

Aqui está, então, o resultado dessa iniciativa: respostas diretas e claras, escritas com cuidado e o mais detalhadas possível, para quaisquer perguntas sobre dieta. Assim, os autores silenciam toda a confusão alimentar ao nosso redor e nos ajudam a entender como é simples comer bem.

**Mark Bittman** é autor de mais de vinte livros aclamados, incluindo a série *How to Cook Everything*. Ele escreveu para o *New York Times* por mais de duas décadas e se tornou o primeiro colunista em uma importante publicação de notícias com foco em alimentação. Apresentou duas séries de televisão e participou de outras duas, incluindo a vencedora do Emmy, *Years of Living Dangerously*. Atualmente é Conselheiro Especial em Política Alimentar na Mailman School of Public Health de Columbia e o editor-chefe da revista online *Heated*.

**Dr. David L. Katz** é o diretor fundador do Centro de Pesquisa de Prevenção Yale-Griffin da Universidade de Yale e fundador e presidente da True Health Initiative. É reconhecido mundialmente como um especialista em nutrição, controle de peso e prevenção de doenças crônicas e já escreveu para os principais meios de comunicação, incluindo *Huffington Post*, *Forbes* e *U.S. News & World Report*.



**O jornalista best-seller Mark Bittman e o médico David L. Katz vão acabar de vez com as dúvidas sobre comida, saúde e dietas para você encontrar as respostas de que precisa.**

Qual é a melhor dieta? Contar calorias é importante? E quando se trata de proteínas, gorduras e carboidratos, quais são bons e quais são ruins? Mark Bittman e o especialista em saúde David L. Katz respondem a todas essas dúvidas em um livro em formato de perguntas e respostas muito fácil de ler.

Os autores compartilham uma perspectiva clara e objetiva sobre comida e dietas, respondendo a perguntas que cobrem tudo, desde nutrientes básicos a superalimentos aos regimes da moda. Os tópicos incluem padrões dietéticos (o que os humanos deveriam comer?); grãos (não são apenas “carboidratos”? Preciso evitar o glúten?); carnes e laticínios (o que as vacas comem faz diferença?); álcool (beber vinho é realmente bom para mim?) e mais.

Bittman e Katz explicam a ciência por trás da alimentação através das lentes do bom senso, oferecendo conselhos diretos com uma boa dose de humor.

EDITORA  
**ALAÚDE**



Mark Bittman &  
Dr. David L. Katz

Comer o quê?

EDITORA  
**ALAÚDE**

# Comer o quê?

Uma conversa entre um médico e um jornalista curioso sobre a boa alimentação



**Mark Bittman & Dr. David L. Katz**

Um guia sensato sobre a saúde escrito por dois especialistas geniais. – KIRKUS

EDITORA  
**ALAÚDE**

É muito estranho que tantas pessoas não tenham a menor ideia de como devem se alimentar. A maioria dos animais do planeta sabe como fazer isso; era de se presumir que a gente soubesse também, mas o fato é que nosso cérebro acaba encontrando novas maneiras de complicar as coisas. Hoje, somos a única espécie que fica confusa quanto ao que comer, como comer e qual a maneira “certa” de comer.

Na verdade, sabemos o que devemos comer, mas essa compreensão é continuamente prejudicada por informações médicas e nutricionais desencontradas e por elogios às dietas da moda, sem falar nos interesses da indústria alimentícia, que todos os dias inventa novas maneiras de esconder seus produtos por trás de embalagens coloridas que prometem mais saúde. Comer bem continua difícil não porque seja complicado, mas porque as escolhas são difíceis, mesmo quando parecem ser claras.

Com isso em mente, o jornalista Mark Bittman e o Dr. David L. Katz abordaram amigos, familiares e, bem, praticamente qualquer pessoa que encontrassem pelo caminho com um pedido simples: perguntem qualquer coisa sobre dieta e nutrição e lhes daremos uma resposta baseada em um consenso científico real, sem rodeios.

Comer o quê?



