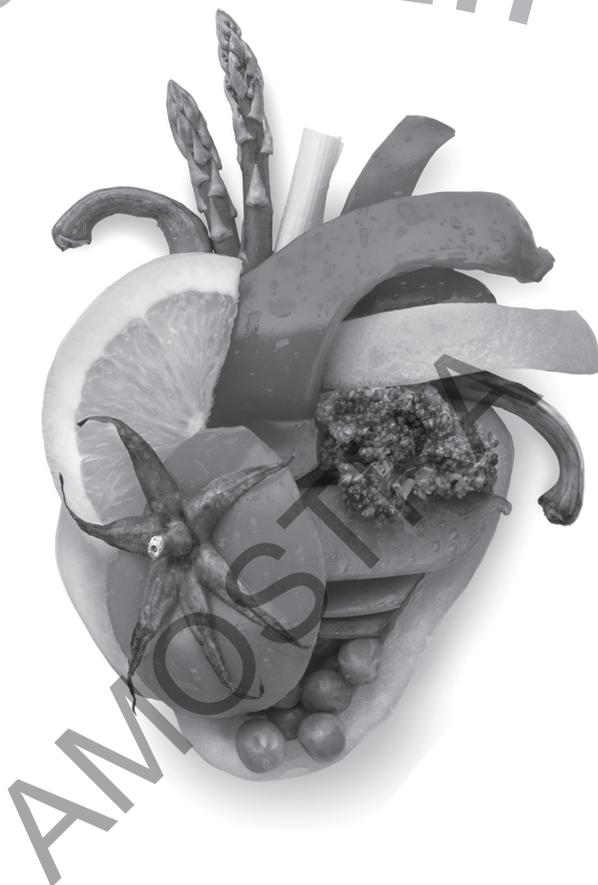


• SUPERLIFE •



As **5** forças que o deixarão
saudável, em forma e sentindo-se
incrível para sempre

DARIN OLIEN

Caçador de superalimentos e
criador do SHAKEOLOGY



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022

Sumário

Agradecimentos	ix
Introdução	xv
<i>PARTE UM: AS CINCO FORÇAS VITAIS</i>	
Quais São as Cinco Forças Vitais? E Por que Elas São Tão Importantes?	3
Força Vital Número Um: Nutrição	7
Alimentando Nosso Outro Corpo	37
Força Vital Número Dois: Hidratação	45
A Síndrome da Grande Cura	69
O Fator Atividade Física: Aqui Está Sua Ferrari	75
Força Vital Número Três: Oxigenação	91
Minha Vida como Caçador de Superalimentos	101
Força Vital Número Quatro: Alcalinização	113
Os Mitos da Proteína Gorda Muito de uma Coisa Boa, Não o Suficiente de Outra	129
Estresse Nutricional	153

Força Vital Número Cinco: Desintoxicação	167
Como Alimentar Nossos Filhos	185
Como Suplementar O Papel e o Uso dos Suplementos Nutricionais	191
Uma Palavra Final sobre as Cinco Forças Vitais	203
Uma Última Coisa... ..	205

PARTE DOIS: A SEÇÃO REALMENTE ÚTIL

Como se Alimentar Colocando as Informações em Prática.....	211
Limpeza e Reabastecimento da Cozinha	219
Os Alimentos que Comeremos e Por Quê	223
Plano de Alimentação de Dez Dias do Darin	249
Última Lista de Tarefas do Darin.....	281
Apêndice A.....	287
Apêndice B: Fontes	291
Índice	295

Quais São as Cinco Forças Vitais?

E Por que Elas São Tão Importantes?

Eu provavelmente deveria ter mencionado isto antes: darei uma Ferrari a todos que lerem este livro.

É isso aí, uma bela máquina top de linha, com precisão de condução de primeira, pelo preço de um livro. Claro, tem uma pegadinha: você tem que cuidar dela. Isso significa abastecer com o tipo certo de combustível. Dar o tratamento adequado. E você precisa conduzi-la como um carro desse nível deve ser conduzido.

Faça tudo isso, e a Ferrari será sua.

Na verdade, ela já é sua, embora se pareça mais com um ferro-velho enferrujado do que com uma obra de arte automotiva de alto desempenho. Mas em algum lugar dentro de cada um de nós há um corpo humano que pode funcionar e responder como uma Ferrari.

Eu lhe darei sua Ferrari ao lhe fornecer o manual de instruções que eles se esqueceram de incluir quando você nasceu. Porque como você pode cuidar adequadamente de seu corpo se não sabe o que o faz funcionar bem? Você não consegue.

Meu manual de instruções é muito mais simples do que o livreto que vem com um carro italiano sofisticado, acredite em mim.

Tudo o que você precisa fazer é prestar atenção a cinco coisas que controlam o tipo de saúde de que você desfrutará. Isso mesmo — apenas cinco itens que determinam se você será forte e cheio de vida, em forma e feliz, ou se será doente, fraco, fora de forma e miserável. Se envelhecerá bem ou mal, ou não envelhecerá nunca.

Cinco fatores.

A palavra *fatores* não é muito interessante, mas a ciência ainda não criou um termo exato para o que estou falando. Então vamos chamar esses fatores do que eles realmente são: forças vitais.

Cinco forças vitais — as únicas coisas que controlam nossa saúde. As únicas coisas em que precisamos pensar.

É o que as pessoas falam sobre o dinheiro — se cuidarmos dos centavos, os dólares cuidarão de si mesmos. Cuide das cinco forças vitais, e nosso corpo fará o restante. É para isso que ele foi feito.

As forças vitais são:

NUTRIÇÃO. Muito simples, não é? Significa tudo aquilo que comemos. Os próprios alimentos e tudo o que eles contêm, o que pode resultar em uma lista bastante longa. Nem sempre sabemos tudo o que está nessa lista, mas nosso corpo sabe.

HIDRATAÇÃO. O simples fato de nosso corpo ser formado principalmente de água deveria ser suficiente para explicar essa força vital.

OXIGENAÇÃO. Assim como a água, sabemos que precisamos de oxigênio, embora nem todos saibamos suas diversas razões.

ALCALINIZAÇÃO. Esse é um pouco mais complicado. Tem a ver com o equilíbrio entre a acidez e a alcalinidade de nosso ambiente interno.

DESINTOXICAÇÃO. Isso inclui nosso sistema imunológico, que tem muito com que lidar, além do processo de lutar contra todas as toxinas, venenos e outras porcarias que o mundo joga em nós.

