



DARIN OLIE
«CAÇADOR DE SUPERALIMENTOS»



SUPER VIDA



UM GUIA REVOLUCIONÁRIO
SOBRE AS **5 FORÇAS VITAIS**
QUE O FARÃO SENTIR-SE
SAUDÁVEL E EM FORMA



 nascente

*Dedicado ao meu saudoso pai,
que sempre me incentivou e apoiou
face a todas as adversidades, e à minha mãe,
que sempre me acalentou e demonstrou o seu amor
enquanto procurava o meu caminho.*

Índice

Introdução	7
PARTE 1: As cinco forças vitais	
Quais são as cinco forças vitais? E qual é a sua importância?	17
Força Vital 1: Nutrição	21
Alimentar o nosso outro corpo	57
Força Vital 2: Hidratação	67
A síndrome da solução milagrosa	95
O fator exercício físico. Este é o seu <i>Ferrari</i>	101
Força Vital 3: Oxigenação	117
A minha vida como caçador de superalimentos	129
Força Vital 4: Alcalinização	143
Os mitos das proteínas–gorduras	159
Stress nutricional	185
Força Vital 5: Desintoxicação	199
Como alimentar os mais novos	219
A melhor forma de usar suplementos	225
Considerações finais sobre as cinco forças vitais	239
E por último...	241

PARTE 2: A secção verdadeiramente útil

Como comer. Passar das palavras à ação	247
Limpeza e reabastecimento da cozinha	257
Os alimentos que vamos consumir e porquê	261
Plano de alimentação de 10 dias do Darin	293
Lista final de tarefas do Darin	335
Agradecimentos	341
Apêndice	
A grande lista de elementos ácido–alcalinos	349

Introdução

Estou muito empolgado. Mas antes de explicar porquê, quero falar-vos da ocasião em que vi o comediante Louis C. K. num dos *talk-shows* noturnos.

Disse ele que tinha estado num voo e que, a certa altura, a hospedeira anunciou que o serviço de wi-fi já estava disponível. O homem que estava sentado ao lado dele começou imediatamente a trabalhar no portátil, mas passados alguns minutos o avião ficou sem wi-fi.

— Mas que treta é esta? — disse o homem, enfurecido.

Louis C. K. disse que pensou: «Aqui estamos nós, sentados em cadeiras que voam a 800 km/h, e este tipo está chateado porque não consegue ler o e-mail?»

Tem piada e é brilhante porque é muito verdadeiro — em relação a todos nós. Estamos tão habituados aos milagres que nos rodeiam todos os dias que nem lhes damos valor.

Refiro-me ao seu corpo. E ao meu corpo. Ao corpo de todos nós.

É um verdadeiro milagre. Mas não é só um milagre, é um número infinito de milagres.

É tão estarrecedor que mal conseguimos compreendê-lo. Se parássemos para pensar sobre cada uma das coisas incríveis, impressionantes e alucinantes que o nosso corpo está constantemente a fazer, de forma autónoma e sem qualquer esforço consciente da nossa parte, sem que nos apercebamos do que se passa, não teríamos tempo de fazer mais nada. Estaríamos demasiado deslumbrados para tal.

Transformar água em vinho é um milagre, sem dúvida. Mas é mais milagroso do que transformar brócolos, nozes, beterrabas, maçãs e água em ossos, órgãos, sangue e cérebros? Não me parece.

Comecei a escrever este livro quando tinha 13 anos.

Estava sentado no chão da sala de estar de minha casa, no Minesota, a comer os meus *Cocoa Puffs* e a ver desenhos animados. Quando dei por mim estava alguém a falar sobre a dieta da toranja e a dizer que, graças a ela, se sentia fantástico e mais saudável do que nunca.

Comecei a prestar muita atenção.

Naquela época, a minha vida estava num caos. Nasci prematuro, com 1,6 kg e com 50% de probabilidade de sobrevivência. Sobrevivi, mas com pulmões subdesenvolvidos e muitos outros problemas de saúde. No 2.º ano usava óculos e uma pala num olho, tinha dores de cabeça fortes, uma frequência cardíaca em repouso de 120 batimentos por minuto — quase o mesmo que um colibri —, um caso grave de hiperatividade e um problema de tireoide, para o qual tomava um cocktail de medicamentos. Aos 10 anos foi-me diagnosticado líquido nos joelhos e já tinha feito vários tratamentos médicos para combater alergias, disfunções do sistema imunitário e outras maleitas. Fui retirado da sala de aulas das crianças normais porque os médicos e os professores acreditavam que eu tinha necessidades educativas especiais.

Um caos.

Findo o anúncio, pousei os *Cocoa Puffs* e pedi à minha mãe que me comprasse toranjas — muitas toranjas. Passei a comê-las ao pequeno-almoço e várias vezes ao dia. A toranja substituiu as pizzas, os doces, os refrigerantes e todo o lixo que eu metia no meu corpo.

Comecei a sentir-me diferente. Melhor. A tomar as minhas próprias decisões, aquelas que surtiam efeito, que

me fortaleciam. Deixei de tomar a medicação para a hiperatividade. Não contei a ninguém. Fi-lo e pronto. Isso fez-me sentir ainda melhor, com mais estilo.

Claro que não segui a dieta da toranja de forma permanente. Voltei à má rotina alimentar de uma criança normal da região centro-oeste dos EUA. Mas, à medida que fui crescendo, continuei a prestar muita atenção ao que comia e bebia e à forma como isso me fazia sentir.

Desde então sigo por este caminho de experimentação e acompanhamento dos resultados. Não sou um cientista de profissão — sou um eterno aluno. Mas aprendi muito ao longo do caminho e estou constantemente a descobrir coisas novas.

Tornei-me atleta no secundário e joguei futebol americano na universidade. Uma lesão nas costas acabou por pôr fim à minha carreira, mas a minha paixão por aprender mais coisas sobre o que nos torna saudáveis era maior do que nunca. Estudei Fisiologia do Exercício e Nutrição na universidade, trabalhei de perto com pessoas com lesões, aprofundei os meus conhecimentos sobre o funcionamento do nosso corpo. Li tudo aquilo a que consegui deitar a mão e depois falei com cientistas e investigadores que dedicaram as suas vidas ao estudo da saúde e da nutrição, e fiz as perguntas que se impunham.

Quando um especialista me dizia algo que fazia sentido, punha a teoria à prova. Se me sentisse melhor, continuava a fazê-lo. Caso contrário, seguia em frente. Li muitos artigos académicos, mas não fiquei à espera de que os especialistas me dissessem o que fazer. Tirei eu próprio a prova dos nove.

Passei de miúdo débil com 13 anos a jogador de futebol universitário, consultor de nutrição e preparador físico, e agora passo o meu tempo a viajar pelo mundo, a investigar e a procurar os alimentos mais poderosos, as coisas mais saudáveis e nutritivas que a Natureza alguma vez produziu.

Caçador de Superalimentos foi a alcunha que pegou, mas a minha paixão por estas questões vai muito mais além.

Estou empolgado porque tenho a oportunidade de partilhar tudo o que aprendi sobre o nosso corpo, aquilo de que ele precisa e como funciona.

Por exemplo: a doença não existe.

Sei que parece um disparate, mas é verdade. A doença não existe. Pelo menos, não como nos foi explicada por médicos e cientistas.

Ensinaram-nos a pensar da seguinte maneira: vivemos uma vida sem problemas de saúde — fazendo figas — na esperança de continuar sempre assim, mas cientes de que, a dada altura, havemos de ter algum problema. Algo vai dar para o torto. Algo vai falhar. Talvez seja o coração, o fígado, o sangue, os pulmões, o cólon, os ossos, o cérebro, o peito. Algum dia algo vai correr mal.

E é então que corre mesmo. Bolas! Porquê eu?

