

Descubra seus gatilhos alimentares  
e restaure seu corpo

# — O ESPECTRO — DA INFLAMAÇÃO

**DR. WILL COLE**  
com **Eve Adamson**



**ALTA LIFE**  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

## O Espectro da Inflamação

Copyright © 2021 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-85-5081-568-8

*Translated from original The Inflammation Spectrum. Copyright © 2019 by Will Cole. ISBN 9780735220089. This translation is published and sold by permission of Avery, An imprint of Penguin Random House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2021 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.*

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2021 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

**Produção Editorial**  
Editora Alta Books

**Produtores Editoriais**  
Illysabelle Trajano  
Thié Alves

**Coordenação de Eventos**  
Viviane Paiva  
eventos@altabooks.com.br

**Editor de Aquisição**  
José Rugeri  
j.rugeri@altabooks.com.br

**Gerência Editorial**  
Anderson Vieira

**Assistente Editorial**  
Maria de Lourdes Borges

**Assistente Comercial**  
Filipe Amorim  
vendas.corporativas@altabooks.com.br

**Equipe de Marketing**  
Livia Carvalho  
Gabriela Carvalho  
marketing@altabooks.com.br

**Gerência Comercial**  
Daniele Fonseca

**Equipe Editorial**  
Ian Verçosa  
Luana Goulart  
Raquel Porto  
Rodrigo Ramos  
Thales Silva

**Equipe de Design**  
Larissa Lima  
Marcelli Ferreira  
Paulo Gomes

**Equipe Comercial**  
Daiana Costa  
Daniel Leal  
Kaique Luiz  
Tairone Oliveira  
Vanessa Leite

**Tradução**  
Daniel Edgardo

**Revisão Gramatical**  
Thais Pol  
Wendy Campos

**Diagramação**  
Joyce Matos

**Capa**  
Marcelli Ferreira

**Copidesque**  
Edite Siegert

Publique seu livro com a Alta Books. Para mais informações envie um e-mail para [autoria@altabooks.com.br](mailto:autoria@altabooks.com.br)

Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações, fale com [projetos@altabooks.com.br](mailto:projetos@altabooks.com.br)

**Erratas e arquivos de apoio:** No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejava para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

C689e Cole, Dr. Will  
O Espectro da Inflamação: Descubra Seus Gatilhos Alimentares e Restante Seu Corpo / Dr. Will Cole, Eve Adamson ; traduzido por Daniel Edgardo. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2021.  
320 p. : il. ; 16cm x 23cm.  
Tradução de: The Inflammation Spectrum  
Inclui índice.  
ISBN: 978-85-5081-568-8  
1. Saúde. 2. Alimentação. I. Adamson, Eve. II. Edgardo, Daniel. III. Título.  
2021-110 CDD 614  
CDU 613.2

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-89410



Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)  
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419  
[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) — [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)  
[www.facebook.com/altabooks](https://www.facebook.com/altabooks) — [www.instagram.com/altabooks](https://www.instagram.com/altabooks)



**Para Amber, Solomon e Shiloh:**

Quando olho para vocês, vejo o coração de Deus  
— amor, graça e aceitação incondicionais. Que  
essas qualidades permeiem as páginas deste livro.

Amostra

# SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	<i>xiii</i>
<i>Sobre o Autor</i>	<i>xv</i>
<i>Introdução</i>	<i>1</i>
<b>CAPÍTULO UM</b>	
<b>ANTECIP8: Como a Bioindividualidade Determina o que Seu Corpo Ama e Odeia</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO DOIS</b>	
<b>INVESTIG8: Descubra Seu Perfil de Inflamação Personalizado</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO TRÊS</b>	
<b>INCORPOR8: Seu Programa e Sua Caixa de Ferramentas</b>	<b>55</b>
<b>CAPÍTULO QUATRO</b>	
<b>INITI8: Transição para a Fase de Eliminação</b>	<b>81</b>
<b>CAPÍTULO CINCO</b>	
<b>ELIMIN8 OU CORE4: Amenize a Inflamação e Cure-se</b>	<b>105</b>
<b>CAPÍTULO SEIS</b>	
<b>DEDIC8: Seu Livro de Receitas Anti-inflamatórias</b>	<b>191</b>
<b>CAPÍTULO SETE</b>	
<b>REINTEGR8: Testando Seus Favoritos de Antigamente</b>	<b>255</b>
<b>CAPÍTULO OITO</b>	
<b>CRE8: Como Projetar Seu Novo Plano de Alimentação e Vida Personalizados</b>	<b>281</b>
<i>Notas</i>	<i>291</i>
<i>Índice</i>	<i>301</i>

