

DÚVIDAS FREQUENTES

Agora já sabe que aquilo que come o faz viver. Muita desta informação poderá ser nova e contrária ao que já tinha ouvido. As perguntas e respostas que se seguem servem para solidificar e reforçar o que expliquei neste livro e para o ajudar a esclarecer dúvidas.

Devo tomar vitaminas ou outros suplementos nutricionais?

Recomendo muitas vezes que as pessoas tomem vitaminas e suplementos minerais de elevada qualidade, para que se assegurem da obtenção das vitaminas D e B12, de zinco e de iodina em quantidades suficientes. Devem também tomar suplementos de ácidos gordos ómega-3 ou DHA. Muito poucas pessoas comem bem e algumas precisam de certos nutrientes mais do que outras; por isso, faz sentido ingerir as quantidades adequadas destas substâncias importantes.

A insuficiência de vitamina D, a vitamina do sol, é muito comum. Muitos de nós evitamos o sol, usamos protetor solar todos os dias ou passamos a maior parte do tempo dentro de casa. Há estudos recentes segundo os quais os níveis médios de vitamina D dos norte-americanos desceram na última década. Esta descida está associada ao aumento da insuficiência de vitamina D em três em cada quatro adolescentes e adultos americanos.¹

Evitar o sol ajuda a proteger a pele, mas a insuficiência de vitamina D pode contribuir para a progressão da osteoporose. Está também associada a níveis mais elevados de certos cancros e de doenças autoimunes.² Uma meta-análise de dezanove estudos, efetuada em 2009, estabeleceu uma forte relação contrária entre os níveis de circulação da vitamina D e o cancro da mama: as mulheres com mais vitamina D apresentavam um risco mais reduzido, da ordem dos 45 por cento, de cancro da mama.³ Uma outra análise a vinte e cinco estudos, também efetuada

em 2009, concluiu que os níveis de vitamina D em quantidade suficiente estavam associados a um risco menor de cancro do colorretal.⁴

A vitamina B12 ajuda a criar glóbulos vermelhos e faz com que o sistema nervoso funcione adequadamente. Esta encontra-se maioritariamente em produtos de origem animal. Apesar de as pessoas com uma alimentação pobre em produtos de origem animal reduzirem exponencialmente o seu risco de desenvolver determinadas doenças e de aumentar a esperança de vida, não deixam de precisar de suplementos de vitamina B12. Algumas pessoas não conseguem absorver a vitamina B12 que se obtém naturalmente nos alimentos (principalmente as pessoas com mais de cinquenta)⁵ e, por isso, precisam muitas vezes de um suplemento para aumentar a função imunológica, principalmente as pessoas mais velhas. Digo aos meus doentes para que evitem o sal, que é iodado. Uma vez que o sal é a fonte principal de iodo da alimentação de muitas pessoas, as que não comem sal podem tomar um multivitamínico para o obter.

É também indicado tomar algum DHA extra (ácido gordo ómega-3, ácido docosaheptaenóico). Este ácido gordo essencial é famoso pela sua importância num funcionamento saudável do cérebro e na protecção cardíaca. É convertido naturalmente a partir de gorduras ómega-3 que encontramos em certas verduras, nas nozes, nas sementes de linhaça, de chia e de cânhamo. Há estudos que demonstram que nem todas as pessoas as convertem da mesma maneira. Muitas não conseguem absorver quantidades suficientes destes ácidos gordos essenciais a partir de alimentos naturais, e os homens, por norma, convertem-nos menos do que as mulheres, principalmente à medida que vão envelhecendo.

O problema principal dos suplementos mais comuns é o facto de nos exporem a nutrientes de que não precisamos. Quantidades a mais nem sempre fazem bem. Há pessoas que podem beneficiar de multivitamínicos, de vitamina D e de ácidos gordos ómega-3 adicionais, mas é importante escolher o que é indicado. Quantidades excessivas de algumas vitaminas e minerais podem ser tóxicas ou ter efeitos prejudiciais para a saúde, a longo prazo.

Evite tomar suplementos que contenham os seguintes ingredientes: vitamina A, doses elevadas de vitamina E isolada (200 UI ou mais), ácido fólico, betacaroteno e cobre. A ingestão de vitamina A, ou betacaroteno, contida em suplementos e não nos alimentos pode interferir com a absorção de outros carotenoides importantíssimos, como a luteína e o licopeno, aumentando exponencialmente o risco de cancro.⁶

O ácido fólico é a forma sintética de folato adicionado aos alimentos ou usado como ingrediente nos suplementos vitamínicos. O folato encontra-se na sua forma natural em alimentos como a fruta, os vegetais e os cereais. Quantidades a mais de folato obtidas a partir destes alimentos não constituem um problema. Estão contidos naturalmente nos alimentos, em equilíbrio com outros micronutrientes, e o organismo regula a sua absorção.⁷ Toda a gente, incluindo as grávidas, deve obter a quantidade adequada de folato a partir de produtos vegetais naturais. Recentemente, uma série de estudos preocupantes relacionou a suplementação de ácido fólico com o cancro. Cada vez mais sugerem que a suplementação de ácido fólico pode aumentar significativamente o risco de cancro.⁸

Não se esqueça: os suplementos alimentares são *suplementos* e não substitutos de uma alimentação saudável. Os suplementos, só por si, não protegem contra doenças e o consumo apenas de suplementos não faz com que tenhamos uma alimentação saudável.

Se restringir o meu consumo de produtos de origem animal ou fizer uma alimentação vegetariana, poderei ficar com insuficiências vitamínicas?

Uma alimentação vegetariana rígida causa insuficiências de vitamina B12 em algumas pessoas. Se optar por uma alimentação totalmente vegetariana (vegana) é imperativo que tome um suplemento vitamínico, ou outra fonte de vitamina B12, tal como o leite de soja fortificado. Os meus menus vegetarianos e as minhas sugestões alimentares são bastante ricos em cálcio e contêm ferro em quantidades suficientes, elementos obtidos através dos legumes e das verduras. Contêm as quantidades de proteína adequadas e são muito ricos quanto à densidade de nutrientes.

As minhas conclusões sugerem que os vegetarianos seriam inconsequentes se não tomassem suplementos de vitamina B12, ou um multivitamínico, ou alimentos que contivessem vitamina B12. Para quem não gosta de tomar vitaminas, é uma questão de fazer análises periodicamente. Não basta verificar apenas os níveis de vitamina B12. O ácido metilmalónico deve ser verificado com exatidão para que se verifique se o organismo dispõe de vitamina B12 em quantidade suficiente.

Há suplementos e ervas para perder peso?

Não se deixe enganar por comprimidos para perder peso, pela magia de um frasco ou por inibidores de gordura. Todos os que são eficazes são também prejudiciais. Para lidar com o problema, tem de fazer mudanças efetivas. Aqui fica alguma informação sobre os remédios mais conhecidos.

Bagas de açaí: ao passo que todos os frutos vermelhos têm propriedades anti-inflamatórias e são antioxidantes, o famoso açaí brasileiro não oferece benefícios mágicos para a saúde, nem para o emagrecimento. Nada comprova que faça perder quilos, perder a barriguinha, limpar o colón, aumentar o desejo sexual, curar a calvície ou que ajude a combater qualquer outra maleita publicitada. O açaí é caro, é comercializado em sumo, polpa, pó e cápsulas e é produto da vitória do *marketing* sobre a ciência. Na verdade, as empresas que comercializam açaí estão a ser investigadas, fruto das queixas dos consumidores.