Isso é tudo.

Fomos ensinados a pensar em nosso sangue, nossos órgãos, ossos, nervos, nossa pele e todo o restante como coisas separadas, cada qual com suas questões e preocupações. Mas a verdade é que cada parte de nosso corpo, cada molécula, cada célula responde a essas cinco forças vitais.

A área médica está organizada por especialidades — um médico trata o cérebro, outro trata os pés, outro o coração, outro o sistema endócrino, e cada uma dessas especialidades apresenta as próprias regras e regulamentos. Contudo, as mesmas condições internas que afetam nosso cérebro também afetam os pés, a pele, os órgãos genitais e as articulações. O ambiente interno que criamos é idêntico para o fígado, o sistema imunológico, o estômago e os olhos. Somos compostos por cerca de 70 trilhões de células, sendo que todas têm as mesmas necessidades básicas.

Apenas temos que entender quais são essas necessidades — as cinco forças vitais. Depois temos que dar nosso melhor para cuidar delas.

Vamos falar sobre como podemos fazer isso.

AMOSTRA

AMOSTRA

Força Vital Número Um: Nutrição

A nutrição é um assunto excelente e importante. É definitivamente a pedra fundamental da saúde. Não existe tema melhor para começar uma conversa sobre as cinco forças vitais.

Mas prefiro falar sobre comer.

Comer é a coisa mais íntima que faremos. Já sei o que você está pensando, mas comer é ainda mais íntimo do que isso, e vou lhe dizer por quê. Quando comemos, abrimos nosso corpo de forma ampla e expomos cada uma de suas células a tudo o que está lá fora, no ambiente externo. É como transformamos o *lá fora* em *aqui dentro*. Quando comemos, todas essas coisas que estão lá fora se tornam, de fato, nosso corpo. Os órgãos, os ossos, os músculos, os nervos, a pele, o sangue e todo o restante são feitos daquilo que comemos e bebemos — não há mais nada com que trabalhar. Antes de nascermos, nosso corpo era feito, célula por célula, do que nossa mãe comia e bebia. Agora não é diferente, exceto que somos nós que comemos e bebemos, e criamos nosso corpo.

Quando nos olhamos no espelho, é isso o que vemos — tudo aquilo que ingerimos. Quer saber quão em forma você está? Pense em tudo o que você consumiu na semana passada. Essa será sua resposta. Agora vamos falar da salada de folhas verdes enorme e fresca, repleta de vegetais crus e nozes, sementes e castanhas que você comeu no almoço, ou do smoothie de frutas silvestres que acabou de fazer. Ou foi um cheeseburger duplo com bacon e um donut com geleia, ou algum outro alimento artificial industrializado e algo com muito açúcar, ou — pior ainda — um líquido gaseificado e adoçado quimicamente para acompanhar?

De qualquer maneira, pergunte a si mesmo: É disso que quero ser feito? É esse corpo que quero ter?

Essas perguntas dão início ao estudo quando se trata de nutrição — ou, melhor ainda, de comer.

Está bem, então, o que devemos comer?

Grande parte de todas as pesquisas científicas já conduzidas foi dedicada a responder a essa pergunta aparentemente simples. É incrível quanta capacidade intelectual extraordinária e quanto esforço são necessários para responder a algo tão básico. *O que devo comer?* Como pode cada animal, peixe, inseto — toda criatura no planeta Terra — descobrir isso tão facilmente, e nós estarmos aqui, ainda tentando imaginar?

Talvez simplesmente pelo fato de termos muitas opções.

Sejamos realistas, já sabemos o que devemos comer. O problema é que somos bons demais em fingir que não sabemos. É a única maneira de continuarmos engolindo parte da porcaria que consumimos, coisas que sabemos que estão nos fazendo mal. Nenhum outro animal faz isso.

Vou resumir este livro inteiro em uma única frase:

Coma uma grande variedade de alimentos integrais, frescos e orgânicos — especialmente vegetais, frutas, feijão, nozes, castanhas, sementes, grãos, brotos e gorduras saudáveis. Coma muito alimento cru.

Tudo bem, foram duas frases, mas aí está! É simples assim. Como podemos fingir que não entendemos? Talvez parte do problema seja porque é simples demais. Não há muita opção. Nem abertura. Ou adotamos isso ou ignoramos.

Bem, você deve ter percebido que minha descrição do que devemos comer não inclui algo facilmente detectável: alimentos de origem animal; ou seja, carne, peixe, ovos e laticínios. Não é por acaso. Depois de muito estudo e de uma experiência pessoal, cheguei à conclusão de que quanto menos desses alimentos comemos, mais saudáveis tendemos a ser. Mas isso também não significa que você tem a obrigação de se tornar vegano. Eu costumava comer carne e era muito saudável. Algumas pessoas têm dificuldade em absorver todos os nutrientes de que precisam dos alimentos vegetais; portanto, para elas, é necessário incluir alguns alimentos de origem animal. Esse seria um assunto menos complicado se a carne, o peixe e todo o restante não tivessem

sido transformados em produtos industriais que, muitas vezes, vêm com uma bagagem artificial e prejudicial à saúde. Vou falar sobre isso com mais detalhes no Capítulo “Os Mitos da Proteína Gorda” e em outro sobre estresse nutricional. Mas, por enquanto, quero manter o foco nos alimentos mais saudáveis que podemos ingerir.

Em 2013, os resultados de um grande ensaio científico da chamada dieta mediterrânea foram publicados pelo *New England Journal of Medicine*. Pesquisadores da Universidade de Barcelona e de outros lugares elaboraram diversos planos alimentares para mais de 7 mil indivíduos adultos. Aqueles que passaram pela dieta mediterrânea típica ofereceram a prova definitiva de que, se comermos verduras e muitos outros vegetais, frutas, nozes, castanhas, sementes, peixes e azeite de oliva, tudo fresco e não processado, e apenas uma pequena quantidade de carne e laticínios, seremos mais saudáveis e desfrutaremos de maior longevidade. Em outras palavras, eles descobriram que, se quisermos viver muito e bem, devemos seguir a dieta das avós gregas. Elas poderiam ter nos dito a mesma coisa de graça, mas será que teríamos ouvido?

O Dr. Caldwell Esselstyn, ex-funcionário da renomada Cleveland Clinic e um dos especialistas mais respeitados do mundo quando se fala em saúde cardíaca, deu esse mesmo conselho básico. Ele chama a doença cardíaca de “uma doença transmitida pelos alimentos e completamente evitável”.