# 1

## **ANTECIP8: COMO A BIOINDIVIDUALIDADE DETERMINA O QUE SEU CORPO AMA E ODEIA**

Todos nós temos aproximadamente a mesma forma, os mesmos membros externos e órgãos internos, os mesmos processos básicos que acontecem no interior. Nossos corações batem. Nosso sangue circula por nossas veias e artérias. Nossos músculos se flexionam e se distendem. Nossos ossos nos sustentam. No entanto, as sutis flutuações na bioquímica de cada corpo são singulares em cada indivíduo.

Parte dessa variabilidade tem a ver com genética (o conjunto único de variações em seu DNA) e epigenética (como seu estilo de vida e ambiente influenciam a expressão de seus genes). Parte disso tem a ver com o equilíbrio e a diversidade das bactérias intestinais, a regulação do sistema imunológico, as flutuações nos seus hormônios e o nível de inflamação em um dado período. De fato, o que causa inflamação em você pode ser completamente diferente do que causa em outra pessoa, e a maneira como a inflamação afeta sua saúde e o funcionamento de seu corpo também é singular.

Todas essas coisas e muitas outras estão interconectadas e se influenciam mutuamente, criando o milagre complexo e em constante mudança que o faz ser exatamente como é. Você é diferente de qualquer outra pessoa, de 1 trilhão de minúsculas maneiras. Tem seus pontos fortes e desafios únicos. Existem fatores cotidianos

(alimentos, atividades e pensamentos) que o fazem se sentir bem e outros que o fazem se sentir péssimo. Você, provavelmente, também tem seu próprio conjunto de sintomas — talvez seja propenso a enxaquecas, fadiga, dores nas articulações, erupções cutâneas ou ansiedade. Talvez tenha problemas digestivos, seus hormônios estejam desequilibrados ou tenha problemas para perder peso. Cada uma dessas questões está relacionada à sua saúde e provavelmente é influenciada de várias maneiras, não apenas pela sua genética e microbioma, mas também pelo que come, seu nível de atividade, seu estilo de vida — e até mesmo o que pensa.

Tudo o que você faz aumenta ou diminui sua saúde — e, em muitos casos, isso significa que *tudo* que faz aumenta ou diminui a sua inflamação. Mas o que gera qual efeito em você é algo exclusivamente pessoal. O que o torna mais saudável ou menos não é necessariamente o mesmo que torna outra pessoa mais ou menos saudável. Que belo quebra-cabeça você é!

Esse quebra-cabeça, com suas peças de formato único, é chamado de bioindividualidade. Reconhecer a bioindividualidade é um dos aspectos fundamentais da medicina funcional e, como praticante desta, sei que a bioindividualidade é a fonte mais poderosa de informações sobre você e sua saúde. Vejo a bioindividualidade se manifestando em meus pacientes todos os dias. Quando eles chegam até mim, a maioria já está comendo muito melhor do que a dieta ocidental padrão. Eles já estão bem informados sobre bem-estar e estão em sua jornada pela saúde há algum tempo quando descobrem a medicina funcional. Não importa que dieta estejam seguindo, já consomem principalmente alimentos integrais de verdade. No entanto, apesar de suas intenções saudáveis, todos eles me procuram com algum nível de disfunção de saúde. Parte do motivo é que a dieta que estão ingerindo não está funcionando de maneira ideal *para eles*.

A indústria da dieta se baseia na noção de que algumas dietas funcionarão muito bem para algumas pessoas. É por isso que vemos tantos livros, artigos e postagens de blog sobre a próxima “die-

ta milagrosa”, a *única coisa que finalmente gerou resultados*. Mas aquela “única coisa” que alguém descobriu só funcionou porque, por acaso, era certo para aquela pessoa — veio a ser bioindividualmente apropriada *para ela*. Você já prestou atenção às notas de rodapé nesses anúncios de televisão que dizem “resultados não típicos”? Se outras pessoas tentarem replicar esses resultados, provavelmente não terão êxito porque, para elas, essa *coisa única* provavelmente é algo diferente — talvez drasticamente diferente. Talvez seja o oposto exato do que está sendo anunciado. O quebra-cabeça deles contém peças completamente diferentes.

