

A SOLUÇÃO — PARA A — INFLAMAÇÃO

DESCUBRA OS ALIMENTOS QUE LHE DÃO PROBLEMAS
E RECONQUISTE A SUA SAÚDE



«O Dr. Cole fez um trabalho excelente ao destacar o papel da inflamação numa ampla faixa dos nossos problemas de saúde mais persistentes.»

DAVID PERLMUTTER, Autor Bestseller de *Cérebro de Farinha*

Dr. Will Cole

Especialista Mundial em Medicina Funcional

com Eve Adamson

nascente

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	9
CAPÍTULO UM	
ANTECIPAR: O modo como a bioindividualidade determina o que o seu corpo adora e detesta	21
CAPÍTULO DOIS	
INVESTIGAR: Descubra o seu perfil de inflamação personalizado	43
CAPÍTULO TRÊS	
INCORPORAR: O seu percurso e a sua caixa de ferramentas	63
CAPÍTULO QUATRO	
INICIAR: Transição para a fase de eliminação	93
CAPÍTULO CINCO	
ELIMINAR OU CORE4: Neutralizar a inflamação e sarar	119
CAPÍTULO SEIS	
DEDICAR: O seu livro de receitas anti-inflamatórias	211
CAPÍTULO SETE	
REINTEGRAR: Testar os seus velhos favoritos	277
CAPÍTULO OITO	
CRIAR: Como conceber o seu novo plano personalizado de alimentação e vida	305
<i>Agradecimentos</i>	315
<i>Notas</i>	317

INTRODUÇÃO

O seu corpo está vivo devido a uma bioquímica fantástica. É percorrido por uma vastidão de 95 mil quilómetros de vasos sanguíneos, produzindo 25 milhões de novas células a cada segundo. Existem mais ligações intrincadas no seu cérebro do que estrelas na galáxia. Na verdade, os biliões de células distintas do seu corpo formaram-se a partir do mesmo carbono, nitrogénio e oxigénio que existia nas estrelas que reluziam com fulgor há milhares de milhões de anos. Por outras palavras, você é literalmente feito de poeira cósmica. Apesar de estes biliões de células terem o seu propósito único, também partilham uma característica: existem para que possamos desenvolver-nos em pleno. Durante várias eras, ao longo dos tempos e da experiência humana, ninguém — nem uma única pessoa — teve alguma vez uma confluência única de genes, bioquímica e beleza como a sua, até você aparecer.

Todos os alimentos que ingerimos transmitem instruções à nossa bioquímica. Cada refeição, cada dentada que damos na comida, influencia de forma constante e dinâmica o modo como nos sentimos. Porém, como você é único, não existem regras fixas e definitivas que revelem uma lista universal de bons e maus alimentos. Os alimentos que funcionam bem para os outros podem não ser adequados para si e para a sua bioquímica única. Este livro é exclusivamente para si. É o seu guia pessoal para descobrir que alimentos o *seu corpo* adora, detesta e necessita para se sentir bem.

Enquanto profissional de medicina funcional, especializo-me em ajudar as pessoas a aprenderem a linguagem do seu corpo,

.....
**Que alimentos
 causam a
 inflamação no
 seu caso? Que
 alimentos são
 benéficos para si?**

de modo a poderem descobrir exatamente aquilo que fazem (ou não fazem) ao longo de um dia e que poderá estar a favorecer ou a prejudicar a sua bioquímica única. Já ajudei milhares de pacientes a perder peso e recuperar a vitalidade, ensinando-os a recorrer à sua profunda sabedoria interna. O que causa a inflamação no seu caso? Que alimentos são nutritivos e benéficos para si? O seu corpo sabe. A sua dieta deve ser exclusiva para si, mas como pode saber quais são os alimentos certos no seu caso? Como pode aprender a ouvir o que o seu corpo lhe está a dizer, de modo a poder nutri-lo e desenvolver-se com vigor?

A ERA DA INFLAMAÇÃO

Descobrir a sua dieta única é importante para otimizar a saúde, mas existe um motivo ainda mais importante para intervir nos hábitos de dieta e estilo de vida que não o favorecem. Avizinha-se uma tempestade. As nuvens estão a reunir-se no horizonte e encaminham-se na sua direção. É a tempestade da inflamação. Os sinais já estão à vista. Uma percentagem chocante dos adultos norte-americanos (60%) sofre de uma doença crónica, e 40% de duas ou mais doenças crónicas.¹ Atualmente, alguém tem um ataque cardíaco a cada 40 segundos,² o cancro é a segunda maior causa de morte em todo o mundo,³ 50 milhões de norte-americanos têm uma doença autoimune,⁴ e quase metade da população dos Estados Unidos é pré-diabética ou diabética.⁵

Os problemas de saúde mental também estão a aumentar. Cerca de 20% dos adultos sofrem de uma perturbação mental diagnosticável.⁶ A depressão é atualmente a principal causa de incapacitação em todo o mundo. Cerca de uma em cada cinco crianças norte-americanas entre os 3 e os 17 anos (cerca de 15 milhões) tem uma perturbação mental, emocional

ou comportamental. As depressões graves estão a aumentar, sobretudo entre os adolescentes, com o índice de suicídios entre as adolescentes a atingir um valor máximo de 40 anos.⁷ A ansiedade afeta mais de 40 milhões de norte-americanos e a doença de Alzheimer é a sexta maior causa de morte no país. Desde 1979, as mortes devidas a doenças cerebrais aumentaram 66% nos homens e um valor elevadíssimo de 92% nas mulheres.⁸ Uma em cada 59 crianças está agora no espectro de autismo.⁹

Qual é motivo? Existe uma característica subjacente comum a todos estes problemas de saúde diversos — uma ligação que une estas atrocidades. Todos estes problemas de saúde são, por natureza, inflamatórios. Infelizmente, vivemos na era da inflamação.

Qual é a principal (e muitas vezes única)
 opção apresentada pela medicina convencional para estes problemas de saúde crónicos
 inflamatórios? Medicamentos. Uma percentagem impressionante de 81% dos norte-americanos toma pelo menos um medicamento por dia. No entanto, estarão estas «soluções» farmacêuticas realmente a ajudar?

**Esta é a era
da inflamação.**

Os EUA gastam mais dinheiro do que qualquer outro país em cuidados de saúde,¹⁰ mas a esperança média de vida dos seus habitantes é menor, a obesidade é mais disseminada e os índices de mortalidade materna e infantil são superiores aos de qualquer outro país industrializado do mundo. Na verdade, atualmente considera-se que os fármacos matam mais pessoas do que a heroína e a cocaína juntas.¹¹ Não há dúvida de que algumas pessoas estão vivas por causa de medicamentos, e a medicina moderna trouxe-nos avanços maravilhosos em termos de cuidados de emergência. Contudo, quem é que consegue olhar para estas estatísticas e concluir que a abordagem convencional aos problemas de saúde é eficaz e sustentável?