Garcinia cambogia (ácido hidroxicítrico): apesar de uma teoria interessante e de alguns estudos curiosos efetuados em animais, os resultados com os seres humanos não são concludentes. No melhor estudo levado a cabo até à data, foram administrados 1500 g de ácido hidroxicítrico por dia, e um placebo, a 135 doentes por dupla-ocultação. Todos eles fizeram uma dieta rica em fibras e baixa em calorias. Ao fim de doze semanas, o grupo que tomou o placebo emagreceu mais.⁹ Conclusão: a garcinia cambogia não dá resultado.

Chitosano: diz-se que esta forma de quitina, derivada das carapaças dos crustáceos, inibe a gordura no intestino. É, por isso, frequente-

mente publicitada como “inibidor de gordura”. Uma análise das informações existentes sugere que teríamos de tomar um frasco inteiro, todos os dias, para conseguir reduzir a absorção da gordura. A quantidade de gordura absorvida é mínima e os dados clínicos mostram que o quitosano não leva ao emagrecimento.¹⁰ Conclusão: o quitosano não dá resultado.

Ephedra (ma huang): apesar de este estimulante natural ter um pequeno efeito na redução do apetite, a FDA emitiu um aviso relativamente aos efeitos secundários, possivelmente letais, associados ao consumo de produtos que contêm *ephedra*. Entre estes incluem-se as arritmias, os enfartes, o AVC, o batimento cardíaco acelerado, a ansiedade e as dores de estômago.¹¹ A *ephedra* é perigosa e, por esse motivo, tem sido associada a casos fatais – basta uma pequena dose para provocar efeitos negativos para a saúde. Conclusão: não vale a pena arriscar.

E os medicamentos para emagrecer?

Não se esqueça: para qualquer coisa ser eficaz, tem de se tomar para sempre. Mesmo que os medicamentos fossem totalmente eficazes, teria de os tomar *ad aeternum*; assim que parasse de os tomar, os seus benefícios começariam a desaparecer. A longo prazo, é a sua alimentação que dita a sua saúde e o seu peso. Os supressores de apetite, com anfetaminas, têm sido muito publicitados e foram muito populares, até se começarem a conhecer os seus efeitos prejudiciais. Nunca foram aconselhados para um consumo a longo prazo.

Os dois medicamentos para emagrecer que têm o aval da FDA são o Meridia (sibutramina) e o Xenical (orlistato). O Meridia pode provocar dores de cabeça, insónias, prisão de ventre, boca seca e hipertensão, e apenas tem efeitos parciais. O Xenical, inibidor de gordura, pode causar dores abdominais e diarreia, e reduz a absorção das vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas D, E e K. Poderá ajudar as pessoas que fazem uma alimentação não saudável, à base de gorduras, mas, mesmo assim, não compensa, dados os seus efeitos secundários. Os medicamentos são medicamentos – são um mau substituto para uma vida saudável.¹²

Nunca mais posso comer chocolate, gelado ou outra comida de plástico?

Pode comer tudo o que quiser, ocasionalmente. Não faça disso um hábito. Nos três primeiros meses seja rígido; só assim poderá verificar o peso que pode perder se fizer uma alimentação sensata. Todos nós somos tentados por estes doces. É mais fácil resistir-lhes se não os tiver em casa. Os deslizes devem ser sempre cometidos fora de casa. Se possível, ande com amigos que o ajudam a recuperar a sua saúde – ou que se juntem a si na investida contra os maus hábitos alimentares.

Quando recuperar a sua saúde e quando se sentir ótimo, terá menos probabilidades de cair aos pés dessas tentações. Depois, quando deixar de fazer a dieta, poder-se-á sentir mal, ficar com a boca seca e dormir mal. Se cometer deslizes, assinale-os na agenda e considere esse momento uma ocasião especial, que não repetirá com frequência.

Ninguém é perfeito, mas não deixe que o seu peso ande como um ioió. Deve seguir o plano à risca para não voltar a ganhar o peso que perdeu.

O exercício é essencial para emagrecer? Qual o melhor tipo de exercício?

O exercício é importante, mas se tem dificuldades em praticá-lo não desespere. Os meus menus mais agressivos para emagrecer ajudam. Claro que quem não faz exercício necessita de uma dieta mais rígida. Há pessoas que têm uma condição de saúde que não lhes permite fazer muito exercício; no entanto, deverá encontrar um tipo de atividade física que se coadune com as suas capacidades. Há sempre qualquer coisa que se pode fazer. Até as pessoas que não podem andar podem fazer exercícios com os braços.

O exercício facilita a perda de peso e contribui para a sua saúde. O exercício frequente tem fortes efeitos na promoção da longevidade; se tem vontade de embarcar neste plano, e de cuidar de si, ganhará vontade para fazer exercício. Dizer que não tem tempo para o fazer não é desculpa. Se tem tempo para lavar os dentes, para tomar um duche ou para ir à casa de banho, também arranjará tempo para fazer

exercício. Faça intervalos frequentes para fazer exercício – suba e desça escadas, ou levante-se e sente-se na sua cadeira, lentamente, vinte vezes. As pessoas que não têm tempo para mais, ou para se inscrever num ginásio, podem subir e descer escadas em casa ou no trabalho. Suba a maior quantidade de lanços de escada que puder, duas a três vezes por dia. Se fizer vinte lanços por dia, consegue atingir um objetivo. A maioria dos meus doentes tem um *health club* em casa – ou seja, uma escada para o piso de cima ou uma escada para a cave. Peço-lhes que subam dois lanços dez vezes de manhã, antes de tomar banho, e dez vezes à noite. São cinco minutos e dá resultado.

Incito os doentes a irem para o ginásio e a usarem os diversos tipos de equipamento. Dessa forma, exercitam as diversas partes do corpo e acabam por obter melhores resultados. Quanto mais grupos de músculos forem exercitados, melhor funcionará o metabolismo. É muito útil ter acesso a diversos tipos de equipamento, como a elíptica, a passadeira, o *step*, as bicicletas recostadas e outras máquinas de resistência. Quando se cansar de uma máquina, pode passar para outra.

Há outras estratégias que nos ajudem na batalha pela perda de peso?

Este livro não trata da gestão de *stress*, ou do apoio social, ou do controlo de estímulos. Há livros sobre estes tópicos. Claro que é muito difícil fazer uma alimentação saudável neste nosso mundo louco, no qual todos parecem querer cometer suicídio com a comida. As sugestões que se seguem são úteis para quem quer perder peso:

Apoio social: inclua a família e os amigos no seu plano. Peça aos outros para que leiam este livro – não com a intenção de os levar a fazer este tipo de alimentação saudável, mas para que o ajudem e compreendam o que está a fazer. Se forem amigos verdadeiros, apoiá-lo-ão no seu desejo de ser mais saudável e tentarão disponibilizar-lhe os alimentos certos quando estiver com eles. Talvez até se juntem a si. É muito útil ter pelo menos um amigo que o acompanhe ou alguém que lhe dê apoio na caminhada rumo à saúde de excelência.

Controlo de estímulos: ponha em prática estratégias que o ajudem a evitar as tentações ou a exposição a atividades sedentárias e a come-

zainas. A técnica mais importante para o controlo de estímulos é a estruturação do ambiente no qual se insere. Isto significa eliminar todo o tipo de tentações na sua casa e encher a sua despensa e o seu frigorífico com os alimentos certos. Faça as refeições à mesa e não enquanto vê televisão. Quando acabar de comer, arrume a cozinha, lave os dentes e passe o fio dental para que não se sinta tentado a voltar a comer. Prepare a roupa para fazer exercício de manhã, para que não se esqueça do facto de ter de começar o dia com o seu plano de exercício.

