

# DR. MARK HYMAN

Especialista em Medicina Funcional e Autor Bestseller

# A DIETA PEGAN

«Este livro é um autêntico roteiro para quem quer usar os alimentos como uma abordagem medicinal à sua saúde.»

DR. WILLIAM W. LI,

Autor de *Comer para Curar*

Paleo+  
Vegan=  
**PEGAN**



Adote o regime alimentar que combina o melhor da alimentação paleo e vegan, e que o ajudará a restaurar a sua saúde e a do planeta.

 nascente

# Índice

Introdução .....	9
PRINCÍPIO 1: Fazer do supermercado uma farmácia.....	23
PRINCÍPIO 2: Comer o arco-íris .....	38
PRINCÍPIO 3: Seguir a regra dos 75% .....	45
PRINCÍPIO 4: Escolher os cereais integrais, leguminosas, sementes e frutos secos certos .....	50
PRINCÍPIO 5: Comer carne como quem toma um medicamento .....	61
PRINCÍPIO 6: Ser criterioso na escolha da carne de aves, ovos e peixe .....	74
PRINCÍPIO 7: Consumir gorduras a todas as refeições .....	81
PRINCÍPIO 8: Evitar laticínios (na sua maioria) .....	89
PRINCÍPIO 9: Comer como um <i>regeneratiano</i> .....	94
PRINCÍPIO 10: Tratar o açúcar como uma droga leve .....	102
PRINCÍPIO 11: Não depender do café e do álcool.....	109
PRINCÍPIO 12: Personalizar a nutrição para otimizar a saúde. ...	114
PRINCÍPIO 13: Limpar, desintoxicar e reiniciar o organismo com sensatez .....	123
PRINCÍPIO 14: Avaliar os riscos e benefícios da dieta vegan. ...	134

PRINCÍPIO 15: Comer, a pensar na saúde intestinal.....	141
PRINCÍPIO 16: Comer, a pensar na longevidade .....	150
PRINCÍPIO 17: Comer para melhorar o humor .....	158
PRINCÍPIO 18: Tornar a alimentação saudável acessível.....	166
PRINCÍPIO 19: Alimentar os filhos como se alimentam os pais ..	173
PRINCÍPIO 20: Tornar os hábitos saudáveis uma rotina.....	180
PRINCÍPIO 21: Começar a Dieta Pegan hoje mesmo.....	186
Receitas da Dieta Pegan .....	196
Pequeno-almoço .....	205
Sopas e saladas .....	218
Pratos principais .....	230
Acompanhamentos.....	251
Petiscos .....	262
Sobremesas .....	268
Agradecimentos .....	275
Recursos .....	277
Notas.....	281

## Introdução

Precisamos mesmo de outro livro sobre dietas? Não. Apesar do título, a Dieta Pegan não é uma dieta — é antes um conjunto de princípios simples que misturam ciência e bom senso em diretrizes que promovem a saúde, a perda de peso e a longevidade, e que podem ser facilmente adaptados a qualquer preferência filosófica ou cultural. O que sabemos sobre a alimentação? De onde vem esse conhecimento? Que conclusões podemos tirar dos dados existentes? Como podemos combinar tudo isso com preferências dietéticas, filosóficas, sociais e culturais? Como médico na linha da frente da epidemia das doenças crônicas e da obesidade (um médico que usa os alimentos como principal medicamento no tratamento de doenças e na otimização da saúde há 30 anos), entristecem-me as guerras dietéticas e as dietas da moda. Política, religião e nutrição são áreas igualmente polarizadoras.

A Dieta Pegan começou como uma piada. Há vários anos, integrei um painel de nutrição numa palestra de dois amigos — um médico defensor da dieta paleo e um cardiologista vegan. Ambos defenderam vigorosamente os seus pontos de vista. Para quebrar a tensão, eu disse em tom de brincadeira: «Bem, se um de vocês é paleo e o outro é vegan, então devo ser Pegan.» E foi assim que tudo começou.

Quando comecei a pensar mais profundamente sobre o que havia dito como piada, percebi que a maioria das filosofias dietéticas, incluindo a paleo e a vegan, tem muito mais em comum do que a maioria das pessoas imagina — e ainda mais em comum uma com a outra do que com a Dieta Americana Padrão, também conhecida como Dieta SAD (*Standard American Diet*).