Por que motivo, todavia, teremos de escolher entre a medicina moderna e a saúde? Existe um tempo e um local para a medicina convencional que salva vidas. A cada decisão de saúde que tomamos, acredito que devíamos perguntar: «Qual

é a opção mais eficaz para mim que causa menos efeitos secundários?» Para algumas pessoas, os medicamentos cumprem este critério. No entanto, para muitas outras, não é esse o caso. Os medicamentos não são a opção mais eficaz para muitas pessoas com variadíssimos problemas de saúde, apesar de muitas vezes serem a única opção apresentada pela medicina convencional. Além disso, a maioria dos fármacos modernos tem uma longa lista de potenciais efeitos secundários (já os terá visto nos anúncios a medicamentos). Como podemos chamar a este sistema moderno *cuidados de saúde*? Atualmente existe muito pouca *saúde* ou *cuidados* na medicina convencional. «Gestão de doenças» ou «cuidados aos doentes» seria uma descrição mais adequada.

Tenho pacientes de todo o mundo a quem consulto, presencialmente ou *online*, por muitas razões, mas uma das mais comuns é o facto de a medicina convencional não lhes apresentar soluções nem alívio para os problemas de saúde crónicos. Esses problemas de saúde podem variar grandemente, mas os mais comuns são casos de perturbações digestivas, estados autoimunes, desequilíbrios hormonais, ansiedade persistente ou depressão, resistência à perda de peso e fadiga constante. Os meus pacientes pretendem tratar a causa do problema, em vez de o mascararem apenas com medicamentos que costumam ter efeitos secundários tão maus ou piores do que os sintomas que deveriam aliviar.

Quando os pacientes me consultam, falo com eles e oiço-os aturadamente. Dou-lhes a preencher vários questionários (que adaptei para este livro), de modo a investigar a raiz dos seus sintomas e os pontos onde são mais vulneráveis à inflamação. Depois, ao contrário dos médicos convencionais, que aprendem a seguir um modelo de equiparar sintomas a um diagnóstico e correspondente medicação, trabalho com os meus pacientes para descobrir facetas dos seus problemas de saúde crónicos. Não estou interessado apenas em: «Como é que anulamos os sintomas?» Estou igualmente interessado em: «Como é que encontramos e solucionamos a causa primária dos sintomas de modo

a que desapareçam sozinhos?» Para mim, esta abordagem é mais sensata e direta. Afinal, alguém tem problemas de saúde devido a uma carência de fármacos?

Esta é uma diferença importante, crucial até, entre a forma como exerce medicina funcional (desenvolverei este aspeto adiante) e o modo praticado pelos médicos de formação convencional. Provavelmente já terá ouvido a seguinte citação de Hipócrates: «Que o alimento seja o teu remédio e o remédio o teu alimento.» Até que ponto perdemos o caminho, quando as palavras do pai da medicina são consideradas radicais e ameaçadoras para a medicina convencional? Nessa medicina, a alimentação é uma consideração ulterior, ou nem sequer é contemplada.

No entanto, os alimentos não deviam ser uma consideração ulterior. Os alimentos são um medicamento eficaz. O problema é que o seu médico de formação convencional dificilmente lhe dará muitas informações sobre este tipo de «receita». Atualmente, nas faculdades de medicina dos EUA, os alunos recebem uma média de 19 horas de formação sobre nutrição nos seus quatro anos de curso,¹² e apenas 29% das faculdades de medicina norte-americanas chegam a dar as 25 horas recomendadas de formação em nutrição aos alunos.¹³ Um estudo do *International Journal of Adolescent Medicine and Health* avaliou os conhecimentos básicos de nutrição e saúde entre os licenciados em medicina que iniciavam um programa de estágio pediátrico e concluiu que só eram capazes de responder corretamente a 52% das 18 perguntas. Em suma, a maioria dos médicos chumbaria num exame básico sobre nutrição porque simplesmente não teve a formação necessária nesta área.¹⁴

É irónico que a nutrição seja tão pouco prioritária para a medicina convencional, dado que 80% das doenças crónicas mais comuns (doenças cardíacas, cancro, autoimunidade, diabetes) são quase sempre evitáveis e reversíveis com escolhas de estilo de vida.¹⁵ Se quase todos os problemas de saúde crónicos que enfrentamos a nível mundial atualmente são evitáveis, reversíveis, recuperáveis, geríveis ou superáveis de forma natural,

porque haveríamos de nos contentar com soluções inferiores? Só porque algo é comum, não implica que seja normal. É certo que os problemas de saúde inflamatórios crônicos e uma lista crescente de medicamentos receitados estão por todo o lado, mas sem dúvida que *não* são normais.

MEDICINA FUNCIONAL: O FUTURO DOS CUIDADOS DE SAÚDE

A medicina funcional é um modo emergente de cuidados de saúde que difere da medicina convencional. Os profissionais de medicina funcional consideram que os alimentos e a medicina de estilo de vida constituem modos primários de restauração da saúde, em vez de priorizar a intervenção farmacológica como a primeira (e por vezes única) opção para gerir as doenças crônicas. Para esse fim, as pessoas com experiência neste método de cuidados de saúde têm uma formação extensiva nos efeitos potentes dos alimentos e do estilo de vida. Não temos nada contra os medicamentos quando são necessários, mas concentramo-nos numa visão mais abrangente da vida do paciente, pois sabemos que o que ingerimos e o modo como vivemos influenciam diretamente a saúde e o bem-estar. Como os médicos convencionais não costumam ter formação para orientar as pessoas em mudanças de estilo de vida, quem depende da sua ajuda (sobretudo as pessoas com sintomas que não se enquadram nos modelos-padrão) fica sem nada para além de problemas de saúde por resolver, uma lista crescente de medicamentos receitados e os seus efeitos secundários. A medicina funcional oferece uma alternativa em que os alimentos são o elemento principal.

Um dos métodos mais eficazes que ensino aos meus pacientes para começarem a assumir o controlo da sua saúde e chegar à raiz dos problemas é utilizar as refeições como medicamentos. Começamos por aí, quase sempre, porque cada alimento que ingerimos está a fomentar a saúde ou a prejudicá-la. Todas as refeições representam uma oportunidade para nutrir o

bem-estar ou diminuí-lo — para avançar no espectro no sentido de uma maior inflamação ou na direção de a acalmar e melhorar os seus sintomas e a saúde em geral. Não existem alimentos neutros, nenhuma refeição é como a Suíça.

No entanto, existe uma complicação: os alimentos que o aproximam ou afastam da saúde podem, no *seu* caso, ser totalmente diferentes dos de outra pessoa. Estamos todos algures num espectro baseado no nível de inflamação que temos no organismo — mas o que nos move num sentido ou no outro não é uniforme. O motivo que me leva a exercer medicina funcional é o facto de assumir a individualidade como aspeto primordial. Os profissionais de medicina funcional sabem que nenhuma dieta ou prescrição funcionará para toda a gente — mesmo para as pessoas com os mesmos sintomas — porque existem demasiados outros fatores a influenciar o modo como os sintomas se apresentam, e um determinado sintoma pode ter inúmeras causas possíveis.

Como pode, todavia, saber que alimentos deve escolher? Como saberá que alimentos e hábitos de estilo de vida estão a fomentar a sua saúde ou a piorar os seus sintomas, contribuindo para uma resistência à perda de peso e falta de energia, ou causar-lhe dores? A verdade é que só existe uma forma certa e comprovada de o fazer, sem dúvidas nem alternativas: através de uma dieta de eliminação.

