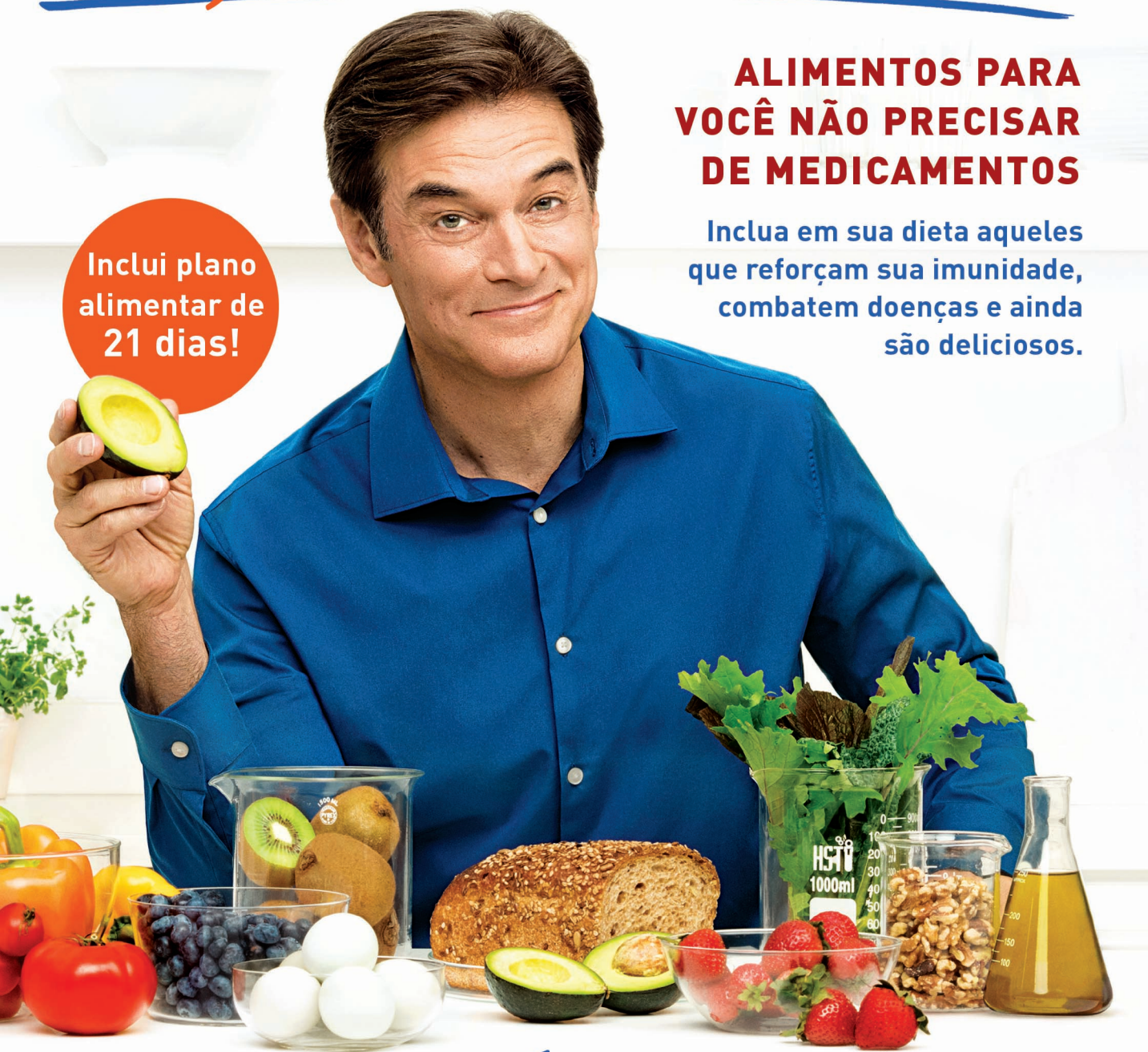
Fuja da Farmácia

ALIMENTOS PARA VOCÊ NÃO PRECISAR DE MEDICAMENTOS

Inclua em sua dieta aqueles que reforçam sua imunidade, combatem doenças e ainda são deliciosos.

Inclui plano alimentar de 21 dias!



Dr. Mehmet Oz

Fuja da Farmácia

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 1 18/03/2019 16:23

Fuja da Farmácia

Alimentos para você não precisar de medicamentos

Inclua em sua dieta aqueles que reforçam sua imunidade, combatem doenças e ainda são deliciosos.

Dr. Mehmet C. Oz

COM TED SPIKER E OS EDITORES
DE *DR. OZ THE GOOD LIFE*

FARO EDITORIAL

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 3 18/03/2019 16:23

Às mães, que sempre souberam
que comida pode ser um santo remédio.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 5 18/03/2019 16:23

sumário

Introdução: O poder do seu prato 1

PARTE 1: OS ALICERCES DA ALIMENTAÇÃO

1. De que modo a comida soluciona os seus problemas 13

Refeições podem atuar como remédios ou causar danos ao seu corpo. Entenda como isso acontece (e talvez você nunca mais coma besteiras de novo).

2. A chave para os segredos da comida nutritiva 25

Fácil de memorizar, a minha proposta de alimentação é o seu código secreto para uma vida mais longa e intensa.

3. O poder da estratégia 57

Essas táticas ajudarão você a colocar seu conhecimento em prática para resistir aos desejos e às tentações.

4. Alimento para a alma 69

Fazendo parte de milhares de momentos especiais da sua vida, as refeições representam muito mais do que apenas poder de nutrição.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 7 18/03/2019 16:23

PARTE 2: ALIMENTOS-CHAVES

5. Alimentos-chave para perder peso 83
Os três princípios fundamentais para estabilizar seu peso para sempre.

6. Alimentos-chave para o coração 93
A maneira natural de manter suas artérias desobstruídas e o seu coração forte.

7. Alimentos-chave para a fadiga 105
Siga o método CHAVE para ter mais vigor e menos preguiça.

8. Alimentos-chave para a dor 115
A dor é um dos desafios mais complicados da medicina, mas a comida certa pode ajudar você a se sentir melhor.

9. Alimentos-chave para fortalecer o cérebro 123
A comida pode aprimorar a sua memória, aguçar a sua mente e manter o seu cérebro tinindo.

10. Alimentos-chave para o mau humor 131
Anda se sentindo meio irritado, temperamental e desligado? Opte pelos alimentos que vão reativar sua sensação de bem-estar.

11. Alimentos-chave para a imunidade 139
Para se defender de resfriados, gripes e ataques mais sérios de invasores do corpo, você precisa alimentar as tropas que carrega aí dentro.

12. Alimentos-chave para a pele e o cabelo 147
A beleza exterior começa pelo lado de dentro.

13. Alimentos-chave para intestinos saudáveis 157
O sistema digestivo é um dos centros de comando do seu corpo. Mantê-lo feliz fará mais do que acalmar o estômago – melhorará a sua saúde como um todo.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 8 18/03/2019 16:23

PARTE 3: PARA COMER REZANDO

14. O Plano de 21 Dias 167

15. Receitas para corrigir hábitos não saudáveis 183

16. O bem-estar não pode parar! Do 22º dia em diante 243

17. 3 dias de desintoxicação alimentar 277

18. Liquidificador a todo vapor: mais uma série de dicas, truques e táticas! 295

Agradecimentos 331

Índice remissivo 333

Créditos das imagens 351

Fuja da Farmácia

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 11 18/03/2019 16:23

INTRODUÇÃO

O poder do seu prato

Como os alimentos curam o seu corpo e energizam sua vida

Quero lhe pedir para que, neste exato momento, você pare o que está fazendo e pense na última coisa que comeu. Não importa se foi algo saudável ou não, se foi feito em casa ou se saiu de dentro de uma máquina. Não importa se foi algo simples ou se estava coberto de queijo. Você se lembra da aparência e do gosto desse alimento?

Agora pense nisso: você sabe o que aconteceu depois que comeu?

Claro que você deve saber a ideia geral do processo: parte dessa comida foi expelida do seu corpo, parte foi parar na sua barriga, no seu quadril ou nas suas coxas. Mas, além disso, você entende como o alimento interage com o seu universo biológico em todo o seu mistério e sua glória?