Mark Bittman e Dr. David L. Katz

# Comer o quê?

Uma conversa entre um médico e um  
jornalista curioso sobre a boa alimentação

Tradução de Ibraíma Dafonte Tavares

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2020 Mark Bittman e David L. Katz

Copyright da tradução © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *How to Eat – All Your Food and Diet Questions Answered*

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Os benefícios para a saúde de uma dieta baseada em frutas, verduras, legumes e sementes são reconhecidos pela medicina, mas o uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou a um nutricionista. Uma vez que mudar hábitos alimentares envolve certos riscos, nem o autor nem a editora podem ser responsabilizados por quaisquer efeitos adversos ou consequências da aplicação do conteúdo deste livro sem orientação profissional.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora. O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

**Revisão:** Claudia Vilas Gomes e Rosi Ribeiro Melo

**Capa:** Amanda Cestaro

1ª edição, 2022. Impresso no Brasil

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

---

Bittman, Mark

Comer o quê?: uma conversa entre um médico e um jornalista curioso sobre a boa alimentação / Mark Bittman, David Katz ; tradução Ibraíma Dafonte Tavares. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

Título original: How to eat : all your food and diet questions answered

ISBN 978-65-86049-59-6

1. Alimentação 2. Alimentos 3. Comida 4. Nutrição 5. Saúde - Promoção  
I. Katz, David. II. Tavares, Ibraíma Dafonte. III. Título.

21-87312

CDD-641.5

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentos : Culinária : Economia doméstica 641.5

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

2022

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista 1337, conjunto 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200, Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br / blog.alaude.com.br

# SUMÁRIO

Introdução: Ciência, bom senso e banana amassada ..... 9

## **QUESTIONANDO AS PERGUNTAS**

(Por que precisamos perguntar “comer o quê?”) .....13

Como chegamos aqui? .....15

## **RESPONDENDO AS PERGUNTAS**

(Tudo sobre alimentação e saúde – As perguntas mais frequentes) .....21

Qual é a melhor dieta? .....23

    Emagrecimento .....31

Dietas específicas .....45

    Dieta mediterrânea .....45

    Vegetarianismo e flexitarianismo .....49

    Jejum intermitente .....56

    Dieta paleolítica .....60

    Dieta DASH .....65

Dieta anti-inflamatórias.....	69
Dieta com baixo teor de FODMAPs.....	71
Dieta cetogênica .....	73
Dieta Whole30.....	76
Padrões alimentares e estilo de vida .....	79
Quando devo comer?.....	79
Sobre variedade .....	81
Lanches.....	84
Alimentos locais .....	86
Alimentos e ingredientes.....	91
Frutas, legumes e verduras.....	93
Cereais integrais .....	97
Leguminosas.....	103
Laticínios.....	107
Carne .....	115
Carne <i>fake</i> .....	122
Peixes .....	123
Óleos de cozinha .....	125
Superalimentos.....	138
Bebidas .....	140
Nutrição básica: macronutrientes, micronutrientes e as respostas do corpo.....	149
Proteínas.....	150
Carboidratos .....	153
Gorduras.....	158
Colesterol .....	162
Inflamação .....	165
Açúcar.....	168
Sal .....	174
Antioxidantes.....	178
Vitaminas e suplementos .....	179
Microbioma .....	184

## **QUESTIONANDO AS RESPOSTAS**

(Sobre ciência e bom senso, ou Como sabemos o que sabemos)..... 189

Sobre as pesquisas..... 191

A floresta *versus* as árvores..... 195

Metodologia de pesquisa: não existe uma só.....203

*Conclusão* ..... 213

*Fontes de consulta* ..... 215





# INTRODUÇÃO

## CIÊNCIA, BOM SENSO E BANANA AMASSADA

Digamos que você estivesse com vontade de comer uma banana. Provavelmente, primeiro você a descascaria. Mesmo que dispusesse do mais potente processador de alimentos do mundo, ele em nada o ajudaria. Também de nada serviria ter em casa um serra elétrica.

Você sabe que seria ridículo usar qualquer um desses aparelhos. Nenhum equipamento, por mais moderno que seja, por mais representativo das proezas da engenharia que se mostre, melhoraria a sua capacidade natural de descascar uma banana.

A ciência é um conjunto poderoso de ferramentas. Se bem usadas, as ferramentas da ciência (que, naturalmente, é a matriz de todas as ferramentas poderosas) ampliam a percepção e as habilidades humanas. Com um microscópio, um telescópio ou um medidor de campo magnético, a ciência consegue revelar o que antes era muito pequeno, muito distante ou imperceptível. Ela nos permite ver o invisível, ouvir o inaudível, discernir o impreciso e compreender o que parecia inescrutável.

Mas a ciência *não* se restringe a esse tipo de ferramenta, e um dos conceitos equivocados da área da nutrição é a alegação de que a verdade vem apenas de determinadas ferramentas, de um tipo especial de estudo científico, sem o qual nada pode ser compreendido. Nossa resposta para isso: bobagem.