O alimento medicinal de uma pessoa é o problema alimentar de outra. A bioindividualidade é o motivo disso. Se você não conhece suas intolerâncias ou sensibilidades, .....  
 pode, sem saber, estar consumindo um .....  
 alimento, talvez até diariamente, que .....  
 agrava seus sintomas, aumenta sua inflamação ou o impede de perder peso (talvez tudo isso ao mesmo tempo). Você pode acreditar que esse alimento é saudável, mas muitos “alimentos saudáveis” podem causar reações em algumas pessoas. Isso é a bioindividualidade em ação.

**O alimento medicinal de uma pessoa é o problema alimentar de outra.**

.....

**Alergias, intolerâncias e sensibilidades alimentares: Qual é a diferença?**

Nosso mundo passou por uma mudança rápida em um período relativamente curto. Comparados com a extensão total da existência humana, os alimentos que ingerimos agora, a água que bebemos, o solo empobrecido em que cultivamos nossos alimentos e nosso ambiente poluído são todos acontecimentos relativamente novos. Pesquisas investigam essa incompatibilidade entre nosso DNA e o mundo ao nosso redor como o principal fator causador de problemas inflamatórios crônicos de saúde. Cerca de

99% de nossos genes foram formados antes do desenvolvimento da agricultura, aproximadamente 10.000 anos atrás.<sup>1</sup> Por causa dessa incompatibilidade, estamos vendo reações alimentares como nunca vimos antes na história da humanidade.

As reações alimentares podem ocorrer por três razões principais: alergia, intolerância ou sensibilidade. As pessoas geralmente misturam, confundem ou usam indevidamente esses termos, então vamos esclarecer as diferenças.

- **Alergias alimentares:** envolvem o sistema imunológico e têm a resposta mais imediata e potencialmente grave. Os sintomas de uma reação alérgica podem incluir erupções cutâneas, comichão, urticária, inchaço ou mesmo anafilaxia — um inchaço das vias aéreas que pode ser fatal.

O programa personalizado deste livro não é para descobrir esse tipo de reação alimentar com risco de vida. Meu objetivo é ajudá-lo a descobrir se você tem um destes dois tipos de reatividade alimentar, que podem levar à inflamação:

- **Intolerâncias alimentares:** ao contrário das alergias, elas não envolvem o sistema imunológico diretamente. Em vez disso, as intolerâncias acontecem quando seu corpo não consegue digerir certos alimentos (como laticínios) ou quando seu sistema digestivo fica irritado com eles. São geralmente o resultado de deficiências enzimáticas.
- **Sensibilidades alimentares:** são imunomediadas, como alergias, mas as sensibilidades alimentares podem resultar em uma reação mais tardia. Você pode digerir uma pequena quantidade de comida sem problemas, mas, se exagerar ou ingeri-la todos os dias, pode aumentar gradualmente sua inflamação a ponto de sua saúde começar a sofrer.

Os sintomas de intolerâncias e sensibilidades alimentares incluem:

- Inchaço
- Coriza
- Enxaquecas
- Confusão mental



- Dores articulares e musculares
  - Ansiedade ou depressão
  - Fadiga
  - Comichão, erupções cutâneas
  - Palpitações cardíacas
  - Sintomas como os da gripe
  - Dor de estômago
  - Síndrome do intestino irritável
- 

## BIOINDIVIDUALIDADE E ESTILO DE VIDA

A bioindividualidade é uma consideração crucial ao formular uma estratégia dietética, mas se aplica a mais do que apenas alimentos. Ela envolve quase tudo relacionado ao seu modo de vida:

- **Exercício.** Alguns dos meus pacientes prosperam com exercícios vigorosos — para eles, isso não só faz bem para o sistema cardiovascular, mas também melhora o humor e reduz a inflamação. Para outros, exercícios vigorosos causam fadiga e estresse — para essas pessoas, exercícios vigorosos podem ser inflamatórios e elas se saem muito melhor com caminhadas rápidas na natureza, aulas de ioga ou alongamentos suaves.
- **Socializar.** Uma pessoa pode receber uma descarga de endorfinas decorrente de uma vida social intensa. A atividade social pode realmente ser anti-inflamatória para elas. Enquanto, para outras, o excesso de contato social pode ser motivo de estresse, de modo a desencadear inflamações. Elas se sentiriam melhor se pudessem desfrutar de um tempo a sós.
- **Tolerância ao estresse.** Algumas pessoas têm uma alta tolerância ao estresse e até gostam de um dia agitado e desafiador, enquanto outras têm uma baixa tolerância e precisam se conscientizar da necessidade de desacelerar, ter tempo para desconectar e gerenciar os aspectos mais desgastantes da vida.

Sabemos que o estresse é inflamatório, por isso é importante saber o que o estressa.

- **Imunidade.** Algumas pessoas ficam resfriadas com facilidade, enquanto outras raramente adoecem. Isso pode ser devido ao impacto da inflamação na sua imunidade — quanto mais inflamado você estiver, maior a probabilidade de ficar doente.
- **Tolerância ao ambiente.** Algumas pessoas reagem a qualquer contato com poluição, produtos químicos, mofo e fungos, enquanto outras parecem estar imunes. Novamente, para muitos, essas toxinas ambientais podem desencadear uma resposta inflamatória, e aqueles que já têm mais inflamação também podem ser mais sensíveis a essas toxinas.
- **Personalidade.** Copo meio cheio ou meio vazio? Artístico ou lógico? Somos todos diferentes de muitas maneiras, e esse também é um aspecto da bioindividualidade — e está relacionado à inflamação.

A bioindividualidade também é o principal motivo pelo qual uma abordagem de medicina convencional ajuda algumas pessoas, mas não outras, a resolver seus sintomas ou a descobrir a raiz de seus problemas de saúde ou peso. Isso ocorre porque os médicos que praticam medicina convencional são treinados em um sistema orientado a agrupar e categorizar, em vez de se concentrar no indivíduo.

É assim que a medicina convencional diagnostica e trata doenças: quando muitas pessoas diferentes têm o mesmo conjunto geral de sintomas e resultados de exames laboratoriais, sua condição recebe um nome, como hipotireoidismo, artrite reumatoide ou depressão. Esses nomes recebem códigos de diagnóstico, que são um conjunto de números e letras.

Medicamentos são, então, atribuídos a esses códigos de diagnóstico com base em resultados de estudos que demonstram que esses remédios normalizam os exames laboratoriais e diminuem os sintomas em certo percentual de grupos selecionados de pessoas.

Por exemplo, se o medicamento X alivia os sintomas de fadiga em 52% daqueles cujos sintomas correspondem ao hipotireoidismo, esse medicamento pode se tornar padrão para o tratamento do hipotireoidismo.

Mas e as pessoas cujos problemas de saúde não se enquadram em um conjunto predeterminado de sintomas? E os outros 48% das pessoas cujos sintomas não foram aliviados pelo medicamento recomendado? Esse jogo de correspondência medicinal joga com as probabilidades, então tudo que lhe resta é torcer para ser um dos sortudos, mas muitas pessoas não são. Para muitos, não há medicação associada aos seus sintomas, então esses indivíduos são simplesmente mandados para casa sem ajuda. Para outros, o medicamento prescrito não ajuda nos sintomas porque sua causa é diferente da pessoa para quem o medicamento funciona. Ou o medicamento pode aliviar os sintomas, mas também causar efeitos colaterais insuportáveis — às vezes piores que os sintomas originais! E há quem questione se realmente é necessário tomar qualquer medicamento. Querem saber se não existem maneiras mais naturais e mais eficazes de resolver seus sintomas e interromper ou reverter o processo da doença.

Além disso, e se seus sintomas forem vagos e os resultados dos exames laboratoriais forem “normais”? Se seus sintomas se enquadrarem perfeitamente na categoria correta e o medicamento padrão funcionar para gerenciar seus sintomas, ótimo. Mas e se você for uma exceção, com sintomas atípicos ou reações aos medicamentos? Ou se estiver mais interessado em curar sua condição do que em mascarar os sintomas com remédios? Pode ter problemas em obter ajuda usando esse modelo de medicina convencional.