Cada ingrediente de cada pedaço de cada refeição que você ingere é passageiro em uma viagem pelo reino mágico formado por seus órgãos, células, tecidos e vasos sanguíneos variados. E eles não são passageiros passivos, que apenas se divertem e observam as atrações ("Ei, olha só as curvas desse intestino! Que legal!"). Esses passageiros atuam no funcionamento do seu corpo – tornam-se parte do seu modo de agir, de sentir e de viver.

Dentre todas as escolhas pessoais que podem ser feitas a respeito da sua saúde, nenhuma causa mais impacto do que a escolha da comida que você consome. Sim, a comida pode prejudicar você, mas também tem o poder de colocar seu corpo em ordem, de prevenir algumas doenças e até mesmo fazê-las regredir. Escrevi este livro para ajudar você a utilizar esse poder a seu favor e para compartilhar algumas das lições que aprendi sobre os alimentos, o ato de comer e a vida. Vou começar com as cinco que considero mais importantes:

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 1 18/03/2019 16:23

A comida é um remédio. A palavra "fazenda" é traduzida por *farm* em inglês, e a semelhança dessa palavra com farmácia pode ser vista como mais do que uma mera coincidência, dependendo do olhar que lançamos sobre elas. Alguns dos melhores medicamentos do mundo são produzidos em nossas fazendas e vendidos em nossos supermercados, e estão prontos para entrar em ação no seu corpo se você souber o que escolher e como preparar. A comida certa pode até substituir aquele comprimido de suplemento diário (e todos os desagradáveis efeitos colaterais que ele causa).

A comida é uma borracha que pode apagar lapsos cometidos no passado em relação ao estilo de vida e aos hábitos nocivos à saúde.

A comida é uma bateria que energiza e prolonga a sua vida. Somente agora a ciência está avançada o suficiente para provar o que os nossos ancestrais podem ter descoberto por tentativa e erro, e uma quantidade enorme de novos estudos surge todo ano para confirmar o impacto que a comida exerce na longevidade.

A comida é sagrada e historicamente congrega as pessoas de uma maneira única. Quando você consegue combinar boa comida com bons sentimentos, você obtém uma fabulosa recompensa biológica, espiritual e emocional.

Comida pode colocar o seu corpo nos eixos, e eu vou lhe mostrar como.

Neste livro você encontrará um mapa: o caminho a ser trilhado para permitir que a comida torne a sua jornada melhor. Essa jornada começa com o meu Plano de 21 Dias (com 33 receitas, além de refeições rápidas), que lhe dará a oportunidade de reeducar seu corpo e suas papilas gustativas para que você possa iniciar um compromisso vitalício com o ato de comer bem – deliciando-se com cada mordida que mudará seu corpo e sua vida. Eu vou lhe dar o conhecimento, as ferramentas e as estratégias que o ajudarão a curar ou prevenir os problemas que mais lhe afligem, porque a comida pode ser a solução para muitos problemas de saúde, grandes e pequenos, que podem ir desde o seu peso ou coração até a sua capacidade de combater um resfriado difícil, entre outros.

O nome que eu dou a essa abordagem é "opção pelo superalimento". As pessoas têm usado com frequência o termo "superalimento", muitas vezes erroneamente, insinuando a existência de um tipo de comida com propriedades mágicas, que possa restaurar completamente a sua saúde. Esse tipo de comida não existe. Eu não ofereceria a você uma lista com os "20 principais superalimentos", porque uma dieta nutritiva não pode ser simplificada desse modo. Em vez disso, eu vou lhe propor uma filosofia alimentar que apresenta uma gama completa de alimentos que curam, incluindo centenas de vegetais, frutas, fontes de gordura e proteínas, temperos, ervas, chás e outros. *Todos* eles são superalimentos que trabalham duro em prol do seu corpo e, ao adotá-los, você não apenas desfrutará dos benefícios que trazem, como também tirará depressa as coisas ruins do seu prato. Não se trata de uma lista do que se pode ou não comer, mas de um estilo de vida proporcionado pelo superalimento.

Ao longo da minha caminhada pessoal e profissional, eu vi a comida modificar as pessoas. Na verdade, eu também mudei por causa da comida. Para explicar como isso aconteceu, vou recordar rapidamente alguns eventos da minha infância.

Em muitas cozinhas é possível encontrar o que podemos chamar de gaveta curinga. Você sabe do que eu estou falando – aquela gaveta

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 2 18/03/2019 16:23

cheia de elásticos, tubos de creme hidratante pela metade, pilhas, uma página de receita arrancada de uma revista e todo tipo de tranqueiras como essas.

Quando eu era criança, a minha mãe mantinha uma gaveta curinga. E o que guardávamos nela? Apenas doces. Nada além disso.

Até hoje consigo me lembrar perfeitamente dela, do lado direito da pia da cozinha. Aquela gaveta nunca se esvaziava por completo: minha mãe a mantinha cheia como se fosse o tanque de gasolina do carro. Os doces que sobravam do Halloween? A gente punha na gaveta. Balas de menta esquecidas no bolso? Direto pra gaveta. Chocolate comprado por impulso na fila do supermercado? Pirulito ganho na barbearia? Chiclete achado no fundo da bolsa? Gaveta, gaveta, gaveta.

Essa arca do tesouro ficava cheia, e o meu trabalho era esvaziá-la.

Não é de se surpreender que eu tivesse tantas cáries quando era criança. Todos os dias, quando chegava da escola, eu comia algum doce. Relembrando agora, eu era realmente o exemplo perfeito do reflexo condicionado de Pavlov: via a gaveta, salivava, pegava a guloseima.

Eu gostaria de poder dizer que esse foi o pior dos meus hábitos alimentares, mas não foi. Eu estava na quinta série do ensino fundamental quando tomei conhecimento, pela primeira vez, dos efeitos de uma alimentação inconsequente. Eu me apaixonei, e o objeto do meu amor eram os sanduíches de marshmallow.

Para ser mais exato: pão branco, pasta de amendoim e creme de marshmallow.

Eu devorava sem hesitar duas unidades dessa mistura doce e grudenta todo santo dia durante o almoço. Até que certa tarde, quando eu estava na sexta série, um professor me abordou na cantina da escola e disse "Nossa, você está ficando corpulento, rapaz." Ainda que eu não entendesse nada de nutrição e que tivesse que procurar no dicionário a definição de *corpulento*, algo me dizia que os sanduíches provavelmente tinham alguma coisa a ver com aquilo.

Depois desse incidente, eu comecei aos poucos a prestar atenção às mudanças que os alimentos podiam acarretar. No entanto, a minha ficha só caiu de verdade quando eu comecei a jogar futebol na faculdade. Lá, o que nós aprendíamos sobre nutrição estava relacionado ao desempenho – o que devíamos comer para adquirir musculatura, o que precisávamos fazer em dia de jogo, como nos manter hidratados e coisas do tipo.

Os técnicos nos advertiam de que todo o treinamento duro (e muitas vezes doloroso) que realizávamos no campo ia por água abaixo se nós fizéssemos escolhas equivocadas na mesa de refeições. O modo que eles expunham a situação fazia tudo parecer muito simples: não era o suficiente apenas malhar e levantar pesos na academia; além desse esforço, eu também deveria ficar longe dos doces para que todo o progresso obtido no meu treinamento não fosse desperdiçado.

Essa foi a primeira vez que me lembro de ter visto as pessoas falando de comida pelo ponto de vista medicinal, com ênfase nos benefícios que ela pode proporcionar ao nosso corpo. A mensagem era a seguinte: futebol americano não se resume simplesmente a disputar jogos e levantar pesos. Nós tínhamos de nos alimentar bem para obtermos o melhor desempenho possível. Além dos estádios de futebol, eu acredito que essa verdade possa também ser aplicada a todos nós no estádio da vida: nós devemos comer para nos sustentar, para viver e para realizar nossas atividades do melhor modo que pudermos.

Eu presumia que os cursos na Faculdade de Medicina me ensinariam tudo o que eu precisava saber para diagnosticar as pessoas e conseguir curá-las. (Quando eu era criança, via os médicos como se fos-

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 3 18/03/2019 16:23

sem Sherlock Holmes. O meu pediatra não apenas sabia tudo como também tinha o dom da adivinhação. Certa vez ele percebeu que eu era destro porque o meu ombro esquerdo ficava mais alto que o direito quando eu caminhava. Fiquei assombrado. Quem é que notava uma coisa dessas?) Eu estudei farmacologia, histologia, fisiologia, patologia… enfim, todas as "logias" que você possa imaginar.