Para que fique bem claro: somos discípulos da ciência. Um de nós (David) fez carreira científica, supervisionando um laboratório de pesquisa, conduzindo e publicando ensaios clínicos randomizados, fazendo revisões sistemáticas e metanálises, e até mesmo inventando métodos de síntese de evidências – procedimentos que chegam a conclusões sobre o peso das evidências em determinado tópico. O outro (Mark) foi arrebatado pela ciência ainda menino, mas escolheu outro caminho, um caminho que costuma contar com a ciência como fonte de conhecimento.

No entanto, somos também defensores intransigentes do *bom senso*. Sem bom senso a ciência equivale a usar uma serra elétrica para descascar bananas. Nem sempre precisamos desse tipo de instrumento, que muitas vezes não apenas é supérfluo como também potencialmente prejudicial. Não precisamos de estudos que nos digam como descascar uma banana; que nos expliquem que, se jogarmos uma maçã para cima, ela vai cair; não precisamos nem sequer de estudos que nos digam que é bom comer maçã.

Acreditamos que a engenhosa (ou pelo menos competente!) combinação de ciência e bom senso que praticamos neste *Comer o quê?* o diferencia das várias centenas de livros de “alimentação” disponíveis por aí. Em *Comer o quê?*, recorreremos ao bom senso para interpretar a ciência. Apoiamo-nos no bom senso para reconhecer o que é facilmente observável. Empregamos o bom senso para avaliar a relevância da ciência. A ciência pode ser a melhor maneira já criada de responder às questões difíceis, mas apenas o bom senso pode determinar se estamos fazendo perguntas válidas e úteis, ou se a ciência é necessária – e, em caso positivo, até que ponto –, para responder a essas questões.

Todos sabemos tudo o que é preciso saber para comer por prazer. Também aprendemos muito sobre a alimentação em prol da saúde e da sustentabilidade por meio de experiência e da observação, e muito mais através da ciência, graças a estudos de intervenção ou a estudos epidemiológicos de grupos ou populações inteiras.

É possível aumentar o nosso conhecimento, e confiar nele cada vez mais, quando acumulamos evidências e as utilizamos para fazer ponderações, e não para mudar de ideia a cada novo estudo por acreditar que uma nova descoberta muda tudo – algo que somos estimulados a fazer por causa das notícias que recebemos 24 horas por dia.

Nosso conhecimento aumenta e melhora quando todas as fontes de novidades genuínas são combinadas. Bom senso *mais* ciência.

Qualquer método científico é apenas uma ferramenta. Se bem usada, ela ajuda a construir uma ponte para a verdade e o conhecimento. Se for mal utilizada, vai estraçalhar a sua banana. A insistência na ideia de que nada é “verdade” a menos que haja a confirmação de um ensaio randomizado controlado é não apenas equivocada – e não precisamos ser cientistas para perceber isso, nem devemos permitir que cientistas nos convençam do contrário –, mas também serve para que pessoas com segundas intenções lucrem com nossa confusão. Por exemplo, poderíamos desenhar um ensaio que concluísse que comer açúcar em excesso é melhor do que comer gordura em excesso – ou vice-versa –, mas ainda assim nosso bom senso nos diz que não é bom comer em excesso nenhum dos dois.

Em última análise, queremos apenas saber o que é verdade; queremos entender. Esperamos que esse seja também o seu desejo, e por meio da ciência e do bom senso tentamos dizer neste livro como as coisas são e *como sabemos* como elas são. Quando não temos certeza, dizemos que não temos certeza; não se sabe tudo. Tanto a ciência quanto o bom senso deixam espaço para a dúvida; com frequência, a dúvida é mesmo um requisito.

Porém, para além de qualquer dúvida e com base na ciência e no bom senso, podemos afirmar que aprender a comer reduz drasticamente o risco de desenvolver as principais doenças crônicas e de morrer prematuramente. Nós temos, e podemos oferecer a você, a compreensão necessária para acrescentar anos à sua vida e vida aos seus anos, ajudando, assim, a perpetuar a nossa espécie neste planeta.

Não, não sabemos tudo. Mas sabemos *o bastante*. A ciência, com o filtro do bom senso, revela muitas verdades confiáveis sobre como comer para criar um mundo realmente bom.



# QUESTIONANDO AS PERGUNTAS

(Por que precisamos perguntar  
“comer o quê?”)



# COMO CHEGAMOS AQUI?

## **Já não devíamos saber o que comer?**

De certa maneira, sim. Todo animal sabe o que comer. Essa relação foi desvirtuada apenas entre os seres humanos (e os animais sob nosso controle). No último século, nós nos perdemos. Estamos tão distantes de nossas origens que temos dificuldades para achar o caminho de volta.

