

Dra. Odile Fernández

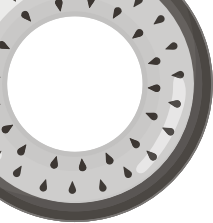
HÁBITOS QUE TE SALVARÃO A VIDA

**Como controlar a inflamação,
os picos de glicose e o stress**



À avó Carmela





ÍNDICE

Introdução

13

Parte I

OS PICOS DE GLICEMIA: ESSES ASSASSINOS SILENCIOSOS QUE DEVEMOS CONHECER

Entender o corpo: noções de fisiologia humana **23**

Preste atenção aos sinais 24

Mitocôndrias e glicose: a origem da doença 26

Como funciona a nossa maquinaria?..... 27

Como é que as mitocôndrias produzem energia?..... 28

A glicose: heroína ou vilã? **30**

Como é que as células obtêm a glicose? 30

Tipos de hidratos de carbono 34

Podemos funcionar sem hidratos de carbono?..... 35

Como se metaboliza a glicose?..... 36

Efeitos secundários do metabolismo da glicose..... 37

A glicose é má? 46

O pâncreas e a insulina marcam o ritmo 47

Em que consiste a diabetes tipo 2? 52

O problema da frutose..... 53

O fator de crescimento semelhante à insulina (IGF-1).... 54

Por que razão desejamos comer coisas doces?..... 55

Como posso saber se tenho um pico de açúcar?..... 60

Tenho fome..... 63

Glicose, insulina e doença 65

Diabetes, obesidade e cancro..... 65

Menopausa e picos de glicemia..... 71

Depressão e picos de glicemia..... 72

Análises que salvam vidas 73

A glicemia em jejum 73

Hemoglobina glicada (HbA1C)..... 75

Insulina..... 76

O que é que se passa com os picos de glicemia?

Podem detetar-se numas análises de sangue?..... 78

Objetivo: controlar a glicemia e os seus picos..... 82

**Índice glicémico e carga glicémica:
chaves para uma boa saúde** 84

O que é o índice glicémico?..... 85

O que é a carga glicémica?..... 85

Que fatores afetam o índice glicémico e a carga
glicémica? 86

Casos peculiares..... 88

Tabela de alimentos classificados de acordo com
a sua CG e o seu IG 90

Como seguir uma alimentação com uma carga
glicémica baixa?..... 100

**Como achatar as curvas de glicose
e evitar a montanha-russa glicémica?** 103

Gorduras e proteínas: provocam picos de glicemia?.... 104

Dez maneiras de manter os picos de glicose
à distância 107

Parte II

SE A INFLAMAÇÃO CHEGAR, ADOECEMOS

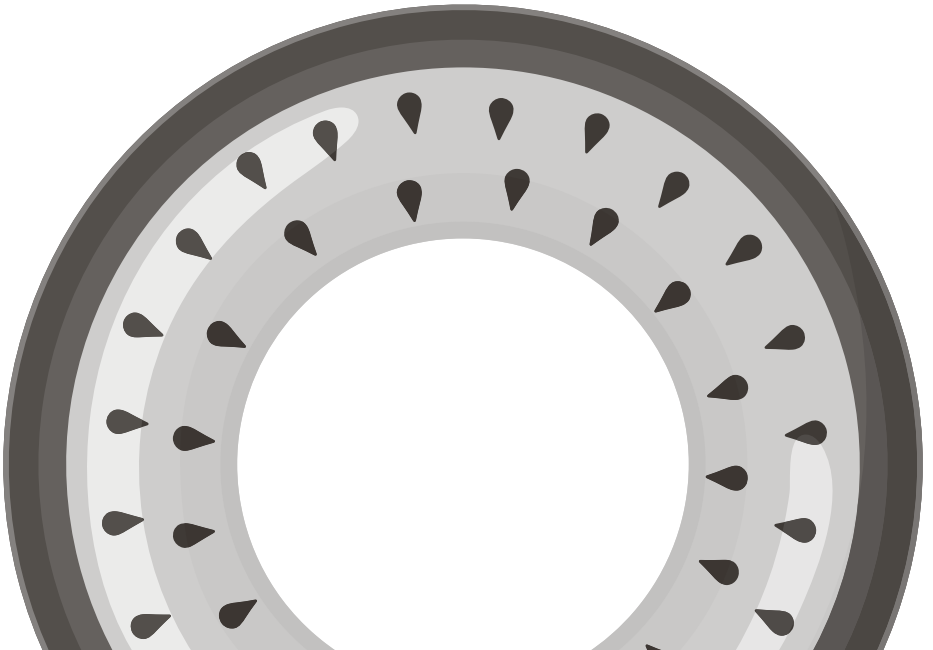
Inflamação aguda vs. inflamação crónica	157
Que sintomas provoca a inflamação crónica de baixo grau?.....	163
Como se diagnostica a inflamação crónica?	164
O que é que provoca a inflamação crónica?.....	165
Que relação há entre o excesso de açúcar e os processos inflamatórios?.....	166
A longo prazo, que problemas de saúde estão relacionados com a inflamação crónica?.....	167
Inflamação crónica de baixo grau e estilo de vida	169
O índice inflamatório.....	171
Mude o seu estilo de vida e reduza a inflamação de forma natural.....	175