Na verdade, as dietas paleo e vegan (se nos centrarmos no que há de melhor em ambas as abordagens) são idênticas em tudo, menos numa coisa: as proteínas. Alimentos de origem animal ou leguminosas e cereais? Mais nada. Claro que pode ser um daqueles vegans que comem batatas fritas e bebem refrigerantes, ou um adepto da dieta paleo que só come bacon e esquece os vegetais, mas as melhores expressões de alimentação integral de cada uma são em tudo semelhantes. Ambas promovem uma dieta de base vegetal rica em alimentos integrais; uma dieta pobre em amido e açúcares, alimentos processados, aditivos, hormonas, antibióticos, OGM (organismos geneticamente modificados); e, à exceção de um pequeno grupo de vegans que não consomem gorduras, preconizam uma dieta rica em gorduras boas. Ambas evitam laticínios. E todas as outras abordagens dietéticas — vegetariana, keto, ou dieta cetogénica, jejum intermitente, sem lectina, mediterrânica, com baixo teor em hidratos de carbono, baixo teor em gordura, sem glúten, entre muitas mais — são apologistas dos alimentos integrais, eliminam os alimentos processados prejudiciais e incluem alimentos saudáveis.

Talvez o mais importante seja fazer as pessoas mudarem de uma dieta obesogénica, causadora de doenças e pobre em nutrientes, para uma dieta rica em alimentos integrais

e benéficos que promovam a perda de peso, a saúde e o bem-estar. É esse o objetivo da Dieta Pegan.

Porque é que isso é agora mais importante do que nunca? A dieta industrial moderna é atualmente a maior assassina do planeta, ultrapassando o tabagismo e todas as outras causas de morte. Sem exagerar, a dieta moderna, rica em alimentos processados feitos de trigo (farinha branca), milho (xarope de milho com um elevado teor em frutose e muitos aditivos alimentares industriais) e soja (óleo de soja), e pobre em alimentos integrais benéficos e curativos (frutas, vegetais, frutos secos, sementes, cereais integrais, leguminosas, pescado, etc.), mata 11 milhões de pessoas por ano. E estou em crer que é um número muito por baixo. Anualmente, morrem em todo o mundo cerca de 57 milhões de pessoas. Três quartos dessas mortes (ou 42 milhões) são causadas por doenças crónicas, tais como doenças do coração, diabetes, cancro e demência, que derivam sobretudo de uma dieta desadequada. Até mesmo as doenças infecciosas, como a COVID-19, afetam de forma mais premente indivíduos com excesso de peso ou que sofrem de patologias crónicas. Os custos são exorbitantes. Nos Estados Unidos da América, estima-se que o custo direto e indireto das doenças crónicas seja de 95 biliões de dólares nos próximos 35 anos, cerca de 1 em cada 5 dólares de toda a nossa economia. A nível global, esse valor é muito superior e está a piorar à medida que exportamos a nossa dieta americana para os quatro cantos do mundo.

Se quisermos reduzir o fardo das doenças crónicas, sobreviver a outra pandemia, salvar o nosso planeta e as nossas comunidades e criar uma sociedade mais feliz e menos dividida, temos de repensar a forma como cultivamos,

produzimos, distribuímos e consumimos alimentos em todo o mundo. Temos de nos unir, travar as guerras dietéticas e aceitar o poder regenerativo da nutrição adequada. Foi por isso que escrevi este livro — para mostrar o poder dos alimentos e propor uma filosofia alimentar inclusiva e sustentável.

A Dieta Pegan é única em quatro aspetos. Em seguida, abordarei cada um dos seus princípios fundamentais.

## A DIETA PEGAN TRATA OS ALIMENTOS COMO MEDICAMENTOS

O primeiro fundamento é o seguinte: os alimentos são medicamentos, que tanto podem curar como causar danos. A melhor estratégia para uma vida longa e saudável passa por comer os medicamentos — adquira os seus fármacos na quinta, não na farmácia! Os alimentos são muito mais do que apenas calorias ou energia para abastecer o nosso corpo. São informações, instruções que regulam todas as funções do organismo em tempo real. As descobertas notáveis que têm vindo a ser feitas ao longo das últimas décadas permitem-nos consumir os alimentos não apenas como fonte de prazer, alegria, interação e nutrição, mas também para efeitos de rejuvenescimento, bem-estar e até mesmo para reverter doenças. A qualidade e a densidade de nutrientes são fundamentais para a construção de uma comunidade humana próspera. Alguns sugerem que devemos dar prioridade à densidade dos nutrientes; outros propõem que nos concentremos na qualidade, independentemente da filosofia alimentar que adotarmos. Uma descoberta que assenta como

uma luva na Dieta Pegan é que somos todos únicos, não apenas em termos das nossas preferências, mas também na nossa biologia. A nossa singularidade genética e bioquímica pode guiar-nos no sentido da nutrição personalizada. Apesar das nossas crenças pessoais, alguns podem dar-se melhor com uma dieta vegan; outros não. Alguns tornam-se sobre-humanos com uma dieta paleo, e outros nem tanto. A chave é explorar a sua biologia, não ficar preso a uma ideologia específica.