No entanto, não há nada mais importante: a comida é o combustível que faz funcionar toda a complexa máquina humana. É dela que vem o material de construção para o corpo em desenvolvimento das crianças e tudo de que os adultos necessitam diariamente. O que comemos é crucial para a integridade do sistema nervoso, para o equilíbrio dos hormônios, para o funcionamento dos vasos sanguíneos e para a eficácia do sistema imunológico. Se pudéssemos dar apenas um conselho, seria este: coma comida de verdade. Ponto-final. Mas vamos voltar a isso.

## **Como eram as coisas quando não havia produção em massa de alimentos?**

Feche os olhos e tente imaginar: desde os primórdios da agricultura, quase todas as civilizações tiveram nos cereais a base de sua alimentação; eles eram (e são) baratos porque eram (e são) facilmente cultivados em grande quantidade.



### **As pessoas comiam basicamente... o quê?**

Virtualmente todo mundo comia cereais: arroz, trigo, milho e painço, dependendo da região. Os cereais eram o principal alimento. Em alguns lugares, a aristocracia comia algumas iguarias.

### **Por exemplo?**

Carne, por exemplo. Até há pouco tempo, comer carne era algo raro. E isso não era ruim: o baixo consumo de produtos de origem animal é bom para todos os envolvidos (seres humanos e animais). E até o século XX os danos causados aos animais era mínimo.

O século XX foi um ponto de virada, o momento em que nos distanciamos de toda a história anterior. Se antes comíamos quase exclusivamente os alimentos cultivados nas proximidades, hoje dispomos de *commodities* – inclusive a carne – produzidas em escala industrial e despachadas para todo o mundo. Além disso, os danos causados aos animais criados para abate são incalculáveis.

### **Então até recentemente a alimentação das pessoas era essencialmente vegetariana?**

Sim, quase totalmente. Não havia escolha. As localidades que são exceção devido a imperativos da sobrevivência – povos como os inuítes comem grande quantidade de carne porque é o que há para comer – em geral não apresentam um resultado muito invejável no que diz respeito à saúde da população. Mas a maior parte da humanidade era composta de onívoros com alimentação predominantemente vegetariana. Um exemplo remanescente desse fato são os *tsimanes*, ou *chimanes*, povo que habita o atual território da Bolívia e despertou a atenção dos cientistas nos últimos anos por apresentar as mais saudáveis artérias em todo o mundo; não existe doença cardíaca entre eles.

### **Como isso é possível?**

A razão é o estilo de vida, que inclui uma dieta em sua maior parte baseada em plantas comestíveis. Se a colheita não for boa, eles caçam e pescam.

Não se trata apenas de um jeito saudável de viver – trata-se de sua única escolha. Ao longo da história, o hábito de se alimentar de plantas comestíveis esteve ligado à oportunidade, à sobrevivência e à prática

de fazer o melhor com o que estava disponível; ninguém se preocupava com pegada ecológica ou ética animal. Essas são preocupações contemporâneas: hoje há tanta comida – e tanto impacto – que precisamos fazer escolhas.

**Como sabemos que antigamente a maior parte das pessoas era onívora com alimentação predominantemente vegetariana?**

Graças à biologia evolutiva. Também sabemos o que havia para comer, e que os seres humanos são naturalmente onívoros. Aquilo de que nossas papilas gustativas gostam não é produto do acaso. Aquilo que é gostoso está associado à sobrevivência.

**Mas então por que eu adoro sorvete? Sorvete não deve ser uma boa escolha para a minha sobrevivência.**

Nós gostamos de açúcar por uma boa razão: o leite materno é doce; assim como as frutas.

**O que explica o meu vício em comida salgada?**

Nossas origens estão no mar; nós nos adaptamos para, de fato, viver no meio do sal. Depois nos arrastamos para fora do oceano e descobrimos como viver em terra – deixando para trás todo o nosso estimado sal. Tivemos de deixar de ser bons em excretar o excesso de sal (todas as criaturas marinhas são) e nos tornar bons em encontrar sal (como a maioria dos animais terrestres é).

Na natureza, não é fácil achar bastante sal em terra, razão pela qual os animais terrestres precisam procurá-lo. (É por isso que o seu cachorro gosta de lamber o seu suor, que os cervos buscam terrenos impregnados de sal, que os elefantes se reúnem para aspirar a lama rica em minerais, e assim por diante.) Quando a humanidade começou a minerar o sal, tornou-se fácil obtê-lo. Mas a nossa necessidade de sal é antiga e está inscrita em nosso DNA: se tivermos um suprimento maior do que o necessário, podemos consumi-lo em excesso. Não deixamos de ter impulsos da Idade da Pedra apenas porque eles não servem mais no mundo contemporâneo.

