

MAX LUGAVERE

VIDA GENIAL

Cure Sua Mente,
Fortaleça Seu
Corpo E Torne-se
Extraordinário



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023

SUMÁRIO

Prefácio	1
Introdução	9
1. Não Desvie Do Assunto	15
2. Tempo É Tudo	51
3. O Gatilho Do Vigor	77
4. Levante AB**** Do Sofá	109
5. Mundo Tóxico	137
6. Paz De Espírito	181
7. Juntando Tudo	211
Agradecimentos	239
Notas De Referência	241
Fontes	267
Índice	271
Sobre O Autor	277

NÃO DESVIE DO ASSUNTO

*“A verdade é singular; suas
'versões' são mentiras”.*

— EM *CLOUD ATLAS*, DE DAVID MITCHELL

Você pode não ter escolhido seus genes, mas aquilo que coloca em sua boca é uma decisão que está em grande parte sob seu controle. Por essa razão, a alimentação é uma linha de frente na defesa contra o envelhecimento e a base para se viver uma vida genial. Os alimentos que você come podem tanto estimular como combater a letargia, o mal-estar e sua predisposição a doenças. A comida também determina a quantidade de gordura que você carrega nas coxas e na sua cintura.

Existe uma tendência de confundir o que deveríamos ou não consumir. Boa parte disso tem fundamento. Estudar dietética é mais difícil do que estudar a produção de remédios, e, no entanto, a nutrição é algo muito menos financiado. Mesmo entre os letrados nas ciências, encontrar respostas é como atirar em um alvo em movimento... E no escuro. Nossos profissionais de saúde são pouco estudados nesses tópicos, mas livros sobre saúde, documentários e celebridades fazem proselitismo público de suas versões da verdade, como se fosse o evangelho. Em cima disso, vem a mídia, por vezes recorrendo à hipérbole sensacionalista — confiável como geradora de tráfego na era das mídias sociais, mas nada útil se você estiver procurando orientação de verdade. Não é de se admirar que a pessoa comum se sinta perdida.

No entanto, verdade e transparência hoje são mais importantes do que nunca. A comida é cada vez mais abundante, mas muitos de nós estamos danosamente desnutridos. As corporações regularmente lançam no mercado produtos alimentícios voltados diretamente para a ignorância e a frágil força de vontade do consumidor médio. E as toxinas industriais estão sempre presentes, nos óleos usados nas cozinhas dos restaurantes e até os próprios recibos que nos é dado no caixa (por mais inócuos que pareçam, os recibos das máquinas registradoras geralmente estão cobertos por substâncias químicas desreguladoras de hormônios que são diretamente absorvidas por nossa pele — mais sobre isso no capítulo 5). E todos esses fatores se combinam, sabotando nosso estado mental e fazendo com que se manter saudável seja como caminhar em um campo minado.

As probabilidades podem parecer estar contra você, mas, ao final deste capítulo, você estará armado com sua própria artilharia: o conhecimento de como usar os alimentos para alcançar uma saúde melhor, para que você se sinta bem e ainda controlar seu peso no processo. Fiz o meu melhor para filtrar e destilar todas as informações nutricionais mais recentes, repassando apenas as descobertas mais potentes e pertinentes para ajudá-lo a eliminar as deficiências nutricionais e conseguir ter o corpo que merece. E, mais importante, você ganhará um passo a passo livre de privações para curar seu relacionamento com a comida.

👉 Evite a Pornografia Bucal

Se há alguma categoria representativa da dieta padrão dos americanos, é a dos alimentos processados. Nascidos de grãos refinados e óleos estranhos e desprovidos de nutrientes essenciais, esses alimentos tiram sua energia, prejudicam a função cerebral e fazem você ganhar peso. Cortar esse tipo de alimento de sua dieta, incluindo aqui a maioria dos pães, massas, barras de granola, doces e bebidas açucaradas e cereais, pode ser o passo mais eficaz para você ter uma cintura mais fina¹.

Se for como eu, quando abre um saco de batatas fritas ou um pote de sorvete, ou até mesmo experimenta o pão “mais ou menos” do restaurante que mais frequenta, você precisa de muita força mental para

parar. No meu caso, quero comer até que o recipiente esteja vazio. Se já passou por isso, você experimentou, em primeira mão, o poder da *hiperpalatabilidade*. Esses alimentos são tão agradáveis que é difícil, se não impossível, comê-los com moderação. A boa notícia é que podemos prever os efeitos que eles têm no comportamento, pois isso não acontece só com você. E eles podem ser comparados a outro fenômeno moderno: a pornografia na internet.

Apresentando uma variedade de ângulos de câmera, fetiches fantásticos e corpos esculturais, a pornografia é muito excitante para o cérebro, e sua onipresença hoje vem levando alguns a se tornarem viciados. Para um cérebro vulnerável, a pornografia pode ter um efeito semelhante ao de uma droga, aumentando o desejo da pessoa por ter sempre mais uma “viagem”, cada vez mais potente. Os viciados em pornografia relatam um “atropelamento dos mecanismos de saciedade”, uma “resposta de prazer entorpecida” e uma “erosão da força de vontade”². Soa familiar? Embora o vício em pornografia seja uma área relativamente nova para a psiquiatria, muitos dos seus fundamentos neurobiológicos são os mesmos do vício em comida.

Quais são os ingredientes que tornam uma representação da sensualidade *pornográfica*, ou tornam um alimento hiperpalatável? Na pornografia, é a combinação de fetiches proibidos, corpos entregues e a facilidade com que tudo isso pode ser acessado. Na comida, é a combinação de sabores e texturas como açúcar, gordura e sal — geralmente adicionados pelos fabricantes com intenção calculada — para criar um produto delicioso que venda. Mas esses componentes essenciais, que agora estão livremente disponíveis, não existiam durante grande parte da evolução humana. Como resultado, eles são cobiçados pelo cérebro humano por sua escassez histórica e potencial de mantê-lo vivo — que persistiram até pouco tempo atrás.



ENCONTRANDO SUA CONEXÃO COM A VIAGEM DA RECOMPENSA ALIMENTAR

Para ter uma noção do poder da combinação de alimentos, faça este simples experimento em casa, que requer apenas dois ingredientes: uma batata e um pedaço de manteiga com sal. Asse a batata como você normalmente faria. Sem temperar, corte-a ao meio, pegue um garfo, encha-o com um bocado de batata e coma (cuidado para não queimar a boca!). Você provavelmente não irá muito longe com isso, pois o amido puro, sem gordura, sozinho, não é bem palatável, a ponto de ser comido excessivamente — ou sequer é agradável ao consumo. Agora misture a manteiga com sal à batata. Deixe a manteiga derreter, e experimente a combinação. Você notará que a gordura e o sal da manteiga, de repente, tornam a batata deliciosa. Você pode ter previsto esse resultado, mas ele ilustra um fato poderoso: a combinação de certos sabores e texturas abre o caminho para a hiperpalatabilidade, e, assim, para um apetite insaciável. Uma vez estando cientes disso, podemos fazer escolhas melhores em que nossa saúde e nosso peso são levados em consideração, tanto no supermercado quanto em nossas cozinhas. Mas, não desperdice comida — curta essa batata e mande ver.



As porcarias, ou “junk foods” hiperpalatáveis hoje em dia enchem as prateleiras dos nossos supermercados; elas pararão nosso carrinho de compras e, com frequência, terminam em torno de nossas cinturas. O conselho da indústria de alimentos (frequentemente replicado por autoridades de saúde e gurus do fitness) é simplesmente “comer menos e se movimentar mais” para perder peso, mas isso ignora a realidade de como esses alimentos afetam nosso comportamento. Refrear o consumo de alimentos industrializados embalados é como dizer a um viciado em pornografia para diminuir o quanto ele consome, ou falar para um viciado usar menos drogas: não funciona. No fim, você acaba se sentindo um fracassado por simplesmente *não conseguir* comer menos.

Em uma pesquisa inovadora dos National Institutes of Health (Institutos Nacionais de Saúde, em português), os cientistas constataram, em primeira mão, o efeito que esses alimentos processados têm

nos hábitos de consumo de pessoas comuns. Os pesquisadores pegaram um grupo de pessoas e os expuseram sequencialmente a um conjunto de alimentos embalados — bagels com cream cheese, batatas fritas de saquinho e suco de frutas em caixinha — e a alimentos frescos e perecíveis. Em cada fase, os participantes podiam comer o que quisessem e suas escolhas alimentares eram documentadas. Ao comer alimentos integrais e não processados, como carnes e legumes devidamente cultivados, os indivíduos comeram até ficarem cheios e, ainda assim, perderam peso sem muito esforço (fornecerei muitas opções de alimentos na minha lista de compras no capítulo 7)³. A dieta de alimentos processados, por outro lado, era menos saciante com o mesmo número de calorias. Isso *gerou* um excedente médio diário de energia de 508 calorias, a maioria oriunda de gorduras e carboidratos. Seguindo assim, esse excesso significa meio quilo de gordura armazenada adicional, toda semana!

O ganho de peso pode ser causado pelo consumo de mais calorias do que você queima, todos os dias. Mas, as porcarias hiperpalatáveis, não apenas facilitam o consumo exagerado de alimentos. Elas também influenciam seu gasto diário de energia. Porque a própria digestão dos alimentos queima calorias, e os alimentos integrais queimam cerca do dobro de calorias dos alimentos processados⁴. Junte isso com a fome insaciável que esses alimentos provocam e diga adeus à sua cintura fina.

➡ Açúcar, Açúcar, Em Todos Os Lugares

A disponibilidade ininterrupta de açúcar refinado na dieta humana é um fenômeno totalmente novo. Hoje consumimos um excesso de cerca de 30 quilos de açúcar por pessoa, ao ano. Mas, no passado, os únicos alimentos doces disponíveis para um animal forrageador, que os busca na natureza, eram frutas maduras, e o sabor dessas frutas tinha apenas uma fração do dulçor que elas têm hoje. Quando estava na estação certa, um caçador-coletor provavelmente se empanturrava com o que pudesse para não as perder por estragarem ou serem comidas por outros animais; qualquer vacilo em fazê-lo significaria maior risco de fome. Nossos gostos foram, portanto, *projetados* pela seleção natural, criando uma preferência pelo açúcar que está possivelmente tão

enraizada quanto nosso apreço pelo sexo — o primeiro a ajudar na sobrevivência individual, o último a ajudar na sobrevivência da espécie.

Assim como a gordura e a proteína, o açúcar pode assumir muitas formas, mas, apesar de todas as opções que a agricultura moderna nos proporciona, aquilo que nos é oferecido é apenas uma *ilusão* de variedade. Provavelmente, a maioria dos alimentos estocados em seu supermercado são permutações processadas de apenas três plantas — trigo, milho e arroz. Esses grãos, que nada se parecem com o açúcar que sua avó usava para fazer bolos, têm um efeito igualmente potente na taxa de açúcar do seu sangue quando são transformados em farinhas e usados para produzir bagels, pães e empanados, barras de granola, muffins, bolachas e cereais comerciais que agora chamamos de “comida”. A menos que você mesmo tenha moído, hoje em dia, *qualquer* farinha de grão deve ser motivo de preocupação, pois ela começa a se decompor e liberar moléculas de açúcar assim que passa por seus lábios, somando-se ao tsunami açucarado no sistema circulatório do seu corpo.

Esses são alguns “alimentos” com os quais devemos ter cuidado. Tenha em mente que, embora possam parecer diferentes no seu prato, sua forma final é açúcar e seu destino é o seu sangue.

Não Há Nada De Bom Quanto A Esses Produtos De Grãos Refinados:

Bagels	Granola
Biscoitos	Caldo de carne
Pães	Muffins
Bolos	Panquecas
Cereais	Massa
Chips	Pizzas
Cookies	Pretzels
Bolachas	Arroz
Croissants	Pães doces
Cupcakes	Waffles
Donuts	Wraps
Barras de cereais	

Sempre que a taxa de açúcar no sangue está alta, independentemente de qual dos alimentos anteriores ele vier, um hormônio chamado insulina é liberado pelo seu pâncreas. A insulina transporta o açúcar do sangue para as células do fígado e dos músculos, normalizando os níveis da quantidade de açúcar na corrente sanguínea. Um pico ocasional de insulina pode ser benéfico, como ocorre após exercício físico intenso (veja o capítulo 4). Mas, hoje, nossos picos de insulina frequentemente ocorrem um em cima do outro por causa dos sanduíches, wraps, muffins e lanches, todos à base de grãos, que estamos consumindo 24 horas por dia... Isso sem falar das bebidas adoçadas com açúcar e frutas de cultivo moderno e produtos de frutas, que também consumimos sem restrição.

Da mesma forma com que pode ocorrer com qualquer outra substância, nossas células têm a capacidade de se tornar tolerantes à insulina. Em uma pessoa resistente ao hormônio, a insulina é ineficiente para limpar o açúcar do sangue, o que faz com que a taxa da substância permaneça elevada por longos períodos de tempo. Não há nada de doce nesse cenário, pois o açúcar não fica inerte quando está dentro do seu corpo. Uma taxa elevada de açúcar no sangue crônica cria danos generalizados, destruindo o corpo lentamente à medida que ele inflama e, por fim, danifica os vasos sanguíneos, dos dedos dos pés até o cérebro. (A raiz “flama” na palavra *inflamação* não é uma coincidência; a inflamação causada pelo açúcar pode literalmente queimar suas entranhas — mais sobre isso em breve).

No entanto, antes do alto nível de açúcar no sangue, uma taxa de insulina cronicamente elevada, ou hiperinsulinemia, pode criar uma série de problemas. Como hormônio de crescimento, a insulina cria um ambiente favorável ao armazenamento de gordura em nosso corpo. E enquanto os “pneus” na cintura (ou “pochetes”, ou “recheio”) podem ser desafios estéticos para alguns, a hiperinsulinemia pode se manifestar visivelmente de outras maneiras. Calvície de padrão masculino, descoloração da pele e enrugamento precoce estão associadas a níveis cronicamente elevados de insulina. Talvez o sinal mais tangível de insulina cronicamente alta sejam verrugas estranhas na pele. Esses tumores benignos são as manifestações físicas do poderoso efeito de crescimento da insulina, exibidos em sua pele para todo mundo ver⁵.



DIETAS LOW FAT, DIETAS LOW-CARB: A GUERRA DAS DIETAS

Há muitos caminhos para o corpo e a saúde que você deseja. Isso fica evidente pela diversidade alimentar nas Zonas Azuis do mundo (locais cujos habitantes vivem mais longamente), e pelos caçadores-coletores modernos que vivem muito, não têm doenças crônicas e possuem corpos que podem ser descritos como atléticos. Alguns, como os habitantes de Okinawa, no Japão, têm dietas com baixo teor de gordura centradas em peixe, arroz e tubérculos. Outros se dão bem com dietas ricas em gordura, como os Maasai, no Quênia, que incorporam a carne, o leite e o sangue de seu gado. Qual é o fator que todos eles têm em comum? Seus alimentos são integrais, não processados, exceto pelo trabalho limitado que aplicam com as próprias mãos. A dieta com baixo teor de gordura dos okinawanos, por exemplo, não contém os alimentos processados sem gordura ou com baixo teor de gordura que estão empilhados nas prateleiras dos nossos supermercados — eles consomem alimentos reais, que são naturalmente pobres em lipídios.

Por essas razões, suspeito que as pessoas comuns que navegam pelo ambiente alimentar moderno acharão mais fácil aderir a um plano centrado em alimentos integrais que minimizem a variabilidade glicêmica (os picos de açúcar no sangue) e maximizem a densidade de nutrientes. Coma bastante vegetais fibrosos, frutas com baixo teor de açúcar (abacate, frutas cítricas, frutas vermelhas), proteínas de animais adequadamente criados (peixes gordurosos, carne de gado que se alimenta de pastagem, carne de porcos criados livremente, ovos e frangos caipiras) e óleos do Mediterrâneo, como azeite extravirgem, em todas as refeições. Evite alimentos processados — isso vale para pães, massas, óleos de grãos e sementes e até produtos supostamente “saudáveis”, como granola e barras de proteína. Isso o ajudará a garantir uma nutrição poderosa para suas células e a regular a fome com mais facilidade, *sem* a necessidade de contar calorias.



A insulina elevada também significa que sua capacidade de queimar gordura está bloqueada⁶. A tendência de os carboidratos ajudarem a poupar suas reservas de lipídios é um ato de contenção, destinado a preservar sua gordura arduamente conquistada durante os tempos de fartura, para que você sobreviva ao longo inverno. Mas a queima de

lipídios é um processo saudável e benéfico — não apenas para aqueles que se preocupam com o corpo — e muitos tecidos em seu corpo gostariam bastante de usar gordura como combustível, se tivessem a chance. Hoje, nossa capacidade de queimar lipídios foi sequestrada pela entrada contínua de carboidratos baratos e de fácil digestão em nossas dietas.

Seu músculo cardíaco, por exemplo, adora queimar gordura; ele é projetado para extrair de 40 a 70% da sua energia de lipídios⁷. A maioria das necessidades de energia do seu cérebro (até 60%) também pode ser proporcionada pela gordura, uma vez que os ácidos graxos são convertidos pelo fígado em compostos chamados corpos cetônicos, ou cetonas. As cetonas são frequentemente descritas como um “supercombustível”, pois não são apenas precursoras de energia passiva. Quando presentes na circulação (um estado natural conhecido como *cetose*), ajudam a aumentar a taxa do neurotransmissor GABA (o ácido gama-aminobutírico), exercendo um efeito calmante no cérebro. Em parte, é desta forma que as dietas cetogênicas são projetadas para tratar a epilepsia, e pesquisas estão começando a mostrar que também podem ajudar na memória de pessoas com Doença de Alzheimer.

As cetonas também são capazes de aumentar a expressão de outros compostos poderosos como o BDNF, ou o fator neurotrófico derivado do cérebro. Esta proteína miraculosa tem propriedades antienvhecimento que ajudam a promover o crescimento de novas células no centro de memória vulnerável do cérebro, chamado hipocampo. Talvez não seja surpresa que níveis reduzidos de BDNF estejam associados a doenças como Alzheimer e depressão (mais sobre isso no Capítulo 4). Ao aumentar os níveis de BDNF, as cetonas podem dar base à neuroplasticidade, o que ajuda seu cérebro a permanecer resistente à medida que envelhece. Finalmente, acredita-se que as cetonas reduzam o estresse oxidativo prejudicial, característica de uma ampla gama de doenças neurológicas, incluindo a Doença de Alzheimer, de Parkinson, autismo, epilepsia e até mesmo o envelhecimento em si.

O geneticista Sam Henderson, que estuda as cetonas como um tratamento potencial para doenças como a de Alzheimer, e cujo trabalho de vida também foi motivado pela doença de sua mãe, escreveu: “A inibição da [produção de cetona] por dietas ricas em carboidratos pode

ser o aspecto mais prejudicial da alimentação moderna”. E, no entanto, muitos dos benefícios da produção de cetona ficam disponíveis quando você reserva alimentos à base de grãos e açúcar para indulgências ocasionais, o que reduz a insulina, esgota os estoques de açúcar do seu corpo e permite que ele ligue seu maquinário de queimar lipídios e gerar cetona.



PERGUNTAS FREQUENTES

P: Devo permanecer em cetose o tempo todo?

R: Certas condições neurológicas podem justificar cetose ininterrupta. No entanto, para a pessoa comum, a cetose em tempo integral pode ser desnecessária e pode, na verdade, não ser tão boa. Quando estamos em jejum ou estado cetogênico, nossas células começam a limpar a casa, iniciando o processo conhecido como *autofagia*, no qual proteínas, organelas e até células velhas e desgastadas são recicladas. Mas a fisiologia do estado alimentado também é importante; isso está associado a reparo, proteção e reconstrução. Para estar em ótima saúde, um equilíbrio entre ambos deve ser alcançado diariamente, semanalmente ou até sazonalmente. Minimizar a ingestão de açúcar e grãos — principalmente os refinados — e combinar isso com exercícios e jejuns curtos, o que explicarei no próximo capítulo, estimula a flexibilidade metabólica e permite a cetose intermitente. Não tenha medo de legumes ou frutas da estação. Até os amidos têm seu lugar; no capítulo 4, revelarei como usá-los para aumentar seus níveis de energia.



🕒 Chame-me de Manteiga Derretida

O açúcar não é o único nutriente historicamente valioso. A gordura também é cobiçada pelo cérebro humano. É evidente na nossa preferência por carnes gordurosas, e em como gostamos de colocar creme meio a meio na nossa xícara de café; a gordura proporciona uma cremosidade inconfundível aos alimentos e permite que seus sabores permaneçam em nosso paladar por mais tempo.

Algumas décadas atrás, onde havia lipídios, havia algo nutritivo. Ovos, nozes, frutas gordurosas, carne e vísceras de caça selvagem e peixes pescados forneciam uma abundância de vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais lipossolúveis, como o ômega-3 e o ômega-6. Acredita-se que o acesso a esses nutrientes, combinado com o advento da culinária, realmente ajudou a fornecer os materiais brutos necessários para a criação do cérebro humano moderno. Como resultado, há tempos desenvolvemos um gosto por alimentos ricos em gorduras naturais e deliciosos, um fato mais uma vez explorado pelo mundo moderno para criar e vender comida não saudável para as massas.

Uma das principais fontes de lipídios para os humanos modernos são os animais e produtos de origem animal, mas as criações de hoje não proporcionam o mesmo valor nutritivo de quando nossos ancestrais caçavam. Por uma razão: são animais diferentes. Pegue como exemplo as vacas, que são descendentes proposadamente criados de gados selvagens de apenas cerca de 10 mil anos (somos anatomicamente modernos há 200 mil anos). Somente quando são criados em pastagens e capazes de comer sua dieta preferida de capim é que se aproximam da caça selvagem em termos do conteúdo de nutrientes que proporcionam. As dietas artificiais dadas à maioria dos animais modernos não apenas os tornam mais gordos, com uma proporção maior de gordura saturada, mas também fazem com que eles armazenem menos dos nutrientes que precisamos para uma boa saúde.



GORDURA SATURADA: QUAL É A QUESTÃO?

Enquanto as agências oficiais estavam ocupadas difamando as gorduras saturadas nos últimos 50 anos, elas aparentemente haviam esquecido um fato simples, mas de extrema importância sobre elas: a natureza já havia incluído gorduras saturadas em todos os alimentos saudáveis que contêm lipídios. Nozes cruas, sementes, azeite de oliva extravirgem, cacau, abacate e até o leite materno humano — sem dúvida o alimento mais perfeito da natureza — todos contêm quantidades significativas de gordura saturada. Algumas gorduras saturadas demonstraram possuir qualidades saudáveis, como o ácido esteárico, que pode melhorar a funcionalidade das mitocôndrias, as usinas

geradoras de energia de suas células⁸. Felizmente, o ácido esteárico é encontrado em abundância no chocolate amargo e na gordura de carne bovina alimentada em pastagens.

Ainda assim, deve-se dizer que uma dieta mais saudável incluirá naturalmente menos dessas gorduras, pois produtos animais criados adequadamente, como carne de bovinos criados em pastagens e de salmão selvagem, contêm proporções menores desses lipídios, do que os produtos equivalentes cultivados industrialmente. Há também evidências preliminares de que certos genes, como o alelo ApoE4, presente em 25% da população, podem predispor seus portadores a problemas de colesterol quando há mais gordura saturada em sua dieta⁹. Como regra, pode não haver necessidade de se limitar à gordura saturada *quando ela vem de alimentos integrais e não processados*, como carne de bovinos alimentados em pastagens e salmão pescado, mas, como sempre, a experimentação individual é fundamental.

Duas dessas vítimas da estrutura alimentar industrial são os lipídios ômega-3 ácido docosaexaenoico (DHA) e ácido eicosapentaenoico (EPA), que são normalmente encontrados na gordura de peixes gordos, vacas que pastam e ovos de galinhas criadas soltas. Como estamos comendo menos desses alimentos, a pessoa comum não está ingerindo lipídios DHA e EPA suficientes. Por que isso importa? O DHA é um componente importante das membranas celulares saudáveis e permite que as células recebam energia e outras moléculas importantes. Em seu cérebro, isso pode significar um humor mais equilibrado e uma memória mais aguçada; para uma célula do tecido muscular, isso significa acesso mais rápido ao seu combustível. O EPA, que geralmente acompanha o DHA, dá apoio aos sistemas imunológico e cardiovascular, e à capacidade de queimar gordura e construir músculos.

Junto com o declínio nos ômega-3, também estamos comendo mais gorduras ômega-6 do que nunca na história humana. Precisamos dessas gorduras em quantidades comparáveis aos ômega-3, mas agora as consumimos em excesso em, pelo menos, uma ordem de magnitude, o que pode ter consideráveis consequências, como você verá em breve. Eles são a gordura predominante na carne de gado alimentado com grãos, peixes criados em fazendas e óleos artificiais como canola,

milho, soja e o misterioso óleo “vegetal”. Esses óleos agora representam uma parcela significativa de nossa ingestão calórica, que era praticamente 0% na virada do século XX (nessa época, a indústria de soja se beneficiou de um aumento de 2.000% no uso do óleo de soja). Aí vai uma lista dos óleos a serem evitados:

Óleos Ameaçadores:

Óleo de canola	Óleo de cártamo
Óleo de milho	Óleo de soja
Óleo de semente de algodão	Óleo de girassol
Óleo de semente de uva	Óleo “vegetal”
Óleo de farelo de arroz	

A ideia de que esses óleos são uma alternativa saudável para o coração no lugar de gorduras tradicionais como manteiga, sebo animal e até azeite extravirgem (que tem aproximadamente 15% de gordura saturada) é promovida por bilhões de dólares em dinheiro da indústria alimentícia, e meus familiares foram alguns dos incontáveis milhões de enganados. Como não contêm gordura saturada, geralmente levam a níveis mais baixos de colesterol¹⁰. Mas, ao resolver o “problema” do colesterol alto, esses óleos criam inúmeros outros, e podem, de fato, estar na liderança de muitos de nossos males modernos, incluindo demência, câncer e até doenças cardíacas.

Você já se perguntou por que seus avós não cozinhavam com óleo de canola? Porque algumas décadas atrás não tínhamos os laboratórios químicos que foram necessários para criá-lo. Óleo de canola, óleo de milho, óleo de soja; todos esses óleos insípidos de uso variado são o resultado de processos industriais agressivos, incluindo o uso de solventes químicos cáusticos. A própria natureza da produção prejudica as gorduras, que não são mais protegidas pelos antioxidantes encontrados em sua forma integral. Ao fazer isso, permite-se que ocorra uma forma de dano químico chamada oxidação, e esse processo progride até o armazenamento, transporte e cozimento desses óleos delicados. Quando o jantar é servido, é *The Walking Dead* no prato, um “óleo zumbi”.

Estudos confirmaram que nos tornamos o que comemos; os níveis de ácido linoleico — o tipo de gordura ômega-6 encontrada em tais óleos — aumentaram nas células adiposas humanas adultas em 136% apenas nos últimos 50 anos¹¹. Mas seu tecido adiposo não é o único lugar onde esses óleos pararão; eles se integram facilmente em partículas de sua corrente sanguínea chamadas lipoproteínas. Você pode ter ouvido falar de uma lipoproteína, LDL, que é muitas vezes chamada de colesterol “ruim”. Ao puxar as gorduras danificadas junto, eles involuntariamente se tornam aviões de carga de drogas, criando problemas como aterosclerose e o processo conhecido como inflamação. Na realidade, essas partículas por si só são boas, pelo menos no início.