Estamos apenas a começar a compreender como os alimentos influenciam as nossas células, tecidos, órgãos, humores, pensamentos, sentimentos e até a estrutura do nosso corpo, mas o que os cientistas descobriram nas últimas décadas é surpreendente. Os alimentos não são apenas uma fonte de energia, alegria, interação e prazer; podem inclusivamente rejuvenescer-nos e reverter doenças. Quando pensamos na alimentação, pensamos em proteínas, hidratos de carbono, gorduras, fibras, vitaminas e minerais. Mas as partes mais importantes dos alimentos podem ser as dezenas de milhares de compostos medicinais existentes em plantas, e até mesmo em alimentos de origem animal, que regulam, modulam e influenciam quase todos os 37 mil triliões de reações químicas que ocorrem no nosso corpo a cada segundo. Chamo a este processo *fitoadaptação simbiótica*. Significa que o nosso corpo usa químicos presentes nos alimentos para influenciar benéficamente os sistemas biológicos.

Através da evolução, conseguimos ter acesso à magia molecular que existe nos alimentos para otimizar e potenciar a nossa biologia. Por exemplo, não somos capazes de sintetizar vitamina C ou gorduras ómega-3; temos de as obter na natureza. E não são apenas os óbvios ácidos gordos,



aminoácidos, vitaminas e minerais essenciais que obtemos dos alimentos; também obtemos moléculas importantes designadas por fitoquímicos.

Existem mais de 25 mil fitoquímicos no reino vegetal já identificados, e só recentemente foram considerados essenciais para a saúde. Curiosamente, eles também se encontram em animais, tais como vacas de pasto, que consomem uma grande variedade de alimentos vegetais ricos em nutrientes. Embora a carência desses fitoquímicos não resulte necessariamente em doenças graves como o escorbuto, o raquitismo ou a subnutrição proteica, a sua persistência ao longo do tempo pode causar doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, obesidade, demência, depressão, e não só.

A única forma de tirar partido destes compostos benéficos é garantindo a qualidade dos alimentos que consumimos. Alimentos de origem vegetal de cores vibrantes, carnes biológicas e de criação ao ar livre e peixes gordos capturados na natureza são ricos em compostos que protegem as nossas células e combatem os invasores. Se consumir alimentos processados, incluindo vegetais, a sua dieta será insuficiente. Os vegetais orgânicos são mais ricos em nutrientes. As vacas criadas em explorações agroindustriais e que se alimentam de milho, excrementos, produtos açucarados e partes trituradas de animais produzem carne que causa inflamação e doenças. Alces selvagens ou vacas criadas de forma regenerativa que se alimentam de plantas medicinais produzem carne que tem o efeito contrário.

Sempre que consumir um alimento, pense que está a programar a sua biologia para a saúde ou para a doença. Quando consome alimentos saudáveis, está, na realidade, a consumir medicamentos.

## A DIETA PEGAN BASEIA-SE NA MEDICINA FUNCIONAL

A maior descoberta dos últimos 50 anos é que os alimentos são um medicamento com o poder de prevenir, tratar e até mesmo reverter a maioria das doenças crônicas (e de forma rápida). Esta descoberta é geralmente ignorada pela medicina tradicional. Existe alguma abordagem à medicina, ao tratamento das doenças e à promoção da saúde que integre este conhecimento? Sim. É a chamada medicina funcional. É o tipo de medicina que exerce há quase 30 anos, com resultados notáveis e transformadores. Os adeptos da medicina funcional compreendem que aquilo que colocamos na ponta do garfo é mais poderoso do que tudo aquilo que podemos encontrar num frasco de medicamentos. É mais rápido, melhor e mais barato, e todos os efeitos secundários são benéficos.

O corpo é um ecossistema biológico, uma rede de sistemas interligados que interagem de forma dinâmica. Na medicina convencional, os médicos podem diagnosticar um problema no coração, no fígado, no cérebro ou no cólon, por exemplo. As doenças detetadas em cada órgão são abordadas de forma autónoma do resto do corpo. Na medicina funcional, não vemos o corpo como um conjunto de órgãos isolados. O corpo é uma rede de sistemas. Tratar doenças significa tratar esses sistemas ou as causas do desequilíbrio. A medicina funcional é a ciência que promove a saúde e que não se limita a tratar os sintomas.