Contudo, não existia curso de "comidologia".

Não nos ofereciam nenhum curso nem material a respeito de nutrição. Como presidente do corpo estudantil, eu escutava os pedidos e sugestões dos outros estudantes e nós concluímos que precisávamos de um trabalho educativo que abordasse os efeitos da comida sobre a saúde. No início, a faculdade desenvolveu aulas sobre populações malnutridas ao redor do mundo, mas nós queríamos mais, queríamos saber como as vitaminas e os nutrientes trabalhavam junto com os sistemas do corpo. Naquele tempo não havia muitos dados disponíveis, então eu comecei a me envolver mais com pesquisas relacionadas à comida, trabalhando em ensaios que investigavam como os nutrientes agiam no corpo (nós fizemos isso injetando vitaminas diretamente nas veias das pessoas).

Mais tarde, como cardiologista e professor de cardiologia na Universidade de Columbia, eu pude constatar como a nutrição estava diretamente relacionada à saúde e à recuperação. Sim, nós podemos resolver muitos problemas com os nossos bisturis e as nossas técnicas. Nós fomos treinados para curar com o aço. Mas, além dessa abordagem, nós precisávamos de algo mais para obter sucesso. Por exemplo, ao fazer pesquisas com pacientes que haviam recebido corações artificiais, pudemos constatar que uma das melhores maneiras que tínhamos para prever os efeitos do procedimento na saúde deles era verificar a qualidade da sua nutrição antes e depois da operação. Nós ficamos surpresos ao descobrir que, comparada a fatores de risco significativos tais como a complexidade da operação ou o tipo de equipamentos que usamos, a nutrição pode também ser um indicador importante das condições de saúde do paciente.

A verdade me chegou num estalo: os esforços que fazíamos durante a cirurgia seriam praticamente inúteis se depois as pessoas voltassem a devorar comidas gordurosas e sonhos recheados com creme. Eu me recordo de uma jovem mulher que precisava de uma cirurgia de ponte de safena porque suas artérias estavam bloqueadas. Depois da operação, e assim que a mulher pôde voltar a comer, seu marido levou para ela lanches, batatas fritas e refrigerante, ainda na cama do hospital. Essa cena me desnorteou. Sem querer, o marido a ajudou a invalidar todo o trabalho que havíamos feito. Mas eu também vi o contrário acontecer. Muitos pacientes conseguiram mudar más condições de saúde completamente – evitando cirurgias e outros tratamentos – apenas modificando sua dieta.

Como apresentador do programa *The Dr. Oz Show* e criador da revista *Dr. Oz The Good Life*, tenho tido inúmeras e preciosas oportunidades para acumular e compartilhar conhecimento. Nossa equipe publicou mais de mil artigos e produziu cerca de 1500 programas, sendo que um grande número deles teve como foco o universo da nutrição, que está sempre em constante transformação. Eu entrevistei algumas das figuras mais influentes em ciência alimentar e nutrição de universidades como Harvard, Universidade da Pensilvânia e Universidade de Stanford, e de hospitais de ponta dos Estados Unidos, como Cleveland Clinic, Mayo Clinic e o Hospital Presbiteriano de Nova York, onde trabalho. A minha função é apresentar de forma compreensível e consistente as minhas ideias e

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 4 18/03/2019 16:23

opiniões de outras pessoas para os meus espectadores e leitores. Cabe a mim juntar algumas das melhores ideias e estratégias, mesmo que elas venham de fontes diferentes.

As minhas fontes, aliás, não são sempre os cientistas; eu também converso com atletas, celebridades e pessoas comuns que experimentaram e descobriram estratégias alimentares que as ajudaram a melhorar o desempenho esportivo, combater uma doença ou perder peso. Nós os escutamos tanto no meu programa quanto na minha revista e aprendemos com seus esforços e seus êxitos no mundo real, onde filhos, cônjuges e chefes exigem a nossa atenção e onde a tentação nos espreita por trás de cada anúncio em letreiros luminosos.

No entanto, nenhuma influência que recebi no terreno da nutrição foi tão importante quanto a da minha esposa, Lisa, e da família dela. Quando conheci Lisa, aos 23 anos de idade, eu passei por um aprendizado que mudou a minha vida e me fez enxergar o que de fato era a comida. Lá estava eu, comendo bife com batata todas as noites, e eis que me aparece essa mulher com sua família, todos adeptos de um plano nutricional totalmente diferente do que eu conhecia. O pai de Lisa, o diretor médico Gerald Lemole, também era cardiologista, e uma pessoa muito famosa. Os pais de Lisa não eram fazendeiros, mas compartilhavam alguns dos princípios de gente ligada à terra. Os Lemoles cultivavam grande parte das suas próprias frutas, vegetais e ervas, ou compravam de fornecedores locais. Eles faziam chás medicinais. Só comiam grãos integrais e pão integral. Eu sempre optava por pão branco e grãos processados, mas eles usavam grãos dos quais eu nunca tinha ouvido falar. Foi maravilhoso aprender sobre um tipo de alimentação inteiramente novo. Comecei a compartilhar refeições com eles e adorei não apenas a comida, mas também o modo diferente como se comportavam à mesa. Todos se reuniam e até partilhavam "leituras" durante o jantar – era recompensador para mim ouvir as notícias em nossas refeições familiares.

Os Lemoles eram, sem dúvidas, pessoas à frente do seu tempo, pois associavam nutrição e saúde instintivamente. Era fascinante vê-los usar a comida como fonte de juventude e vitalidade. Parecia que seus seis filhos nunca adoeciam, e até mesmo os seus bichos de estimação pareciam ser mais saudáveis que o normal.

Produtos frescos, como essas verduras da horta dos pais de Lisa, são grandes dádivas do verão. Coma bastante alimentos assim, sempre que puder.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 5 18/03/2019 16:23

Essa foi a base sobre a qual Lisa e eu construímos a nossa própria família. Ao longo dessas páginas eu vou colocar você dentro da cozinha da nossa família, não apenas para compartilhar nossas receitas favoritas, mas também porque a cozinha é o ponto mais importante da nossa casa. É na nossa cozinha que são celebrados grandes e pequenos momentos, questões são discutidas (e resolvidas) e energia é gerada. Eu quero o mesmo para você. Quero que a sua cozinha seja um lugar de felicidade e satisfação.

Minhas experiências tanto na vida quanto na ciência moldaram os princípios que me orientam com relação à comida e ao que a comida pode (e não pode) resolver. Os sete princípios a seguir servem como base para grande parte do que você vai ler neste livro.

A bancada da cozinha é onde nos reunimos para rir, interagir e preparar refeições. E até mesmo Philomena e John, nossos netinhos, dão uma mão.

A comida pode ser uma resposta, mas não é a única. É indiscutível que a comida desempenha um papel importante no bom funcionamento do nosso corpo. A comida pode ajudá-lo a superar problemas envolvendo peso, doenças do coração, fadiga e muitos outros males (você lerá sobre os maiores males na próxima parte do livro). Mas eu também quero deixar uma coisa bem clara: a comida não pode resolver tudo.

Existem determinadas situações em que nós não sabemos com certeza que tipo de impacto a comida pode ter. Além disso, acredito que não seja preciso dizer que embora os alimentos proporcionem um benefício enorme, existem muitos males, doenças e distúrbios que exigem intervenções modernas, como cirurgia, medicação ou outros tratamentos. Cuidar de si mesmo muitas vezes significa buscar os recursos mais recentes disponibilizados pela área da saúde. Afinal de contas, um sanduíche de salmão não vai poder reparar um quadril danificado, mas uma cirurgia de prótese do quadril quase certamente poderá. Feita essa ressalva, você pode e deve usar a comida para evitar e reparar muitos males – e é muito provável que, ao fazer isso, você precise de menos intervenções tradicionais no futuro. Você pode realmente curar a si mesmo com suas refeições. Quer ter esse poder? Ótimo!