Não deixamos de ter impulsos da Idade da Pedra apenas porque eles não servem mais no mundo contemporâneo.

**A biologia evolutiva é capaz de explicar por que eu adoro frituras e um hambúrguer bem engordurado? Eu me sentiria melhor se houvesse uma explicação científica.**

Além de responder aos sabores doce e salgado, nossas papilas gustativas também nos recompensam pela textura das gorduras, pois elas são o macronutriente mais energético. As gorduras têm mais do que o dobro de calorias por grama do que as proteínas e os carboidratos. Num mundo de alimentos escassos, em que fosse preciso correr atrás das calorias, conseguir gordura seria uma grande vitória. Então, sim, gostar de gordura, de sal e de açúcar faz todo o sentido; eles são a tríade da sobrevivência quando é preciso caçar ou coletar os alimentos.

**Por que nossas papilas gustativas não foram projetadas para gostarmos de legumes e verduras tanto quanto gostamos de *junk food*?**

As plantas costumam oferecer menos energia; os animais saudáveis não têm alto teor de gorduras. Nossos ancestrais precisavam batalhar muito para obter alimentos calóricos e altamente energéticos, como frutas oleaginosas, sementes, ovos, miúdos e tutano. Por isso, aqueles que encontravam esses alimentos eram mais eficientes em procriar.

**Vocês estão dizendo que a vontade de comer alimentos que não são saudáveis está ligada a um instinto de sobrevivência ancestral?**

Sim. Mas lembre-se de que esses alimentos eram saudáveis quando eram escassos; na verdade, *nossos ancestrais precisavam deles*. O sal é saudável se não for consumido em excesso, pois precisamos dele para viver; o mesmo vale para as gorduras. O açúcar é saudável desde que venha do leite materno, das frutas e do mel que lutamos para extrair em meio a um enxame de abelhas. A vontade de comer essas coisas era boa no contexto natural; acontece que nós mudamos o contexto.

**Que irônico!**

Sim, infelizmente. A indústria alimentar se aproveita de nossas papilas gustativas para nos fazer comprar os seus produtos.

Mas é assim tão fácil nos manipular? Há saída? Ou estamos condenados a comer *junk food* para sempre? A boa notícia é que as papilas gustativas

(que na verdade são feixes de nervos) são adaptáveis e rapidamente aprendem a gostar de qualquer alimento. Um dos principais fatores determinantes das preferências alimentares é a familiaridade. Todos trazemos algumas tendências inscritas no DNA, mas nossas preferências são em grande medida moldadas por aquilo que decidimos comer.

Um dos principais fatores determinantes das preferências alimentares é a familiaridade.

Considere esta evidência transcultural: tradicionalmente, os bebês brasileiros aprendem a gostar de arroz e feijão; os bebês indianos aprendem a gostar de *dahl* (um ensopado de lentilhas) e *chapati* (o pão indiano); os japoneses aprendem a gostar de peixe e *tofu*; os bebês inuítes aprendem a gostar de foca; e os bebês norte-americanos aprendem a gostar de cereais matinais industrializados. Isso mostra que aquilo que comemos pode definir nossos alimentos preferidos. E aí reside a tremenda promessa da “reabilitação gustativa” e a oportunidade de aprender a gostar dos alimentos que também gostam da gente.

**Preciso começar minha reabilitação gustativa o mais rápido possível e há muitas dietas às quais recorrer. Se vocês tivessem de usar uma palavra para descrever a dieta saudável, qual seria ela?**

Equilíbrio.

**Algo como “de tudo, com moderação”?**

Por mais clichê que seja, esse é o melhor mantra para a alimentação. A dieta mediterrânea, por exemplo, é rica em gorduras poli- e monoinsaturadas e contém um pouco de gorduras saturadas. Porém, não podemos dizer que essas gorduras saturadas sejam prejudiciais, pois elas fazem parte de um cardápio equilibrado. O equilíbrio promove a saúde.

No entanto, vamos ter cuidado com os termos “tudo” e “moderação”. *Existem* alimentos – vamos chamá-los de *junk food* – que devem ser completamente banidos por questões de saúde, de ética ou de impacto ambiental. Já a moderação pode se transformar rapidamente num terreno pantanoso, pois um pouco disto e um pouco daquilo... acabam virando MUITO “isto + aquilo”. Se a dieta for composta basicamente pelos alimentos certos – legumes, verduras, frutas, cereais integrais, frutas oleaginosas e sementes, leguminosas e água –, então todo o resto, consumido com moderação, não fará mal.

Compartilhe a sua opinião  
sobre este livro usando a hashtag

**#Comeroque**

nas nossas redes sociais:

