

Dra. Mary Claire Haver

A Dieta Galveston

**Um plano médico testado e aprovado
para queimar gordura e controlar
os sintomas hormonais**

Escolha sempre
alimentos
anti-inflamatórios

Ajuste os
macronutrientes
da sua dieta

Repense a
sua janela de
alimentação

EDITORA
ALAUDE

Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

Introdução	1
Parte I – A Promessa	
CAPÍTULO 1. Seu corpo em mudança, suas necessidades em mudança	11
CAPÍTULO 2. Controlando seus hormônios	27
CAPÍTULO 3. Prepare-se para mudar sua vida	44
Parte II – As ações	
CAPÍTULO 4. Ação 1: Jejum intermitente	57
CAPÍTULO 5. Ação 2: Alimentação anti-inflamatória	71
CAPÍTULO 6. Ação 3: Reorientação das fontes de energia	88
Parte III – O plano	
CAPÍTULO 7. A base nutricional da Dieta Galveston	105
CAPÍTULO 8. Reunindo tudo: Os planos de refeições e as listas de compras	126
CAPÍTULO 9. As receitas da Dieta Galveston	151
CAPÍTULO 10. A Dieta Galveston para a vida	207
Referências	230
Recursos	238
Agradecimentos	241
Índice	242
Sobre a Autora	247



CAPÍTULO 1

Seu corpo em mudança, suas necessidades em mudança

Dizer que minha transição da pré-menopausa para a menopausa foi extenuante é pouco. Ela foi um inferno, puro e simples — com ondas de calor, suores noturnos, queda de cabelo, pele seca e ganho de peso. Eu estava mais do que pronta para pôr um fim em tudo.

Mas agora, quando relembro, vejo fatos que não estavam claros na época. Por exemplo, gostaria de ter sabido que os sintomas podem começar aos 30 anos, que se tivesse iniciado a terapia de reposição hormonal mais cedo poderia ter me sentido muito melhor, e que estados mentais como mau humor, depressão ou ansiedade não são sinônimos de loucura!

Sim, seu corpo está mudando, mas essa é uma parte normal da vida pela qual todas as mulheres passam — causada principalmente por oscilações hormonais. Esse período de mudanças físicas é categorizado por três etapas: pré-menopausa, menopausa e pós-menopausa. Nós as vivenciamos de forma única. Vejamos o que ocorre em cada etapa.

Pré-menopausa

Por volta dos 30 e poucos e início dos 40 anos, pode parecer que seu corpo está passando por uma metamorfose diante de seus olhos. Talvez você descubra — e fique irritada com isso — que suas roupas não lhe caem mais tão bem, mesmo sem nenhum ganho de peso. Sua pele fica mais seca. Algumas rugas ficam

visíveis. Você parece e se sente mais cansada do que quando era mais jovem. É como ver uma estranha no espelho.

Se essas mudanças estão acontecendo com você, é muito provável que esteja entrando no primeiro estágio de oscilação hormonal — a pré-menopausa. Esse é um período natural de transição que começa muitos anos antes da menopausa. Ele pode durar de alguns meses a dez anos antes da menopausa e é a transição natural do corpo para produzir menos estrogênio. Quando seus ovários produzem menos estrogênio, a menstruação se torna irregular. É possível que falhe vez ou outra. E, no fim, seu ciclo menstrual cessará por completo. Depois de um ano sem menstruar, você terá atingido a menopausa.

Sintomas na pré-menopausa

Cada mulher vive esse período de maneira única. Algumas não apresentam nenhum sintoma ou apenas alguns mais brandos, enquanto outras exibem uma grande variedade de sintomas que podem ser bem intensos. Eles começam na pré-menopausa e continuam até a menopausa. Felizmente, quando você chega à pós-menopausa, os principais problemas desaparecem. Aqui estão os sintomas que começam na pré-menopausa e, muitas vezes, persistem até a menopausa:

Ganho de peso. Esse pode ser o sintoma que a trouxe a este livro! Enquanto antes você ia com tudo para cima de salgadinhos, doces e hambúrgueres — e continuava usando roupas tamanho 38 — agora, algumas batatas fritas a obrigam a usar vestidos mais largos e calças com elástico na cintura.

O acúmulo de quilos de modo inexplicável acontece, principalmente, por causa dos efeitos das mudanças hormonais que afetam o apetite e o metabolismo, também por influência dos hormônios que controlam como e onde armazenamos gordura. O excesso de peso pode, então, aumentar e agravar outros sintomas, como suores noturnos e ondas de calor, problemas nos músculos, nas articulações e na bexiga.

O aumento de ondas de calor, em especial, foi associado ao que os pesquisadores chamam de “teoria termorregulatória”. Se você tem mais gordura corporal em sua estrutura em relação aos músculos, essa gordura está isolando seu corpo, dificultando a dissipação de calor. Então seu corpo retém o calor, que, por sua vez, não pode ser distribuído. O resultado são ondas de calor mais intensas.

Grande parte disso foi comprovado em pesquisas. Um estudo de 2017 mostrou claras evidências de que mulheres com sobrepeso ou obesas têm uma menopausa mais difícil, com mais suores noturnos e ondas de calor. Além disso,

outros sintomas como dores nas articulações, dores musculares, secura vaginal e incontinência urinária, além de outros problemas na bexiga, são piores em mulheres com excesso de peso.

Outro desafio para as mulheres de meia-idade tem a ver com gordura visceral, a que envolve nossos órgãos. Eu chamo isso de “meio da menopausa”. Ela é causada pelo aumento da atividade de nossos androgênios circulantes (testosterona e outros). A gordura visceral é marcada por um aumento na relação cintura-quadril (RCQ). O cálculo da RCQ é a proporção da circunferência da cintura em relação à dos quadris e oferece uma indicação clara de quanta gordura está armazenada na cintura, nos quadris e nas nádegas.

Além de afetar a aparência (e como nos sentimos em relação a ela), a gordura visceral está associada ao aumento do risco de problemas graves, como doenças do coração, câncer de mama e de útero, diabetes, hipertensão, derrame cerebral, apneia do sono e muitas outras doenças preocupantes.

Portanto, caso consiga controlar o peso, facilitará em muito a tarefa de abrandar muitos dos sintomas mais graves da pré-menopausa e da menopausa — além de reduzir os fatores de risco para muitas dessas doenças assustadoras. Excesso de gordura abdominal não é só uma preocupação estética, mas também um problema que pode afetar seriamente a saúde.

Ondas de calor. Você está toda elegante, arrumou o cabelo, se maquiou quando, de repente, *aaa!* Lá vem um calor intenso que percorre a parte superior do seu tronco e sua face. Ele pode durar de alguns segundos a muitos minutos, mas você está pronta para se despir no mesmo momento. Algumas mulheres sentem ondas de calor uma ou duas vezes ao mês, enquanto outras as têm todos os dias. Ondas de calor à noite (suores noturnos) podem acordá-la, interromper seu sono, o que faz com se sintam cansada e lenta durante o dia.

Queda e mudança nos cabelos. Seu cabelo muda na meia-idade. Geralmente, fica mais fino em algumas partes do couro cabeludo, em vez de formar pontos de calvície. Além disso, grandes tufos podem cair quando você escovar ou lavar a cabeça.

A queda de cabelos na meia-idade é causada principalmente pelo desequilíbrio hormonal especificamente associado ao declínio de estrogênio e pelo aumento da atividade da testosterona. Os fios crescem mais depressa e ficam mais tempo na cabeça quando o estrogênio é abundante e a atividade da testosterona é relativamente baixa.

E de onde raios vieram esses pelos no seu rosto e no queixo? Também é culpa do aumento da atividade da testosterona.

Insônia. Agora, seus padrões de sono se parecem com os de um recém-nascido. Você acorda a cada duas horas. Sente fome. E precisa fazer xixi. Você vira de um lado para o outro durante horas todas as noites, desejando que sua mente desligue e lhe permita dormir.

Talvez você esteja sofrendo de insônia (dificuldade em pegar no sono) ou acorda mais cedo que o normal. O suor também pode dificultar o sono.

