde

508 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 239.

509 Idem.

510 Levar em conta que o número de fumantes é bem menor que dos sedentários, tornando assim o tabaco muito mais perigoso

511 NETO, Turíbio LB. Sedentarismo. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/emt/trabalhos/atividadefisicaetecnologia/home/sedentarismo.htm>

512 O conceito de sedentarismo não é associado somente à falta de atividade física. Do ponto de vista da medicina moderna, o indivíduo é sedentário quando gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais.

513 Pandemia é uma epidemia de doença infecciosa que se espalha entre a população de uma grande região geográfica, como um continente ou mesmo o mundo.

514 Neto, op. cit., idem.

515 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 12-126.

516 O “botão reset” serve para restaurar as configurações originais de fábrica de seu equipamento.

517 Lanou; Castleman, 2009, op. cit., nota 253, p. 165.

518 CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity and Health. Disponível em: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone./health/index.html>.

519 Pulde; Lederman, 2009, op. cit., nota 17, p.98.

520 Perlmutter; Loberg, 2013, nota 40, p. 194

521 Idem.

522 Ibidem, p. 195.

523 Ibidem, p. 201.

524 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 13, p. 164.

Capítulo 23 - Alimentando a Saúde

525 WILLCOX, Bradley J; WILLCOX, D. Craig; SUZUKI, Makoto. (2001). The Okinawa Program: Learn the Secrets to Healthy Longevity. New York: Three Rivers Press, p. 43, 71.

526 Robbins, 2009, op. cit., nota 13, p. 48-50.

527 Ibidem, p. 66-68.

528 Esselstyn, 2008, op. cit., nota 11, p. 5-6.

529 Campbell; Jacobson, 2013, op. cit, nota 30, p.123-124.

530 Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 40.

- 531 McDougall; McDougall, 2012, op. cit., nota 54, p. 211-212.
- 532 Ibidem, p. 45.
- 533 Idem.
- 534 GUIMARÃES, George. Dieta Vegetariana. 2012. Disponível em <http://www.nutriveg.com.br/parecer-do-crn-3-sobre-dietas-vegetarianas-2012.html>. Acesso em: 26 dez. 2013.
- 535 GUIMARÃES, George. Vegetarianismo, Veganismo: Terminologia. Disponível em: <http://sociedadevegana.org>. Acesso em: 26 dez. 2013.
- 536 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 99.
- 537 Fuhrman, 2011b, op. cit., nota 46, p. 119.
- 538 Idem.
- 539 Barnard, 2013, op. cit., nota 60, p. 157.
- 540 Campbell; Campbell, 2006, op. cit., nota 1, p. 98-99.
- 541 Fuhrman, 2011b, op. cit., nota 46, p. 120.
- 542 Barnard, 2003, op. cit., nota 140, p. 77.
- 543 Idem.
- 544 Ibidem, p. 79-83.
- 545 Robbins, 2009, op. cit., nota 13, p. 96-98.
- 546 Idem.
- 547 Ibidem, p. 81-82.
- 548 McDOUGALL, John. (2009). Nuts Come in Hard Shell – For Reasons. Disponível em: <http://www.drmcDougall.com/misc/2009nl/nov/nuts.htm> Acesso em: 26 dez. 2013.
- 549 Barnard, 2007, op. cit., nota 19, p. 52.
- 550 Idem.
- 551 NOVICK, J. (2013). Meal Frequency & Eating Between Meals. Disponível em: http://jeffnovick.com/RD/Q_%26_As/Entries/2013/1/31_Meal_Frequency_%26_Eating_Between_Meals.html. Acesso em: 26 dez. 2013.
- 552 METABOLISM. Impact of Reduced Meal Frequency Without Caloric Restriction on Glucose Regulation in Healthy, Normal-weight middle-aged men and Women. *Metabolism*, 2007 Dec. 56(12):1729-34.
- 553 Fuhrman, 2013, op. cit., nota 12, p. 142.

⁵⁵⁴ Lisle; Goldhamer, 2003, op. cit., nota 59, p. 69-79.

⁵⁵⁵ Idem.

⁵⁵⁶ Fuhrman, 2011b, op. cit., nota 46, p. 152-153.

⁵⁵⁷ McCabe, 2013, op. cit., nota 137, p. 23.

⁵⁵⁸ Campbell; Jacobson, 2013, op. cit, nota 30, p.130.

Últimas Palavras

⁵⁵⁹ McCabe, 2013, op. cit., nota 137, p. 23. Luiz Antonio, A Argumentação para Não Comer Polvo <http://www.youtube.com/watch?v=8WBMhndyJ-w>

⁵⁶⁰ Robbins, 2009, op. cit., nota 13, p. 155