.....
**Não existe
 nenhum
 alimento
 neutro.**

O PODER E PROPÓSITO DE UMA DIETA DE ELIMINAÇÃO

Até à data, nenhum teste laboratorial consegue detetar com fiabilidade e consistência as suas intolerâncias e sensibilidades alimentares. Nenhum teste laboratorial lhe pode dizer de modo definitivo se um determinado alimento lhe causará sintomas, pelo menos de uma forma que se aproxime dos resultados

comprovados de realizar uma dieta de eliminação cuidadosamente planeada e executada. Uma dieta de eliminação é capaz de determinar com precisão os alimentos exatos que são inflamatórios para qualquer indivíduo. O problema da maioria das dietas de eliminação (das que os médicos e nutricionistas utilizam há décadas), porém, é o facto de serem aborrecidas, genéricas e insustentáveis, mesmo no formato temporário em que são receitadas. Além disso, uma dieta de eliminação rigorosa terá de durar mais de uma semana. Há a probabilidade de acabar por sentir que está numa prisão alimentar!

No entanto, não tem de ser assim.

A dieta de eliminação que dou aos meus pacientes é diferente. Graças a anos de experiência, sei que não é provável que todas as pessoas sejam sensíveis ou reativas a tudo. De facto, as pessoas com determinados sintomas têm uma *maior propensão* para serem intolerantes a determinados tipos de alimentos, bem como a beneficiar de determinados tipos de remédios alimentares. Saber e agir com base neste facto pode tornar a prática de uma dieta de eliminação mais personalizada, sustentável e interessante.

O plano de eliminação novo que encontrará neste livro foi concebido para ser personalizado, em vez de se basear na ideia genérica de uma pessoa doente. Toma em consideração os sintomas mais incomodativos e as maiores preocupações, acrescentando recomendações com base no seu perfil de sintomas único. Mas não fica por aqui, porque não inclui apenas alimentos, mas também hábitos de estilo de vida que deve criar ou eliminar, de forma a melhorar a saúde a partir de todos os quadrantes, mesmo para além da alimentação. A minha dieta de eliminação é direcionada especificamente para *si* — independentemente de quem for, onde viver, ou do que gostar de comer e fazer. É mais divertida e interessante, e mais propensa a mantê-lo empenhado no processo porque, na verdade, uma dieta de eliminação não lhe servirá de muito se não a concluir.

Os inquéritos e questionários que concebi para si neste livro irão ajudá-lo a definir as zonas com que se deve preocupar. Já as ferramentas, dicas e informações de especialidade irão ajudá-lo a percorrer sozinho o seu caminho até à saúde. Vai encontrar:

- Informações úteis sobre onde se situa no espectro da inflamação, que determinarão qual dos dois percursos de eliminação deve seguir.
- Alimentos e terapias medicinais personalizados para tratar os seus sintomas e a sua causa, muito bem organizados na sua caixa de ferramentas personalizada.
- Orientações passo a passo ao longo do processo, para nunca ter dúvidas quanto ao que fazer.
- Instruções para criar uma lista vital personalizada dos alimentos que são mais nutritivos e terapêuticos para si.
- Acima de tudo, um novo nível de sabedoria corporal e perspetiva sobre como viver bem no futuro, totalmente personalizado com base nas suas necessidades, objetivos, desejos e sonhos.

Nunca usufruiu de algo assim num livro.

Apesar de acreditar que alguns alimentos não são bons para ninguém (nunca recomendaria «comida de plástico» com aditivos como xarope de milho com alto teor de frutose ou alimentos com gorduras trans), no mundo dos alimentos integrais, reais, a melhor dieta para si depende da sua bioquímica única, genética, preferências pessoais e equilíbrio da microbiota intestinal. Já vi alimentos reais «dos mais saudáveis» funcionarem bem para uma pessoa e provocarem inflamação noutra — o regime descrito neste livro constitui o meio para encontrar a sua prescrição alimentar pessoal.

Isso significa que poderá finalmente pôr fim à sua demanda frustrante de uma «dieta perfeita». Nunca lhe vou dizer que

todos devíamos ser veganos ou seguir uma dieta cetogénica para ficarmos saudáveis. Nunca farei declarações genéricas e abrangentes de que todos devíamos comer apenas vegetais todos os dias ou presumir que todos devíamos ser carnívoros. Apesar de o meu primeiro livro, *Ketotarian*, ser um guia para uma alimentação cetogénica à base de vegetais, em última análise todos somos diferentes, e é por isso que criei o *Ketotarian* com diferentes opções cetogénicas veganas, vegetariananas e pescetarianas. Mesmo dentro do paradigma de alimentação à base de vegetais, cetogénica, ou qualquer outra, as escolhas ideais em cada dieta dependem de pessoa para pessoa. Se gosta de comer de uma certa forma, tudo bem! No entanto, os alimentos que escolhe exigem um pouco de autoconhecimento, e este livro irá ajudá-lo a obter esse conhecimento e agir em consonância.

É esta a beleza de *A Solução para a Inflamação*. Vou ajudá-lo a descobrir uma forma de comer que seja adequada para si. Quer prefira uma dieta à base de vegetais, cetogénica, paleo, mediterrânica, ou o que quiser, pode obter uma melhor saúde e descer no espectro da inflamação até um ponto de bem-estar radioso, ao descobrir os alimentos adequados e desadequados para si de forma agradável, nutritiva, deliciosa e, acima de tudo, viável. Acredito que a alimentação e o bem-estar devem ser divertidos e mágicos, pelo que tento transmitir isso aos meus pacientes e nas minhas obras: o livro *Ketotarian* foi a alquimia entre a dieta à base de vegetais e a keto. *A Solução para a Inflamação* é a transmutação da confusão alimentar para a liberdade alimentar.

Nós, na medicina funcional, sabemos que a saúde é uma força complexa e dinâmica. Alguém que parece seguir uma dieta de comida de plástico pode ter uma saúde de ferro por causa das influências positivas de um estilo de vida com pouco stress, um grupo social que o apoia, além de muito exercício físico. Outra pessoa pode comer como uma estrela do mundo da saúde, ingerindo *kombucha* e saladas de couve kale, mas pode estar a definhar devido à solidão ou ao stress esmagador que pode desencadear problemas de saúde graves. Mesmo que nos centremos apenas

nos alimentos, a comida saudável para uma pessoa pode ser inflamatória para outra — aquela kale que você come pode dar problemas digestivos a outra pessoa, e o chocolate negro de que o seu amigo parece desfrutar sem consequências pode provocar-lhe uma enxaqueca. É por isso que o dogma das dietas é antiquado e não tem lugar aqui.

Ao invés, na comunidade da medicina funcional procuramos olhar para as pessoas no contexto do seu ambiente, para determinar se estão a funcionar bem e avaliar o panorama geral: o que comem; o modo como vivem; e em que medida cada aspeto da sua existência pode influenciá-las a nível psíquico, emocional e espiritual. O meu objetivo é levá-lo a avançar ativamente no sentido da saúde ao ajudá-lo a descobrir os alimentos, hábitos de estilo de vida e outras terapias que o nutrem da melhor forma e cumprem as suas necessidades individuais no contexto da *sua* vida. Esta é a sua abordagem no panorama geral e começa com uma análise atenta ao modo como vive.