Para um caçador-coletor, a inflamação era uma função do sistema imunológico que salvava vidas. Era direcionada a nos proteger contra ameaças patogênicas (ou seja, doenças infecciosas de bactérias “más”) ou para ajudar a promover a cura em uma parte do corpo machucada, e ainda hoje dependemos dela para permanecermos com saúde. Mas a inflamação nunca é um estado benigno. É como uma briga em um parque público; deixa danos colaterais. Quando a inflamação é temporária, pode ocorrer a cura; é assim que nos recuperamos de cortes, arranhões e contusões ou mesmo de infecções ocasionais. Mas, hoje, nosso sistema imunológico se tornou cronicamente ativado, não em resposta a alguma das ameaças já mencionadas, mas ao que estamos comendo.

Percorrendo nossas veias, gorduras quimicamente alteradas ativam a força policial de nosso corpo — as células do nosso sistema imunológico — em uma perseguição ao estilo de um filme de ação, causando estragos por onde passam, desde ao revestimento dos nossos vasos sanguíneos até aos neurônios dos olhos e do cérebro¹². Com o tempo, a resposta imune acelera o processo de envelhecimento, enquanto prepara o cenário para doenças como Alzheimer e doença arterial coronariana. A destruição não termina aí: a inflamação pode levar à quebra dos filamentos de material genético que compõem seu DNA, o código que opera o ciclo de vida de cada célula¹³. Esse processo malévolo (que também é causado pela exposição à radiação e à luz ultravioleta, entre outras coisas) vem sendo considerado como um evento precoce do desenvolvimento de tumores¹⁴. Talvez não seja de admirar que

pelo menos 25% dos cânceres humanos sejam atribuídos à inflamação crônica¹⁵.

A boa notícia é que estamos preparados para reparar o DNA com a ajuda de enzimas que reconhecem e corrigem o dano. Mas há um detalhe importante. Precisamos da nutrição adequada para que essas substâncias façam seu trabalho. Como 90% dos americanos que hoje são deficientes em, pelo menos, uma vitamina ou mineral, nossos corpos nem sempre têm o que precisam para reparar o DNA danificado.



MAGNÉSIO PARA PROTEÇÃO E REPARO DE DNA

O magnésio é um mineral que devemos consumir em quantidades relativamente grandes para uma boa saúde. A demanda por ele é alta em todo o corpo, onde é um cofator em centenas de processos enzimáticos. Um dos principais papéis que desempenha é o reparo do DNA; ele é necessário a quase todas as aproximadamente cinquenta enzimas de reparo do DNA¹⁶. Em um estudo com quase 2.500 pessoas para as quais dados genéticos e dietéticos estavam disponíveis, a baixa ingestão de magnésio na dieta mostrou estar associada a uma menor capacidade de reparo do DNA e um risco aumentado de câncer de pulmão¹⁷. Infelizmente, metade da população pode não consumir magnésio adequadamente, mas por sorte é algo relativamente fácil de se encontrar. Vegetais de folhas verdes, como espinafre e acelga, amêndoas, sementes e chocolate amargo estão entre as principais fontes de magnésio.



As gorduras trans são outro tipo de lipídio que, em sua forma mais consumida, causam danos diretos ao cérebro e ao corpo. Sua fonte mais conhecida são os óleos parcialmente hidrogenados. Esses óleos mutantes são gerados com alterações químicas aos óleos de grãos e sementes para que permaneçam sólidos à temperatura ambiente. Por muitos anos, óleos parcialmente hidrogenados foram usados para criar textura suave e cremosa em manteiga de amendoim comercial, cremes de queijo veganos, produtos de panificação e sorvetes. Mas essas gorduras são tão amigáveis quanto o amalucado Jack Torrance, de