Como pode ver, existem muitas exceções às regras que definem a medicina convencional. Os pacientes que se enquadram nessas exceções são os que mais costumam me procurar quando o sistema médico convencional não funciona para eles. Eles estão no grupo de pessoas que não são ajudadas pelos medicamentos que recebem, ou

cujos sintomas desafiam a categorização convencional, ou que simplesmente não estão recebendo a ajuda de que precisam.

Mas o verdadeiro problema não é que os sintomas da pessoa não se encaixam em algum modelo predeterminado. O problema é que o modelo não leva em conta a bioindividualidade. Se reuníssemos cinco pessoas com o mesmo código de diagnóstico da medicina convencional em uma sala, todas sob o mesmo tratamento, e perguntássemos a cada uma como estava indo o tratamento, provavelmente receberíamos cinco respostas diferentes, porque cada uma dessas pessoas têm genética, microbioma e bioquímica diferentes e podem ter razões bastante diferentes para sintomas aparentemente semelhantes. É um quadro complexo. Mas, felizmente, existe um denominador comum.

## O ESPECTRO DA INFLAMAÇÃO

Entender a inflamação é um dos aspectos mais importantes para compreender como a bioindividualidade pode ser usada para melhorar *sua saúde*. Quando analisamos com atenção quase todos os problemas de saúde que enfrentamos no mundo hoje — ansiedade, depressão, fadiga, dificuldades digestivas, desequilíbrios hormonais, diabetes, doenças cardíacas ou condições autoimunes —, percebemos que todos são de natureza inflamatória ou têm um componente inflamatório.

Mas a inflamação é insidiosa e começa a se infiltrar no corpo muito antes de essas doenças se tornarem visíveis e diagnosticáveis. Quando um problema de saúde está avançado o bastante para ser oficialmente diagnosticado, em geral a inflamação já causou danos significativos ao corpo. Por exemplo, um diagnóstico de problemas adrenais autoimunes (como a doença de Addison) requer uma destruição de 90% das glândulas suprarrenais.<sup>2</sup> Isso se aplica a muitos outros problemas crônicos — um grande dano precisa ocorrer para que se possa diagnosticar problemas neurológicos inflamatórios, como

esclerose múltipla, ou condições inflamatórias do intestino, como a doença celíaca.

Mas o ataque inflamatório que ocorre nessas condições não se desenvolve da noite para o dia; é o evento final da inflamação. Quando alguém é diagnosticado com uma doença autoimune, por exemplo, essa pessoa experimenta uma inflamação autoimune que já dura de quatro a dez anos.<sup>3</sup> O mesmo vale para outras condições inflamatórias crônicas, como diabetes e doenças cardíacas. Você não se torna diabético da noite para o dia. Não manifesta doença cardíaca do nada. A inflamação vem se formando há anos até que o açúcar no sangue em jejum seja alto o suficiente para justificar um diagnóstico, ou até que a pessoa tenha um ataque cardíaco. Todos nós nos encontramos em algum ponto de um espectro de inflamação, que vai de nenhuma inflamação, passa por inflamação leve ou moderada até uma inflamação em um nível capaz de ser diagnosticada e que resultou em uma doença.

Sabendo disso, por que alguém esperaria até chegar ao extremo desse espectro de inflamação para fazer algo a respeito? Não seria muito melhor cuidar da inflamação nos estágios iniciais, quando é muito mais fácil combatê-la?

O foco da minha prática em medicina funcional é abordar as causas e manifestações da inflamação, porque a hora de começar a se preocupar com ela é muito *antes* de ter um problema sério de saúde. Quando você atinge o estágio do diagnóstico, as únicas opções normalmente oferecidas são os remédios. Creio que podemos fazer algo muito melhor. Minha prática e este livro são sobre tomar medidas proativas para combater a inflamação antes que ela leve a algo mais grave.