Com este perfil personalizado, processo de eliminação específico e uma reintegração clara e organizada de alimentos, o programa de *A Solução para a Inflamação* pode ajudar qualquer pessoa a descobrir o que pode ser melhor e pior para comer, tomar, experimentar e fazer. Além disso, resolve a disputa interna entre as escolhas de estilo de vida e as necessidades de saúde, ao responder à questão fundamental: «O que é necessário para *mim?*» Vamos alumiar o seu percurso pessoal até à saúde.

1

ANTECIPAR: O MODO COMO A BIOINDIVIDUALIDADE DETERMINA O QUE O SEU CORPO ADORA E DETESTA

Todos temos essencialmente as mesmas características gerais, os mesmos apêndices externos e órgãos internos, os mesmos processos básicos a decorrer no nosso interior. Os nossos corações batem. O sangue viaja pelas veias e artérias. Os músculos contraem-se e distendem-se. Os ossos sustentam-nos. No entanto, as oscilações subtis na bioquímica de cada corpo são exclusivas a cada indivíduo.

Parte desta variação tem que ver com a genética (o conjunto único de variações no seu ADN) e a epigenética (o modo como o seu estilo de vida e ambiente influenciam a expressão dos seus genes). Em certa medida, está relacionada com o equilíbrio e a diversidade das suas bactérias intestinais, regulação do sistema imunitário, oscilações hormonais e nível de inflamação a cada instante. Na verdade, aquilo que causa a inflamação no seu caso pode ser completamente diferente daquilo que a causa noutra pessoa, e o modo como a inflamação afeta a sua saúde e o seu funcionamento também é único.

Todos estes e outros aspetos estão interligados e influenciam-se mutuamente, criando o milagre complexo e em constante mudança que é o seu ser distintivo. Você é diferente de todas as outras pessoas, num bilião de minúsculas formas diferentes. Tem os seus pontos fortes e problemas específicos. Existem fatores quotidianos (alimentos, atividades e pensamentos) que o fazem sentir-se muito bem e outros que o fazem sentir-se

pessimamente. Também é provável que tenha o seu próprio conjunto de sintomas — talvez seja propenso a enxaquecas, fadiga, dores nas articulações, erupções cutâneas ou ansiedade. Talvez tenha propensão para problemas digestivos, desequilíbrios hormonais, ou tenha dificuldade em perder peso. Cada um destes problemas está relacionado com a sua saúde e é provavelmente influenciado de muitas formas, não apenas pela sua genética e microbiota, mas pelo que come e o modo como se movimenta e vive — até pelo modo como pensa.

Tudo o que faz aumenta ou diminui a sua saúde — e, em muitos casos, isso implica que *tudo* o que faz aumenta ou diminui a inflamação. Porém, *o que exatamente* faz o quê por si é algo único à sua pessoa. O que o torna mais ou menos saudável não é necessariamente o mesmo que torna outra pessoa mais ou menos saudável. Que belo quebra-cabeças que você é!

Esse quebra-cabeças, com as suas peças de formato único, chama-se bioindividualidade. Reconhecer a bioindividualidade é um dos aspetos basilares da medicina funcional e, enquanto profissional desta disciplina, sei que a bioindividualidade é a fonte de informação mais relevante sobre si e a sua saúde. Vejo a biodiversidade em ação nos meus pacientes todos os dias. Quando chega até mim, a maioria dos meus pacientes já está a comer muito melhor do que a dieta padrão ocidental. Esses pacientes já são instruídos em matéria de bem-estar e, quando descobrem a medicina funcional, já andam há algum tempo na sua demanda da saúde. Independentemente da dieta que possam estar a seguir, na sua maioria ingerem alimentos integrais. Não obstante, apesar das suas intenções saudáveis, todos vêm ter comigo com algum nível de disfunção de saúde. Em parte, isso deve-se ao facto de a dieta que estão a seguir não estar a funcionar de forma ideal *para eles*.

A indústria das dietas depende da noção de que algumas funcionam melhor para algumas pessoas. É por isso que vemos tantos livros, artigos e publicações de blogues sobre a nova «dieta milagrosa», *a única coisa que finalmente ajudou*. Contudo, essa «única

coisa» que alguém encontrou só funcionou porque calhou ser adequada para essa pessoa — por acaso era bioindividualmente certa *para ela*. Já reparou nas letras miúdas naqueles anúncios televisivos que dizem: «Os resultados não são garantidos»? Se outros tentarem replicar esses resultados, é provável que não sejam bem-sucedidos porque a sua *única coisa* é provavelmente algo diferente — talvez radicalmente diferente. Talvez seja o contrário do que está a ser anunciado. O seu quebra-cabeças tem peças totalmente diferentes.

O que funciona como remédio alimentar para uma pessoa, representa um problema alimentar para outra. Tudo por causa da bioindividualidade. Se não estiver ciente das suas intolerâncias ou sensibilidades, pode estar inadvertidamente a ingerir um alimento (talvez até todos os dias) que lhe agrava os sintomas, aumenta a inflamação, ou impede de perder peso (ou tem todos estes resultados). Pode acreditar que esse alimento é saudável para si, mas muitos «alimentos saudáveis» causam reações nalgumas pessoas — é a bioindividualidade em ação.

.....
**O que funciona
 como remédio
 alimentar para
 uma pessoa,
 representa
 um problema
 alimentar para
 outra.**

.....

**Alergias, intolerâncias e sensibilidades alimentares:
 Qual é a diferença?**

O nosso mundo sofreu uma mudança rápida ao longo de um período relativamente curto. Em comparação com a duração total da existência humana, os alimentos que ingerimos agora, a água que bebemos, o solo depauperado em que crescem as nossas colheitas e o nosso ambiente poluído são relativamente recentes. A investigação está a analisar este desajuste entre o nosso ADN e o mundo que nos rodeia como o principal motivador dos problemas de saúde

inflatórios crônicos. Cerca de 99% dos nossos genes formaram-se antes do desenvolvimento da agricultura, há cerca de dez mil anos.¹⁶ Devido a esse desajuste, estamos agora a presenciar reações a alimentos inauditas na história humana.

As reações a alimentos podem suceder por três motivos essenciais: alergia, intolerância ou sensibilidade. É muito frequente as pessoas misturarem, confundirem ou utilizarem incorretamente estes termos, pelo que vamos analisar as diferenças.

- **Alergias alimentares:** Envolvem o sistema imunitário e constituem a reação mais imediata e potencialmente grave. Os sintomas de uma reação alérgica podem incluir erupções cutâneas, comichão, urticária, inchaço, ou até anafilaxia — uma dilatação das vias respiratórias que pode ser fatal.