Como tratar as causas e promover a saúde? É simples. Elimine o que é nocivo e acrescente o que é benéfico. A inteligência natural e os mecanismos de cura do corpo fazem o resto. Começamos por eliminar a causa (ou causas) e,

em seguida, fornecemos aquilo de que o corpo necessita para prosperar. Quase todas as doenças (exceto as doenças genéticas herdadas, como a síndrome de Down) têm as mesmas causas: produtos tóxicos (tanto internos como externos, tais como pesticidas, herbicidas, plásticos, metais pesados, entre outros), alergénios (ambientais e alimentares), micróbios (desequilíbrios nas bactérias — sobretudo no microbioma —, assim como vírus, parasitas, lombrigas e carraças), má alimentação e stress (físico ou psicológico). Estas espoletas das doenças interagem com os genes e com as redes biológicas essenciais — intestino, sistema imunitário, hormonas, sistema neuroquímico, sistema de desintoxicação, produção de energia, circulação e até mesmo a estrutura do corpo (células, membranas, músculos, ossos). Além dos fatores que podem causar doenças, existem ingredientes necessários para a saúde — alimentos benéficos, nutrientes, hormonas, luz, água, ar, repouso, sono, movimento, amor, interação, significado e propósito. Estas são as matérias-primas necessárias — de forma equilibrada e diferentes para cada indivíduo — para a criação de um ser humano saudável. Promover a saúde é simplesmente uma questão de identificar e eliminar as espoletas e substituir os ingredientes necessários.

Acontece que a alimentação é o maior impulsionador de desequilíbrios nas nossas redes biológicas e a maior alavanca para uma mudança rápida, para a reversão de doenças e para a promoção da saúde. A maioria dos médicos pode não ter noção do poder dos alimentos, sobretudo porque não teve formação no uso de alimentos como medicamentos, mas eu tenho assistido a verdadeiros milagres ao longo destas décadas, assim como milhares de colegas que exercem a medicina

funcional. Pessoalmente, não gosto de considerar que são milagres. Resultam, sim, da aplicação dos mais recentes avanços na compreensão de como o nosso corpo funciona, não da formação que tivemos na faculdade de medicina. Doenças autoimunes, depressão, enxaquecas, psoríase, eczema, tudo isso desaparece; a memória dos pacientes com Alzheimer melhora e a diabetes tipo 2 retrocede em poucas semanas. Não se trata de anomalias ou remissões espontâneas, mas de resultados reproduzíveis com base no uso dos alimentos como medicamentos e no modelo da medicina funcional.

Os alimentos são a peça mais importante que tenho na minha caixa de ferramentas médicas. Atuam de forma mais rápida, são melhores e mais baratos do que os medicamentos. Usar os alimentos como medicamentos é a base da medicina funcional. Mas não é necessário consultar um profissional de medicina funcional para perceber como usar os alimentos como medicamentos. A Dieta Pegan foi criada para ajudar qualquer pessoa, em qualquer lugar, a compreender o poder da nutrição e a tomar medidas para melhorar a sua saúde hoje mesmo. Ingerimos grandes quantidades de materiais estranhos diariamente. Se todas as calorias fossem iguais, a escolha dos alimentos que consumimos seria irrelevante. Mas não é. Os alimentos incluem moléculas de informação, instruções e códigos que programam a sua biologia a cada dentada, para o melhor ou para o pior. Os alimentos processados causam inflamações, desencadeiam stress oxidativo, promovem desequilíbrios hormonais e neuroquímicos, sobrecarregam o sistema de desintoxicação, esgotam a energia, danificam o microbioma e alteram a sua expressão genética de modo a ativar genes causadores de doenças. Os alimentos benéficos, ricos em nutrientes e fitonutrientes, fazem

o oposto: desativam a inflamação, potenciam os sistemas antioxidantes, promovem o equilíbrio hormonal e neuroquímico, assim como a desintoxicação, aumentam a energia, otimizam o microbioma e ativam os genes de prevenção de doenças e promotores da saúde.

Os alimentos influenciam todos estes sistemas ou redes centrais do corpo. A Dieta Pegan combina as mais recentes descobertas científicas, no campo dos alimentos como medicamentos, e as estratégias que otimizam aqueles sistemas, para a obtenção de uma forma prática de comer para melhor se viver.