Parte III

DA TEORIA À MESA: COMO REGULAR A GLICEMIA E A INFLAMAÇÃO NO DIA A DIA?

Recomendações para reduzir a inflamação crónica e os picos de açúcar	211
Acompanhe os hidratos.....	211
Opte por alimentos com baixa carga glicémica	214

Mude para o pequeno-almoço salgado.....	214
Pequenos-almoços doces.....	219
Se lhe apetecer um doce, ingira-o à sobremesa.....	221
Reduza os picos de glicemia ao almoço	224
Evite os picos de glicemia ao lanche.....	231
Jante cedo.....	233
Acrescente ervas aromáticas e especiarias a todas as suas refeições.....	235
Aprenda a gerir as suas emoções e controle o stress.....	236
Pratique exercício aeróbico suave.....	238
Perguntas frequentes	240
Quando devemos beber água? Antes, durante ou depois das refeições?.....	240
Quando devemos beber café? Antes ou depois do pequeno-almoço?	241
O que é que posso beber em reuniões sociais, se não quiser descontrolar a minha glicemia?	242
A aveia provoca picos de glicemia?.....	243
Qual é o melhor adoçante?.....	244
A que é que devo prestar atenção, nos rótulos, para saber se os alimentos podem provocar ou não picos de glicemia?	245
Propostas de menus	247
Propostas para o pequeno-almoço.....	248
Propostas para o almoço	250
Propostas para o jantar	251
Vinte hábitos que salvam vidas	252
Notas bibliográficas	255



INTRODUÇÃO

Querido leitor, quatro anos depois do meu último livro, aqui estamos de novo.

E venho com informação revolucionária.

Se me foi seguindo, de certeza que já está familiarizado com as bases da alimentação saudável e com o quão importante este assunto é para mim. Mas o que lhe vou contar nas próximas páginas é algo totalmente novo: a chave para a prevenção e o possível tratamento da maior parte das doenças crónicas. Sim, é exatamente isso. Embora no *Mis recetas anticáncer* [*As minhas receitas anticâncer*] já tenhamos falado sobre a importância de regular a glicemia e sobre o quão nefasta que é para a saúde a inflamação crónica, agora vamos um pouco mais além, porque a ciência já vê com mais clareza a relação entre estes dois fatores e a doença. Vou revelar-lhe como regular estes dois processos para ganhar saúde e anos de vida.

O que é que me levou a investigar sobre este tema?
A pandemia.

O coronavírus trouxe-nos coisas más, mas também uma ou outra boa. Graças a ele, apercebi-me de que havia coisas que podia fazer para melhorar a minha alimentação. A minha intenção era, em primeiro lugar, evitar o contágio, mas também que, se chegasse a ficar infetada,

a doença fosse o mais leve possível. Assim, cá em casa conseguimos não ficar contagiados.

Durante a pandemia, dediquei muito tempo à leitura, mas não às notícias alarmantes nem à «última hora» sobre o número de contágios. Li tudo o que as sociedades e revistas científicas iam publicando sobre a forma como o vírus atuava. Desse modo soube que este coronavírus desencadeava uma cadeia inflamatória incrível que ameaçava a vida do contagiado. E também que se tinha observado que as pessoas obesas, as diabéticas e as que tinham défice de vitamina D apresentavam um maior risco de ter a doença. Esta combinação é essencial em todas as doenças:



**(Inflamação + Picos de glicemia + Défice
de vitamina D = Perda da saúde) = Doença**

Vamos falar sobre tudo isso neste livro.

Mas não julgue que a minha reação perante a pandemia foi assim desde o princípio.

Nas primeiras semanas de confinamento, o aborrecimento e a proibição de sair de casa levaram-me a recuperar hábitos da minha adolescência. Petiscava a toda a hora e comia com frequência o meu prato preferido daquela época: massa com molho de tomate. Para matar o tempo,

fiz bolos e bolachas, e, claro, não me mexia o suficiente. O que é que aconteceu? Comecei a sentir-me cansada e a ter sono durante as 24 horas do dia. Arrastava-me pelos cantos, andava triste, desmotivada, não pensava com clareza e sentia-me entorpecida. O acne juvenil regressou, e perdi massa muscular. Combatia esta sensação com a massa com molho de tomate, que me deixava com muita energia depois de comer, embora passado algum tempo o corpo também me pedisse bolos ou chocolate. Deixei de escrever e passei a estar menos ativa nas redes sociais. Aquela sensação era para mim familiar e comecei a preocupar-me e a pensar se o cancro teria regressado.

O que é que se estava a passar?

Um dia, finalmente, fez-se luz: a massa com molho de tomate! Antes de mudar a minha alimentação, devido ao cancro de ovário que me diagnosticaram em 2010, eu era fã de massa com tomate ao jantar. É verdade que, naquela época, esta era de farinha branca e molho de tomate convencional e que agora é integral, com molho de tomate biológico, mas o resto é idêntico. E eu também me sentia igualmente cansada e sonolenta, com as mesmas mudanças drásticas de humor, que me faziam passar da euforia à mais profunda tristeza num abrir e fechar de olhos, e com os mesmos desejos de doce.

Estava a voltar a abusar dos hidratos, e o meu corpo ressentia-se. Quando tive consciência do que se estava a passar, decidi reler o meu primeiro livro para voltar a meter as mãos na massa e recuperar os bons hábitos. Mas, quando acabei de ler, senti que queria saber mais. Por que motivo a massa com molho de tomate me deixava

tão cansada? De onde vinham todos esses desejos? Fui então à PubMed, a minha fonte de informação científica preferida, e comecei a ler e a mergulhar nos últimos estudos, que me confirmaram que uma alimentação rica em hidratos, embora fossem integrais, podia ser a causa dos meus sintomas e do meu estado de espírito. **Os açúcares que andava a ingerir provocavam picos de glicemia e inflamação, que se traduziam numa constante montanha-russa de glicose e insulina no meu organismo.** Isto estava a provocar um aumento de inflamação crónica nos meus tecidos, que podia conduzir a doenças.

Foi também então que comecei a ler sobre os mecanismos de ação do vírus e comprovei que **inflamação, obesidade, diabetes, hiperglicemia e défice de vitamina D** equivaliam a um **maior risco de contrair uma COVID grave**, mas também **cancro, depressão, doença cardiovascular, acne**, etc.

Com todos estes dados em meu poder, decidi abandonar o sofá e voltar a tomar as rédeas na cozinha. Comecei a comer melhor, a fazer o exercício que podia dentro de casa e a tomar um suplemento de vitamina D e melatonina à noite. O meu ânimo melhorou, e recuperei a vitalidade.

Durante o restante tempo de confinamento, continuei a comer massa, mas já não o fiz diariamente nem à noite. Para além disso, acompanhava-a com gorduras e proteínas saudáveis, e fazia exercício depois de comê-la. Em geral, aumentei o consumo de vegetais, sobretudo no início das refeições, passei para um pequeno-almoço salgado, comecei a tomar vinagre antes das refeições e a treinar depois de comer. Foi assim que desapareceram

os desejos, o cansaço, o acne e o sono a toda a hora e regressaram **a vontade de treinar e a motivação**. Por fim, voltava a ser a Odile pós-cancro. **Sentia-me mais viva e ágil do que nunca**.

Assim que mo permitiram, dediquei-me à prática de desporto ao ar livre. Tinha de recuperar o tempo perdido. Durante dois anos, centrei-me no desporto: correr, andar de bicicleta, treinar força e *crossfit*. Entre os meus três filhos e o desporto, fiquei literalmente sem tempo para fazer mais nada. Sou uma pessoa intensa e, quando me dedico a alguma coisa, faço-o a sério, dou o máximo. Para além disso, estava tão bem e tão cheia de energia graças à minha nova forma de comer, que sentia que, com 42 anos, estava mais viva do que nunca. Até venci algumas competições.

Neste contexto, a minha editora propôs-me participar num novo projeto editorial sobre como enfrentar a morte e viver com mais consciência o dia a dia. Para alguém como eu, que agradece todas as manhãs por um novo amanhecer e se orienta pelo lema *carpe diem*, era uma proposta totalmente à minha medida. Mas não deu certo, porque eu não tinha motivação nem inspiração suficientes para me sentar a escrever. Tinha outras coisas na cabeça.

Contudo, alguma coisa mudou há uns meses, quando comecei a trabalhar voluntariamente com uma associação que tinha sido criada na minha cidade, Granada, dando de novo sentido ao meu conhecimento e valorizando a minha experiência. UAPO são as iniciais da Unidade de Apoio ao Paciente Oncológico, um lugar onde os doentes com cancro recebem um tratamento integral para a sua

doença, com exercício físico personalizado, assessoria em nutrição e apoio psicológico. Um sítio onde se treina duramente, sim, mas também onde podemos desligar da doença, dos exames médicos e da quimioterapia. Um sítio onde somos recebidos com um sorriso, onde nos sentimos rodeados de amor e carinho. Uma maravilha. Aí não entra a palavra *cancro* e tinge-se tudo de verde-esperança.

Era de um lugar assim que eu teria precisado durante a minha doença. Quando o conheci, pensei em como podia colaborar com o projeto e lembrei-me de contribuir com a minha experiência pessoal e conhecimentos sobre nutrição oncológica. Nesse sentido, comecei a dar *workshops* e assessoria sobre alimentação anticancro. Mas tinha de fazer algo mais: tinha de escrever um livro solidário com informação atualizada e ferramentas nutricionais úteis tanto para os pacientes da fundação como para qualquer pessoa que queira recuperar a saúde, seja qual for a sua doença.

O livro *Mis recetas anticáncer* foi publicado em 2013. Durante este tempo, muita coisa mudou e foram encontradas mais evidências sobre como é que **a alimentação pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes, a eficácia dos tratamentos e a sobrevivência dos doentes** e, sobretudo, **prevenir** não só **o cancro**, mas também **a diabetes, as doenças cardiovasculares, o Alzheimer, a depressão, a doença inflamatória intestinal, a infertilidade, o acne e a síndrome de ovário poliquístico**.

Este livro não procura apenas ajudar a melhorar a saúde dos seus leitores; tem igualmente uma finalidade solidária, porque **parte dos seus lucros serão destinados à UAPO**.

Se este é o meu primeiro livro que lê, não se preocupe, porque prosseguiremos juntos passo a passo. **Bem-vindo ao maravilhoso mundo da cozinha que nos cura e nos nutre.**