○ programa personalizado deste livro não é para descobrir estes tipos de reações alimentares que constituem uma ameaça mortal. Ao invés, o meu objetivo é ajudá-lo a descobrir se tem um dos dois tipos seguintes de reações alimentares que podem causar inflamações:

- **Intolerâncias alimentares:** Ao contrário das alergias, as intolerâncias não envolvem diretamente o sistema imunitário, mas ocorrem quando o seu corpo é incapaz de digerir determinados alimentos (como laticínios), ou quando o seu aparelho digestivo se torna irritado por causa deles. Normalmente resultam de carências de enzimas.
- **Sensibilidades alimentares:** À semelhança das alergias, são ativadas pelo sistema imunitário, mas podem resultar numa reação mais tardia. Pode ser capaz de digerir uma pequena porção do alimento sem problemas, mas ingeri-lo em grande quantidade ou todos os dias poderá aumentar gradualmente a inflamação ao ponto de a sua saúde começar a ser prejudicada.

Os sintomas das intolerâncias e sensibilidades alimentares incluem:

- Distensão abdominal
- Enxaquecas
- Nariz a pingar
- Dificuldades de concentração
- Dores nas articulações ou nos músculos
- Ansiedade ou depressão
- Fadiga
- Comichão, erupções cutâneas
- Palpitações cardíacas
- Sintomas semelhantes aos da gripe
- Dores de estômago
- Síndrome do cólon irritável

BIOINDIVIDUALIDADE E ESTILO DE VIDA

A bioindividualidade é uma consideração essencial quando formulamos uma estratégia dietética, mas aplica-se a mais do que à alimentação. Aplica-se a quase tudo o que constitui o seu modo de vida:

- **Exercício físico.** Alguns dos meus pacientes reagem muito bem ao exercício vigoroso — para eles, não só é bom para o sistema cardiovascular, mas também melhora o estado de espírito e reduz a inflamação. Para outros, o exercício vigoroso causa fadiga e stress — nesses casos, o exercício físico pode ser inflamatório e dão-se muito melhor com caminhadas rápidas na natureza, aulas de ioga ou alongamentos suaves.
- **Convívio social.** Algumas pessoas podem obter um nível alto de endorfinas através de muito convívio social. Nesses casos, a atividade social pode ser anti-inflamatória. Outros indivíduos podem sentir-se stressados com a proximidade intensa ao ponto de ser inflamatória. Sentem-se melhor passando algum tempo sozinhos.
- **Tolerância ao stress.** Algumas pessoas têm uma tolerância elevada ao stress e até gostam de um dia de ritmo intenso

e difícil, enquanto outras são pouco tolerantes e precisam de ter o cuidado de abrandar, tirar algum tempo para se descontraírem e gerir de outra forma os aspetos mais stressantes da vida. Sabemos que o stress é inflamatório, pelo que é importante determinar o que o stressa a si.

- **Imunidade.** Algumas pessoas estão sempre constipadas, enquanto outras quase nunca ficam doentes. Este facto pode dever-se ao impacto da inflamação na sua imunidade — quanto mais inflamado estiver, mais provável será ficar doente.
- **Tolerância ao ambiente.** Algumas pessoas reagem a qualquer contacto com a poluição, químicos, bolor e fungos, enquanto outras parecem imunes. Mais uma vez, em muitos indivíduos estas toxinas ambientais podem desencadear uma reação inflamatória, e os que já têm uma maior inflamação podem também ser sensíveis a estas toxinas.
- **Personalidade.** O copo está meio cheio ou meio vazio? Tem um temperamento artístico ou lógico? Todos somos diferentes em inúmeros aspetos, o que também constitui uma faceta da bioindividualidade — e está relacionado com a inflamação.

A bioindividualidade também constitui o principal motivo para a medicina convencional ajudar algumas pessoas e não outras a tratar os seus sintomas ou descobrir a raiz dos seus problemas de saúde ou de peso. Tudo porque os médicos que praticam medicina convencional foram formados num sistema vocacionado para agrupar e categorizar, em vez de se centrarem no indivíduo.

É assim que a medicina convencional diagnostica e trata as doenças: quando se observa que muitas pessoas têm o mesmo conjunto de sintomas e resultados em testes laboratoriais, dá-se um nome à sua doença, como hipotireoidismo, artrite reumatoide ou depressão. Estes nomes recebem códigos de doença, que são um conjunto de números e letras.

Em seguida, atribuem medicamentos a esses códigos de diagnóstico, baseados em quão bem os estudos de investigação demonstram que esses fármacos normalizam os resultados laboratoriais e diminuem os sintomas numa determinada percentagem de grupos específicos de pessoas. Por exemplo, se o medicamento X aliviar os sintomas de fadiga em 52% das pessoas cujos sintomas são típicos do hipertireoidismo, então esse medicamento poderá tornar-se a receita padrão para a doença.

No entanto, o que sucede às pessoas cujos problemas de saúde não se enquadram num predeterminado conjunto de sintomas? E os outros 48% de pessoas cujos sintomas não são aliviados pela medicação recomendada? Este jogo de equiparação medicinal recorre às probabilidades, pelo que pode ter a esperança de ser um dos sortudos, mas muitas pessoas não são. Para muitas não há um medicamento associado aos seus sintomas, pelo que são mandadas para casa sem ajuda. Para outras, o medicamento receitado não trata os sintomas porque não têm a mesma causa que outra pessoa com quem o medicamento funciona. Ou então o medicamento pode aliviar os sintomas, mas também causar efeitos secundários intoleráveis — por vezes piores do que os sintomas originais! Depois temos as pessoas que questionam o próprio facto de terem de tomar medicamentos. Querem saber se existem formas mais naturais de tratar os seus sintomas e mais eficazes a deter ou reverter o processo da doença.

Além disso, o que sucede quando os seus sintomas são vagos e os resultados dos testes laboratoriais são «normais»? Se os seus sintomas se enquadrarem imaculadamente na categoria certa e o medicamento padrão funcionar na gestão dos sintomas, ótimo. Porém, se não pertencer à maioria e tiver sintomas atípicos ou reações aos medicamentos, ou se estiver interessado em curar o seu problema em vez de mascarar os sintomas com fármacos, pode ter dificuldade em obter ajuda através deste modelo da medicina convencional.

Como vê, existem muitas exceções às regras que definem a medicina convencional. Os pacientes que representam essas

exceções são os que mais frequentemente vêm ter comigo quando o sistema corrente de medicina não funciona no seu caso. Pertencem a um grupo de pessoas que não são ajudadas pelos medicamentos que lhes deram, ou cujos sintomas desafiam uma categorização convencional, ou apenas que não estão a obter a ajuda de que necessitam.

O verdadeiro problema, contudo, não reside nos sintomas da pessoa que não se enquadra num modelo predeterminado. O problema é que o modelo não contempla a bioindividualidade. Se reunisse cinco pessoas com o mesmo código de diagnóstico da medicina convencional na mesma sala, todas com o mesmo tratamento, e perguntasse a cada uma como estava a correr o seu tratamento, provavelmente obteria cinco respostas diferentes, porque cada uma tem genes diferentes, uma microbiota diferente e uma bioquímica diferente, e pode ter motivos muito diferentes para os seus sintomas aparentemente semelhantes. É um quadro complexo. Felizmente existe um denominador comum.