Se ao menos soubéssemos! Ou não? De qualquer forma, depois que ele fez esse pronunciamento, que foi amplamente divulgado, ficou muito mais difícil fingir ignorância. São cerca de 600 mil mortes por ano apenas nos Estados Unidos. Quase sempre em virtude da má alimentação. Totalmente evitável.

Uma dieta baseada em uma grande variedade de alimentos integrais, frescos, orgânicos, principalmente à base de plantas. Adotar ou ignorar?

Alimentando Nossas Células

Para entender por que esse é o elemento básico para uma nutrição adequada, precisamos nos lembrar de algo muito simples: antes de comermos nosso alimento, ele também come.

Ele também é nutrido; cresce e se desenvolve; absorve, metaboliza, excreta, retém e faz uso do que precisa.

O que o alimento come? Luz solar. As plantas, de fato, consomem e armazenam a energia de uma estrela que está a 150 milhões de quilômetros de distância. Um truque muito legal. Ar. Água.

O principal, no entanto, vem pelo solo. E o que há dentro dele? Mais do que imaginamos. A terra é um ensopado misterioso e complexo de minerais, vitaminas, metais, materiais orgânicos, micróbios — organismos vivos microscópicos que ela mesma consome e excreta — e muitas outras substâncias que são essenciais. A planta, a árvore, a videira, todas tiram seu alimento do solo e usam-no para cultivar seu produto — a produção do alimento — até que entramos em cena para comê-lo.

Não é coincidência que nós, animais, precisemos de muitas das mesmas substâncias que as plantas, uma vez que somos seres vivos e elas também, algo importante que temos em comum. E no mesmo formato. Portanto, quando comemos o vegetal, a fruta, a baga, o feijão, o grão, a noz, a semente — da própria natureza —, obtemos seus nutrientes intactos e disponíveis para absorção por outro ser vivo: nós. Uma fruta ou vegetal funciona como um intermediário — é uma forma de absorvermos as substâncias que existem no solo, no mundo.

Essa é a incrível jornada da nutrição, diretamente do solo para as células da planta e, em seguida, para as nossas células. Alimentamos nosso corpo e nutrimos nossas células. Esse é o nível em que passamos a existir de verdade — cada um de nós é uma coleção milagrosa de mais de 70 trilhões de células.

Muita coisa acontece dentro de nossas paredes celulares. A química flui para dentro e para fora como marés de fluido celular. Energia é gerada. Mensagens são enviadas e recebidas. Substâncias são criadas e destruídas. De-
tritros são carregados para fora. As células contêm nosso projeto, o manual genético para nos manter vivos e crescendo. No entanto, até mesmo genes e cromossomos respondem ao ambiente — às condições que criamos por meio de nossas escolhas. Temos disposição genética, é verdade, mas como ela é expressa depende, em grande parte, do que colocamos em nossa boca.

Há uma nova ciência que se dedica a esse assunto — a epigenética, que analisa como e por que os genes se expressam. Antigamente, acreditávamos que nossos genes guiavam nosso destino. Agora estamos aprendendo que temos mais controle sobre eles do que pensávamos. Se mantivermos a saúde de nosso DNA por meio de escolhas positivas de estilo de vida — alimentação, água, hábitos e, até mesmo, pensamentos — teremos a chance de ter uma vida longa e produtiva. Também podemos ativar, por meio das escolhas erradas, a expressão do gene que causa a doença. Se o dano ao DNA for muito grande, coisas ruins podem acontecer. O câncer é apenas um exemplo.

Mais recentemente, os cientistas têm se dedicado a estudar o telômero — a cauda do cromossomo. O comprimento do telômero está relacionado a quanto estresse — nutricional ou não — submetemos nosso corpo. Quanto mais estresse, menor o comprimento do telômero e mais breve a vida. Cada escolha alimentar que fazemos é importante para nós a nível celular e, mais ainda, a nível cromossômico.

Por mais incríveis que as células, cromossomos e telômeros sejam, eles ainda precisam de nós para lhes fornecer a matéria-prima adequada. Para alimentar todas essas funções celulares, temos que comer aquilo de que nossas células precisam.

E do que nossas células precisam?

Elas precisam de água, substância que discutiremos no Capítulo “Força Vital Número Dois: Hidratação”. Oxigênio também, que será o tema do Capítulo “Força Vital Número Três: Oxigenação”.

E precisam de comida. Proteína. Carboidratos. Gorduras. São os chamados macronutrientes — as necessidades básicas para a vida, as substâncias que criam nosso corpo e o abastecem. Além dessas, precisamos de uma longa lista de outras coisas igualmente vitais, como vitaminas, minerais, sais, enzimas, coenzimas, antioxidantes, eletrólitos, micronutrientes, fitonutrientes, flavonoides, carotenoides, micróbios, ácidos etc. É muito para assimilar. A ciência está sempre descobrindo novas substâncias. Não tem como nos lembrarmos de todas.

Então, qual é a melhor maneira de dar às células o que elas precisam? Isso mesmo — uma grande variedade de alimentos vegetais orgânicos, frescos e integrais, muitos deles crus. Vamos examinar cada alimento dessa lista.

Por que Tudo É Importante

Integral significa simplesmente a fruta, vegetal ou o que quer que seja inteiro em seu estado natural — fácil de administrar. Não é apenas o mais saudável, é também o mais fácil.

T. Colin Campbell é autor do famoso livro *The China Study* [*Projeto China*, em tradução livre], um enorme projeto de pesquisa de 20 anos que ele liderou sobre a relação existente entre a nutrição e a saúde. Eis sua observação a respeito da alimentação integral:

“Cada maçã contém milhares de antioxidantes cujos nomes, além de alguns poucos que conhecemos, como a vitamina C, não são familiares para nós, e cada uma dessas substâncias químicas poderosas tem o potencial de desempenhar um papel importante para ajudar nossa saúde. Elas impactam em milhares e milhares de reações metabólicas dentro do corpo humano. No entanto, calcular a influência específica de cada uma dessas substâncias não é suficiente para explicar o efeito que a maçã tem como um todo. Como quase todas as substâncias químicas podem afetar todas as outras substâncias químicas, há um número quase infinito de consequências biológicas possíveis.”