Mas mesmo que você já esteja no ponto “crítico”, ainda há muitas coisas que podem ser feitas para recuperar sua saúde. Os estudos apontam para o que muitos profissionais de medicina funcional vêm dizendo há décadas: o estilo de vida e os alimentos influenciam significativamente o bem-estar ou a falta dele, e eu acrescentaria que o estilo de vida e os alimentos são *os principais métodos* para

reduzir a inflamação que leva à doença. Na verdade, estudos estimam que cerca de 77% das reações inflamatórias são determinadas por fatores sobre os quais temos pelo menos algum controle — nossas dietas, nossos níveis de estresse e nossa exposição a poluentes — sendo o restante determinado pela genética.<sup>4</sup> Isso significa que há muito que você pode fazer aqui e agora para diminuir o espectro da inflamação, em vez de avançar em direção a doenças crônicas.

Na minha experiência, a grande maioria de nós possui um poder considerável. Podemos assumir o controle de nossa saúde na forma de intervenções positivas no estilo de vida agora mesmo. Independentemente de essas alterações melhorarem nossa qualidade de vida em 25% ou 100%, elas nos levam na direção certa no espectro da inflamação. No lugar de fazer repetidamente a mesma coisa que sempre fez, esperando resultados diferentes, é preciso tentar algo novo. Essa é a única maneira de transformar mudanças negativas em positivas.

Provavelmente você está lendo este livro porque tem alguns sintomas que gostaria de resolver ou está enfrentando algum problema de saúde crônico. Eis um fato simples para considerar ao refletir sobre a bioindividualidade e seu lugar no espectro da inflamação: o que *causa inflamação* em você (certos alimentos, certas exposições, certos tipos de estresse) é bioindividual, e o que *a inflamação gera* em você (ganho de peso, fadiga, refluxo ácido) também é bioindividual. No entanto, embora a inflamação gere muitos problemas, é também uma espécie de chave-mestra para descobrir reações bioindividuais a estressores internos e externos. O bom de focar a inflamação é que:

1. A inflamação *precede* os sintomas, o que significa que pode causar ou agravar muitos deles. Portanto, a solução da inflamação pode, por sua vez, reduzir ou eliminar a cascata de sintomas posteriores gerada pela inflamação — vários sintomas resolvidos com um único plano de ação.
2. A inflamação também ocorre após alguns gatilhos. Uma confluência de fatores, como reações alimentares, estresse, problemas

intestinais, infecções (bacterianas, por leveduras ou virais), toxicidade por fungos ou metais pesados e genética são, frequentemente, a causa. Amenizar a inflamação geralmente permite que seu corpo repare a disfunção inicial por conta própria, resolvendo os sintomas naturalmente pela eliminação da causa. A inflamação prejudica a capacidade natural de cura do corpo. Se conseguir descobrir seus próprios gatilhos inflamatórios (o que está causando a inflamação em você) e onde reside a sua inflamação, poderá aprender a extinguir a fonte.

É assim que resolvemos seus problemas de saúde: reduza a inflamação personalizando sua dieta e estilo de vida para eliminar os fatores que aumentam sua inflamação e acrescentar os que a combatem. É provável que isso resolva diretamente seus problemas de saúde crônicos, em vez de apenas mascarar os sintomas.

E como personalizamos sua dieta e estilo de vida? Usamos as informações que obtemos de uma dieta de eliminação personalizada e cuidadosamente organizada.

---

### **O que é inflamação exatamente?**

Inflamação é a resposta de defesa natural do seu corpo. Em sua forma mais aguda, a inflamação é a vermelhidão, o inchaço e a dor que sentimos no local de uma lesão, como arranhões, cortes ou torções no tornozelo. É um produto do sistema imunológico. Em uma resposta inflamatória, o sistema imunológico gera uma descarga de células pró-inflamatórias no local da lesão para impedir a entrada de bactérias, vírus e infecções subsequentes. É assim que seu corpo se cura. Todos nós estaríamos perdidos sem uma resposta inflamatória saudável e equilibrada.

Os problemas começam quando a inflamação fica fora de controle ou desproporcional ao problema, não desaparece depois que a lesão é curada ou que o invasor é derrotado, ou ainda quando o corpo a ativa por engano em resposta a algo que não é realmente um invasor. Quando qualquer

uma dessas coisas acontece, a inflamação se torna o problema e pode desencadear muitos tipos de sintomas em diferentes áreas do corpo, dependendo da causa e do local da inflamação. Quando ela não cessa como deveria, persistindo por longos períodos em um nível baixo, nós a chamamos de inflamação crônica. Nesse estado, o sistema imunológico pode se tornar supersensível e super-reativo, liberando citocinas inflamatórias constantemente, espalhando a inflamação por todo o organismo.