Diversos fatores exercem influência sobre a sua saúde, mas muitas vezes a comida é o mais importante deles. Diversos elementos tais como genética, exercícios, nível de estresse e hábitos (tais como fumar e outros vícios) determinam um importante papel em determinar quão saudável você é. As decisões relacionadas à comida

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 6 18/03/2019 16:23

se mesclam a todos esses fatores, intensificando alguns e contrabalanceando outros, e todos operam conjuntamente para determinar seu bem-estar geral. Esses outros fatores não serão muito comentados aqui, porque eu quero me concentrar principalmente no poder da comida. Mas uma dieta não se sustenta isoladamente.

A meta não é o resultado imediato, e sim o hábito. Esse livro trata de curas para o corpo, não de soluções milagrosas. Não é como se você pudesse comer uma tigela cheia de nozes e fazer com que seu mau humor desapareça ou como se passar três dias tomando suco de repolho faça com que seu coração se torne mais forte do que um Boeing 747. Mas quando você troca suas dietas por deliciosos alimentos que se tornam habituais e o fazem feliz, você reverte os danos de maneira lenta, mas certa, restaurando a configuração original do seu corpo e dando a si mesmo a melhor chance de viver uma vida vigorosa e cheia de energia. Dito isso, os efeitos mais profundos no interior do corpo podem entrar em ação bem rapidamente (em nível biológico, as coisas começam a mudar dentro de duas semanas). E a mudança de hábitos alimentares pode fazer com que você se sinta diferente imediatamente.

Você deve usar o seu corpo como um laboratório. Dados da mais alta qualidade, oriundos de estudos científicos bem elaborados e avaliados por especialistas, compõem algumas das evidências que irei apresentar. Contudo, os mais importantes estudos sobre nutrição tendem a ser baseados demograficamente – ou seja, você não pode dizer que X causa Y, mas sim que existe uma relação entre X e Y. Isso significa que, embora uma grande quantidade de evidências nutricionais seja revelada, você terá de recorrer ao teste individual para saber como funciona no seu corpo. Não existe uma dieta perfeita que possa ser adotada por todos, mas existem princípios essenciais que se mostraram valiosos para muitos.

Nós também podemos obter sugestões observando comunidades que fazem seus próprios experimentos simplesmente pela maneira como levam a vida. Por exemplo, eu vou falar sobre lugares do mundo onde a longevidade é maior entre as pessoas. Os conhecimentos dessas populações podem nos fornecer dicas sobre comida que ainda não foram verificadas a fundo pela pesquisa científica tradicional.

A minha abordagem principal é reunir as evidências mais significativas que estejam à disposição e traduzi-las para a minha família e para os meus amigos, tendo sempre em mente que tudo isso nos reconduz ao ponto que frisei pouco antes: você tem de usar o seu próprio corpo como uma espécie de laboratório. Faça tentativas, experiências e ajustes, e busque encontrar o que funciona para você.

O meu objetivo é fornecer um guia prático e abrangente para dar a você orientações básicas sobre o que comer e como comer, além de mostrar qual é a importância disso. Embora tenhamos todos a mesma estrutura, não funcionamos da mesma maneira. Quando você assume o controle, pode focar no que o ajuda a se sentir melhor, a viver de modo saudável e a obter cura quando necessário.

Você não tem como aprender se não estiver disposto a sair da sua zona de conforto. O grande músico e filósofo (bom, mais ou menos) Frank Zappa disse certa vez: "A mente é como um paraquedas. Não funciona se não estiver aberta". Por isso, eu peço que você abra a sua mente a novos alimentos, que tente comer novamente alimentos que você acha que não gosta e que experimente novas maneiras de comer.

Na faculdade, eu dividi um apartamento com um talentoso jogador de basquete de quase dois metros

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 7 18/03/2019 16:23

de altura. Certa noite ele estava vasculhando a nossa geladeira (que para ele também servia como descanso de braço) e, ao encontrar uma banana na prateleira de cima, me perguntou que gosto ela tinha. Eu não acreditei no que havia acabado de ouvir: aquele cara já era um homem feito e nunca tinha comido uma banana? Ele me contou que se lembrava de ter experimentado a fruta quando era uma criança pequena e de não ter gostado; depois ele não voltou a comer banana, mesmo sabendo que o potássio seria útil após longos treinos. Eu tentei convencê-lo a provar a banana e acabei conseguindo depois de muito esforço e alguma luta. Ele gostou e passou a comer bananas todos os dias, durante todo o tempo que ficamos juntos na faculdade. Eu conto essa história porque muitas pessoas fazem o que o meu colega de quarto fez: elas dizem "nunca mais" a alimentos que experimentaram apenas uma vez. Eu espero que você siga em frente numa jornada gastronômica na qual escolherá novas rotas, verá novas paisagens, e talvez expandirá as suas possibilidades, levando em conta alternativas que jamais havia considerado.

Comida boa não tem que ser sem graça. Hoje em dia, as pessoas associam alimentação gostosa com porções de comida do tamanho de uma montanha e bons momentos com guloseimas açucaradas. A parte triste é que uma alimentação saudável é geralmente associada ao tédio – como ouvir um violino triste ao fundo enquanto você rói quatro ou cinco amêndoas e uma cenourinha. Ao longo dos anos eu venho tentando mudar esse discurso negativo a respeito da alimentação saudável e esse desafio é um dos mais frustrantes. Você consegue acreditar que comer pode ser bom para você e ser gostoso ao mesmo tempo? Quando você conseguir acreditar que essas duas coisas são possíveis, a verdadeira receita para o sucesso estará nas suas mãos.

Alimentos saudáveis ajudam a restaurar o planeta. Se o seu corpo pudesse falar, ele lhe diria para comer seguindo as sugestões deste livro, abastecendo-se com alimentos que proporcionam energia duradoura e mantêm o seu equilíbrio biológico. E quer saber? Se o planeta tivesse uma voz, ele daria gritos de alegria se você seguisse essas sugestões. Isso porque você estaria diminuindo um pouco o consumo de carne vermelha e, com todas as suculentas iguarias à base de vegetais enchendo o seu prato, você nem mesmo chegaria a sentir falta dela. Sempre que substituímos proteína animal por algo que vem da terra, nós fazemos um imenso favor ao meio ambiente. O meu amigo David Katz, diretor do Centro de Pesquisa em Prevenção da Universidade de Yale, destaca um estudo recente que sugere que nós poderíamos cumprir grande parte da meta das reduções dos gases de efeito estufa, combinadas no Acordo de Paris, apenas trocando carne por feijão regularmente. Algo tão simples ajudaria a restaurar o meio ambiente e ao mesmo tempo rejuvenescer o seu corpo.

O ingrediente principal no maior número de refeições possível: alegria. Este é um dos pontos cruciais deste livro: você não deve apenas amar os alimentos que come, mas também amar as pessoas com quem come. Dessa maneira, as refeições se transformam em lembranças. Sempre que puder, faça das refeições um momento para construir relacionamentos, fortalecer laços com antigos e novos amigos e aprender sobre a vida. Acima de tudo, se as refeições saudáveis lhe soam como uma obrigação, o deixam triste ou se você não sente ondas de felicidade quando elas tocam sua língua e descem pela sua garganta, então alguma coisa vai mal, e eu quero ajudar a consertar isso – para que a comida seja sua aliada na prevenção de doenças.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 8 18/03/2019 16:23

Esse não é um livro de receitas, embora esteja repleto de sugestões deliciosas. E também não é um livro sobre dieta, embora meu plano possa ajudar você a perder peso, caso necessário. E, por fim, também não é um manual, embora eu deseje que você aprenda muito com ele. De certo modo, *Fuja da Farmácia* é uma espécie de miscelânea que inclui todas essas coisas.

Eis o que você irá encontrar neste livro:

Parte 1: Os alicerces da alimentação. Logo no início, eu vou explicar basicamente de que maneira a comida interage com o seu corpo, para o bem ou para o mal. Os princípios biológicos que abordaremos explicarão por que comer o que está no meu Plano de 21 Dias. Também vou incluir truques e técnicas para o dia a dia que vão ajudar você a cozinhar bem, porque eu acredito que conhecer o material não é o mesmo que conviver com ele. Por fim, vou falar um pouco sobre os aspectos mais espirituais e sagrados do ato de comer e comentarei por que esses elementos são importantes e vão ajudá-lo no seu processo de cura. A fim de tirar o melhor proveito de suas refeições, é preciso que você realmente pense nos elementos biológicos, práticos e emocionais da comida. O quadro global dos três elementos irá lhe ajudar a compreender a biologia do seu corpo, tomar decisões inteligentes com relação à comida e assimilar seus novos e excelentes hábitos.