## A DIETA PEGAN SALVA O SER HUMANO E O PLANETA

Comer é um ato agrícola, ambiental e político, não apenas pessoal. O que comemos afeta a forma como os alimentos são cultivados, que alimentos são cultivados e que métodos agrícolas são usados. A produção dos nossos alimentos tem em conta a sua riqueza em nutrientes, a preservação da água e do solo? Não contribui para as alterações climáticas e aumenta a biodiversidade das plantas, dos insetos e animais? Ou produzimos alimentos que causam doenças e destruição ambiental? A Dieta Pegan é uma *dieta regenerativa* — regenera a saúde humana e planetária. Por outras palavras, independentemente da abordagem alimentar que escolhamos, devemos ser *regeneratianos*. Creio que estaremos todos de acordo. Uma dieta que nos cura, a nós, cura também o meio ambiente e não participa para as alterações climáticas. Tornar-se *regeneratiano* pode salvá-lo a si e salvar o mundo.

O sistema alimentar é a principal causa das alterações climáticas, do esgotamento dos solos (segundo a ONU, restamos 60 colheitas) e da água potável, assim como da perda de biodiversidade de plantas, animais, polinizadores, insetos e até mesmo da microbiologia do solo. O nosso sistema alimentar, que exige desflorestação, erosão dos solos, explorações agroindustriais, danos agroquímicos à terra, transporte, refrigeração e desperdício alimentar, contribui com cerca de 50% de todas as emissões de gases com efeito de estufa. Por exemplo, o solo é o maior sequestrador de carbono do planeta, maior ainda do que as florestas tropicais. Pode reter três vezes a quantidade de carbono que existe atualmente na atmosfera, cerca de um bilião de toneladas. Na verdade, desse bilião de toneladas de carbono que impulsionam as alterações climáticas, um terço provém da perda de carbono do solo por meio da erosão e destruição da vida do solo. Os 180 mil milhões de quilos de fertilizantes de azoto são outro grande impulsionador das alterações climáticas. Requerem cerca de 2% de toda a produção global de combustíveis fósseis para serem produzidos (sobretudo como gás natural derivado do fraturamento hidráulico). Quando aplicados no solo, os fertilizantes de azoto matam a vida microbiana e produzem óxido nitroso, um gás com efeito de estufa 300 vezes mais potente do que o dióxido de carbono.

Tanto os problemas como as soluções para os mesmos assentam no sistema alimentar. Abordei os problemas e as soluções no meu livro *Food Fix: How to Save Our Health, Our Communities, and Our Planet — One Bite at a Time*, e estou a envidar esforços para mudar as políticas que impulsionam o sistema através da minha campanha Food Fix ([foodfix.org](http://foodfix.org)). O primeiro passo essencial é tornar-se

*regeneratiano* (aprofundaremos esta questão no Princípio 9: Comer como um *regeneratiano*). Quanto mais pessoas exigirem mudanças, mais o sistema mudará.

As grandes empresas intervieram onde o Governo foi omissivo, financiando os agricultores convencionais para converterem as suas explorações agrícolas em quintas regenerativas. Esta forma de produzir alimentos é o antídoto para o nosso sistema agrícola atual, que produz colheitas intensivas de bens que contribuem para adoecer os seres humanos e o planeta. A agricultura regenerativa gera alimentos de uma forma que restaura o solo, preserva a água, aumenta a biodiversidade, contraria as alterações climáticas, produz alimentos benéficos, ricos em nutrientes e fitonutrientes, ao mesmo tempo que potencia os lucros dos agricultores e torna as suas quintas resistentes à seca, às inundações e aos impactos climáticos. Em suma, põe fim ao ciclo de destruição.

As grandes empresas agroindustriais querem assustar-nos quando nos fazem acreditar que sem elas nunca conseguiremos alimentar a crescente população global. Os dados científicos não sustentam essa afirmação. Na verdade, os ecossistemas agrícolas regenerativos locais podem assumir uma escala mundial e são a única verdadeira solução para a produção de alimentos no futuro. A agricultura regenerativa é o futuro da alimentação. E todos nós podemos desempenhar um papel.

## A DIETA PEGAN É UMA FORMA INCLUSIVA E FLEXÍVEL DE COMER PARA TODA A VIDA

Por fim, a Dieta Pegan é uma forma de comer para toda a vida. A maioria das dietas falha porque é restritiva, confusa

e envergonha-nos quando descarrilamos. A Dieta Pegan é sustentável, porque não exige perfeição; o importante é proporcionar ao corpo alimentos ricos em nutrientes durante 90% do tempo e deixar espaço para alimentos e guloseimas mais pecaminosas (mas ainda assim guloseimas benéficas). Eu não sou perfeito e não espero que ninguém seja. Todos nós temos famílias, eventos sociais e festas onde queremos desfrutar de uma margarita e de uma fatia de bolo. Podemos comer bem, cuidar do nosso corpo e aproveitar os prazeres da vida. O sucesso implica integrar os hábitos certos, envolver a família e aprender a cozinhar, que, garanto, pode tornar-se a atividade favorita de qualquer um.