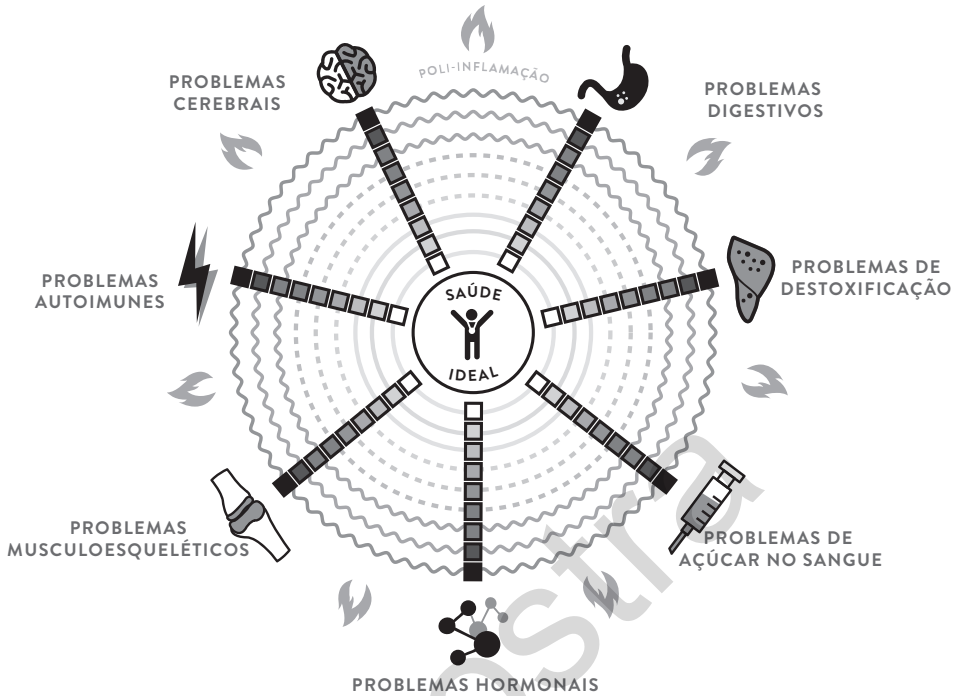
Em suma, quando se trata de uma resposta saudável à inflamação, o que está em jogo é o princípio Cachinhos Dourados: você não quer inflamação de menos, mas também não quer demais. O ideal é que sua inflamação seja precisa — ocorrendo quando necessário, em uma quantidade apropriada para o problema, e depois desaparecendo quando o trabalho estiver concluído.

---

Uma dieta de eliminação o ajudará a descobrir quais alimentos e comportamentos estão causando inflamação e onde. Como a localização da inflamação em uma área específica do corpo é bioindividual, influenciada pela genética, atividades, lesões passadas, escolhas de estilo de vida e, provavelmente, outros fatores que ainda não descobrimos, conhecer sua suscetibilidade à inflamação e sua posição no espectro da inflamação o ajudará a descobrir a melhor maneira de aprimorá-la. A inflamação tende a se desenvolver em oito sistemas básicos:

1. Cérebro e sistema nervoso.
2. Trato digestivo.
3. Fígado, rins e sistema linfático (juntos, compõem o sistema de detoxificação do seu corpo).
4. Receptores de insulina no fígado, no pâncreas e nas células, que controlam o equilíbrio entre açúcar e insulina no sangue.





5. Sistema endócrino (a comunicação do cérebro com o sistema hormonal: tireoide, suprarrenais e ovários ou testículos).
6. Músculos, articulações e tecido conjuntivo (seu sistema musculoesquelético).
7. Sistema imunológico, que pode se voltar contra o seu corpo, causando autoimunidade.
8. Muitos lugares ao mesmo tempo. Algumas pessoas (muitos dos meus pacientes, na verdade) têm inflamação em mais de uma dessas áreas e/ou em todo o corpo, inclusive nas artérias que percorrem todo o corpo (o que pode afetar o coração e o cérebro). Isso pode ser gerado por uma sensibilidade incomum ou por ignorar a inflamação por muito tempo. Refiro-me a esse problema como “poli-inflamação”.

Dentro de cada uma dessas áreas, a inflamação existe em um espectro, que pode ser ausente, leve, moderado ou extremo — cada área tem seu próprio espectro de inflamação.

O gráfico anterior mostra como a inflamação em qualquer área existe em um continuum, de leve a extrema, e as diferentes áreas interconectadas do corpo que ela pode impactar. O Questionário do Espectro da Inflamação no próximo capítulo o ajudará a determinar seu nível de inflamação nessas diferentes áreas e também onde você se enquadra no espectro de cada uma, para que possa focar as áreas problemáticas com mudanças de dieta e estilo de vida.

Se está preocupado com a possibilidade de receber más notícias com esse teste, não tenha medo — não importa onde você esteja no espectro da inflamação, é raro ser tarde demais para mudar as coisas, e é exatamente isso que vamos fazer. Ao usar uma dieta de eliminação avançada e personalizada para diminuir os gatilhos de inflamação em sua dieta e estilo de vida, você logo aprenderá exatamente o que precisa fazer para reverter sua direção no espectro da inflamação.

---

## **Exames Laboratoriais do Espectro da Inflamação**

Além dos questionários que responderá no próximo capítulo, outra maneira de avaliar em que ponto estão seus níveis de inflamação agora é por meio de exames. A seguir estão alguns dos exames laboratoriais que realizo em meus pacientes para obter uma perspectiva abrangente de onde estão no espectro da inflamação. Embora você não precise fazer exames laboratoriais para começar a combater a inflamação, pode pedir ao seu médico alguns ou todos esses exames para ter um parâmetro da inflamação antes de iniciar sua jornada. Ter essas informações adicionais pode motivá-lo a manter o rumo e progredir. É provável que um profissional de medicina funcional seja sua melhor fonte para alguns desses testes, pois são mais abrangentes do que o padrão pedido pela medicina convencional. (Prescrevo e analiso esses exames para pessoas de todo o mundo.)

- **PCRus:** a proteína C reativa é uma proteína inflamatória e este exame mostra o quanto dela você possui. O exame PCR ultrasensível é também um substituto para medir a IL-6, outra proteína pró-inflamatória. Ambas estão associadas a problemas de saúde inflamatórios crônicos. A faixa ideal é de menos de 1 mg/L. Níveis mais altos são um fator de risco para doenças cardíacas e podem contribuir para muitos outros problemas de saúde gerados pela inflamação.
- **Homocisteína:** este aminoácido inflamatório está ligado a doenças cardíacas, destruição da barreira hematoencefálica e demência. Também é comumente alto em pessoas com problemas autoimunes. A faixa ideal na medicina funcional é inferior a 7  $\mu\text{mol/L}$ .
- **Ferritina:** normalmente, este exame é executado para observar os níveis de ferro armazenados, mas níveis altos também podem ser um sinal de inflamação. O intervalo ideal para homens é 33–236 ng/L; mulheres na pré-menopausa: 50–122 ng/mL; mulheres na pós-menopausa: 150–263 ng/mL.
- **Exames de microbiomas:** este painel ajuda a avaliar a saúde do intestino, responsável por 80% do sistema imunológico. Observando o crescimento excessivo de bactérias e leveduras, bem como marcadores inflamatórios como calprotectina e lactoferrina, podemos avaliar inflamações no intestino.
- **Permeabilidade intestinal:** este exame de sangue procura anticorpos contra as proteínas que determinam a integridade do seu revestimento intestinal (occludina e zonulina), além de toxinas bacterianas chamadas lipopolissacarídeos, que podem causar inflamação em todo o corpo.
- **Vários testes de reatividade autoimune:** exames que mostram se seu sistema imunológico está criando anticorpos contra múltiplas partes do corpo, como cérebro, tireoide, intestino e glândulas suprarrenais. Os testes não têm como objetivo diagnosticar doenças autoimunes, mas sim procurar possíveis evidências de atividade anormal da inflamação autoimune.