Odile Fernández

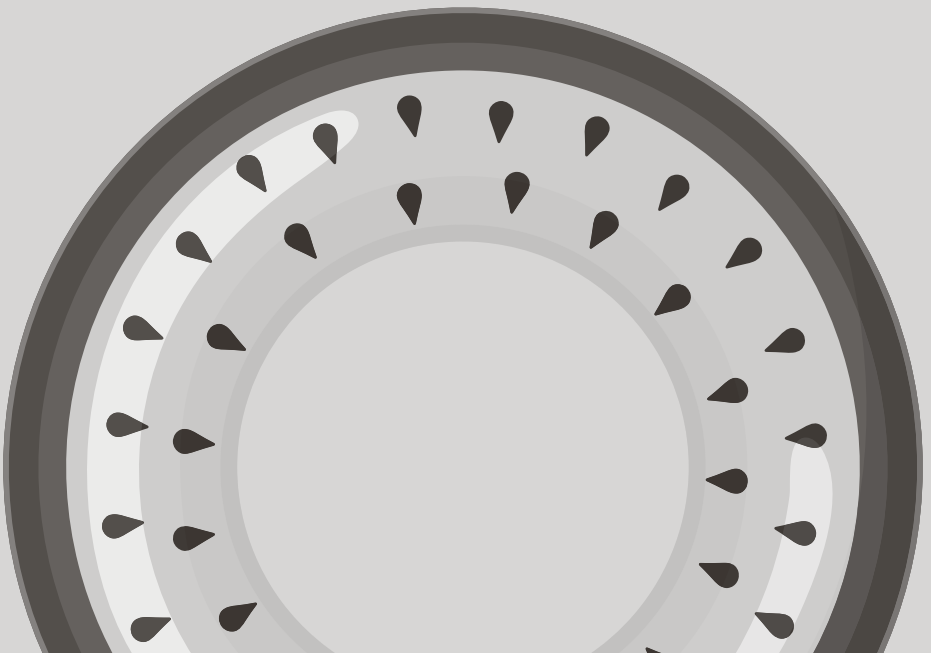


Se quiser saber mais, pode seguir-me nas redes sociais, onde partilho diariamente informação científica atualizada sobre cancro, saúde e alimentação.

WWW.MISRECETASANTICANCER.COM
@MISRECETASANTICANCER

Se quiser mais informações sobre a UAPO, pode encontrá-la no respetivo site e nas redes sociais.

FUNDACIONUAPO.ORG
@FUNDACIONUAPO





Parte I

**OS PICOS
DE GLICEMIA:
ESSES ASSASSINOS
SILENCIOSOS
QUE DEVEMOS
CONHECER**



ENTENDER O CORPO: NOÇÕES DE FISIOLOGIA HUMANA

Caro leitor, vamos começar com a parte mais árida do livro — a parte teórica. Entendo que talvez não esteja com muita vontade de conhecer a fisiologia humana: são muitos conceitos, muitos termos que talvez não conheça e muita informação sobre como funciona o corpo humano. Para além disso, vamos explicar alguns processos que podem ser difíceis de entender. Peça-lhe, no entanto, que **não passe à frente, porque é muito importante que perceba como funciona o seu corpo e que aprenda a ouvir as suas mensagens para que entenda o que ele lhe está a dizer**. Prometo-lhe que vamos esmiuçar a informação, para que esta seja fácil de assimilar e, dessa forma, possa fazer um curso rápido de fisiologia.

Sócrates dizia que só há um mal, a ignorância. A informação é poder e, **se soubermos o que se passa no nosso corpo, poderemos ajudá-lo na cura de forma consciente, entendendo, por exemplo, porque é que lhe vamos dar brócolos em vez de açúcar ou leguminosas**

em vez de carne. Enfim, antes de pôr em prática as recomendações deste livro, **quero que entenda o porquê — em que é que me baseio para lhe propor um estilo de vida concreto e não outro.** Então, vamos a isso. Mergulhemos no maravilhoso mundo da fisiologia humana!



**FISIOLOGIA HUMANA:
PARTE DA BIOLOGIA QUE
ESTUDA OS ÓRGÃOS DOS SERES
HUMANOS E O SEU FUNCIONAMENTO.**



Preste atenção aos sinais

O nosso corpo fala connosco todos os dias. Às vezes fá-lo baixinho e outras aos gritos, embora nem sempre o ouçamos, porque em algumas situações estamos tão desligados do que sentimos, que ignoramos muitos sinais de alarme. Eu era assim antes do meu cancro. Não dava importância ao cansaço constante, nem às noites difíceis,

nem a um estado de espírito deprimido sem razão aparente. Quando comecei a investigar para escrever o meu primeiro livro, *Mis recetas anticáncer*, tudo fez sentido e entendi todos os sintomas que tinha estado a sentir desde a minha adolescência até ao momento de adoecer. Desde então, aguço o ouvido para me ouvir e estar atenta aos sinais que o corpo me envia.

O que ingerimos e a atividade física que fazemos todos os dias têm influência nos milhões de células e bactérias que habitam dentro de nós. E, quando há problemas, o corpo avisa-nos em forma de **cansaço crónico, diarreia ou prisão de ventre, dores de cabeça, desejos, acne, mudanças de humor** e, nos casos mais graves, **diabetes, doenças cardiovasculares, problemas de fertilidade, Alzheimer ou cancro**.

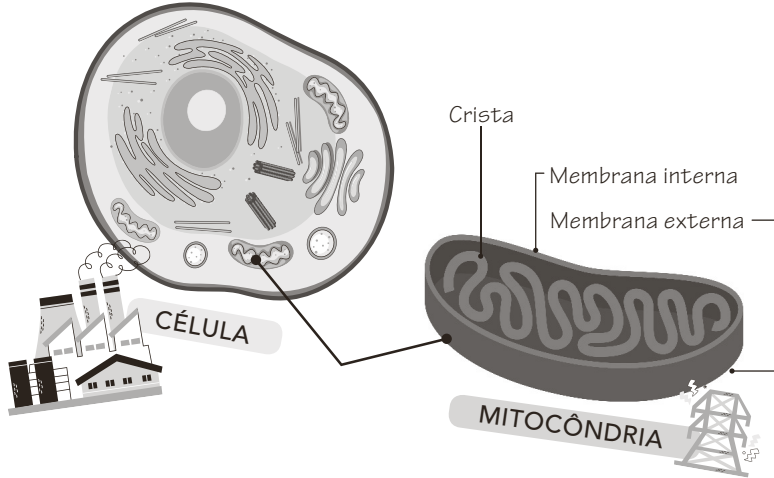
O meio à nossa volta dificulta-nos a tarefa de cuidar do nosso templo. Vivemos numa **sociedade stressada**, sem tempo para irmos comprar produtos frescos, cozinhar ou fazer exercício. Às vezes, nem sequer temos tempo para nos sentarmos a comer. **Nutrir o nosso corpo está a converter-se numa tarefa árdua**. A indústria bombardeia-nos com anúncios de alimentos ultraprocessados, dirigidos sobretudo ao público infantil. Os corredores dos supermercados estão repletos de alimentos ricos de açúcares e gorduras pouco saudáveis. Podemos contar pelos dedos os corredores onde encontramos produtos frescos, não transformados. As mensagens que a indústria e alguns profissionais nos enviam e as que a ciência envia não costumam coincidir. «Coma de tudo», «O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia», «Se não beber leite, vai

ficar sem cálcio», «O açúcar é imprescindível para o cérebro», «Para perder peso tem de ingerir poucas calorias», «Os sumos são uma fonte de vitaminas». Recebemos tantas mensagens, e com frequência tão contraditórias, que já não sabemos em quem acreditar e sentimo-nos atordoados. Por isso, antes de começar a fazer alguma coisa para melhorar a sua saúde, quero que entenda **as mensagens do seu corpo**, que compreenda **como funciona**; depois, poremos mãos à obra para **recuperarmos a saúde** (se a perdemos) ou para **cuidarmos um bocadinho mais de nós**.

Mitocôndrias e glicose: a origem da doença

Vamos começar a falar das mitocôndrias. As mitocôndrias são uns compartimentos especializados, dentro das células do corpo, responsáveis pela produção da maior parte da energia de que precisamos. São elas que transformam a energia química dos alimentos em energia mecânica, para que possamos mexer-nos e funcionar. Quando as mitocôndrias não funcionam de forma adequada, falamos de disfunção mitocondrial, o que implica que as células não vão poder obter energia suficiente. Quando isto acontece, o combustível não utilizado acumula-se nas células, o que causa danos e lesões nas mesmas, podendo até provocar morte celular. A maior parte das doenças crónicas origina-se por uma disfunção mitocondrial.

Vamos ver como funcionam as mitocôndrias e como é que a glicose as influencia.



Como funciona a nossa maquinaria?

O nosso corpo é uma máquina de precisão, uma grande fábrica onde trabalham empregados muito qualificados, as células, que cumprem às mil maravilhas as funções para as quais foram programados. Os nossos órgãos e tecidos, que constituem os departamentos desta fábrica, têm múltiplas funções. Uns estão especializados em bombear sangue com alimento e oxigênio a todos os empregados; outros encarregam-se de que vejamos; outros, de que sintamos e nos emocionemos; outros, de que ouçamos, etc., e todos trabalham coordenados e em

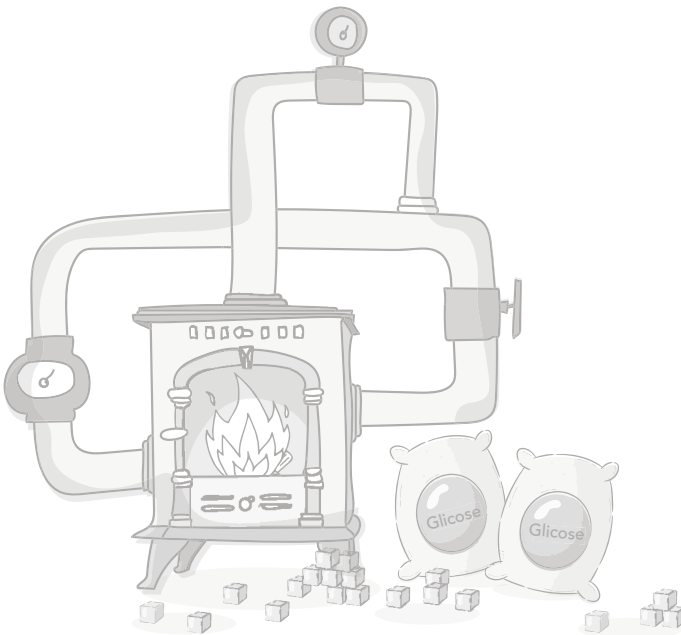
perfeita harmonia. Para que estes empregados, as células, trabalhem bem sincronizados e com um rendimento excelente, precisamos de uma grande caldeira central que funcione adequadamente e que mantenha uma temperatura e condições ideais em todos os departamentos da fábrica. Esta caldeira são as nossas mitocôndrias, que se encarregam da produção de energia, ou alimento, para as nossas células e da manutenção da temperatura corporal. Quando a caldeira não funciona bem, desajusta-se tudo e o sistema começa a falhar. As falhas na função das mitocôndrias constituem a base de doenças como a obesidade, a diabetes tipo 2, as patologias cardiovasculares, o cancro, o envelhecimento, o Alzheimer e o Parkinson.¹



Como é que as mitocôndrias produzem energia?

As mitocôndrias são a nossa caldeira, a nossa central energética, que se alimenta dos carburantes metabólicos (sobretudo de glicose, mas também de gorduras

e proteínas) que obtemos dos alimentos e os transforma em ATP, o substrato de que as células precisam para funcionar. A partir deste ponto, e para simplificar um pouco este tema tão complexo, vamos centrar-nos no metabolismo da glicose como fonte de energia. Quero deixar claro que a glicose é necessária como carburante metabólico, mas também que o seu excesso desencadeia a maior parte das doenças crónicas. Por isso, vamos dedicar algum tempo a conhecer a glicose, antes de aprendermos a controlá-la para melhorarmos a nossa saúde.



***Como posso saber se tenho um pico de açúcar no sangue?
Como regular a glicemia e a inflamação no dia a dia?
Como são detetados os sinais de alarme do corpo?***

Se te sentes cansado e sonolento durante o dia, se tomas vários cafés e nem assim consegues ter energia, se tens desejo de doces e oscilações de humor, fica a saber que estes são alguns dos sintomas que poderão estar relacionados com um excesso de glicose no sangue.

A Dra. Odile Fernández apresenta este livro funcional e esclarecedor que poderá mudar a tua vida: um guia para prevenir inflamações, depressão, enxaquecas, obesidade, alergias alimentares, distúrbios da microbiota, doenças autoimunes ou até cancro.

Nestas páginas repletas de recomendações práticas, aprenderás a analisar os alimentos que causam desequilíbrios de glicose e ficarás a saber os passos que deverás seguir para reduzir a inflamação, gerir as emoções e controlar o stress.

ESTE LIVRO AJUDAR-TE-Á A:

- Classificar os alimentos segundo a sua carga glicémica.
- Reconhecer os alimentos inflamatórios e os anti-inflamatórios.
- Comer os alimentos pela ordem certa.

**Inclui também fantásticas propostas de menus
para o pequeno-almoço, almoço e jantar**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789897875328



9 789897 875328 >