Já experimentei (e aconselhei aos meus pacientes) quase todas as dietas. Já fui vegan, paleo, segui dietas com alto teor em gordura, baixo teor em gordura, crudívoras, tudo. O que aprendi foi que não precisamos de definir a nossa dieta. Faça antes aquilo que o faz sentir bem. Ouça o seu corpo. Na Dieta Pegan, criei um conjunto de princípios orientadores simples e sensatos, mas espero que um dia todos possamos comer assim, sem que seja necessário atribuir rótulos. Quero que a Dieta Pegan seja sustentável para todos, em qualquer lugar. Se come carne, pode seguir esta dieta. Se não come carne, pode seguir estes princípios. Se está no início do seu percurso pela saúde, este é um excelente ponto de partida! Se já experimentou muitas dietas, mas se está frustrado, confuso ou não se sente bem, esta é a solução para si.

Comer é o ato mais importante que realizamos todos os dias. É um ato que nos liga à natureza, aos ciclos ecológicos, às funções biológicas e, claro, uns aos outros. Fazemos parte de uma grande teia da natureza que nos fornece a matéria-prima para criar uma vida vibrante e saudável.



Nas páginas seguintes, vai encontrar 21 princípios práticos para voltar a ser saudável num mundo nutricionalmente confuso. Estes princípios constituem um roteiro que o orientará no sentido de uma abordagem personalizada à alimentação que seja benéfica para si, para a sua família, para a sua comunidade e para o planeta. E, mais importante, será uma abordagem deliciosa, nutritiva e prazerosa.

## PRINCÍPIO 1

# Fazer do supermercado uma farmácia



Os alimentos vegetais e animais contêm uma grande variedade de moléculas que influenciam todos os aspectos da nossa biologia: proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, minerais, fibras solúveis, insolúveis e resistentes, prebióticos, probióticos, antioxidantes, fitoquímicos e até microARN, o material genético das plantas, que absorvemos e que comunica com o nosso próprio ADN. Os alimentos não são feitos de ingredientes, mas de compostos complexos que influenciam de forma dinâmica a nossa biologia. Pense nas implicações de cada alimento que consome. Está, literalmente, a programar o seu software biológico para melhor ou para pior. A maioria das pessoas não compreende a ligação entre o que comemos e a forma como nos sentimos, ou entre os alimentos e as inúmeras doenças a que os

humanos são propensos. Essa falta de compreensão resultou numa dependência cada vez maior de médicos, de receitas médicas e, em última instância, de hospitais para salvarem essas mesmas pessoas das suas más escolhas alimentares. Se começar a ver os alimentos como instruções que influenciam todos os aspetos da sua biologia, e aprender a combinar esse conhecimento com a alegria de cozinhar, o resultado terá tanto de prazeroso como de curativo.

A medicina funcional, a ciência da promoção da saúde, centra-se na causa das doenças, e os alimentos quase sempre desempenham um papel tanto na causa como na cura. Se um médico atender um paciente que se queixa de desalento, tristeza, insónias, falta de libido e de apetite, o médico vai diagnosticar uma depressão. Mas «depressão» é apenas o nome que damos aos pacientes que partilham esses sintomas. Não diz nada sobre as causas dos sintomas, que podem ser diversas. O tratamento prescrito será a toma de um antidepressivo, mas a depressão não decorre de uma carência de Prozac. Na medicina convencional, o pensamento para no diagnóstico. Na medicina funcional, o pensamento começa no diagnóstico. A depressão, por exemplo, pode ser causada por uma função tiroidiana deficitária, doença celíaca, carência de vitamina B<sub>12</sub> ou vitamina D, antibióticos que alteram o microbioma, toxicidade de metais pesados, carência de ómega-3 ou até mesmo resistência à insulina (causada por um consumo excessivo de amido e açúcar). Cada uma destas causas requer um tratamento muito diferente.

Na medicina funcional, não dividimos o corpo em órgãos autónomos; examinamos o funcionamento de sete sistemas diferentes. Quase todas as 155 mil doenças que fazem parte do sistema de classificação de doenças, conhecido como

CID-10, são causadas por desequilíbrios nesses sete sistemas que estão interligados. Se regenerarmos esses sistemas, resolveremos o problema. De que forma? Começando pela alimentação. Os alimentos que consumimos podem inverter as carências. Podemos comer para curar o intestino, reduzir a inflamação, melhorar a função imunitária, equilibrar as hormonas e estimular o sistema de desintoxicação. Podemos comer para fortalecer os ossos e os músculos.

No Princípio 1, apresentaremos uma visão geral de cada um dos sete sistemas da medicina funcional e a forma como pode usar os alimentos como medicamentos — ou, como eu gosto de dizer, fazer do supermercado a sua farmácia.

## O MICROBIOMA INTESTINAL

O seu microbioma intestinal, o reino mágico dos micróbios que vivem no seu organismo, pode ser o órgão mais importante do seu corpo. Um microbioma pouco saudável pode causar doenças cardíacas, cancro, diabetes, obesidade, autismo, autoimunidade, demência, alergias, asma, fibromialgia, Parkinson e doenças de pele como acne, eczema e psoríase, além de todos os distúrbios digestivos, incluindo intestino irritável, refluxo e colite.<sup>1</sup> Os microrganismos perniciosos que existem no nosso intestino surgem por dois motivos: consumo insuficiente de alimentos que fortalecem os microrganismos benéficos e consumo excessivo de alimentos que prejudicam o intestino. Aquilo que mais prejudica o intestino é o glúten. O trigo que consumimos atualmente contém um excesso de proteínas inflamatórias designadas por gliadinas, que potenciam o intestino permeável, causando inflamação

e desequilíbrios na flora intestinal. Esta condição é designada por permeabilidade intestinal aumentada. A superfície do revestimento intestinal é do tamanho de um court de ténis e tem apenas uma célula de espessura — uma célula que o separa do esgoto! A cola que une todas as células intestinais vai-se desgastando e cria pequenos orifícios que permitem que as proteínas dos alimentos e os produtos bacterianos se infiltrem na corrente sanguínea e interajam com o sistema imunitário (60% do qual está sob o revestimento intestinal). Isso causa inflamação em todos os sistemas do organismo. Açúcar, amido em excesso, alimentos processados e óleos vegetais refinados também alimentam os microrganismos nocivos e dão origem a permeabilidade intestinal e inflamação em todo o corpo, causando muitas doenças crónicas. Açúcar, amido e gorduras prejudiciais. É isto que os Estados Unidos e a maior parte do mundo consomem. Representam cerca de 60% das nossas calorias.

Existe uma dieta que permite sarar o intestino? Claro que sim. Em primeiro lugar, os microrganismos benéficos necessitam de todos os tipos de fibra para prosperar. As fibras mais essenciais são designadas por prebióticos. Certos alimentos contêm níveis elevados de prebióticos, entre os quais alcachofras, espargos, bananas e algas marinhas. Todos os alimentos ricos em fibras ajudam a manter a sua flora intestinal saudável — vegetais, frutas, frutos secos, sementes, cereais integrais e leguminosas.

Além das fibras, os probióticos são essenciais para o bom funcionamento do intestino. É possível tomar um suplemento de probióticos, mas estes também podem ser obtidos através de alimentos fermentados como chucrute, pickles, *tempeh*, miso e *kimchi*.

O seu intestino também precisa de nutrientes específicos para ser saudável. O zinco, presente em alimentos como sementes de abóbora e ostras, é necessário para a função das enzimas digestivas. As gorduras ómega-3 dos peixes, tais como sardinhas e arenques, são necessárias para regular a inflamação e sarar o intestino permeável. A vitamina A, presente em alimentos como fígado de vaca, fígado de bacalhau, salmão e queijo de cabra, também é necessária para sarar o intestino e regular a sua função imunitária. Alimentos com colagénio, tais como caldo de ossos, contêm glicosaminoglicanos, que ajudam a sarar o intestino. A raiz japonesa *Kudzu* é um alimento calmante muito eficaz.

No Princípio 15, abordaremos as mais recentes pesquisas sobre o papel dos polifenóis na saúde intestinal e a melhor forma de iniciar um protocolo de cura intestinal. Os alimentos são o regulador mais importante do seu microbioma. Se alimentar bem o seu intestino, estará no bom caminho para uma saúde ideal.

## O SISTEMA IMUNITÁRIO E O SISTEMA INFLAMATÓRIO

A imunidade tem sido a prioridade de todos nós desde que começámos a ter noção dos efeitos assustadores da COVID-19, em 2020. Os obesos e aqueles que sofrem de doenças crónicas (ambos estados de inflamação) correm o maior risco de contrair doenças graves ou mesmo de morrer. Que alimentos causam a pré-inflamação e as doenças crónicas? Os mesmos alimentos prejudicam os dois sistemas — gorduras saturadas, açúcares refinados, amidos em excesso, alimentos processados, laticínios convencionais e alimentos de qualidade

inferior, todos eles estimulam a inflamação. O açúcar e o amido estão presentes em todos os alimentos processados. Criam uma reação em cadeia que faz com que haja um pico de açúcar no sangue e um subsequente pico de insulina, que dá origem a uma resistência à insulina. Quanto mais açúcar e amido consumir, mais elevados serão os níveis de insulina. Mais insulina, mais armazenamento de gordura, mais inflamação, mais fome, mais supressão imunitária. A perda da flora intestinal saudável, o excesso de alimentos prejudiciais ao intestino e a dependência de medicamentos resultam num intestino permeável, o que causa um aumento da sensibilidade e das alergias alimentares — tudo causas de inflamação. As sensibilidades alimentares mais comuns são ao glúten e aos laticínios.