Parte 2: Alimentos-chave. Essa parte é o feijão com arroz do livro (com o perdão do trocadilho). Ela abrange alguns dos problemas de saúde mais comuns e temidos e lhe proporciona a abordagem alimentar essencial para saná-los ou preveni-los. Você pode se concentrar apenas nesta ou naquela doença isoladamente, de acordo com o seu interesse, mas eu recomendo que você leia sobre todas elas para saber, por meio de uma visão abrangente, de que maneira a comida age como medicamento.

Parte 3: Para comer rezando. Essa seção explica como colocar em prática os seus conhecimentos sobre nutrição. Meu programa inclui o Plano de 21 dias com 33 receitas e lanches, uma desintoxicação opcional de três dias e estratégias para comer bem por toda a vida. Aqui você vai encontrar mais de cem receitas, além de ideias para colocar esse plano em prática todos os dias, até mesmo quando você estiver jantando fora. Você dará início ao processo de cura do seu corpo, fortalecendo-se contra uma multidão de ameaças à saúde e se divertirá fazendo isso, o que talvez seja o fator mais importante de todos.

Ao longo deste livro, vou tornar a sua leitura mais estimulante com curiosidades sobre comida. Algumas delas podem fazer você sorrir ou se surpreender. Não é a minha intenção preparar você para participar de um programa de perguntas e respostas ou fornecer material para entreter os convidados em uma festa; eu simplesmente adoro aprender sobre os diferentes modos de cultivar e preparar a comida e saber como suas propriedades nutritivas operam em nosso corpo. Quero compartilhar alguns dos fatos interessantes que descobri sobre café, frango, vinho, frutas e mais, porque é mais fácil compreender a importância das suas escolhas quando você tem informações a respeito da origem e da preparação da comida. E, além disso, o ato de comer se torna mais interessante.

Antes de começarmos, é importante que você se pergunte:

Qual é a sua versão da gaveta de guardar doces?

Eu lhe peço que a esvazie, não importa de que tipo seja. Porque nós iremos criar uma nova gaveta cheia de ingredientes nutritivos e refeições fáceis e deliciosas, e aprender a ver com outros olhos a mais poderosa – e saborosa – força medicinal da natureza.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 9 18/03/2019 16:23

PARTE 1

OS ALICERCES DA ALIMENTAÇÃO

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 11 18/03/2019 16:23

1.

DE QUE MODO A COMIDA SOLUCIONA OS SEUS PROBLEMAS

Refeições podem atuar como remédios ou causar danos ao seu corpo. Entenda como isso acontece (e talvez você nunca mais coma besteiras de novo).

Hoje em dia, as maletas dos médicos estão recheadas de truques. Nós contamos com a ajuda de robôs para realizar cirurgias. Podemos realizar transplantes de corações e substituir articulações. Nós aplicamos laser em córneas para restaurar a visão, removemos manchas suspeitas da pele e projetamos próteses de membros que são a própria imagem da perfeição. Juntas, a comunidade médica e a científica trabalham para aumentar a duração e a qualidade das nossas vidas. Eu estou orgulhoso por ter desempenhado um pequeno papel nesses esforços, mas, ao mesmo tempo, sou um adepto fiel de soluções que envolvem tecnologias simples e o empoderamento do paciente. Quando o assunto é comida, eu quero que você tenha a sua própria "licença médica", por assim dizer – uma licença para fortalecer o seu corpo por meio da ferramenta mais eficiente que você controla.

Como você já sabe, a minha dieta na infância era basicamente composta por doces, carne, batatas e sorvete. Eu percorri um longo caminho desde então. Quando os meus hábitos alimentares mudaram, *eu* mudei. Ganhei mais energia, mais vigor, o meu humor melhorou; eu já não sofria mais com resfriados e longos períodos de abatimento. Eu encontrei prazer não ao comer coisas processadas

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 13 18/03/2019 16:23

recheadas de marshmallow, e sim vivendo uma vida saudável e vibrante.

Essa é a *minha* história. Existem milhares de outros exemplos em que nem sempre se fazem necessárias grandes intervenções. Você pode comandar o seu próprio bem-estar, em grande parte pela maneira como você se alimenta. Dos muitos convidados que compareceram ao meu programa para falar de suas transformações, alguns se destacaram. Cito como exemplo uma mulher chamada Jenny, que me disse que certa vez chegou a pesar mais de 220 quilos. Às vezes ela comia seis pratos de macarrão num só dia. Havia muitas coisas que Jenny não podia fazer com seus filhos e ela ficava furiosa quando sua família tentava ajudar. Mas Jenny realmente abriu os olhos para seu problema ao ver uma fotografia sua junto com a filha. Ela começou a chorar. Ela contou que foi nesse momento que se deu conta de que era "uma mulher enorme vivendo uma vida pequena".

Foi então que ela embarcou em uma nova jornada alimentar – mudando o que e o quanto ela comia – com o apoio do marido e da sogra. Ela tinha duas metas: perder 110 quilos e voltar a andar de bicicleta, algo que havia muito, muito tempo que ela não era capaz de fazer.

Jenny no seu peso máximo, 230 quilos...

... e depois de ter perdido 141 quilos.

É claro que ela diminuiu as porções do que comia, mas, além disso, ela também fez sua opção pelos superalimentos. Jenny trocou alimentos que causavam danos por alimentos que curavam. Ela descobriu que alimentos saudáveis podiam ser gostosos, fornecedores de energia e uma ajuda para reduzir o tamanho do seu corpo e tranquilizar a sua alma. Foram necessários muitos anos, mas finalmente Jenny foi capaz de andar de bicicleta. E ela perdeu mais de 140 quilos. Uau!

Embora seja extrema, a mensagem que a história de Jenny passa serve para todos: mude a comida que você come e você vai mudar o seu corpo. Isso pode levar algum tempo, mas ao longo do caminho você vai sentir diferenças no seu nível de energia e de felicidade – e os resultados serão vistos em uma vida mais intensa, satisfatória e saudável.

Eu sei que isso não é fácil. Tentações, estresse e vários outros obstáculos vão atrapalhar as suas boas intenções alimentares. Mas tudo vai se tornar mais simples e mais claro se você levar em conta que o seu corpo merece que você coma de maneira respeitosa, o que pode ser feito sem abrir mão de saborear refeições deliciosas. Mas o primeiro passo é aprender como os alimentos agem no seu corpo, para que você possa entender de que modo eles *colocam em ordem* o seu corpo. Compreender esse ponto estimulará a sua mudança.

De modo geral, pode-se dizer que tudo o que comemos e bebemos é medido em calorias, que é a unidade que representa a quantidade de energia que determinado alimento nos fornece para abastecermos nossos órgãos e sistemas. Essas calorias são processadas e distribuídas por todo o corpo. Calorias de menos? Isso é como rodar com o tan-

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 14 18/03/2019 16:23

que de gasolina vazio: simplesmente não funciona. Calorias de mais? Bem, você já sabe que isso resulta em ganho de peso na forma de acúmulo de gordura. Mas eu não quero que você conte cada caloria nem que fique obcecado por elas. É muito melhor que você se concentre nos *tipos* de alimentos que consome – e que se pergunte do que eles são feitos.

Isso porque as calorias não são todas iguais. Todas elas interagem no seu corpo de uma maneira que pode ser considerada prejudicial ou medicinal. Considere uma pequena porção de comida – por exemplo 100 calorias de feijões-pretos cozidos (cerca de ½ xícara) *versus* 100 calorias de jujubas (cerca de 25 jujubas). Os feijões-pretos contêm nutrientes, como fibras e proteínas, que fazem muito bem à saúde. Durante a digestão, o seu corpo quebra esse alimento, absorve seus nutrientes e tira bom proveito deles. A jujuba, no entanto, é feita de puro açúcar, e por isso não há muito valor nutricional nela para o seu corpo. O seu cérebro está em busca de nutrientes, não de calorias. Dê ao seu cérebro calorias vazias e ele fará você vasculhar a geladeira à procura de mais nutrientes. Mas se você fornecer esses nutrientes, as calorias se tornarão um acréscimo.

A nossa comida é composta por três macronutrientes: proteína, carboidratos e gordura. A maioria dos alimentos é constituída não apenas de um ou outro, mas sim de uma combinação dos três. Alguns alimentos são considerados "carboidratos" ou "proteína" ou "gordura" porque são predominantemente compostos de um desses macronutrientes, e é assim que você irá pensar neles.

No próximo capítulo eu vou abordar em detalhes cada um desses macronutrientes, para que você possa ver como são compostas tanto a comida de baixa qualidade quanto a de alta qualidade – do tipo que lhe permitirá viver uma vida mais longa e vigorosa. Enquanto você aprende sobre eles, é importante ter em mente a seguinte regra de ouro:

Quanto mais próximo o alimento estiver da forma que ele é encontrado na natureza, mais benefícios ele trará para você.

Em vez de iscas de peixe fritas, coma peixe grelhado. Em vez de refrigerante de laranja, consuma fatias de laranja.

Pense nisso desta maneira: quanto mais processada for a comida fora do seu corpo, maiores as chances de prejudicar os processos dentro do seu corpo.

Depois que você decide o que vai do seu garfo para a sua boca, essa comida terá um grande obstáculo pela frente. Durante a digestão, o seu corpo deve decidir entre três opções: usá-la, eliminá-la ou armazená-la.

Quando a comida é usada: O seu corpo transforma as calorias que você consome em glicose – o açúcar que circula no seu sangue. Essa glicose é transportada através de uma série de caminhos. O hormônio insulina transporta glicose para as suas células a fim de fornecer a energia que manterá tudo funcionando. Uma parte da glicose irá para seus músculos, enquanto outra parte manterá o seu cérebro em atividade e assim por diante.

Quando a comida é eliminada: Basicamente indo ao banheiro. O seu corpo sabe que precisa eliminar parte do que não vai necessitar imediatamente, o que é feito através do sistema excretor. Depois que os alimentos e as bebidas são digeridos pelo estômago e pelos intestinos, uma parte do excedente desce e é expulsa.

Quando a comida é armazenada: Por ser inteligente, o seu corpo conta com um sistema próprio para armazenar uma parcela da sua glicose.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 15 18/03/2019 16:23

Ele sabe que você nem sempre terá comida disponível para lhe fornecer energia (isso foi uma necessidade de muito tempo atrás, quando nós enfrentávamos períodos de fome), e por isso ele mantém uma reserva. O seu corpo armazena essas calorias extras na forma de uma substância chamada glicogênio. Esse tanque de reserva de combustível não é muito grande (há apenas cerca de 300 calorias nele), mas é bastante útil; o glicogênio permite que o seu corpo continue trabalhando mesmo que tenham se passado horas da sua última refeição. O problema surge quando você come mais do que o seu tanque de glicogênio consegue armazenar. O que acontece com esse transbordamento? Ele fica armazenado na forma de células de gordura. Um excesso de ingestão de cerca de 3.500 calorias resulta em aproximadamente meio quilo de gordura. Então, se você estiver com onze quilos de sobrepeso (a média nos Estados Unidos), você pode estar armazenando cerca de 87.500 calorias em gordura.

Porém, para realmente entender o efeito da comida, você precisa deixar de lado o quadro geral e se concentrar nas sutilezas de todas as interações químicas que acontecem no seu corpo dia após dia. Vamos começar com dois cenários científicos mais detalhados – um em que a comida atua como vilã e outro em que a comida vem em nossa salvação.

Quando a comida causa danos

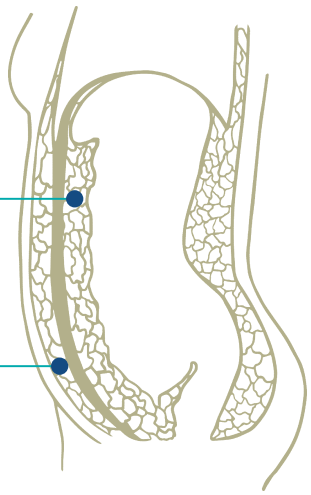
Nesta parte da nossa jornada, nós precisamos superar um arqui-inimigo, uma comida perigosa que tem a missão de sabotar o seu corpo. São vários os culpados que vêm desempenhando esse papel (basta correr os olhos pela praça de alimentação de um shopping para ter ideia do que estou falando), mas eu vou escolher o inimigo número 1 das pessoas jovens: a combinação de hambúrgueres, batatas fritas, refrigerante e sorvete.

Mesmo que você ache que não entende absolutamente nada sobre nutrição, você provavelmente sabe que este combo é frequentemente associado a ganho de peso, artérias entupidas e colapso geral do corpo. Na verdade, alguns estabelecimentos de fast-food vão direto ao ponto, dando aos seus hambúrgueres os mais loucos nomes como "1-9-3" ou

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 16 18/03/2019 16:23

A **GORDURA VISCERAL** é aquela que se acumula abaixo da superfície da barriga e envolve os órgãos internos. Também se acumula no omento, o tecido adiposo que reveste e protege os intestinos e outros órgãos no abdome inferior. Excesso de gordura armazenado nesse ponto está associado a diversos problemas de saúde.

A **GORDURA SUBCUTÂNEA**, aquela que você pode pegar, é menos perigosa.



"Morte Súbita". Você está prestes a constatar que esses nomes são muito *verdadeiros*.

Essas porções generosas de itens tóxicos reúnem todo tipo de coisas abomináveis que trabalham contra nós – desde gordura ruim até açúcar refinado e substâncias químicas estranhas. Então vamos dar ao infame o nome que ele merece: Sabotador Sorridente.

O que torna o Sabotador Sorridente o maior dos vilões? Ele atrai a pessoa e a seduz, e então a ataca.

Isso acontece porque ele tem um gosto bom. A gordura tem um efeito agradável na boca e o açúcar deleita a língua e a mente (agindo literalmente como *crack* nos nossos cérebros). Você sente satisfação imediata ao comê-lo. Mas enquanto o Sabotador Sorridente o seduz com sabor e textura, por dentro ele destrói você. Vamos conferir tudo o que acontece enquanto esse tipo de comida se movimenta através do seu sistema biológico.

Acumula-se na forma de gordura. Uma refeição do tipo Sabotador Sorridente pode ultrapassar a marca de 1.500 calorias, o que é mais combustível do que a maioria das pessoas precisa durante um dia inteiro. O seu corpo converte essas calorias em glicose sanguínea e as dispara como uma metralhadora na sua corrente sanguínea. Como há glicose demais para você usar, o seu corpo decide que parte dela será economizada. Essa glicose acabará sendo convertida em gordura por meio de um processo químico complexo. O seu corpo – de acordo com a sua programação genética – decidirá se essa gordura vai ser armazenada na sua barriga, no quadril, nas coxas ou nas nádegas (em geral todas essas quatro regiões recebem uma parte). A gordura extra sobrecarrega os sistemas do seu corpo, o que pode favorecer o aparecimento de problemas arteriais e do coração. O tipo mais perigoso de gordura é armazenado bem abaixo da barriga – é a chamada gordura visceral. Por que ela é tão prejudicial? A gordura libera toxinas e hormônios do estresse – adrenalina e cortisol. Essas toxinas podem causar danos aos seus órgãos vitais por estarem na região abdominal, ou seja, muito próxima a eles.

Coloca você em risco de desenvolver diabetes. O seu pâncreas produz insulina, que é como se fosse o motorista do Uber do seu corpo, uma vez que ele leva a glicose aonde ela precisa ir. Mas quando você sobrecarrega o seu sistema com glicose

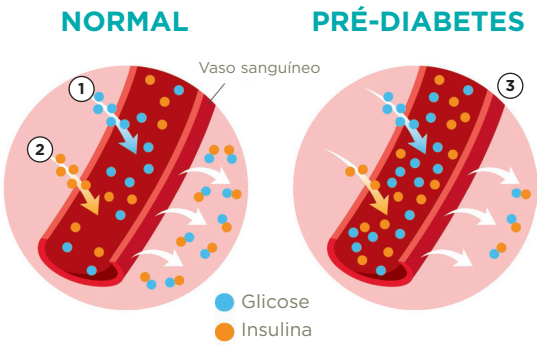
Dr_Oz_i-79 - 05.indd 17 18/03/2019 16:23

(ao ingerir muita comida e muitos açúcares simples que não podem ser usados imediatamente), o seu corpo não consegue produzir insulina em quantidade suficiente para dar conta desse ritmo de trabalho. O resultado é uma condição denominada resistência à insulina, o que significa que não há veículo para transportar a glicose pelo corpo. A glicose extra vai se acumulando, e essas moléculas de açúcar abandonadas flutuam através do seu sistema em busca de algo para fazer. O diabetes aparece quando você tem açúcar demais circulando no sangue (oficialmente, 126 miligramas por decilitro) e afeta cerca de 10% de nós. O pré-diabetes (de 100 a 125 mg/dL, segundo os parâmetros) atinge um terço dos norte-americanos. O excesso de glicose acaba danificando vasos sanguíneos e órgãos, o que também contribui para o problema que vem a seguir.

Agride e entope as suas artérias. De todos os crimes que o Sabotador Sorridente comete, o mais assustador pode ser ferir as suas artérias. Esse é o dano associado a doenças crônicas tais quais hipertensão e outros distúrbios arteriais e do coração, além de condições potencialmente fatais, como os infartos. Funciona da seguinte maneira: as suas artérias são compostas por várias camadas, sendo que a camada externa protege as internas. O Sabotador Sorridente, ao enviar todo esse excesso de glicose que fica flutuando pelo organismo, atua como um pichador, deixando a sua marca em forma de arranhões e cortes nas paredes internas das artérias (a título de informação: a fumaça do cigarro causa um estrago semelhante). O seu corpo, ao detectar esses ferimentos, tenta fazer o possível para proteger o interior da artéria de maiores danos. Então ele cobre o ferimento e forma uma cicatriz, como faria em qualquer outro ponto que estivesse machucado como, por exemplo, um joelho arranhado. No entanto, o único curativo que o seu corpo possui é o colesterol. Alguns tipos de alimentos (incluindo o hambúrguer da nossa ilustra-

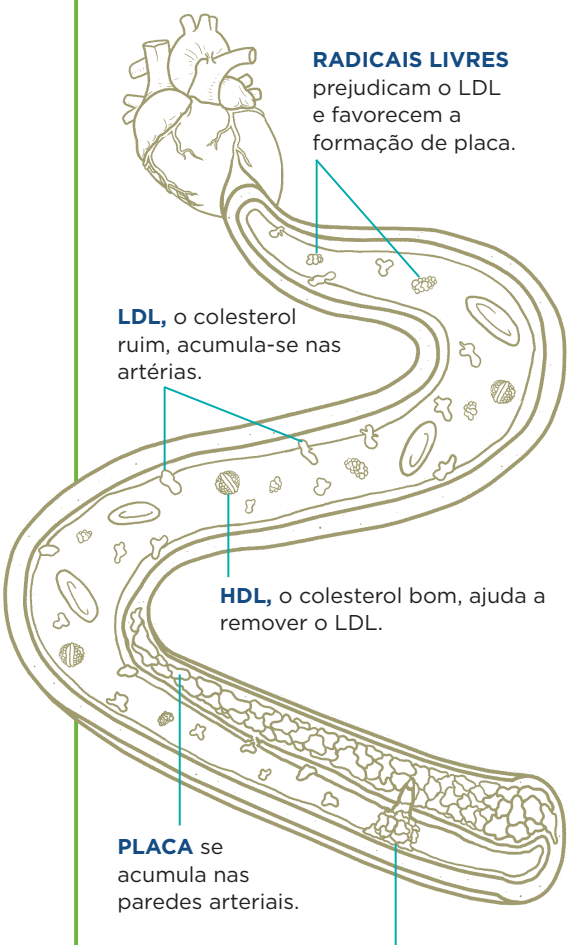
COMO FUNCIONA O PRÉ-DIABETES

1. O seu sistema digestivo quebra carboidratos em moléculas, inclusive a glicose, que entram no seu sangue através da parede do intestino. Uma vez na sua corrente sanguínea, essa glicose é chamada de glicemia. **2.** Quando o nível de açúcar no seu sangue aumenta, o pâncreas libera na sua corrente sanguínea a insulina, que funciona como se fosse uma chave, ajudando a abrir as portas das suas células para que o açúcar no sangue possa entrar e ser usado para fornecer energia. **3.** Quando você tem pré-diabetes ou diabetes tipo 2, o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue usá-la de modo apropriado. Então, as células musculares não conseguem absorver açúcar suficiente do sangue. Todas essas moléculas de açúcar vão se acumulando no seu sangue e ficam circulando pelo seu organismo como vândalos numa onda de crimes, danificando vasos sanguíneos e órgãos e aumentando o risco de doenças cardiovasculares, derrame cerebral, doença renal, cegueira e amputação.



Dr_Oz_i-79 - 05.indd 18 18/03/2019 16:23

AMIGOS E INIMIGOS DAS ARTÉRIAS



ção) levam ao aumento do colesterol LDL (o colesterol ruim – pense na letra "L" como Lixo), que se infiltra nesses arranhões e cortes na parede arterial e com o tempo se transforma em placa.

O coágulo resultante pode causar a interrupção do fluxo sanguíneo na artéria. Falta de irrigação sanguínea não é uma coisa boa, pois é a causa de ataques do coração, derrames, problemas nos rins, impotência e outras coisas. Esse é um processo que foi iniciado pelo excesso de açúcar no sangue por se comer demais e os tipos errados de comida, e que é ajudado pelo excesso de "curativos" de colesterol ruim em volta e pelas gorduras saturadas saídas de coisas como carne vermelha. Se você abrir as portas para o Sabotador Sorridente como um hábito regular, o seu corpo simplesmente não vai suportar.

Cria uma perturbação sistemática na forma de inflamação. O seu corpo é inteligente o suficiente para reconhecer o Sabotador Sorridente e seu grupo de arruaceiros decididos a criar problema e possui uma força policial na forma de células do sistema imunitário. O trabalho dessas células é curar os danos e apaziguar as perturbações biológicas. Sempre que o seu corpo sofre alguma avaria – como quando, por exemplo, você torce um tornozelo ou se corta – as células do seu sistema imunológico surgem para proteger a área machucada. A inflamação é resultado da ação dessas células. É o indício da luta que se desenrola: o tornozelo incha depois que você o torce, a pele forma crosta depois que você a corta. O exército do sistema imunológico vem, faz o seu trabalho e retorna para o seu quartel-general a fim de esperar pela próxima batalha.

Mas esse processo inflamatório também acontece bem no interior do seu corpo, e pode causar mais mal do que bem. Quando muitas refeições do tipo Sabotador Sorridente levam à formação

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 19 18/03/2019 16:23

de placa em suas artérias, ocorre uma inflamação que aumenta o risco de problemas cardíacos. E a gordura que esses Sabotadores Sorridentes adicionam ao seu quadril?

Isso também desencadeia uma inflamação. As células de gordura contêm e liberam substâncias químicas que são realmente nocivas aos órgãos próximos. Os soldados do sistema imunitário migram para combatê-las e isso resulta – como você já deve ter adivinhado – em mais inflamação. Quando a inflamação é elevada, as células do sistema imunológico ficam sobrecarregadas, mantendo o seu corpo em constante estado de estresse e hiperatividade. O nome disso é inflamação crônica e favorece todo tipo de destruição – não apenas danos ao coração, mas também declínio cognitivo, problemas gastrointestinais e outras coisas mais.

Faz você se sentir um lixo. Tudo bem, talvez esse não seja um termo técnico que se encontre em um texto médico, mas você sabe exatamente do que eu estou falando. Embora o Sabotador Sorridente possa dar a você um clímax instantâneo de sabor durante os sete minutos em que você o devora, o que você sente nas próximas 23 horas e 53 minutos é muito mais poderoso. Você vai querer se jogar no sofá logo após ingeri-lo. O seu estômago é sobrecarregado com gorduras ruins que pesam como chumbo e que demoram um longo tempo para serem decompostas e digeridas, fazendo com que você se sinta lerdo e pesado. Isso sem mencionar o impacto do açúcar, que opera da seguinte maneira: o Sabotador Sorridente é repleto de carboidratos simples e açúcar refinado (olá, pão de hambúrguer, refrigerante e sorvete com calda de chocolate!), e tudo isso é convertido rapidamente em glicose e descarregado na sua corrente sanguínea. Para tirar a glicose do seu sangue e levá-la para as células que precisam dela, o pâncreas aumenta a

4 NÚMEROS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

Estes exames de sangue são uma ferramenta essencial porque dão a você uma indicação do que está acontecendo dentro das suas artérias. Você pode aumentar ou diminuir a sua contagem (e os seus riscos) por meio dos alimentos que come. Descubra o seu...