Novamente, a culpa é das oscilações hormonais. Seus níveis de estrogênio e progesterona estão subindo e descendo.

Perda de memória e névoa mental. Sabe quando você está tentando se lembrar de algo e a palavra está na ponta da língua, mas você não consegue acessá-la? Ou quando se vê no meio da sala e não tem ideia de como chegou lá ou do que deveria fazer? Ou ainda, contou várias vezes a mesma história para seu marido ou seus filhos na mesma semana? Isso pode estar acontecendo com você todos os dias o dia inteiro. Esse problema é conhecido como névoa mental, e é comum durante a pré-menopausa e menopausa porque seu corpo está produzindo menos estrogênio.

Problemas vaginais e de bexiga. Com a queda dos níveis de estrogênio, as paredes vaginais ficam mais secas, mais finas e menos elásticas. Conheço uma mulher que descreveu essa secura como se a sua vagina tivesse criado teias de aranha! Essas mudanças podem causar dor e desconforto durante as relações sexuais. Quando os níveis de estrogênio estão baixos, pode-se ficar mais suscetível a infecções vaginais.

Por causa da proximidade entre a bexiga e a vagina, o afinamento das paredes desta também afeta aquela. A perda da tonicidade dos tecidos pode causar incontinência urinária e infecções na bexiga também.

Mudanças sexuais. Nossa vida sexual — como a própria vida — muda conforme as alterações acontecem. Uma delas é a redução de hormônios na meia-idade. Essa mudança tem muitas ramificações, incluindo a diminuição da excitação sexual e do desejo. Entretanto, se você foi sexualmente ativa antes da menopausa, provavelmente continuará tendo um impulso sexual. E se imagina como será o sexo após os 50, 60 anos ou mais, é importante lembrar que sua vida sexual pode e vai durar a vida toda — se você quiser!

Mudanças de humor. Irritável não é a melhor palavra para descrever seu estado, certo? Com frequência, suas emoções saem do controle por motivos

insignificantes e você tem a impressão de que não consegue controlar as oscilações de humor e seu estado de espírito. Combine isso com cansaço (por ter sido acordada por ondas de calor) e criou-se um problema. Para muitas mulheres, esse é o pior sintoma, simplesmente porque, de repente, você se sente *como se fosse outra pessoa*.

Outra vez, um dos motivos para essa mudança é o nível de estrogênio. Esse hormônio controla quanta serotonina seu cérebro produz. A serotonina é uma substância química que ajuda a regular o humor. Se você produzir menos estrogênio, também produzirá menos serotonina. Isso pode exercer um impacto direto nas sensações de estabilidade e de otimismo.

Se você estiver se deparando com mudanças de humor, lembre-se de que seu corpo está mudando e você não é responsável por essas emoções. Também é importante que explique a fisiologia desse sintoma em especial ao seu parceiro, para que ele possa ser mais paciente e compreensivo em relação à sua... bem, impaciência!

Outros sintomas. Muitos outros sintomas surgem durante a pré-menopausa e raramente você é advertida sobre eles. Por exemplo:

Dor no peito
Secura e/ou pruridos na pele
Palpitações
Ataques de pânico
Constipação
Tontura
Boca seca
Incontinência urinária
Fúria
Pressão alta
Colesterol alto
Secura nos olhos
Vertigem
Dores de cabeça ou enxaqueca

As estratégias alimentares e de estilo de vida da Dieta Galveston a ajudarão a combater ganho de peso e outros sintomas durante a pré-menopausa.

Menopausa

Depois da pré-menopausa, vem a menopausa — o estágio durante o qual nossos ovários param de produzir hormônios reprodutivos e não menstruamos mais mensalmente por doze meses consecutivos. Embora a idade média para o início da menopausa seja de 51 anos, é normal que ela chegue aos 45 ou até aos 55.

Na menopausa, o ganho de peso pode se tornar ainda mais pronunciado — e perdê-lo, uma frustração. Em média, as mulheres ganham entre 5 e 6 quilos entre os 45 e os 55 anos. Você verá sinais mais intensos de fome também, o que a fará comer mais e, conseqüentemente, aumentará suas chances de ganhar uns quilos extras.

Além disso, surgem outros problemas metabólicos nessa época, incluindo resistência à insulina e a distúrbios na metabolização da glicose e das gorduras. O risco de desenvolver diabetes tipo 2, osteoporose, doenças cardíacas e câncer também aumenta.

Um importante estudo analisou como a dieta afeta as mulheres quando entram na menopausa. Ele acompanhou 35 mil mulheres durante 4 anos, e os resultados foram surpreendentes. As que ingeriam alimentos ricos em carboidratos processados, como arroz, massas, batatas fritas e salgadinhos, entraram na menopausa um ano e meio antes, em média, do que aquelas cuja dieta consistia basicamente em peixe e alimentos ricos em vitaminas (verduras, frutas, ovos etc.).

Por que mulheres com alta ingestão de carboidratos processados entram na menopausa mais cedo? Os pesquisadores consideraram que a grande quantidade de carboidratos aumentou os níveis de insulina circulante, o que provavelmente causou resistência à insulina e interferiu na atividade do hormônio sexual.

As descobertas desse estudo forneceram uma advertência importante: desenvolver e manter padrões alimentares saudáveis, mais cedo do que tarde, é essencial à saúde e à experiência da menopausa na meia-idade. É por isso que você vai adotar a Dieta Galveston!

Infelizmente, vários outros riscos para a saúde também estão associados à menopausa. Antes dela, o estrogênio gerado pelos ovários nos protegia de ataques cardíacos e derrames cerebrais. As mulheres perdem muito dessa proteção após a menopausa porque é produzido menos estrogênio. A meia-idade também traz outros fatores de risco para doenças cardíacas, como excesso de colesterol, pressão alta e falta de atividade física.

Você aprenderá a aliviar, controlar e até deter esses sintomas quando estiver praticando o programa da Dieta Galveston.

A alegria da mudança

Sandra conviveu a vida toda com um excesso de peso que variava entre 19 e 23 quilos. Quando completou 50 anos, decidiu que era hora de ser saudável.

Frustrada com a eterna luta contra o peso, Sandra adotou a Dieta Galveston. Ela nos contou: "Não acreditei na mudança que ocorreu."

Sandra perdeu 25 quilos e atingiu saudáveis 55 quilos pela primeira vez na vida. A Dieta Galveston não só é eficaz para a perda de peso, mas também alivia os sintomas da menopausa. No caso de Sandra, ela descobriu que estava dormindo melhor, se sentia mais disposta do que nos últimos vinte anos e parou de sentir dor nas costas.

"Eu me sinto ótima!"

Pós-menopausa

A pós-menopausa é o estágio da vida em que você não menstruou mais durante doze meses ou mais. Durante esse período, suas células armazenam ainda mais gordura e são mais lentas em liberá-la. Mulheres na pós-menopausa correm risco quase cinco vezes maior de desenvolver gordura visceral comparadas às que estão na menopausa.

Além disso, é provável que você tenha menos massa muscular, o que faz com que seu metabolismo fique mais lento, impedindo o corpo de queimar calorias de modo tão eficaz quanto antes. Quando você entra na menopausa, seus níveis hormonais permanecem constantemente baixos.

Devo ressaltar que existem várias complicações de saúde associadas à pós-menopausa. Para ficar saudável nessa fase da vida, entenda esses problemas e seus fatores de risco. Assim, é possível adotar medidas, incluindo boa alimentação, para reduzir os riscos.

Osteoporose. Esse é um problema médico que causa o afinamento dos ossos e a torna suscetível a fraturas, especialmente nos quadris, na coluna e nos punhos. A perda de densidade óssea aumenta após a menopausa. É possível perder até

25% dessa densidade até os 60 anos. Isso ocorre porque a quantidade de estrogênio em seu corpo diminui.

A osteoporose afeta uma em cada três mulheres na pós-menopausa, e o risco de fraturas por fragilidade durante o resto da vida é maior do que o de desenvolver câncer de mama.

Mesmo que tenha recebido um diagnóstico de osteoporose, você não está impotente. Há muitos tratamentos para o problema, e um dos melhores é praticar exercícios de musculação, como o treino de resistência. Adoro musculação. Ela não só deixa os músculos em forma, como também fortalece os ossos, que devem resistir à força da gravidade para que o exercício a ajude na prevenção de uma perda óssea maior. A alimentação também é essencial, e a Dieta Galveston lhe fornece o que precisa.

Doenças cardiovasculares. Um dos maiores mitos da medicina é que doenças cardiovasculares são um problema masculino. Elas são a principal ameaça para mulheres, principalmente durante a menopausa e a pós-menopausa.

A menopausa não é a *causa* direta das doenças cardiovasculares, mas pode aumentar o risco de desenvolvê-las. Quando o nível de seus hormônios cai, os fatores de risco para doenças cardíacas crescem. Após a menopausa, é possível apresentar um aumento da pressão arterial, do colesterol LDL (o tipo “ruim”) e dos triglicerídeos. Segundo a American Heart Association, uma em cada três mulheres desenvolverão doenças cardiovasculares durante a menopausa. Há também um aumento da incidência de ataques cardíacos em mulheres dez anos após a menopausa.

A alegria da mudança

A Dieta Galveston tem ajudado mulheres com pressão arterial elevada. No programa, algumas pessoas até reduzem o uso de remédios (com permissão de seu médico). Lesia é uma dessas pessoas. Ela cortou a medicação pela metade, o que lhe permitiu manter o mesmo ou até um melhor controle da pressão arterial.

Essa situação ocorre com frequência quando há a perda de peso, principalmente com a redução da gordura visceral – que foi o que aconteceu com Lesia. Ela perdeu vários centímetros na cintura e agora está usando roupas de tamanho bem menor.

Depressão e outros problemas de saúde mental. Na pós-menopausa, o risco de desenvolver depressão parece ser maior do que em períodos anteriores da vida. Isso provavelmente acontece não por causa do declínio hormonal, mas também pelas mudanças significativas que acontecem nessa fase da vida e que podem provocar depressão, como ver os filhos saírem de casa, um divórcio ou a morte do cônjuge, o planejamento estressante da aposentadoria, problemas relativos ao envelhecimento etc.

Um estudo de 2019 analisou a frequência de depressão em 371 mulheres na pré-menopausa e na pós-menopausa que não se submeteram à terapia de reposição hormonal. Apenas 21% do grupo que estava na pré-menopausa teve somente uma depressão leve, enquanto quase 60% das mulheres do grupo de pós-menopausa sofriam de depressão profunda (que é mais perigosa do que a branda e requer tratamento médico urgente).

Uma pessoa deprimida pode sentir tristeza, irritação, falta de motivação ou a sensação de que as perspectivas para o futuro são desanimadoras. Talvez você sinta que se arrasta ao longo do dia. Atividades cotidianas podem levar mais tempo e não lhe trazerem satisfação. Mudanças desse tipo em sua saúde mental sempre devem ser discutidas com seu médico. A depressão é altamente tratável e você não precisa viver com ela.

Secura vaginal mais intensa. Geralmente, a secura vaginal começa na pré-menopausa, continua durante a menopausa e pode se tornar mais severa na pós-menopausa. As paredes vaginais se encolhem e afinam à medida que você envelhece em consequência das mudanças na produção hormonal. Quando os níveis de estrogênio caem, menos umidade é secretada pelas células nessas paredes mais finas. Isso pode causar relações sexuais dolorosas, infecções do trato urinário (ITU) ou vaginais e agravamento da incontinência.

Não há necessidade de se conformar com a falta de relações sexuais por causa de problemas na vagina, incluindo a secura. Sou totalmente a favor do uso abundante de lubrificantes vaginais. Muitos lubrificantes oferecidos pelas farmácias podem ser usados para aliviar a secura e a dor na região vaginal. Eles agem afetando o pH da região vaginal, o que também reduz o risco de uma ITU. Escolha um lubrificante destinado apenas à lubrificação vaginal. Evite produtos com perfume, extratos de ervas e cores artificiais. E comece a usar lubrificantes muito antes de atingir esse estágio da vida e poderá continuar se sentindo sensual e atraente — além de tornar o sexo até mais divertido e especial.