Um número quase infinito de consequências biológicas possíveis; isso provindo de apenas uma maçã. Agora imagine o que acontece dentro de nosso corpo se, em um dia normal, ingerimos uma grande quantidade de vegetais frescos integrais, frutas, grãos, leguminosas, castanhas e sementes. Obteríamos todos os nutrientes básicos necessários à vida, é claro, mas também um número quase infinito de eventos que aumentam nosso bem-estar.

E tudo o que precisamos fazer é comer, e talvez mostrar à nossa comida um pouco de respeito, gratidão e amor.

Mas, principalmente, temos que comer. Simples assim.

Vamos analisar o padrão ouro de alimentos integrais nutritivos — verdes, de aparência engraçada, fibrosos, não tão doces, em nível aceitável, desprezados por todos aqueles que odeiam vegetais, certamente bons para nós em todos os sentidos.

O brócolis é um crucífero, de um grupo de vegetais com flores de quatro pétalas que lembram uma cruz — ou *crux*, em latim; daí seu nome. Na Itália, onde ele se originou, era o principal alimento dos camponeses; bom, barato e nutritivo. Agora está por toda parte. Como todo vegetal, o brócolis contém milhares de substâncias químicas, muitas delas ainda desconhecidas até mesmo para a ciência. Mas sabemos que o brócolis é extremamente saudável. Se alguém desenvolvesse uma pílula que contivesse todas as substâncias que há em uma porção de brócolis e que podem salvar vidas, todos começaríamos a tomá-la imediatamente, e daríamos o Prêmio Nobel a seu inventor. Mas criar essa pílula está além da capacidade da ciência e, de qualquer forma, não precisamos de uma. Podemos simplesmente comer brócolis!

Mas o que o brócolis tem exatamente que o torna tão bom? Para começar, é uma excelente fonte de vitaminas A, C e K, ácido fólico e fibras, e uma boa fonte de manganês, triptofano, potássio, magnésio, ácidos graxos ômega-3, ferro, cálcio, zinco, vitaminas B e E, e os carotenoides luteína e zeaxantina, que protegem os olhos, entre outras coisas.

E fornece, ainda, uma substância química que ele tecnicamente não contém chamada sulforafano, um composto de enxofre. Essa substância não existe no brócolis, mas, quando o mastigamos, as enzimas em nossa saliva se combinam com os precursores do sulforafano presentes no vegetal e... pronto! É como um truque de mágica. O sulforafano, então, ativa 200 genes diferentes, alguns dos quais nos protegem do câncer e outros que previnem a propagação da doença. Foi descoberto que o sulforafano impede o crescimento do câncer de mama e das células do câncer de próstata especificamente, embora seus benefícios pareçam se estender aos genes em todo o corpo. Ele mata as células-tronco cancerosas; normaliza a metilação do DNA, um processo que regula a expressão genética; e mata uma enzima que deteriora a cartilagem. (Você acha que todas as enzimas são boas? A natureza não funciona dessa forma.)

Os outros vegetais crucíferos — a couve-flor, a couve, a couve-de-bruxelas, o repolho — têm poderes semelhantes de proteção e combate a doenças. Se tudo isso o deixou impressionado, lembre que os brotos crus da planta do brócolis têm entre 20 e 50 vezes mais substâncias químicas protetoras do que o próprio vegetal.

E esse está longe de ser todo o benefício que eles nos trazem! A verdade é que não sabemos tudo o que uma simples porção de fruta ou vegetal contém. Mesmo a mais sofisticada análise de laboratório não consegue explicar como todas as substâncias químicas agem e interagem uma vez que estão dentro de nosso corpo.

Como o Dr. Joel Fuhrman, autor de *Eat to Live* [*Comer para Viver*, em tradução livre] aponta, um tomate contém cerca de 10 mil fitonutrientes, muitos dos quais ainda não foram identificados. Ou seja, mesmo um simples tomate tem um poder de saúde e cura misterioso. Podemos pegá-lo, comprá-lo, comê-lo, mas não podemos realmente saber o que ele faz.

Bem, se um único vegetal contém um tesouro tão incrível e abundante, qual é o conteúdo benéfico de uma salada integral, farta e variada? Lembre-se de que a grande quantidade de nutrientes é apenas o começo da história. O que mais importa é como as células deles reagem com as nossas, que produzem enzimas e outras substâncias próprias, e como as substâncias químicas e os organismos unicelulares em todos os vegetais, especiarias e ervas interagem — como se ampliam, se apoiam e habilitam uns aos outros. A isso, acrescente a água que bebemos, o ar que respiramos e a energia da luz solar que absorvemos. As possibilidades de coisas boas que podem existir nos alimentos integrais de repente se tornam inimaginavelmente enormes.

Nunca conheceremos a dimensão do poder da natureza, mas certamente podemos aproveitá-lo — comendo por inteiro.

Cada vez que tentamos separar uma parte de um alimento de seu restante, corremos o risco de perder algo importante. Achamos que podemos melhorar os alimentos modificando a forma como a natureza os fez, mas, às vezes, simplesmente estragamos tudo. Todas as vezes que processamos alguma coisa ou retiramos um componente, criamos algo desconhecido. Sujeitamos nosso corpo à instabilidade nutricional e ao caos potencial. Por isso que tudo é importante.

É o que acontece quando os fabricantes de alimentos retiram o farelo dos grãos para fabricar cereais e pães que não contêm fibras ou nutrientes benéficos — apenas carboidratos simples, uma dose pura de açúcar. Ou quando esprememos o suco da fruta e descartamos a polpa. Ou, ainda, quando extraímos o óleo de nozes, sementes e vegetais basicamente espremendo-os — usando a gordura rica em calorias e jogando fora toda a fibra.

Falamos sobre a fibra como se ela fosse apenas uma parte da fruta ou do vegetal, mas, na verdade, ela é a própria fruta ou vegetal — é a polpa que contém, além do suco, os nutrientes e tudo mais. As fibras não são apenas essas coisas úteis de que precisamos para desacelerar a digestão e limpar nosso cólon (embora também sirvam para isso). Não digerimos as fibras; no entanto, os micróbios saudáveis em nosso intestino fazem isso por nós, produzindo substâncias químicas ainda mais benéficas e protetoras.

Observe como o alimento pode se transformar drasticamente quando o alteramos. Um estudo em larga escala, publicado na *British Medical Journal* descobriu que pessoas que ingeriam frutas pelo menos duas vezes por semana — principalmente maçãs, mirtilos e uvas — tinham até 23% menos probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2 do que aquelas que ingeriam frutas não mais do que uma vez por mês. Porém, os indivíduos que beberam suco de frutas uma vez por dia ou mais tiveram um aumento no risco de desenvolver diabetes, até 21% maior do que aqueles que não o fizeram.

“Nossos dados endossam as recomendações atuais sobre o aumento do consumo de frutas inteiras, e não apenas do suco das frutas, como medida de prevenção para o diabetes”, disse o principal autor do estudo, Isao Muraki, pesquisador do Departamento de Nutrição da Escola de Saúde Pública de Harvard.

Um estudo realizado no Pomona College e publicado na revista *Food & Nutrition Research* fez um experimento alimentar com dois grupos de indivíduos, fornecendo refeições idênticas em calorias, gorduras, proteínas e carboidratos. A única diferença entre elas era que um grupo comeria todos os alimentos inteiros, enquanto o outro receberia tudo processado e embalado. Em seguida, os pesquisadores mediram as calorias que cada grupo metabolizou — e descobriram que os indivíduos do grupo que ingeriu alimentos processados queimaram apenas metade das calorias do que os do outro gru-

po. Segundo os autores, “isso poderia indicar que dietas com alta proporção de APs (alimentos processados) resultarão em uma maior retenção de energia, o que pode contribuir para o ganho de peso”.

Outro estudo, realizado na Memorial University of Newfoundland (MUN), em St. John’s, no Canadá, mediu como o processamento dos alimentos afeta seu conteúdo nutracêutico — as substâncias benéficas que atuam como medicamentos naturais. “Na maioria dos casos”, segundo o estudo, “o processamento afeta negativamente os componentes bioativos dos alimentos funcionais e dos nutracêuticos. Portanto, produtos minimamente processados atendem melhor aos consumidores preocupados com a saúde”.

Se aquilo que comemos foi processado — manipulado, quebrado, adulterado, sendo que a maioria das fibras (e dos nutrientes) foi descartada —, acabamos consumindo algo que, tecnicamente falando, é comida, mas carece de muitos dos benefícios para a saúde que o ato de comer deveria nos proporcionar. Ingerimos calorias — das quais precisamos para sobreviver, é claro —, mas um pouco mais do que o necessário. E nenhum nutriente. Como diz o Dr. Fuhrman, acabamos mecanicamente saciados, porém nutricionalmente famintos. Se fizermos isso com muita frequência, certamente estaremos nos prejudicando a nível celular. Com o tempo, isso pode causar uma doença crônica.

Mesmo quando a contagem de calorias é idêntica à dos alimentos integrais, como vimos no estudo que citei anteriormente, nosso metabolismo responde aos alimentos processados de forma diferente, e é por isso que as pessoas acabam se tornando obesas e ficando com a saúde debilitada — não apenas porque comem muito, mas porque comem muita comida processada.

Alimentos processados e embalados, invariavelmente, contêm coisas que sabemos que são ruins para nossas células — açúcar, xarope de milho com alto teor de frutose, farinha de trigo refinada, conservantes químicos, aromatizantes e corantes. Você pode ler a lista de ingredientes e, ainda assim, não saber tudo o que há dentro desses alimentos. (Não me pergunte sobre as permissões legais para partes de insetos e fezes de roedores.) A indústria de alimentos está fora de controle — não sabemos mais o que estamos comendo quando ingerimos alimentos processados.

Mas, se comermos uma quantidade suficiente de alimentos integrais, não teremos espaço para outro tipo de alimento.

O Que Significa Fresco

O termo *fresco* é um dos mais usados em relação a nossos alimentos. É uma palavra que foi cooptada por anunciantes e profissionais de marketing para significar praticamente qualquer coisa. A melhor definição de alimento fresco é um produto que não ficou exposto por muito tempo antes de ser ingerido. Poucas horas após a colheita, todos os nutrientes protetores contidos nas frutas ou nos vegetais começam a se decompor. A energia da luz solar que a planta absorveu começa a diminuir progressivamente.

Em um estudo de 2003, conduzido pelo Laboratório de Fitoquímica, do Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, na Espanha, foi medido o teor de vitamina C e de flavonoides de brócolis recém-colhidos e, em seguida, os vegetais foram embrulhados em plástico filme (PVC) e armazenados por uma semana a uma temperatura acima de zero, para simular as condições de armazenamento durante o transporte comercial e a distribuição. Os nutrientes foram medidos novamente, assim como três dias depois, ao final do período normal de vendas.

De acordo com o artigo, publicado no *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, “os resultados mostraram grandes perdas ao final dos dois períodos, em comparação com os brócolis na colheita. Dessa forma, as perdas ao final do período de armazenamento refrigerado e do período de varejo, respectivamente, foram de 71% e 80% do total de glucosinolatos (substâncias químicas de combate ao câncer), 62% e 51% do total de flavonoides, 44% e 51% dos derivados do ácido sinápico, e 73% e 74% de derivados do ácido cafeoilquínico. Foram detectadas ligeiras diferenças em todas as concentrações de compostos entre os períodos de armazenamento e de venda”.

Em resumo, aquele período de 10 dias matou uma quantidade significativa de coisas boas que o brócolis continha no momento em que foi colhido. Ainda de acordo com o jornal, “os períodos de distribuição e varejo tiveram efeitos mínimos sobre a vitamina C”, não que isso seja reconfortante.

Quando se trata do produto, a palavra *fresco* também significa que, antes de ser colhido, ele cresceu até que estivesse totalmente formado, ou maduro — ou seja, quando todos os nutrientes e as enzimas atingiram seu pico. Isso é algo extremamente importante.

Quando dizemos que a fruta não está madura, significa que todo o seu conteúdo também não está. Vitaminas, minerais, enzimas e antioxidantes precisam de tempo para se desenvolverem completamente. Se colhemos os alimentos antes de eles amadurecerem, estaremos desconectando-os prematuramente de sua fonte de nutrição, o solo, privando-os de seus diversos benefícios, e a nós também. No momento em que comemos o alimento, ele pode parecer bonito, maduro e nutritivo. Entretanto, em virtude de ter sido colhido antes de amadurecer, pode simplesmente estar desprovido de muitos de seus nutrientes.

Em um artigo intitulado “Preharvest and Postharvest Factors Influencing Vitamin C Content of Horticultural Crops” [Fatores pré- e pós-colheita que influenciam o conteúdo de vitamina C das culturas hortícolas, em tradução livre], pesquisadores do Departamento de Pomologia da Universidade da Califórnia, em Davis, mediram como diversos fatores afetam o teor de vitamina C, entre eles a maturidade das frutas e dos vegetais no momento da colheita. “Embora a coloração completa possa ser alcançada após a colheita”, escreveram os autores, “a qualidade nutricional não pode. O teor de vitamina C total em pimentas vermelhas, tomates, damascos, pêssegos e mamões mostrou-se ser mais alto quando essas safras são colhidas maduras do pé”.

É claro que isso elimina praticamente tudo o que compramos em quitandas e supermercados, uma vez que todos os produtos que são enviados a certa distância precisam ser colhidos antes de amadurecerem, ou estariam murchos quando chegassem ao seu destino.

E qual é a solução para isso? Primeiro precisamos comer todos os alimentos vegetais que pudermos, para compensar a falta de nutrientes neles. Além disso, precisamos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para que as frutas e os vegetais sejam o mais frescos possível e ingeri-los no menor tempo possível desde o tempo de colheita até chegarem à nossa mesa.

Devemos fazer isso, primeiramente, prestando atenção aos produtos que compramos, especialmente ao seu local de origem. Antigamente, existiam frutas e vegetais sazonais — que estavam disponíveis em determinadas épocas do ano e não em outras. O transporte e a refrigeração acabaram com essa ideia pitoresca e, atualmente, podemos encontrar qualquer produto a qualquer hora. As estações não interessam mais para a maioria dos produtos. Podemos enxergar isso como um progresso, mas é uma bênção mista, na melhor das hipóteses.

Uma maçã que é cultivada a 16 quilômetros de distância e uma maçã que é cultivada a 15 mil quilômetros de distância não são iguais, embora pareça que estamos comparando maçã com maçã. Devemos comer uma maçã Fuji da Nova Zelândia ou uma maçã cultivada em nosso país? A resposta é óbvia, mesmo se você preferir a variedade Fuji. É melhor ficar sem um alimento por alguns meses do que comê-lo quando está fora de época em nosso continente.

Na verdade, é preferível comer frutas e vegetais congelados, principalmente se forem orgânicos, em vez de produtos descongelados que percorreram grandes distâncias. Mirtilos frescos da Argentina, cultivados de maneira convencional, ou mirtilos selvagens orgânicos congelados do Canadá? Eu escolho o segundo. Sou fanático por frutas frescas, mas passo a maior parte do ano comendo frutas silvestres congeladas. Uma fruta madura que é congelada no momento em que é colhida reterá nutrientes que uma fruta fresca colhida ainda verde nunca terá.

Outra estratégia é comprar o máximo de alimentos possível de uma vendinha de fazenda ou de um mercado de produtores. O argumento das pessoas que consomem alimentos locais e da estação não é apenas filosófico — existe uma diferença real no nível de nutrição ao ingerir coisas que foram cultivadas perto de casa e colhidas recentemente. Comprar de pequenos agricultores mantém, ainda, parte do fornecimento de alimentos fora das mãos dos gigantes do agronegócio. Também faz bem para nossa saúde. Os pequenos produtores, de fato, tocam (e comem) as coisas que cultivam.

Começar a cultivar uma horta orgânica é uma ótima maneira de obter alimentos frescos. Plante-os em casa ou em algum lugar próximo de você, sem produtos químicos, colha-os maduros e coma-os cinco minutos depois (ou direto do pé). Mesmo uma única árvore ou o menor pedaço de terra podem

render muitos produtos e ervas, o suficiente para fazer uma diferença real no bem-estar. Além disso, é uma forma de nos reconectarmos com a nossa comida — nos sentimos obrigados a ter mais cuidado ao preparar e comer algo que nós mesmos criamos. Cultivar a própria comida é uma ótima maneira de assumir mais responsabilidade por nossa saúde.

A última maneira de ter certeza de que estamos ingerindo vegetais frescos é comer o broto em vez do vegetal em si. Como vimos anteriormente, o broto quase sempre tem um teor de nutrientes muito mais alto do que o alimento formado.

O Departamento de Bioquímica da Universidade Agrícola Mahatma Phule, na Índia, conduzido pela *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* e publicado nessa mesma revista, realizou um estudo sobre grãos de cereais que brotaram antes de serem ingeridos. Os pesquisadores concluíram que “a germinação de grãos por um período limitado causa um aumento da atividade das enzimas hidrolíticas, uma melhora no conteúdo de determinados aminoácidos essenciais, açúcares totais e vitaminas do complexo B e uma diminuição da matéria seca, amido e de antinutrientes”.

Em outro estudo, pesquisadores alemães germinaram grãos de trigo por até uma semana, analisando-os em diferentes estágios para aprender sobre os efeitos da germinação nos nutrientes. Em geral, o processo de germinação diminuiu as proteínas do glúten substancialmente; por outro lado, aumentou o folato, o que é uma vantagem para todos. De acordo com um artigo publicado no *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, as germinações que tiveram um período mais longo de tempo “levaram a um aumento substancial da fibra alimentar total e a um forte aumento da fibra alimentar solúvel”, de forma que o nível de fibra solúvel triplicou e o de fibra insolúvel diminuiu pela metade.

É possível encontrar uma variedade de brotos na maioria das lojas de produtos orgânicos. Também é muito fácil cultivá-los em casa. Basta obter algumas sementes orgânicas, um pouco de água, potes ou bandejas de cultivo e luz solar. Antes que perceba, terá o alimento mais nutritivo do mundo em sua casa, o ano todo e gastando muito pouco.

Como nosso suprimento de alimentos foi transformado por meio da industrialização, a questão do frescor tornou-se muito mais urgente. Antigamente, até mesmo os habitantes da cidade moravam perto de fazendas que

cultivavam os alimentos. Já não funciona mais assim. Agora eles vêm de todo o planeta. Você acha que essa mudança realmente não tem efeito sobre a qualidade dos alimentos ou sobre nossa capacidade de saber ou de controlar o que comemos? Será que podemos ter alguma ideia das condições em que foram cultivados, colhidos e manuseados? Não. Sabemos algo sobre a qualidade do solo, do ar e da água em que eles cresceram? Não. Acontece que todos esses fatores são importantes — são essas coisas que nutrem nossa comida antes de ela chegar às nossas mesas para nos alimentar.

Um estudo publicado em 1997 no *British Food Journal* observou como os níveis de nutrientes nos produtos agrícolas diminuíram em um período de 50 anos. O teor médio de cálcio nos vegetais caiu para 81% de seu nível original. Houve reduções significativas nos níveis de magnésio, cobre e sódio nos vegetais, e de magnésio, ferro, cobre e potássio nas frutas. A mudança mais profunda foi a redução do teor de cobre nos vegetais para menos de um quinto do nível anterior. O único mineral que não apresentou uma diferença significativa nesse período de 50 anos foi o fósforo. Além disso, de acordo com o estudo, “houve um aumento significativo de água, e uma consequente diminuição da matéria seca nas frutas” — o que significa que o alimento continha menos fibras e, portanto, uma nutrição mais pobre e menos sabor do que antes.

Cientistas do Bio-Communications Research Institute e do Biochemical Institute, da Universidade do Texas, acompanharam as mudanças de nutrientes em 43 hortas de 1950 a 1999. “Como um grupo”, dizia o relatório, “os 43 alimentos mostram uma redução aparente e estatisticamente confiável nos níveis de 6 nutrientes (proteína, cálcio, fósforo, ferro, riboflavina e ácido ascórbico)”.

O principal pesquisador, Dr. Donald R. Davis, disse: “Concluimos que a explicação mais provável foram as mudanças nas variedades cultivadas que são usadas hoje em comparação com 50 anos atrás. Ao longo desses 50 anos, têm havido esforços intensos para criar novas variedades que tenham um maior rendimento, ou uma maior resistência a pragas, ou adaptabilidade a diferentes climas. Mas o maior esforço é em obter rendimentos mais altos. Novas evidências sugerem que, quando você opta pelo rendimento, as safras crescem mais e de forma mais rápida, mas não têm, necessariamente, a capacidade de produzir ou absorver nutrientes nessa mesma velocidade.”

Por que Variedade É Tão Importante

Antigamente, dizem os cientistas, antes de a agricultura existir, os humanos comiam centenas de variedades de frutas e vegetais, todos silvestres, sendo que cada um era um pouco diferente dos outros. Atualmente, uma dieta média é composta por cerca de 30 alimentos. Que diferença você acha que isso faz para nossa saúde?

“Evolutivamente, nosso corpo foi feito para comer uma variedade de alimentos”, diz o antropólogo George Armelagos, da Universidade Emory. “Nossos ancestrais caçadores e coletores estavam habituados a comer uma imensa variedade de alimentos integrais, para escapar do tédio alimentar. Atualmente, embora pareça que nosso sistema alimentar oferece uma grande variedade de ingredientes, na realidade, nossa dieta é composta basicamente de alimentos ricos em produtos à base de milho e açúcar refinado.”

De acordo com o Dr. Michael Greger, o médico por trás do site nutritionfacts.org, o homem pré-histórico provavelmente ingeria cerca de 10 mil mg de potássio por dia, tudo em forma de vegetais e frutas. Atualmente, segundo dados do governo dos Estados Unidos, menos de 2% das pessoas ingerem o mínimo diário recomendado, que é menos da metade desse valor: 4.700 mg. E esse é apenas um nutriente, embora o potássio seja muito importante, especialmente no que diz respeito à saúde cardiovascular. De acordo com um estudo publicado no *Journal of the American College of Cardiology*, um aumento de 1.600 mg no consumo diário de potássio levou a um risco 21% menor de derrame.

A Dra. Carolyn Dean, diretora médica da Nutritional Magnesium Association, diz que a deficiência desse importante mineral também se tornou comum. Os níveis dietéticos de magnésio tanto na comida quanto na água diminuíram gradualmente nos Estados Unidos, ela relata, de um máximo de 500 mg por dia, em 1900, para apenas 175–225 mg por dia atualmente. A National Academy of Sciences descobriu que a maioria dos homens norte-americanos consome somente cerca de 80% da ingestão diária recomendada (IDR) de magnésio, e as mulheres, somente 70%.

Mesmo alimentos semelhantes podem ter perfis nutricionais significativamente diferentes. A couve e o brócolis são vegetais crucíferos, ambos extremamente saudáveis. No entanto, de acordo com o banco de dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), uma xícara de couve crua contém 100 mg de cálcio e 329 mg de potássio, com um total de 33 calorias. Já uma xícara de brócolis cru contém apenas 43 mg de cálcio e 288 mg de potássio, com um total de 31 calorias. Mas isso não significa que devemos parar de comer brócolis e comer apenas couve, pois, conforme vimos, o brócolis tem muitas outras substâncias benéficas para a saúde. Então coma brócolis e couve.

É por isso que comer uma variedade de alimentos é tão importante. Conforme observamos, nem mesmo os cientistas conseguem listar todos os nutrientes contidos nos alimentos vegetais que comemos. Mas sabemos que todos eles contribuem para nossa saúde. Quanto menos variada for nossa dieta, menos nutrientes estaremos ingerindo. É simples assim.

Em um artigo intitulado “Food Variety as a Quantitative Descriptor of Food Intake” [Variedade alimentar como descritor quantitativo da ingestão alimentar, em tradução livre], o professor Mark L. Wahlqvist, que foi presidente da International Union of Nutritional Science, escreveu: “A principal razão para a inclusão da variedade alimentar como uma diretriz nutricional é o conceito geralmente aceito de que comer uma variedade maior de alimentos melhora a proporção de nutrientes.”

Vamos ao mercado comprar repolho e não percebemos que existem literalmente centenas de variedades distintas, cada uma um pouco diferente da outra, com os próprios nutrientes específicos. Em um mundo perfeito, comeríamos todas elas.

É claro que, na prática, encontramos certa dificuldade em comprar alimentos variados. Isso exigiria que o supermercado do bairro colocasse à nossa disposição uma dúzia de diferentes tipos de repolho, por exemplo, exigindo que os gigantes agrícolas, por sua vez, cultivassem e comercializassem todas essas variedades. Não é fácil conseguir isso. O verdadeiro motivo pelo qual somos forçados a viver em uma espécie de pobreza vegetal é este: o lucro.

Portanto, precisamos nos esforçar para encontrar alimentos variados. Buscar novos tipos de couve, alface, tomate, abóbora, ervas, mesmo que

amemos os habituais. Explore os diferentes tipos. Não permaneça tão fiel aos velhos costumes a ponto de não experimentar um novo sabor. Envolve-se um pouco mais com sua comida, o suficiente para saber a diferença entre dois tipos de cebola. Pegue os alimentos e sinta seu cheiro. Não usamos nosso sentido olfativo o suficiente. As plantas maduras têm um perfume tão forte e sedutor — o desejo que esse aroma gera é quase sexual, sensual de fato, como o cheiro do corpo da pessoa amada. Na verdade, é sexual. Na natureza, é uma forma de as plantas chamarem a atenção de pássaros e abelhas.

A indústria moderna de produtos hortifrutigranjeiros nos rendeu alimentos que não têm nenhum aroma. Muitas vezes, também não têm muito gosto. Não é à toa que não nos entusiasmos com a ideia de experimentar uma nova variedade de pera ou pimenta — não saberíamos realmente dizer qual a diferença entre elas. Pimenta é pimenta — não mesmo! Assim como nem todo sexo é igual.

É desta forma que os gigantes da junk food entendem bem da fisiologia da fome: abra um saco de Doritos e sinta o perfume irresistível de gordura, sal e açúcar. É uma sensação de aroma e sabor cuidadosamente fabricada, destinada a induzi-lo a pensar que está comendo algo essencial. Estamos sendo manipulados por engenheiros de alimentos que descobriram como acessar nosso cérebro. Mas, se conseguirmos abandonar o vício em junk food, nos tornaremos mais capazes de distinguir coisas artificiais de reais, e esse aroma químico não terá mais o poder de nos fisgar.

A questão da diversidade de nutrientes é um bom motivo para inventarmos diversos pratos com saladas, que geralmente contêm uma mistura de alimentos vegetais inteiros e crus, sem serem contaminados por qualquer outra coisa. É com isto que a maioria de nossas refeições diárias deve se parecer: um menu extenso com tipos variados de saladas, uma sequência de pratos repletos de vegetais frescos inteiros, brotos, frutas, leguminosas, castanhas e sementes. O molho feito com uma gordura saudável, é claro, como óleo de oliva, de gergelim, de nozes ou de abacate, ou, ainda, o óleo da semente de sacha inchi — um tanto exótico, porém extremamente benéfico para a saúde. Tudo extraído a frio, sem péssimos molhos engarrafados, queijo, carne, croutons, pedaços de bacon ou outros complementos que servem apenas para a adição de carboidratos baratos, gorduras prejudiciais à saúde

e calorias desnecessárias. Quer uma salada mais doce para equilibrar com o sabor das verduras amargas? Adicione algumas frutas frescas ou um punhado de passas, cranberries ou cerejas secas. Precisa dar a ela um pouco de volume? Adicione uma colher grande de homus, um abacate cortado ou um punhado de nozes. Que tal uma proteína saudável? Mergulhe a quinoa crua em água morna por meia hora para amolecê-la; em seguida, jogue um pouco por cima, ou adicione feijão-preto cozido.

Claramente, não estamos mais falando de uma tigela delicada com um pouco de alface, tomate e pepino, talvez algumas cenouras raspadas para dar cor e servir um pouco como um molho. Nos dias atuais, a salada tem que ser épica — uma refeição, não um prato. Precisamos de tigelas maiores.

Cada salada que faço é um pouco diferente de todas as outras. Também nunca coloco os mesmos ingredientes nos smoothies. Se a variedade é realmente o tempero da vida, a falta dela é como ter refeições sem gosto.

Há outra boa razão para ter uma dieta diversificada. Cada fruta e vegetal contém toxinas junto com os nutrientes. As inibidoras e repelentes servem para afastar os herbívoros que, de outra forma, poderiam se alimentar em excesso. Algumas toxinas agem como pesticidas naturais. Algumas plantas contêm, até mesmo, anticoncepcionais para insetos. Assim, se variarmos nossa alimentação, não estaremos ingerindo muito de determinada substância prejudicial. Mas, se continuarmos comendo sempre as mesmas plantas, suas toxinas ou inibidores enzimáticos podem ficar acumulados e, eventualmente, causar reações alérgicas ou, inclusive, nos prejudicar.

Limpo Significa Orgânico

Quando falamos de comida, limpo não significa “não estar sujo” — na verdade, a sujeira é provavelmente a coisa mais limpa com a qual nossa comida tem contato. “Limpo” significa livre de pesticidas, larvicidas, herbicidas e fertilizantes químicos prejudiciais à saúde. Limpo significa orgânico ou colhido da natureza.

As pessoas às vezes me perguntam: “Por que devo gastar mais dinheiro com produtos orgânicos quando os vegetais são os mesmos?” Bem, essa é a questão: eles *não* são os mesmos.

Os pesticidas e os herbicidas matam — esse é o trabalho deles. Eles eliminam insetos que comem plantas, destroem plantações e controlam ervas daninhas e outras plantas. Porém, se algo é capaz de matar um inseto, você realmente acha que será saudável para nós?

Em 2004, pesquisadores do National Institutes of Health publicaram um estudo que descobriu um aumento no risco de câncer entre 17 mil crianças que vivem em fazendas onde o uso de pesticidas também aumentou. Os estudos ligaram a exposição a organofosforados e organoclorados (produtos químicos comumente encontrados em pesticidas) a diversos tipos de câncer, leucemia, linfoma, doença de Parkinson, ELA, defeitos congênitos fetais, asma e outras doenças respiratórias, TDAH, diabetes e, até mesmo, um risco maior de morte devido a doenças cardíacas.

Os produtos químicos mortais usados na agricultura não desaparecem apenas porque são proibidos. Um artigo publicado na revista *Neurotoxicology* observou que, embora o pesticida dieldrin tenha sido proibido, ele continua a existir no meio ambiente e foi encontrado em tecidos cerebrais de pessoas que morreram com a doença de Parkinson.

Podemos lavar alguns pesticidas com uma solução de água, vinagre ou peróxido de hidrogênio. Mas isso não reduz totalmente o risco. O problema não é apenas os pesticidas. Eles se juntarão a todas as outras toxinas industriais — os aditivos alimentares nocivos, a poluição ambiental e os produtos químicos inflamatórios com os quais entramos em contato diariamente hoje, assim como no passado e no futuro. Chega um ponto em que nosso sistema imunológico fica sobrecarregado e, quando isso acontece, algo pode passar batido pelas defesas de nosso corpo. Uma bactéria ou um vírus causador de doenças encontrará um local acolhedor para se desenvolver. Um agente cancerígeno se instalará e começará a se espalhar.

Todos esses produtos químicos continuam se acumulando a cada refeição, a cada dia e ano. Este é o perigo real: o acúmulo. O governo pode nos garantir que a exposição a determinado pesticida abaixo de certo nível se