Colesterol LDL (ideal = abaixo de 100 mg/dL): O seu corpo produz naturalmente esse tipo de gordura, uma vez que as suas membranas celulares e alguns dos seus hormônios precisam dela. Mas comer demais as coisas erradas pode forçar o seu corpo a produzir mais do que seria bom para você. É por isso que chamamos isso de colesterol ruim (lembre-se, o L é de "lixo").

Colesterol HDL (ideal = 60 mg/dL ou mais): Funciona como um gari do corpo, recolhendo o colesterol e o transportando para o fígado para que seja descartado. Exercitar-se e comer os alimentos certos ajuda o seu corpo a produzir mais HDL (o H é de "higidez", estado de perfeita saúde).

Glicemia (ideal = abaixo de 100 mg/dL): Mede a quantidade de glicose no sangue. Quanto maior a taxa, maior a inflamação, o acúmulo de gordura e os danos. Um valor de glicose de 126 mg/dL ou mais alto indica diabetes, e valores de 100 a 125 mg/dL são de pré-diabetes.

Pressão arterial (ideal = abaixo de 120/80 mmHg): Quanto maior for, mais danos podem ser causados às suas paredes arteriais quando o sangue circula. Uma pressão arterial elevada deixa pequenas cicatrizes nas delicadas paredes das artérias, que se tornam um lugar convidativo para placas e inflamação. Além disso, o seu coração tem que fazer mais força para administrar a pressão alta, o que com o tempo pode enfraquecê-lo.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 20 18/03/2019 16:23

produção de insulina. A glicose é levada às células por essa grande quantidade de insulina e então as células retêm o que não usam.

De repente, o seu cérebro já não consegue mais encontrar açúcar suficiente na sua corrente sanguínea e, então, você pode sentir confusão mental, falta de energia e um forte desejo de tirar um cochilo.

Faz você querer comer mais. Ao sentir a diminuição abrupta de açúcar, seu cérebro envia uma mensagem: "Ei, coma alguma coisa que aumente rápido o nível de açúcar no sangue!". Você sente isso como uma vontade de devorar alguma coisa, de preferência doce, o mais rápido possível. Isso pode sustentar você por um tempinho, mas se você escolher comer porcarias, o ciclo todo começa novamente. A nova dose de açúcares simples sofrerá o mesmo processo que você acabou de ler – mais momentos de pico e de baixa de energia, mais acúmulo de gordura, mais risco de ter as artérias danificadas. Um verdadeiro caos, amigos.

Você conhece esses efeitos pelo simples fato de que você os sente. As pesquisas dão respaldo à sua experiência com provas de que os maus alimentos são associados a mau humor, estresse elevado, fadiga e outras coisas. E sim, muito disso é causado pelos altos e baixos dos níveis de açúcar no seu sangue. Mas existe ainda uma outra razão: quando você enche o estômago com alimentos que o enfraquecem, você não deixa espaço para alimentos que possam colocar as coisas em ordem, energizando você e tratando do seu corpo ao longo do dia.

Refeições que são verdadeiros remédios

Você acabou de conhecer um poderoso inimigo, capaz de atravessar várias das suas proteções biológicas. O resultado disso: artérias danificadas, inflamação crescente, gordura extra etc.

Imaginemos agora uma refeição mais heroica. Há muitos alimentos que fazem bem, mas vamos escolher no vasto menu de superalimentos um suculento bife de frango grelhado regado com, digamos, molho picante ou molho agridoce de manga.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 21 18/03/2019 16:23

Como acompanhamento, uma porção do tamanho que você desejar do seu vegetal favorito, com um toque de azeite de oliva e salpicada com alho e também uma porção de batata-doce assada em tiras. Ah, podemos ter ainda fatias de abacate com gotas de limão e um punhado de pimenta vermelha em flocos espalhada sobre o seu prato. Uma refeição que oferece sabores em abundância, porções satisfatórias e nutrientes vitais.

Isso tudo conteria cerca de 416 calorias, a propósito. Vamos dar ao nosso herói o nome de Agente Revitalizador. Sua função é aliviar todos os tipos de desajustes no corpo e manter o equilíbrio biológico. De que maneira?

Ele desacelera a digestão. Os nutrientes do Agente Revitalizador levam mais tempo para serem decompostos, o que retarda a sensação de fome. Por exemplo, a agradável combinação das fibras das batatas-doces e dos vegetais leva mais tempo para sair do seu estômago do que os alimentos constituídos por açúcares simples. Isso permite que você se sinta saciado, o que significa que será menos provável que você coma em excesso (e, portanto, menos provável que você inunde a sua corrente sanguínea com mais glicose). Além disso, por não serem compostos de açúcares simples, ingredientes ultraprocessados ou carboidratos refinados, os alimentos do tipo Agente Revitalizador não serão imediatamente convertidos em glicose e lançados na sua corrente sanguínea. Uma refeição com a marca do Agente Revitalizador leva algum tempo para viajar pelo seu corpo enquanto suas gorduras saudáveis, proteínas e carboidratos complexos são digeridos.

Mantém eficiente o seu fluxo sanguíneo. Está lembrado do que acontece quando o Sabotador Sorridente começa a fazer misérias com as suas artérias? A glicose extra causa cortes que estimulam a formação de colesterol LDL e de placas. Dois elementos do Agente Revitalizador compensam isso, reduzindo os danos causados em suas artérias. Em primeiro lugar, o abacate contém gorduras saudáveis, que promovem o colesterol HDL (que é o colesterol bom). O HDL acaba com as moléculas grudentas de colesterol. Em segundo lugar, a refeição não tem todos aqueles ingredientes ruins que podem contribuir para o acúmulo de colesterol LDL, como os montes de gordura saturada en-

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 22 18/03/2019 16:23

ONDE A INFLAMAÇÃO ATACA E FERE

Inflamações sorrateiras podem ser a raiz de muitos problemas.

↓

CÉREBRO
Mal de Alzheimer, confusão mental

↓

PULMÕES
Asma alérgica

↓

CORAÇÃO
Acúmulo de placas, endurecimento da parede arterial, ataque cardíaco, derrame

↓

INTESTINO
Colite ulcerativa, Doença de Crohn, síndrome do cólon irritável (além da dor, os gases e inchaço que a acompanham)

↓

PELE
Acne, rosácea, psoríase, eczema

↓

ARTICULAÇÕES
Dor nas articulações em geral e artrite

↓

EM TERMOS GERAIS
Diabetes, câncer, fadiga, irritabilidade e episódios de depressão

contrados no Sabotador Sorridente, o que significa que há menos trabalho de limpeza para o colesterol bom fazer.

Reduz a inflamação. A inflamação ocorre quando o seu corpo tenta resolver algum tipo de conflito. Bem, o que acontece quando há menos conflito (menos cortes nas artérias, menos acúmulo de placa)? Adivinhou: há menos inflamação. Ou seja, quando você conta com uma refeição balanceada em porções razoáveis, não há razão para o seu corpo lutar. Reduza a inflamação e você reduzirá uma ampla gama de problemas em potencial.

Proporciona energia e sabor. Os bons alimentos operam de diversos modos para equilibrar os sistemas do seu corpo e reduzir os riscos de desenvolver ou agravar doenças e transtornos; além disso, refeições do tipo Agente Revitalizador simplesmente farão com que você se sinta melhor. Por quê? Porque uma dieta balanceada com um fornecimento estável de proteína, gorduras boas e carboidratos de digestão lenta garante que você receba energia de maneira constante ao longo do dia, sem aquela montanha-russa de altos e baixos. Isso também significa que você irá comer menos, já que você não sentirá a necessidade de procurar por carboidratos açucarados para saciar um anseio imediato por energia. Seja bem-vindo a um ciclo novo e gratificante: você come para se sentir bem e sentir-se bem o ajuda a comer bem.

Como todos os super-heróis da nutrição, o Agente Revitalizador atua com grande eficiência e tranquilidade. Você conhecerá esses heróis – e saberá em primeira mão como a força deles pode se tornar a sua força.

Dr_Oz_i-79 - 05.indd 23 18/03/2019 16:23