Você pode pedir ao seu médico para ele receitar uma terapia de reposição de estrogênio, na forma de creme ou anel que libera o hormônio diretamente nos tecidos vaginais, a fim de aumentar a umidade.

As estratégias relacionadas à alimentação e ao estilo de vida que você aprenderá na Dieta Galveston serão muito úteis para tornar os anos de pós-menopausa mais saudáveis e satisfatórios.

Em que ponto da jornada você está?

Caso não tenha certeza de onde está nessa jornada hormonal, responda ao breve questionário a seguir. Ele avaliará a intensidade dos sintomas comuns e a ajudará a determinar se está na pré-menopausa, na menopausa ou na pós-menopausa – ou ainda em nenhuma fase específica. Depois, informe sua classificação ao seu médico e use-a enquanto segue a Dieta Galveston.

Instruções: Classifique os sintomas com base na intensidade com que os vivencia. Marque Nenhuma, Leve, Moderada ou Severa.

1. Ondas de calor

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

2. Vertigens

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

3. Dores de cabeça

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

4. Irritabilidade

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

5. Depressão

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

6. Sensação de desamor

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

7. Ansiedade/Mudanças de humor

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

8. Insônia

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

9. Cansaço incomum

- Nenhum
- Leve
- Moderado
- Severo

10. Dor nas costas

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

11. Dor nas articulações

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

12. Dores musculares

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

13. Novos pelos faciais

- Nenhum
- Leve
- Moderado
- Severo

14. Pele seca

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

15. Comichões sob a pele

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

16. Libido baixa/Diminuição de desejo sexual

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

17. Dor nas relações sexuais

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

18. Secura vaginal

- Nenhuma
- Leve
- Moderada
- Severa

19. Frequência urinária

- Normal
- Leve
- Moderada
- Severa

20. Esquecimento e/ou confusão mental (névoa mental)

- Nenhum
- Leve
- Moderado
- Severo

Pontuação: Reveja suas respostas e marque os seguintes pontos para cada categoria: 0 para Nenhuma; 1 para Leve; 2 para Moderada e 3 para Severa.

Some seus pontos:

0-20: É improvável que seus sintomas estejam relacionados com a pré-menopausa ou a menopausa, embora talvez você esteja começando a sentir alguns deles.

21-40: É possível que seus sintomas estejam relacionados à pré-menopausa ou à menopausa.

41+: É provável que seus sintomas estejam relacionados à pré-menopausa ou à menopausa.

Três estratégias para reverter a situação – A Dieta Galveston

Eu não só passei pelas mudanças fisiológicas associadas à pré-menopausa e à menopausa, como também orientei cerca de 100 mil mulheres no programa online da Dieta Galveston. Essas experiências me ajudaram a identificar os segredos para combater a aparentemente inevitável e obstinada gordura, incluindo a abdominal, além de meios de resolver problemas de saúde que atormentam as mulheres de meia-idade.

Vamos recapitular as três principais ações que envolvem a Dieta Galveston — estratégias que você começará a aplicar em sua vida em breve.

1. Jejum intermitente

Como esclareci na introdução deste livro, o jejum intermitente é essencial à dieta, principalmente durante a menopausa. Apesar de parecer intimidante, tanto que é o hábito mais fácil para criar e manter!

O que é jejum intermitente? Simplesmente, é jejuar por cerca de 16 horas por dia (grande parte durante a noite) e, depois, comer durante uma janela de 8 horas consecutivas. Ele apresenta uma longa lista de benefícios para mulheres de meia-idade, e mostro detalhes dessa estratégia no Capítulo 4.

2. Alimentação anti-inflamatória

Na maior parte do tempo, a inflamação no corpo pode salvar vidas. Ela permite ao corpo lutar contra diversos vírus, bactérias e outros agentes patogênicos causadores de doenças. Mas, às vezes, o processo febril não é interrompido quando