Quando o convidarem para eventos sociais, coma em casa ou leve a sua comida, caso não conseguir que lha providenciem no evento. Ofereça-se para levar comida; assim, terá sempre alguma coisa que pode comer sem preocupações. Tente não fazer da comida o centro das suas atenções. Mantenha-se ocupado com atividades que afastem o seu pensamento da comida.

Visualização positiva e outras técnicas de relaxamento: O relaxamento progressivo dos músculos e a meditação foram concebidos para reduzir a tensão e para nos abstrairmos de acontecimentos stressantes.¹³ Para muitos, o *stress* leva a recaídas e a uma alimentação não saudável. Precisamos de exercício e de descanso suficientes para lidar com o *stress*. Se não dorme bem, será mais facilmente afetado por situações de *stress*. Utilize um CD para o orientar no relaxamento; diminui o *stress* e ajuda-o a dormir melhor.

Autoavaliação: Aceite que esta dieta é um compromisso para a vida inteira. O indivíduo com mais probabilidades de ser bem-sucedido é o que altera tanto os hábitos como a atitude. Registos alimentares, pesagens semanais, registos de atividade física e fixação de objetivos são formas eficazes de se manter no caminho. O principal objetivo da autoavaliação é ter consciência dos comportamentos e dos fatores que influenciam positiva ou negativamente as suas escolhas alimentares ou as suas atividades. Os estudos revelam de forma consistente que a autoavaliação é uma ferramenta útil para melhorar os resultados.¹⁴

Sugiro que elabore uma lista de objetivos que terá mais facilidade em concretizar se perder peso; deve colocar a lista algures em casa, num local visível. Atualize-a periodicamente e confira as concretiza-

ções à medida que as alcança. Os objetivos devem ser muito específicos. Deixo-lhe alguns exemplos:

- > Vou ter confiança na minha capacidade de resistir a doenças.
- > Vou conseguir perder peso e recuperar uma ótima saúde.
- > Vou conseguir vestir roupa da moda, incluindo o meu vestido azul preferido.
- > O meu colesterol vai diminuir pelo menos 50 pontos.
- > Este ano vou ficar bem de fato de banho na piscina.
- > Vou ter mais energia e desfrutar de passeios de bicicleta com os meus filhos.
- > O meu marido/mulher/companheiro(a) vai achar-me mais atraente.
- > O meu trabalho vai ser menos cansativo, vou ter um melhor desempenho e vou ganhar mais dinheiro.
- > Vou poupar mais em despesas de saúde e vou conseguir poupar para a reforma.
- > Vou ter uma vida social melhor e estar em condições de atrair o João (ou a Joana).
- > Vou deixar de ter dores nos joelhos e nas costas.
- > Vou ganhar o respeito dos meus colegas.
- > As minhas alergias, prisão de ventre, indigestão, dores de cabeça e acne vão resolver-se.
- > Os meus medos de sofrer uma crise de saúde ou de morrer vão desaparecer.

Apoio suplementar do Dr. Fuhrman: criei um *website* para facultar informação adicional, ferramentas e apoio na concretização dos seus objetivos. Consulte “DrFuhrman.com” e terá acesso à informação mais atual sobre saúde e nutrição, assim como a outras histórias inspiradoras e dramáticas de casos de emagrecimento equilibrado e de reabilitações de saúde. Encontra artigos que escrevi com reflexões sobre conclusões de estudos recentes e sobre medicina nutricional – e nos quais distingo os mitos dos factos. É também o melhor espaço para ficar a saber onde terão lugar as minhas palestras e eventos.

Todos os anos, organizo um retiro de saúde de uma semana, no qual terá a oportunidade de se dedicar totalmente à obtenção de informação fundamental para a sua saúde, de desfrutar e de aprender a preparar receitas *gourmet* nutritivas, para além de criar amizades para a vida com pessoas que se entreejudam e que pensam da mesma maneira. O retiro inclui palestras, aulas de culinária, de exercício físico e análises de saúde, assim como atividades e entretenimento, numa fantástica estância.

O registo no *website*, em www.drfulhrman.com, foi especificamente concebido para garantir o seu sucesso, quer necessite de aconselhamento ou de encorajamento, quer pretenda simplesmente aproveitar as informações e a camaradagem do evento. Os membros encontram no *website* luzes permanentes, receitas, planos de refeições, ligações sociais e até os meus conselhos pessoais. Podem ler as minhas respostas a milhares de perguntas e fazer-me também perguntas. Além disso, têm a oportunidade de se ligar diretamente a outros membros que estão agora a começar ou que foram bem-sucedidos e podem transmitir dicas úteis. Lembre-se – alcançará os seus objetivos mais depressa se tiver o apoio de outros que já alcançaram esse mesmo sucesso.

Formação estruturada: há pessoas que têm melhores resultados quando alguém as orienta e as encoraja. Há quem consiga o máximo sucesso acedendo a uma pluralidade de ajudas, incluindo as visitas regulares ao médico, ao dietista ou ao psicólogo. Quando os doentes me consultam todos os meses, revemos o que concretizaram e o que vai ser preciso para que alcancem o objetivo do mês seguinte. Melhoramentos na tensão arterial, no peso, nos níveis de lípidos, na função hepática e nos valores da diabetes são úteis para ajudar as pessoas a alcançarem os seus objetivos. Se toma medicamentos, terá de consultar o seu médico regularmente para ajustar a dosagem e talvez, até, interromper a medicação, da qual vai deixar de precisar à medida que emagrece. Pode também pedir ao seu médico para que leia este livro e para que trabalhe consigo e o apoie na conquista do bem-estar total.

Instituições de internamento de doentes ou casas de saúde: se não for bem-sucedido, ou se não conseguir fazê-lo sozinho, não o encare como

um fracasso. Há pessoas que necessitam de um ambiente estruturado que as encaminhe no sentido do sucesso. Para outras, é imperativo, por motivos de saúde, que consigam perder peso relativamente depressa. Se estiver empenhado em ter sucesso, não há motivo para não ficar satisfeito com nada menos do que resultados espetaculares na sua saúde e no seu bem-estar físico. Há pessoas que podem precisar de um período inicial de supervisão facultado por um programa mais disciplinado e estruturado, durante o qual toda a comida que ingerem lhes é preparada. Essas pessoas depressa se reeducam, comendo devidamente, e aprendem a ajustar-se às mudanças que têm de levar a cabo. Podem saborear e aprender muitas formas de preparar comida saudável.

É uma dieta vegetariana, ou vegana, mais saudável do que uma dieta que inclua uma pequena quantidade de produtos animais?

Não tenho a certeza. A maior parte das provas sugere que uma dieta quase vegetariana ou inteiramente vegetariana é a melhor. No imenso projeto China- Cornell-Oxford continuou a observar-se uma redução nas taxas de cancro, à medida que os participantes reduziam o consumo de produtos animais a uma porção por semana. Abaixo deste nível não há dados suficientes disponíveis. Estudos menos abrangentes sugerem que um pouco de peixe acrescentado à dieta vegetariana se revela benéfico, o que provavelmente é um resultado do aumento de gordura DHA do peixe.¹⁵ Este mesmo benefício poderia, muito provavelmente, ser alcançado com uma dieta estritamente vegetariana que incluísse sementes de linhaça e frutos secos ricos em ómega-3, como as nozes. Se pretende obter os benefícios do DHA adicional do peixe e, ainda assim, manter uma dieta vegetariana rigorosa, pode tomar DHA derivado de algas.

Quer seja ou não um vegetariano escrupuloso, a sua dieta tem de se basear predominantemente em plantas. Só assim alcançará uma saúde melhor e reduzirá ao máximo o risco de cancro. Uma dieta vegetariana, ou vegana, pode ser saudável ou não, dependendo das escolhas dos alimentos, mas uma dieta que contém uma grande quantidade de produtos animais jamais poderá ser saudável. Se não estiverem

dispostos a abdicar deles, os produtos animais devem ser limitados a 340 gramas por semana, ou menos. Caso contrário, o risco de doenças aumenta substancialmente. Muitos dos meus doentes optam por apenas comer alimentos veganos em casa e por comer produtos de origem animal como regalo uma vez por semana ou quando estão na rua.

Será uma dieta rica em nutrientes e baixa em calorias a melhor para todos?

Não recomendo a mesma dieta para todos, mas a fórmula $S = N/C$ é sempre a mesma. É muito raro deparar-me com alguém que precise de uma modificação a esta dieta. Algumas patologias – como as doenças inflamatórias intestinais ativas – exigem um ajustamento da dieta porque o doente pode não tolerar uma grande quantidade de legumes crus e de frutas. Faço correções e ajusto os planos alimentares e os suplementos nutricionais aos indivíduos com necessidades médicas e metabólicas específicas. Se é uma dessas pessoas, ou se precisa de uma forma saudável de ganhar peso, espero que entre em contacto comigo ou com outro médico com conhecimentos nesta área, para que assim obtenha conselhos mais concretos.

Não bebo seis a oito copos de água por dia. É grave?

Só quem tem uma dieta ao estilo ocidental, muito alta em sal e baixa em legumes e frutas ricos em água, é que necessita de beber tanta água. Com a minha dieta rica em fibras e em líquidos, a sua necessidade de água extra diminui. Três copos por dia são normalmente suficientes, mas, se praticar exercício ou se estiver ao calor, é evidente que precisará de beber mais para repor os líquidos que perdeu com a transpiração.

De que forma adapta as suas recomendações sobre uma melhor nutrição e sobre prevenção de doenças quando se trata de crianças ou de pessoas sem necessidade de perder peso?

Acredito que a dieta com que alimentamos os nossos filhos é a razão pela qual testemunhamos, neste país, infeções frequentes, níveis altís-

simos de alergias, doenças autoimunes e cancro. Infelizmente, o que comemos na fase inicial das nossas vidas tem um efeito mais poderoso na nossa eventual saúde (ou na falta dela) do que o que comemos mais à frente na vida. Tenho quatro filhos e entendo as dificuldades de tentar criar crianças saudáveis no mundo louco atual. Parece que estamos num ambiente no qual os pais estão propositada e entusiasmada a criar uma nação de adultos doentes.

Na minha comunidade, pais e vizinhos tentam inconscientemente envenenar os filhos em todas as oportunidades. Não se limitam a alimentar os filhos com uma dieta cheia de açúcares e de gorduras, mas, a cada festa de aniversário, a cada evento desportivo ou ocasião social, trazem *donuts* cobertos de açúcar, *cupcakes* e doces para a multidão. Esperava que todos os pais tivessem o mesmo objetivo – tentar dar aos filhos alimentos mais nutritivos: mais legumes, fruta, frutos secos crus, sementes, leguminosas e feijões. Porém, nenhuma criança terá uma alimentação saudável se lhe for permitido comer alimentos prejudiciais regularmente.

A única forma de uma criança ter uma alimentação saudável implica a exclusão de todos os alimentos prejudiciais do espaço da casa, para que quando a criança tenha fome seja obrigada a petiscar apenas de um leque de alimentos saudáveis. As crianças irão finalmente comer de forma saudável em casa se apenas lhes forem dadas opções saudáveis. Encontra mais informações sobre este assunto no meu livro *Disease-Proof Your Child*.

As regras dietéticas no presente livro são demasiadamente restritas a nível calórico e de gordura para uma criança ou para um atleta magro. Contudo, os princípios para uma alimentação saudável e para a longevidade não mudam. Para aumentar a densidade calórica e de gordura da dieta basta que se lhe acrescentem fontes mais completas de gordura e de calorias – frutos secos e sementes, manteigas vegetais e pera abacate. Legumes com amido e cereais integrais podem ser consumidos em maiores quantidades e pratos de legumes e de cereais podem ser temperados com molhos feitos de frutos secos e sementes.

Se quiser ganhar peso, comer mais – ou comer de forma diferente para ficar mais forte –, irá acrescentar sobretudo gordura ao corpo.

É excepcionalmente raro alguém ganhar músculo apenas comendo mais. Forçar-se a comer para além das necessidades do seu corpo não é do seu interesse. Se quer ganhar peso, levante pesos para ganhar músculo; o exercício vai aumentar o apetite em conformidade. Quando se tem uma dieta saudável, a natureza faz com que se carregue só a massa de que se precisa. Os músculos só aumentam se lhes causar mais tensão. Claro, este livro é concebido para quem tem excesso de peso e está deseioso de o perder. Aqueles que são excessivamente magros e precisam de engordar podem ter de modificar este plano alimentar para que se adapte às suas necessidades.

É perigoso comer mais frutas e vegetais devido ao consumo excessivo de pesticidas? Tenho de comprar produtos da agricultura biológica?

Os efeitos da ingestão de pesticidas nas quantidades muito reduzidas que os legumes apresentam são desconhecidos. Bruce Ames, Ph.D., diretor do Instituto Nacional de Ciências de Saúde Ambiental na Universidade da Califórnia, em Berkeley, dedicou a sua carreira ao estudo desta questão. Ames defende que estas quantidades diminutas não apresentam qualquer risco. Ele e outros cientistas tomam a defesa desta visão porque os humanos e outros animais estão expostos a pequenas quantidades de toxinas geradas naturalmente nos alimentos naturais, criados biologicamente.

Normalmente, o organismo costuma dividir os restos metabólicos e carcinogêneos espontâneos dos alimentos, assim como os pesticidas, e expulsa essas substâncias nocivas constantemente. Uma vez que 99,99 por cento dos químicos potencialmente carcinogêneos que consumimos estão naturalmente presentes em todos os alimentos, reduzir a nossa exposição ao 0,01 por cento de proveniência sintética não vai reduzir as taxas de cancro.

Estes cientistas alegam que o nosso organismo ingere milhares de químicos naturais que normalmente têm uma maior toxicidade e estão presentes em maiores doses, por comparação com a quantidade mínima de resíduos de pesticidas que permanecem nos alimentos. Ames entende que uma percentagem alta de todos químicos, natu-

rais ou não, é potencialmente tóxica se ocorrer em doses elevadas – “a dose é que o torna veneno” – e mantém que não há vestígios de possíveis problemas com cancro devido aos ínfimos vestígios químicos que permanecem no produto.

Outros acreditam que pode haver um pequeno risco, embora difícil de provar. Não há dúvidas sobre esta preocupação, justificável, sobre o facto de alguns químicos terem toxicidade aumentada e serem potencialmente nocivos em menores doses do que as usadas em experiências com roedores. Nenhum cientista acredita que isto significa que devemos reduzir o consumo de vegetais, mas muitos (eu incluído) acreditam que é prudente reduzir a exposição aos múltiplos resíduos tóxicos presentes nos produtos alimentares. Aconselho vivamente a evitar a pele de alimentos conhecidos como tendo mais resíduos tóxicos. E, claro, toda a fruta e os legumes devem ser lavados antes de serem consumidos.

Se está preocupado com pesticidas e químicos, atente no facto de os produtos de origem animal, como os lacticínios e a carne de vaca, conterem o maior nível de resíduos de pesticidas. Como as vacas e os bois comem grandes quantidades de ração *tainted feed*, certos pesticidas e químicos perigosos estão mais concentrados nos alimentos de origem animal. Por exemplo, a dioxina, que se encontra predominantemente nas carnes gordas e nos lacticínios, é uma das toxinas mais potentes e está associada à ocorrência de vários tipos de cancro nos humanos, incluindo os linfomas.¹⁶

Baseando a dieta em alimentos vegetais não refinados, reduz automaticamente a sua exposição à maior parte dos químicos perigosos. De acordo com o Environmental Working Group,¹⁷ esta lista é a “Dirty Dozen” [“Dúzia Suja”] da fruta e dos legumes consistentemente mais contaminados, enumerados pela ordem do mais alto para o mais baixo:

1. aipos
2. pêssegos
3. morangos
4. maçãs
5. mirtilos

6. nectarinas
7. pimentões
8. espinafres
9. cerejas
10. couves
11. batatas
12. uvas importadas

Faria sentido comprar estes alimentos com os seus semelhantes produzidos de acordo com os princípios da agricultura biológica.

Cebola, milho doce, espargos, ervilhas, couve, beringela, brócolos, tomate e batata-doce são os legumes com menor probabilidade de terem pesticidas. Pera abacate, ananás, manga, quivi, papaia, melancia e toranja são as frutas com menor probabilidade de terem resíduos de pesticidas.

Faz sentido que se descasque a fruta, se possível, e que não se comam as cascas das batatas, a menos que se consiga comprar batatas sem pesticidas. Retire e deite fora as folhas exteriores da alface e da couve, caso estas não sejam de produção biológica. Outras superfícies que não possam ser descascadas podem ser lavadas com água e sabão ou com um detergente de vegetais comercial. Lavar só com água retira entre 25 a 50 por cento dos resíduos dos pesticidas.

Todos os estudos feitos até à data sobre o consumo de alimentos e sobre a sua relação com o cancro revelam que quantos mais legumes e frutas as pessoas comerem, menos cancro e doenças de coração vão ter. Todos estes estudos foram levados a cabo em pessoas que comiam alimentos de produção convencional, não de produção orgânica. É claro que os benefícios dos produtos convencionais superam qualquer hipotético risco.

O meu médico viu que a minha pele estava amarelada e disse-me para reduzir o consumo de alimentos com caroteno, como as mangas, as cenouras e a batata doce.

A tonalidade ligeiramente amarelada na sua pele não é um problema; é um sinal que indica que está a fazer uma dieta saudável. Pelo con-

trário, a pessoa que não tiver um certo nível de carotemia na sua pele não está a comer devidamente, e tal padrão coloca-a em risco de ter cancro – incluindo cancro de pele. Não bebo sumo de cenoura e a minha pele tem um tom ligeiramente amarelo, sobretudo quando contrastada com a de pessoas com uma dieta convencional. Quando os meus doentes seguem uma dieta à base de muitos nutrientes, o tom da sua pele também muda ligeiramente. Diga ao seu médico que ele é que tem um tom de pele perigoso. Contudo, não recomendo que tome vitamina A ou doses altas de suplementos de betacaroteno. Tanto a vitamina A como o betacaroteno sob a forma de suplemento estão ligados a taxas de mortalidade mais elevadas.¹⁸

E o argumento segundo o qual os antepassados eram caçadores que comiam imensa carne?

Claro que havia populações primitivas que tinham dietas ricas em carne e que havia gente primitiva com dietas feitas predominantemente à base de plantas. Os humanos desesperavam por calorias, pelo que comiam tudo aquilo a que conseguiam deitar a mão. As duas questões que temos de analisar são as seguintes: Quanto tempo viviam com essa dieta? Qual é a dieta que dá aos humanos a melhor proteção contra as doenças e as melhores hipóteses de longevidade nos tempos modernos?

Pessoalmente, quero sair-me muito melhor do que os nossos antepassados pré-históricos. Uma visão abrangente e uma interpretação sensata das provas científicas sustentam a conclusão de acordo com a qual podemos aumentar a longevidade e prevenir doenças se fizermos opções alimentares específicas. Continuamos a ter a nossa fisiologia de primata – dependente de um alto consumo de vegetais –, fator relevante para a explicação da nossa capacidade de singrar seguindo uma dieta dominada pelos vegetais.

A Dr.^a Katharine Milton, da Universidade da Califórnia, em Berkeley, é uma das poucas antropólogas nutricionais no mundo e trabalhou e estudou culturas e pessoas não influenciadas pela tecnologia moderna. Concluiu que a dieta tanto dessas pessoas como dos primatas selvagens é, em grande parte, feita à base de plantas.¹⁹ A grande

diferença entre os regimes alimentares primitivos e os nossos contemporâneos está no consumo de plantas selvagens com elevada densidade de nutrientes e com a falta de acesso a alimentos com baixo teor de nutrientes e ricos em gordura, como o queijo, o óleo e os grãos refinados.

Temos uma oportunidade única na história da humanidade: temos alimentos frescos a serem trazidos pelo ar até às nossas lojas, vindos de todo o planeta. Podemos tirar partido desta variedade abundante de legumes frescos para ter a dieta com a maior diversidade e densidade de fitoquímicos de sempre. Temos a oportunidade de tomar decisões sobre o que comemos, opções que não estavam à disposição dos nossos antepassados pré-históricos. Felizmente, temos conhecimento que lhes faltava, e podemos recorrer a ele para vivermos mais do que nunca.

Sei que não recomenda manteiga nem margarina; o que sugere, então, que se ponha no pão e nos legumes?

A manteiga está cheia de uma quantidade de gordura saturada perigosa. As margarinas em barra têm óleos hidrogenados que, por sua vez, contêm gorduras *trans* que aumentam o LDL, o mau colesterol. Quanto mais sólida a margarina for à temperatura ambiente, mais gordura *trans* contém. Ao estudar o tipo de gordura consumida, os investigadores constataram que a manteiga causava o maior nível de colesterol e que quantidades variáveis de margarinas e de óleos eram geradores de outros tantos efeitos prejudiciais.²⁰ A melhor resposta é não usar nada, ou comprar pão integral que saiba bem sem precisar de uma camada de gordura extra. Se adora o sabor da manteiga, use margarina líquida, com moderação, que não contenha óleo hidrogenado. A maior parte dos meus doentes gosta de molho de tomate sem sal, uma mistura de tomate, salsa, abacate ou cogumelos guisados no pão. Mas claro que a melhor forma de deixar o hábito de comer essas coberturas gordurosas é deixar de comer pão.

Os produtos de soja e os rebentos de soja são saudáveis?

Os produtos de soja, como os hambúrgueres, o leite e o queijo, são muito mais conhecidos e encontram-se mais facilmente agora do que

no passado. A FDA aprovou produtos que contêm soja como sendo saudáveis para o coração e defende a soja como fonte de proteínas.

Há estudos que comprovam os benefícios da soja no combate contra o colesterol e contra outros fatores de risco cardiovascular. Contudo, não há motivos para que não se esperem os mesmos resultados por via da ingestão dos vários tipos de feijão – acontece apenas que têm sido feitos mais estudos à soja do que a outros tipos de feijão.

Há também inúmeros estudos que indicam que a soja é rica em variados compostos anticancerígenos, tais como as isoflavonas. Apesar dos mitos, muito populares, a literatura científica é bem clara: o consumo de soja, ou de produtos de soja pouco processados como o *tofu* e o *tempeh*, está associado a um baixo risco de cancro da mama.²¹ No entanto, não recomendo o consumo de grandes quantidades de produtos de soja com o intuito único da redução do risco de cancro. A soja não é a única leguminosa que contém isoflavonas. A maior parte das leguminosas é rica nestes tipos de compostos anticancerígenos benéficos e encontramos vários tipos de flavonoides com efeitos anticancerígenos em leguminosas de toda a espécie. Uma alimentação saudável deve ser variada no que toca a leguminosas e não depender apenas de um alimento para obter uma quantidade desproporcionada de calorías. Recomendo sempre o consumo de uma variedade de alimentos ricos em fitoquímicos para maximizar a nossa saúde, e as leguminosas não são exceção.

O *tofu* e a soja congelada são boas fontes de gordura ómega-3 e de cálcio, mas os grãos de soja, o leite de soja e outros produtos de soja processados não contêm a maioria dos compostos benéficos que se encontram no produto natural. Quanto mais o alimento é processado, mais se destroem os compostos benéficos. A maioria dos produtos de soja processados pode trazer um sabor adicional a uma alimentação à base de vegetais, mas por norma tem elevado teor de sal. Não são alimentos com densidade nutricional, pelo que devem ser consumidos com moderação.

Concluindo, a soja é um alimento de qualidade superior, que contém as gorduras ómega-3, tão difíceis de encontrar. As leguminosas são todas elas alimentos de qualidade superior que combatem o can-

cro e as doenças cardíacas, e é por isso que beneficiará se as incluir na sua alimentação.

Que quantidade de sal é permitida neste programa nutricional?

Este livro está concebido para aqueles que querem perder peso e para aqueles que desejam manter uma saúde excelente e prevenir doenças. Sal em excesso que se adicione aos alimentos, fora aquele que está neles naturalmente contido, aumentará, provavelmente, o risco de desenvolvimento de doenças. O consumo de sal está associado ao cancro do estômago e à hipertensão.²² Para uma saúde de excelência, recomendo que não junte sal a nenhum alimento. O famoso estudo DASH (abordagens alimentares para impedir a hipertensão) indica claramente que os norte-americanos consomem cinco a dez vezes mais sódio do que necessitam e que os níveis elevados de sódio ao longo dos anos agravam a tensão arterial.²³ Só porque não tem tensão alta, tal não quer dizer que não venha a tê-la. Na verdade, é bem provável que isso aconteça se continuar a comer muito sal.

O sal também faz com que o cálcio e outros oligoelementos sejam excretados em excesso pela urina, o que é uma das causas da osteoporose.²⁴ Como se isto não bastasse, a ingestão elevada de sódio é também indicadora do aumento do número de mortes por enfarte. Num grande estudo prospetivo, publicado na revista médica *Lancet*, foi revelada uma relação muito assustadora entre a ingestão de sódio e a mortalidade, por todas as causas, em homens com excesso de peso.²⁵ Os investigadores concluíram que “a ingestão elevada de sódio prognostica mortalidade e risco de doença coronária, além de outros fatores de risco cardiovasculares, incluindo a tensão arterial elevada. Estes resultados dão provas diretas dos efeitos prejudiciais da ingestão elevada de sal na população adulta”.

Isto significa que o sal tem efeitos prejudiciais além dos que tem na tensão arterial. Por exemplo, é bem provável que aumente a tendência das plaquetas para a coagulação. Recomendo que as pessoas não cedam a juntar sal aos alimentos, e que procurem produtos sem adição de sal. Já que a maior parte do sal provém de alimentos pro-

cessados, do pão e de produtos enlatados, não será difícil evitar a adição de sódio.

Assim sendo, se deseja juntar sal à sua comida, faça-o apenas depois de ter a comida na mesa, pronta a comer. Vai saber mais a sal se este estiver à face dos alimentos. Podemos juntar imenso sal aos vegetais ou à sopa enquanto os cozinhamos, mas depois mal lhes sentimos o sabor. Utilize ervas, especiarias, sumo de limão, vinagre ou outros temperos sem sal para temperar a comida. Os condimentos como o *ketchup*, a mostarda, o molho de soja, o molho *teriyaki*, e outros temperos, têm elevado teor de sódio; por isso, se não lhes conseguir resistir, escolha os que têm baixo teor de sódio e consuma-os com moderação.

O ideal seria que todos os seus alimentos tivessem menos de 1 mg de sódio por caloria. Os alimentos naturais contêm cerca de 0,5 mg de sódio por caloria. Se um alimento for servido numa dose de 100 calorias, e contiver 400 mg de sódio, tem muito sal. Se esta porção tiver 100 calorias e menos de 100 mg de sódio, é um alimento sem adição de sal e apropriado para a sua alimentação. Tente evitar produtos com mais de 200 mg por cada 100 calorias. Com estas linhas de orientação, deverá conseguir manter a sua ingestão diária de sódio nos 1000 mg, ou abaixo disso.

Se não usar sal, as suas papilas gustativas habituar-se-ão com o tempo e a sua capacidade para detetar o sal aumentará. Se utilizar muito sal na sua comida, a capacidade do seu paladar para o detetar diminui e terá a sensação de que a comida não tem sal, a não ser que esteja demasiado condimentada. O estudo DASH verificou o mesmo fenómeno que observei há anos – demora algum tempo até que as nossas papilas gustativas, saturadas de sal, se habituem a um nível baixo de sódio. Se seguir as minhas recomendações à risca, sem fazer exceções, evitando todos os alimentos processados e com muito sal, a sua capacidade para saborear e desfrutar dos sabores tão subtis da fruta e dos vegetais também vai aumentar.

E o café?

É claro que o consumo excessivo de bebidas com cafeína é perigoso. Os viciados em cafeína correm mais riscos de sofrer arritmias cardíacas, que podem precipitar a morte súbita.²⁶ O café aumenta a tensão arterial, bem como o colesterol e a homocisteína, dois fatores de risco de doenças cardíacas.²⁷ Uma chávena de café por dia não apresenta riscos significativos, mas se beber mais do que uma poderá estar a prejudicar a sua saúde e até a interferir com o seu objetivo de perder peso.

Além de apresentar risco de doenças cardíacas, a cafeína traz outros dois problemas. Primeiro, é um estimulante que nos faz dormir menos e que perturba a profundidade do sono. A falta de sono provoca níveis mais elevados da hormona de *stress*, o cortisol, e interfere com o metabolismo da glicose, provocando a resistência da insulina.²⁸ Esta resistência da insulina, e o subsequente nível de glicose mais elevado, promove ainda mais as doenças cardíacas e outros problemas. De modo mais claro: o consumo de cafeína perturba o sono, a falta de sono causa doenças e envelhecimento precoce. Um sono adequado é também necessário para evitar comer em demasia. Não há nada que substitua um bom sono.

O segundo problema da cafeína está relacionado com este facto: comer com mais frequência e em maior quantidade faz eliminar as dores de cabeça que advêm da privação da cafeína e de outros sintomas de privação. Quando finalmente acaba de digerir uma refeição, o organismo limpa a casa com mais facilidade. Neste momento, os viciados em cafeína experienciam uma maior vontade de comer para eliminar os sintomas de privação. São assim pressionados para comer mais do que comeriam se não fossem viciados em cafeína.

Nunca terá a noção dos sintomas de fome verdadeira emitidos pelo seu organismo se for viciado em estimulantes. Para algumas pessoas, deixar de beber café é mais difícil do que seguir as restrições alimentares que recomendo. Sugiro que adira cuidadosamente às minhas recomendações e que não beba bebidas com cafeína nas seis primeiras semanas. Depois disso, quando deixar de ser viciado em cafeína, pode decidir se vai ou não deixar de beber a tal chávena de café. Lembre-

-se: são precisos entre quatro e cinco dias para deixar de ter dores de cabeça devido à privação do café. Se os sintomas forem demasiado fortes, tente reduzir a ingestão de café lentamente para meia chávena de três em três dias.

Se lhe basta um pouco de café para que se mantenha fiel às minhas recomendações, não me oponho. Perder peso é um objetivo mais importante para o seu estado de saúde geral. Acontece que grandes quantidades de cafeína não facilitam o controlo do apetite, antes pelo contrário. Será muito melhor se fizer o teste com este plano. Veja como se sente bem e o peso que consegue perder em seis semanas. Talvez nessa altura já tenha perdido o apetite por substâncias que alteram o estado de espírito.

Que quantidade de álcool posso beber?

Beber com moderação tem sido um comportamento associado a uma incidência mais baixa de doenças coronárias em mais de quarenta estudos prospetivos. Isto só se aplica ao consumo moderado – uma bebida por dia para as mulheres, ou menos, e duas para os homens. Mais do que isto associa-se já a gordura acumulada à volta da cintura e a outros problemas possíveis.²⁹ O consumo de álcool leva também a leves sensações de privação no dia seguinte que são frequentemente confundidas com a fome. Um copo de vinho por dia será provavelmente insignificante, mas aconselho a que não se consumam grandes quantidades de álcool.

Os efeitos anticoagulantes do álcool garantem alguma proteção face aos enfartes, mas este efeito só tem valor para pessoas que fazem uma má alimentação. É muito mais prudente que evitemos por completo os efeitos prejudiciais do álcool e que nos protejamos de doenças cardíacas com uma nutrição de excelência. Por exemplo, mesmo o consumo moderado de álcool está associado a índices mais elevados de cancro da mama e à ocorrência de fibrilação auricular.³⁰ Evite o álcool e faça uma alimentação saudável, mas se o tal copinho diário contribuir para que siga este plano, então, força.

Sinto-me melhor quando faço uma alimentação rica em proteínas, com muitos alimentos de origem animal. Isto significa que estas recomendações para fazer uma alimentação à base de vegetais não são para mim?

Tenho milhares de doentes que fazem alimentações vegetarianas ou quase vegetarianas e, ao longo dos últimos quinze anos, notei que apenas uma pequena percentagem dizia sentir-se melhor com produtos de origem animal na alimentação. As pessoas que se queixam disto acabam por resolver o problema com o passar do tempo. Acredito que os motivos destas queixas sejam os que descrevo a seguir.

Uma alimentação muito saturada de produtos de origem animal impõe um *stress* tóxico aos sistemas de desintoxicação do organismo. Tal como acontece quando se deixa a cafeína, o tabaco e a heroína, muitas pessoas passam por sintomas de privação durante um curto período de tempo e que, normalmente, incluem fadiga, fraqueza, dores de cabeça ou diarreia. Em 95 por cento dos casos, estes sintomas desaparecem ao fim de duas semanas.

É frequente que se verifiquem tempos de adaptação de menos de uma semana, período no qual poderá sentir fadiga, dores de cabeça, gases ou outros sintomas menores à medida que o seu organismo se liberta dos seus hábitos tóxicos. Não se deixe levar pela ideia falaciosa segundo a qual “necessita de mais proteínas”. Os menus que apresento neste livro têm proteínas em quantidade suficiente – e a insuficiência de proteínas não causa fadiga. Mesmo os meus menus *vegan* contêm cerca de 50 g de proteínas por cada 1000 calorias, uma quantidade elevadíssima. Parar de consumir alimentos perigosos, mas estimulantes, provoca fadiga temporária.

O aumento dos gases e a diarreia também se verificam quando se muda para uma alimentação com muito mais fibra, e para diferentes tipos de fibra que o trato digestivo não conhecia. Ao longo dos anos, o organismo vai ajustando as secreções e as ondas peristálticas (contrações digestivas dos intestinos) perante uma alimentação parca em fibra. Estes sintomas também melhoram com o tempo. Mastigar muito bem, por vezes triturando até as saladas, ajuda neste período de transição. Algumas pessoas devem evitar as leguminosas ao início e, depois,

ir aumentando a sua ingestão em pequenas quantidades, adicionando-as gradualmente ao longo de algumas semanas para treinar o trato digestivo.

Algumas pessoas necessitam de mais gorduras e o tipo de alimentação vegetariana que faziam dantes não era rica o suficiente nestas gorduras que lhes são essenciais. Isto pode ocorrer nas dietas que incluem muito trigo com baixo teor de gordura e outros cereais. Muitas vezes, basta juntar sementes de linhaça ou óleo de linhaça para obter as gorduras ómega-3. Há pessoas, principalmente as magras, que necessitam de mais calorias e de mais gorduras para manter o peso. Isto pode ser “resolvido” se forem incluídos frutos secos crus, manteigas de frutos secos crus e abacates, e outros alimentos saudáveis ricos em nutrientes e também ricos em gorduras e calorias. Estas pessoas, magras por natureza, podem também melhorar a sua saúde e diminuir o risco de contrair doenças degenerativas se reduzirem a dependência de produtos de origem animal e consumirem mais gorduras de origem vegetal, tais como os frutos secos.

Também há pessoas, mas mais raramente, que precisam de fontes de proteína e de gordura mais concentradas devido às dificuldades digestivas, à doença de Crohn, à síndrome do intestino curto ou a outras doenças raras. Ocasionalmente, também já tive doentes que ficaram demasiado magros e malnutridos com o tipo de alimentação com elevada densidade de nutrientes que considero a ideal. Nestes casos, foi preciso juntar produtos de origem animal para reduzir o conteúdo de fibra e o trânsito lento dos intestinos, e para ajudar no processo de absorção e de concentração de aminoácidos em cada refeição. Este problema resulta, por norma, de dificuldades digestivas de absorção. Deparei-me com muito poucos casos ao longo de vinte anos de prática. Por outras palavras, pelas minhas contas, nem um caso, em cada cem doentes, necessita de produtos de origem animal com regularidade na sua alimentação. Estas pessoas devem seguir as minhas recomendações gerais para conseguirem uma saúde excelente e podem sempre ajustar as suas necessidades individuais, mantendo o consumo de alimentos de origem animal em níveis baixos.

Recomenda adoçantes com baixo teor de calorias ou sem calorias?

Os adoçantes como o aspartame, a sacarina ou a sucralose são adicionados a milhares de alimentos e medicamentos. Muitos gurus da saúde recomendam agora a utilização da stévia em vez dos adoçantes artificiais. A stévia é um arbusto nativo da América do Sul, rotulada como natural, e foi agora aprovada pela FDA.

Muitas pessoas usam estes adoçantes para tentar controlar o peso. Não resulta; perpetua apenas o desejo por alimentos que não são saudáveis. Quando alguns investigadores compararam a ingestão calórica entre as mulheres que consumiam bebidas adoçadas com aspartame e as mulheres que consumiam bebidas com elevado teor de calorias, verificaram que as primeiras só adquiriam as calorias mais tarde.³¹ O consumo de adoçantes não-calóricos como estratégia para restringir calorias continua a ser criticado pelos cientistas.³² Tem vindo a ser sugerido que o consumo de coisas com sabor doce prepara o organismo para receber calorias, o que depois acaba por não acontecer. Assim, as pessoas que utilizam adoçantes sem calorias procuram apenas mais doces para satisfazer os desejos do organismo. Os adoçantes não-calóricos dão sinal ao organismo: dizem-lhe que o açúcar vai a caminho e estimulam o pâncreas a segregar insulina, o que não é bom.

Se sofre de dores de cabeça, tenha cuidado com os produtos que contêm aspartame. A investigação tem revelado que as pessoas que sofrem de enxaqueca experienciam dores com mais frequência e mais severas depois de ingerir o aspartame.

Recomendo que joguem pelo seguro e optem por alimentos naturais. Os efeitos dos adoçantes artificiais, bem como dos açúcares naturais, têm sido questionados de uma maneira ou de outra. Resultado: tente saborear os alimentos que consome sem lhes juntar adoçantes. A fruta fresca e, ocasionalmente, um pouco de açúcar de tâmara, ou tâmaras moídas, são a opção mais segura. Recomendo que deixe de beber refrigerantes, bebidas de soda, chás adoçados e sumos. Se não tiverem adoçantes artificiais, estão carregados de açúcar. Coma produtos não refinados e beba água. Um qualquer tipo de melão, triturado com cubos de gelo, oferece-nos bebidas refrescantes de verão.

Acredito piamente que, se tem excesso de peso, o risco de continuar com excesso de peso ultrapassa qualquer tipo de risco associado aos adoçantes. No entanto, não estou convencido de que muitas pessoas tenham encontrado nos adoçantes com baixo teor de calorias, ou sem calorias, a solução para os seus problemas de peso.

Recomenda o néctar de agave como adoçante?

A agave tonou-se o adoçante de eleição para muitos dos entusiastas da saúde, mas eu não a recomendo. Não passa de mais um adoçante concentrado com baixo teor de nutrientes. Além disso, poderá apresentar alguns problemas para a saúde.

Um dos fatores da sua fama é o seu baixo índice glicémico, já que a agave tem aproximadamente 85 por cento de frutose. A frutose tem uma metabolização diferente dos outros açúcares. Em vez de se alojar no sangue (e poderia aumentar o açúcar do sangue), a maior parte vai diretamente para o fígado. É por isto que tem um índice glicémico baixo, mas não deixa de promover o armazenamento de gorduras e o aumento de peso. Enquanto muitos olham para o índice glicémico baixo como positivo, a frutose, ou outro adoçante concentrado com elevado teor de frutose, pode provocar o aumento dos triglicéridos e aumentar o risco de doenças cardíacas. Poderá também aumentar o risco da síndrome metabólica/resistência à insulina, especialmente nas pessoas que são resistentes à insulina e que têm excesso de peso ou são obesas.³³ São estes os mesmos motivos pelos quais somos aconselhados a evitar produtos com elevado teor de frutose, como o xarope de milho, que tem mais frutose do que açúcar normal de mesa.

Faço refeições fora com muita frequência, o que dificulta seguir este programa. Como poderei fazer com que a transição seja mais fácil?

Escolha restaurantes com menus saudáveis e perceba em quais poderá satisfazer as suas necessidades. Sempre que possível, fale com o gerente do restaurante, ou com o *chef*. Se estiver em viagem, procure restaurantes com saladas. Este não é um plano de tudo ou nada. Todas as pessoas que atentarem a estas ideias podem melhorar a alimentação que já fazem. As pessoas têm tendência a gostar mais dos alimen-

tos a que estão habituadas. Não se esqueça de que acabará por perder o desejo de alimentos que não são saudáveis e que começará a desfrutar mais com os alimentos saudáveis e naturais. Eu gosto mais de alimentos saudáveis porque sabem bem e porque me sinto melhor. A maioria dos meus doentes diz a mesma coisa. As preferências alimentares podem ser educadas; acabará por aprender a gostar mais de alimentos saudáveis, tal como aprendeu a gostar dos que não são saudáveis.

Poderá seguir esta dieta se estiver em viagem e se continuar empenhado em ser bem-sucedido – só terá de planear os lugares nos quais fará as suas refeições e de verificar se esses sítios têm pratos para si no menu. Habitue-se a pedir uma salada grande, com molho à parte, e use só um pouco do molho, ou limão.

Lembre-se: esta não é uma dieta temporária, é o seu plano de vida. Temos de pensar em como a nossa saúde é afetada pelas escolhas alimentares que fazemos. Todos nós temos de fazer escolhas acertadas para aproveitar a vida o melhor possível. Isto não significa que tenha de ser perfeito. Significa que a alimentação que fizer, adotando todas ou algumas das minhas recomendações, o ajudará a ter uma melhor de saúde com esses melhoramentos. Depois de algum tempo, tornar-se-á um hábito. Se tentar com afinco, verificará, tal como outros, que não é tão difícil como pensava e que provavelmente vai passar a gostar.

Acha que toda a gente acabará por seguir este tipo de alimentação?

Não. As pressões sociais e económicas que empurram a população para a obesidade e para as doenças não serão derrotadas por um livro que advoga uma saúde superior com a excelência nutricional. A “boa vida” vai continuar a mandar a maioria das pessoas para uma morte prematura. Este plano não é para todos. Não espero que a maioria das pessoas viva uma vida tão saudável. Contudo, as pessoas deverão pelo menos estar conscientes dos factos em vez de fazerem escolhas alimentares com base em informação errada. Algumas pessoas optam por fumar, por fazer uma alimentação prejudicial ou por continuar com os seus maus hábitos. Têm o direito de viver a vida como prefe-

rirem. Não se esforce por perseguir as pessoas e por levá-las a seguir o seu tipo de alimentação. Ter boa aparência e sentir-se saudável são as melhores ferramentas de persuasão.

Uma das críticas mais comuns ao meu plano alimentar, corroborado por todas as autoridades de saúde como saudável, é o facto de a maioria das pessoas não se manter fiel a um regime tão restritivo. Este é um ponto irrelevante. Desde quando aquilo que as “massas” acham socialmente aceitável é critério de valor? O valor ou a retidão não dependem do número de pessoas que optam por seguir as minhas recomendações; este é um assunto independente. O ponto crítico está na eficácia destas recomendações no facto de elas assegurarem um corpo magro, uma vida longa e uma saúde duradoura. Os derrotistas não perceberam a questão principal; o meu plano não foi concebido para ganhar concursos de popularidades.

Os milhares de entusiastas que beneficiaram com esta consciência do que é o organismo, consideram toda esta informação valiosa. É uma oportunidade para ser muito mais saudável, para ser mais feliz e para viver melhor. Não nos sentimos privados; pelo contrário, desfrutamos de alimentos fantásticos que são também saudáveis. Desenvolvemos a relutância à comida de plástico. Nesta altura das nossas vidas, os alimentos saudáveis sabem simplesmente melhor. Outra questão é o facto de a vida ser muito mais agradável sem estar praguejada de uma série de problemas de saúde.

Ter uma vida saudável ou não saudável parte da escolha de cada um, mas este não é um plano de tudo ou nada. Na qualidade de profissional de saúde, é minha obrigação encorajar as pessoas a protegerem a sua saúde no futuro. A boa saúde não se pode comprar; temos de a conseguir. Na vida, temos apenas um organismo. Aconselho-o, portanto, a tomar bem conta dele. A saúde e a felicidade andam de mãos dadas ao longo do tempo. Depois de destruir o seu organismo com comidas prejudiciais, não pode arranjar outro novo. E eu estou empenhado a cem por cento no seu sucesso e no seu bem-estar. Contacte-me se se deparar com obstáculos na recuperação da sua saúde. Desejo-lhe uma vida longa e uma saúde duradoura. Ambas estão ao seu alcance.