O ESPECTRO DA INFLAMAÇÃO

O entendimento da inflamação constitui um dos aspetos mais importantes para compreender o modo como a bioindividualidade pode ser utilizada para a *sua* melhor saúde. Quando aprofundamos quase todos os problemas de saúde enfrentados no mundo atualmente — ansiedade, depressão, fadiga, problemas digestivos, desequilíbrios hormonais, diabetes, problemas cardíacos ou patologias autoimunes —, todos são por natureza inflamatórios ou possuem uma componente inflamatória.

No entanto, a inflamação é insidiosa — começa a desenvolver-se no corpo muito antes de estas doenças se tornarem evidentes ou diagnosticáveis sequer. Quando um problema de saúde está avançado ao ponto de ser oficialmente diagnosticável, normalmente a inflamação já causou danos significativos ao corpo. Por exemplo, um diagnóstico de problemas autoimunes suprarrenais (como a doença de Addison) pressupõe a destruição de 90%

das glândulas suprarrenais.¹⁷ Este facto aplica-se a muitos outros problemas crónicos — tem de ocorrer uma grande destruição para que doenças inflamatórias neurológicas como a esclerose múltipla ou patologias inflamatórias intestinais como a doença celíaca possam ser diagnosticadas.

Porém, o ataque de inflamação que ocorre nestas doenças não se desenvolve de um dia para o outro — é a fase final da inflamação. Quando alguém recebe o diagnóstico de uma patologia autoimune, já anda a sofrer de inflamação autoimune há uma média de quatro a dez anos.¹⁸ O mesmo se aplica a outros problemas inflamatórios crónicos como a diabetes e as doenças cardíacas. Ninguém se torna diabético de um momento para o outro. As doenças cardíacas não se manifestam do nada. A inflamação já se anda a desenvolver há anos antes de a glicose em jejum ser suficientemente elevada para merecer um diagnóstico, ou antes de alguém ter um ataque cardíaco. Todos estamos situados algures num espectro da inflamação, desde nenhuma inflamação até à inflamação ligeira a moderada de nível diagnosticável que resultou no estado de doença.

Com este conhecimento, porque haveria alguém de esperar até estar no extremo do espectro da inflamação para tomar medidas? Não seria muito melhor tratar a inflamação nas suas etapas iniciais, quando é muito mais fácil de deter?

O meu trabalho de medicina funcional concentra-se no tratamento das causas e manifestações da inflamação porque o momento para nos começarmos a preocupar com ela *precede* em muito um problema de saúde grave. Quando chegamos à fase de diagnóstico, as únicas opções que normalmente são apresentadas às pessoas são os fármacos. Acredito que podemos fazer muito melhor do que isso. O meu trabalho e este livro dedicam-se à tomada de medidas proativas para tratar a inflamação antes que esta resulte em algo mais grave.

Contudo, mesmo que o leitor já esteja no ponto da «gravidade», existem muitas medidas que pode tomar para recuperar a sua saúde. Os dados de investigação sugerem o que a medicina

funcional anda a dizer há décadas: o estilo de vida e a alimentação influenciam significativamente o bem-estar ou a falta dele, e eu acrescentaria que o estilo de vida e a alimentação constituem *os métodos primordiais* para reduzir a inflamação que provoca as doenças. De facto, os estudos calculam que cerca de 77% das reações inflamatórias sejam determinadas por fatores que, pelo menos em certa medida, podemos controlar (a nossa dieta, níveis de stress e a nossa exposição a poluentes), sendo o restante determinado pela genética.¹⁹ Isso significa que pode fazer muito mais aqui e agora para reduzir o espectro da inflamação, em vez de avançar no sentido de uma doença crónica.

A minha experiência diz-me que a esmagadora maioria das pessoas tem bastante poder. Podemos controlar a nossa saúde tomando medidas positivas de saúde no nosso estilo de vida neste preciso instante. Quer essas mudanças melhorem a nossa qualidade de vida em 25% ou 100%, são um passo na direção certa no espectro da inflamação. Em vez de fazer repetidamente o que sempre fez, na esperança de obter resultados diferentes, terá de experimentar algo novo. É a única forma de converter alterações negativas em positivas.

Provavelmente está a ler este livro porque tem alguns sintomas que gostaria de tratar ou sofre de um problema de saúde crónico. Segue-se um facto simples para ponderar enquanto reflete sobre a bioindividualidade e o seu lugar no espectro da inflamação: o que *causa a inflamação* no seu corpo (certos alimentos, exposições ou tipos de stress) é bioindividual, e o que *a inflamação causa* no seu corpo (aumento de peso, fadiga, azia) também é bioindividual. No entanto, apesar de a inflamação causar muitos problemas, também é uma espécie de chave mestra para descobrir reações bioindividuais a causadores de tensão internos e externos. Os benefícios de nos concentrarmos na inflamação são os seguintes:

1. A inflamação está a *montante* dos sintomas, significando que pode causar ou piorar muitos sintomas. Por conseguinte,

tratar a inflamação pode por sua vez reduzir ou eliminar a sucessão de sintomas a jusante causados pela inflamação — múltiplos sintomas resolvidos com um único plano de ataque.

2. A inflamação também está a jusante de alguns ativadores. Uma confluência de fatores, como reações a alimentos, stress, problemas intestinais, infeções (bacterianas, fúngicas ou virais), bolor ou toxicidade de metais pesados, e genética, é com frequência a causadora da inflamação. Mitigar a inflamação costuma permitir que o seu corpo resolva a disfunção inicial sozinho, tratando os sintomas naturalmente ao eliminar a sua causa. Se conseguir descobrir os seus próprios ativadores inflamatórios (o que está a causar a inflamação no seu corpo) e onde reside a inflamação, poderá aprender a anulá-la na fonte.

É assim que resolvemos a questão dos seus problemas de saúde: diminuámos a inflamação ao personalizar a sua dieta e estilo de vida, de modo a eliminarmos o que está a aumentar a inflamação no seu corpo e acrescentarmos o que a combate no seu caso. É provável que este procedimento trate diretamente os seus problemas de saúde crónicos, em vez de apenas mascarar os sintomas.

E como personalizamos a sua dieta e estilo de vida? Utilizamos as informações que obtemos a partir de uma dieta de eliminação personalizada e cuidadosamente organizada.

○ que é exatamente a inflamação?

A inflamação é a reação natural de defesa do seu corpo. Na sua forma mais aguda, a inflamação é a vermelhidão, o inchaço e a dor que tem no local de um ferimento, como um arranhão, um corte ou uma entorse no tornozelo. A inflamação é um produto do sistema

imunitário. Numa reação inflamatória, o sistema imunitário causa um afluxo de células pró-inflamatórias ao local do ferimento para impedir a entrada de bactérias, vírus e a subsequente infeção. É assim que o seu corpo se cura. Já todos teríamos morrido sem uma reação inflamatória saudável e equilibrada.

Os problemas começam quando a inflamação se torna descontrolada ou desproporcionada para o problema, não desaparece depois de o ferimento se curar ou o invasor ser conquistado, ou quando o corpo a ativa por engano em resposta a algo que não é de facto um invasor. Quando alguma destas situações ocorre, a inflamação em si torna-se um problema e pode desencadear muitos tipos de sintomas em diferentes zonas do corpo, dependendo da causa e do local da inflamação. Quando a inflamação não desaparece devidamente, mantendo-se a um nível baixo durante longos períodos, estamos perante uma inflamação crónica. Neste estado, o sistema imunitário pode tornar-se demasiado sensível ou reativo, libertando constantemente citocinas inflamatórias, o que dissemina a inflamação por todo o organismo.

Em suma, no tocante a uma reação inflamatória saudável, tudo se resume ao princípio da proporcionalidade: não queremos inflamação a menos, mas também não queremos demasiada. Queremos que a inflamação seja a adequada — que ocorra quando necessário, na devida proporção para o problema, e depois desapareça quando a sua tarefa estiver concluída.

.....

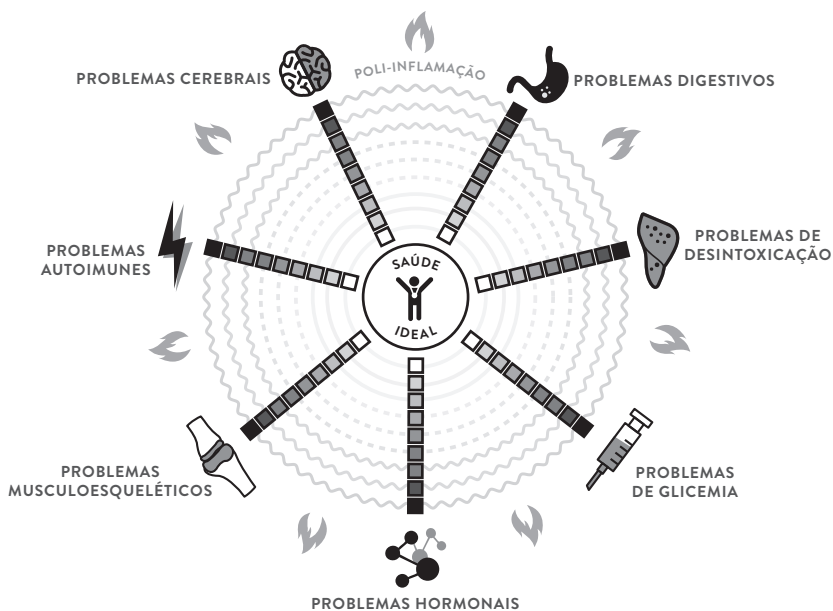
Uma dieta de eliminação vai ajudá-lo a descobrir quais os alimentos e comportamentos que lhe causam inflamação e onde. Como a localização da inflamação numa zona específica do corpo é bioindividual, influenciada pela genética, atividades, lesões do passado, escolhas de estilo de vida e provavelmente outros fatores que ainda não descobrimos, conhecer a sua suscetibilidade à inflamação e onde está situado no espectro da inflamação irá ajudar o leitor a determinar a melhor forma de melhorar a sua

posição. A inflamação tende a desenvolver-se em oito sistemas primários:

1. Cérebro e sistema nervoso
2. Aparelho digestivo
3. Fígado, rins e sistema linfático (juntos, constituem o sistema de desintoxicação do seu corpo)
4. Fígado, pâncreas e locais celulares recetores de insulina, que controlam o seu equilíbrio glicémico/insulínico
5. Sistema endócrino (a comunicação do cérebro com o sistema hormonal: tiroide, glândulas suprarrenais e ovários ou testículos)
6. Músculos, articulações e tecido conjuntivo (o seu sistema musculoesquelético)
7. Sistema imunitário, que pode virar-se contra o seu corpo, causando autoimunidade
8. Múltiplos locais em simultâneo. Algumas pessoas (na verdade, muitos dos meus pacientes) têm inflamações em mais do que uma destas zonas e/ou em todo o corpo, incluindo nas artérias que vão a todo o lado (o que pode afetar o coração e até o cérebro). Isto pode ficar a dever-se a uma sensibilidade invulgar ou ao facto de se ignorar a inflamação durante demasiado tempo. Costumo designar este problema como «poli-inflamação».

No seio de cada uma destas zonas, a inflamação existe num espectro, desde ausente a ligeira, a moderada e extrema — cada uma tem o seu espectro de inflamação.

O esquema seguinte mostra como a inflamação numa zona existe num contínuo de ligeira a extrema, bem como as diferentes zonas interligadas no seu corpo que podem ser afetadas por essa inflamação. O Questionário de Espectro da Inflamação do capítulo seguinte irá ajudá-lo a determinar o seu nível de inflamação



nestas diferentes zonas, de modo a que possa visar as suas zonas problemáticas com mudanças de dieta e estilo de vida.

Se estiver preocupado por poder receber más notícias com este questionário, não tema — independentemente de onde se situar no espectro da inflamação, é raro ser demasiado tarde para inverter a situação, e é exatamente o que faremos. Ao utilizar uma dieta avançada e personalizada para diminuir os ativadores de inflamação na sua dieta e estilo de vida, em breve saberá exatamente o que precisa de fazer para inverter o seu sentido no espectro da inflamação.

Testes laboratoriais do espectro da inflamação

Além dos questionários a que responderá no capítulo seguinte, outra forma de determinar os seus níveis de inflamação neste momento é através de testes. Seguem-se alguns dos testes laboratoriais que

faço aos meus doentes, de modo a obter uma perspetiva abrangente de onde se localizam no espectro da inflamação. Apesar de não precisar de quaisquer testes laboratoriais para começar a tratar a inflamação, pode pedir ao seu médico para realizar alguns ou todos estes testes para obter um valor de referência para a sua inflamação antes de iniciar o seu percurso. O facto de ter esta informação adicional pode motivá-lo a não se afastar do caminho certo e continuar a avançar. Um terapeuta de medicina funcional será provavelmente a sua melhor fonte para alguns destes testes laboratoriais, uma vez que são mais abrangentes do que os habituais da medicina convencional (executo e interpreto estes testes para pessoas de todo o mundo).

- **PCRs:** A proteína C-reativa é uma proteína inflamatória e este teste revelará quais são os níveis no seu caso. O teste de PCR de alta sensibilidade é também um meio alternativo de medir a IL-6, outra proteína pró-inflamatória. Ambas estão associadas a problemas de saúde inflamatórios crónicos. Os valores ideais são abaixo de 1mg/L. Níveis superiores constituem um fator de risco de doenças cardíacas e podem contribuir para muitos outros problemas de saúde à base de inflamações.
- **Homocisteína:** Este aminoácido inflamatório está associado a problemas cardíacos, destruição da barreira hematoencefálica e demência. Também costuma ter valores elevados em pessoas que sofrem de problemas autoimunes. Os valores ideais na medicina funcional são inferiores a 7µmol/L.
- **Ferritina:** Este teste também costuma ser utilizado para determinar os níveis de ferro armazenado, mas níveis elevados podem ser sinal de inflamação. O nível ideal para os homens é de 33–236 ng/mL; mulheres em pré-menopausa: 50–122 ng/mL; mulheres em pós-menopausa: 150–263 ng/mL.
- **Testes laboratoriais de microbiota:** Estas análises ajudam a avaliar a saúde intestinal, onde reside cerca de 80% do sistema imunitário. Ao analisar o desenvolvimento excessivo de fungos e bactérias, bem como marcadores inflamatórios como

a calprotectina e a lactoferrina, podemos avaliar a inflamação centrada nos intestinos.

- **Permeabilidade intestinal:** Estes exames ao sangue procuram anticorpos contra as proteínas que determinam a integridade da sua parede intestinal (occludina e zonulina), bem como toxinas chamadas lipopolissacarídeos que podem causar inflamações em todo o corpo.
- **Exames à reatividade autoimune múltipla:** Este conjunto de testes revela-nos se o seu sistema imunitário está a criar anticorpos contra muitas partes diferentes do corpo, como o cérebro, tireoide, intestinos e glândulas suprarrenais. Os testes não se destinam a diagnosticar doenças autoimunes, mas a procurar possíveis indícios de atividade anormal de inflamação autoimune.
- **Testes de reatividade cruzada:** São úteis para pessoas com sensibilidade ao glúten que, apesar de terem deixado de o ingerir e seguirem uma dieta isenta, ainda têm sintomas como problemas digestivos, fadiga e sintomas neurológicos. Nestes casos, o sistema imunitário pode confundir proteínas dos alimentos relativamente saudáveis (como cereais sem glúten, ovos, laticínios, chocolate, café, soja e batatas) com o glúten, desencadeando a inflamação. Para o sistema imunitário, é como se a pessoa nunca tivesse deixado de ingerir glúten.
- **Testes de metilação do ADN:** A metilação é uma autoestrada bioquímica que regula muitas das funções necessárias para a saúde do sistema imunitário, cérebro, hormonas e intestinos. Como é um processo que ocorre cerca de um bilião de vezes a cada segundo no seu corpo, a metilação tem de funcionar bem para você funcionar bem. As mutações de metilação genética, como a enzima metilenotetrahidrofolato redutase (MTHFR), estão intimamente associadas à inflamação autoimune. Por exemplo, eu tenho uma mutação dupla C677t do gene MTHFR, significando que o meu corpo não é eficaz na gestão de um

aminoácido chamado homocisteína, que pode causar inflamações em algumas pessoas. Também tenho problemas autoimunes em ambos os lados da família, que é um sinal preocupante de que preciso de ter mais cuidado com a minha posição no espectro da inflamação. Não podemos mudar os nossos genes. Contudo, se conhecermos as nossas fraquezas genéticas, podemos prestar uma atenção extra ao apoio a determinados processos no nosso corpo que reduzem ao máximo os fatores de risco.

- **rs1049353 no Gene CNR1 Canabinoide:** O nosso sistema endocanabinoide regula imensos aspetos, desde o sono ao apetite, à dor, à inflamação, à memória, ao estado de espírito e à reprodutividade. O gene canabinoide CNR1 rs1049353 é relevante neste sistema e as mudanças neste gene estão significativamente relacionadas com sensibilidades alimentares e problemas de inflamação autoimune. Os dados de investigação sugerem que o sistema nervoso intestinal é o local principal dos recetores canabinoides CB1.²⁰
- **APOE4 e APOA2:** As variantes destes genes afetam o modo como o corpo metaboliza as gorduras saturadas. Para estas variantes genéticas, ingerir alimentos com maior teor de gorduras saturadas está associado a problemas de saúde inflamatórios e aumento de peso, respetivamente. As pessoas com estas diferenças nos genes devem limitar ou evitar o consumo de alimentos como laticínios, carnes vermelhas, ovos, produtos de coco e outros alimentos ricos em gorduras saturadas. Concentre-se antes na ingestão de gorduras vegetais como o abacate, azeitonas, sementes e frutos secos.

.....

O QUE FARÁ ESTE PROGRAMA POR SI?

O Questionário do Espectro da Inflamação no capítulo seguinte determinará o seu Perfil de Inflamação, que lhe indicará as zonas mais reativas do seu corpo e onde se encontra no espectro da

inflamação. Quando souber onde se situa, seguirá uma dieta de eliminação personalizada para os seus resultados específicos do questionário, de modo a poder começar a diminuir proativamente a inflamação. Se a sua inflamação for ligeira, seguirá o percurso simplificado Core4. Se for extrema (ou elevada em múltiplas zonas), seguirá o percurso mais avançado Eliminar. Também terá uma caixa de ferramentas especial para a sua zona específica de inflamação, como alimentos medicinais especiais, terapias, dicas e truques para visar e atacar a sua inflamação a partir de todos os ângulos.

Depois de seguir o seu programa de eliminação recomendado, a sua inflamação será perceptivelmente menor. Nessa altura, reporá os alimentos que eliminou, um a um, para determinar se, num evidente estado de inflamação reduzida, ainda lhe causam reações. Aí sim, saberá finalmente o que lhe provoca ou não reações.

Segue-se um resumo do que vai fazer:

1. Responder ao Questionário do Espectro da Inflamação para determinar, com base nos seus sintomas, onde está a sentir a inflamação, onde se situa no espectro de gravidade nessas zonas, que zona deve ser o alvo de intervenção para o seu plano de eliminação, e que percurso deverá seguir: o Core4 ou o Eliminar.
2. Aprender mais sobre os alimentos Core4 que toda a gente eliminará (temporariamente), e sobre os quatro alimentos suplementares que eliminará (temporariamente) se os resultados do seu questionário sugerirem que necessita de uma intervenção mais forte. Estes são os alimentos que vejo com mais frequência implicados na inflamação, independentemente de onde esta ocorrer.
3. Obter uma lista de oito hábitos prejudiciais de estilo de vida que deve evitar, bem como informações específicas sobre como os eliminar gradualmente da sua vida (e atividades divertidas para os substituir!).

«Este livro é para quem está farto de dietas da moda.
Descubra finalmente quais os alimentos ideais
para o seu corpo e como isso se pode manifestar
num bem-estar para toda a vida.»





DR. MARK HYMAN,
Especialista em Medicina Funcional e Autor Bestseller


Quando olhamos para os maiores problemas de saúde da atualidade – ansiedade, depressão, fadiga, problemas digestivos, desequilíbrios hormonais, diabetes, problemas cardíacos ou patologias autoimunes –, verificamos que têm origem inflamatória ou, pelo menos, uma componente que lhe é associada.

Todos os alimentos que ingerimos influenciam o modo como nos sentimos, e tanto poderão estimular a inflamação como combatê-la.

Este livro revolucionário vai ajudá-lo a descobrir que alimentos e comportamentos são mais nocivos para si e de que forma. Como a inflamação numa dada zona do corpo é bioindividual, ou seja, específica de cada pessoa, saber onde está posicionado no espectro da inflamação irá ajudá-lo a determinar a melhor forma de otimizar a sua saúde.

INCLUI, ESPECIALMENTE PARA SI:

-  Questionários que o ajudarão a definir as suas zonas problemáticas;
-  Instruções para criar uma lista personalizada dos alimentos mais nutritivos e terapêuticos;
-  Mais de 70 receitas seguras e nutritivas;
-  Plano de refeições com pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar.

 <p>o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-873-3</p>  <p>9 789895 648733</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
--	---