A solução: reduza o consumo de amido e açúcar, experimente uma dieta de eliminação (três semanas sem glúten e laticínios) e opte por alimentos anti-inflamatórios. Muitos dos mais de 25 mil fitoquímicos presentes nos alimentos são anti-inflamatórios eficazes. Qual é a melhor fonte destes compostos? Frutas e vegetais. Alimentos como especiarias e certos óleos também contêm anti-inflamatórios eficazes. O azeite virgem extra contém oleocantal, por exemplo, que ativa os mesmos recetores anti-inflamatórios do ibuprofeno, sem os efeitos secundários. Temperar a carne com açafreão, gengibre e alecrim pode neutralizar uma potencial inflamação.<sup>2</sup> Os ácidos gordos ómega-3 que estão presentes nos alimentos naturais, tais como peixes, marisco e alguns frutos secos e sementes, são essenciais para um bom funcionamento do sistema imunitário. Os cogumelos, incluindo *shiitake*, *maitake*, *reishi*, *chaga*, cogumelo-cauda-de-peru e *cordyceps*, contêm compostos imunorreguladores e anticancerígenos

designados por polissacarídeos. E alimentos ricos em vitaminas e minerais aumentam a imunidade e reduzem a inflamação, incluindo vitamina C, zinco, selênio e vitamina D. Só esta última regula centenas de genes que afetam a inflamação e a imunidade. Portanto, uma refeição de goiaba e salsa (vitamina C), sementes de abóbora e ostras (zinco), castanha-do-brasil e sardinha (selênio) e cogumelos *porcini* e arenque (vitamina D) constitui um reforço imunitário e uma super-refeição anti-inflamatória! Não sei o que seria possível preparar com estes ingredientes, mas creio que percebe onde quero chegar. Tente incluir mais destes alimentos de reforço imunitário na sua dieta.

## O SISTEMA ENERGÉTICO

A energia armazenada nos alimentos sob a forma de gorduras, proteínas e hidratos de carbono é combinada com o oxigénio em pequenas fábricas que existem dentro das células designadas por mitocôndrias. Os alimentos e o oxigénio produzem a forma de energia usada pelo nosso organismo, o ATP, que alimenta tudo. Assim que deixamos de produzir energia, morremos. Alguns alimentos têm uma combustão limpa, enquanto outros criam uma grande quantidade de gases que danificam os nossos tecidos e células, produzindo radicais livres que causam oxidação (semelhante à ferrugem) e inflamação. O nosso corpo produz os seus próprios antioxidantes para nos proteger contra esses danos. Quando consumimos alimentos processados em excesso, os nossos sistemas antioxidantes não conseguem dar conta do recado.



# 21 PRINCÍPIOS PRÁTICOS PARA VOLTAR A SER SAUDÁVEL NUM MUNDO NUTRICIONALMENTE CONFUSO

Há décadas que as guerras dietéticas opõem defensores das dietas paleo, vegan e dezenas de outras, deixando a maioria das pessoas desorientadas e confusas. Para aqueles que procuram a melhor abordagem, chegar a um consenso tem sido quase impossível. Até agora.

A solução passa por combinar os princípios nutricionais das dietas vegan e paleo, incluindo alimentos integrais, gorduras saudáveis, hidratos de carbono refinados e açúcares limitados, e uma grande variedade de vegetais e fruta.

Quer coma carne, seja adepto da dieta vegan ou do regime keto, ou tenha experimentado várias dietas sem sucesso, este livro é para si. Mais do que uma dieta, esta é uma filosofia alimentar inclusiva e sustentável, que promove a saúde, a perda de peso e a longevidade.

**Inclui receitas para toda a família:  
pequenos-almoços, almoços, jantares,  
petiscos, bebidas e acompanhamentos**




«Agora, mais do que nunca, precisamos de utilizar o poder dos alimentos para ajudar a nossa sociedade a superar a epidemia de doenças crónicas. *A Dieta Pegan* oferece uma solução fácil de implementar para qualquer pessoa.»

**Arianna Huffington, jornalista e autora bestseller**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)  
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789895649587



9 789895 649587 >