Agora, temos uma doença. Provavelmente tem um nome assustador. Por norma há um especialista por perto que só se concentra nessa doença. Se tivermos sorte, é algo para o qual os médicos e os farmacêuticos têm solução. Caso contrário podemos estar em apuros.

De acordo com o que nos ensinaram os especialistas, a doença é isto. Só que não é.

Se estamos preocupados com o coração, a cabeça, a próstata, o pâncreas, os rins ou qualquer outro órgão, já estamos a concentrar-nos na coisa errada. Estamos a trabalhar com informações erradas.

Não estamos a prestar atenção ao que verdadeiramente interessa.

Todas essas «doenças» são na verdade sintomas. São sinais de que possibilitámos que algo errado acontecesse dentro de nós. Quando os sintomas se agravam o suficiente, tornam-se

verdadeiros problemas. Mas mesmo quando os tratamos estamos apenas a lidar com o sintoma. Não com a causa subjacente.

Para mim, uma coisa é certa: todas as doenças têm muitas pequenas causas possíveis, mas todas são resultado de um número restrito de grandes causas. Concentramo-nos apenas nas pequenas causas e elas continuam a acontecer. Se, em vez disso, abordarmos as grandes causas, de repente a doença torna-se algo que podemos prevenir em vez de tratar.

Estou a falar de todas as doenças, sobretudo das mais nefastas, dos terrores dos tempos modernos que põem fim à nossa vida demasiadamente cedo ou que nos deixam vivos mas enfermos durante anos, décadas. Doenças crónicas como diabetes, enfisema, artrite, doenças cardíacas, cancro...

A verdade é que não devíamos ficar doentes. E se ficamos, a nossa recuperação deve ser total e célere. Fomos feitos para ser seres físicos extraordinários, todos nós. Os nossos corpos estão geneticamente programados para serem saudáveis, ágeis e fortes. A doença não é natural, não é inevitável.

O nosso maior assassino, as doenças cardíacas, é maioritariamente evitável. Tal como o nosso segundo assassino, o cancro. Pode não acreditar, mas há locais neste planeta onde esses dois flagelos são invulgares. Mas aqui, onde temos acesso ao atendimento médico mais caro e cientificamente mais avançado do mundo, são tragédias diárias.

Fico sempre espantado quando pergunto às pessoas como estão e a resposta é mais ou menos isto: «Oh, estou bem. Não me posso queixar. Só aquelas dorzitas habituais. Às vezes sinto dores nos joelhos. E nas costas. Tenho dores de cabeça ocasionais. Custa-me a adormecer à noite e, a meio da tarde, estou sempre a cabecear de sono. Por vezes sinto azia. E as obstipações são uma constante. Gostava de ter o mesmo

vigor na cama, mas quem tem? As maleitas normais de toda a gente...»

O quê?! — é o que me apetece gritar. Julga que isso é normal? Normal é não termos nada disso. Fomos feitos para nos sentirmos bem, cheios de energia e vida. Sem dores de cabeça, de costas ou de estômago, sem cansaço, sem problemas no sistema digestivo. Sem sexo desinspirado. Sem uma triste existência. De certa forma, aceitamos que ser adulto é isto mesmo. Errado!

Muitas pessoas sentem uma ligeira indisposição e ainda acham que estão mais ou menos. Mais ou menos não chega? Sabe que mais? Esta é a única vida que temos e sem dúvida que mais ou menos não chega.

De facto, todas essas pequenas queixas são, na verdade, sinais precoces de algo mais grave que vai acontecer no futuro. Obstipação hoje, cancro no cólon amanhã. Insónias hoje, um ataque cardíaco algures no futuro. Até a disfunção erétil — o tratamento com comprimidos serve apenas para esconder as causas. Se há uma constrição dos vasos sanguíneos no pénis, isso significa que outras artérias podem também estar em perigo. Um pénis flácido hoje, um enfarte mais à frente.

Vamos abordar tudo isto e muito mais, mas por enquanto só quero que pense no seguinte: as nossas ações determinam a nossa sorte. Saúde ou doença? Alegria ou infelicidade? Dor ou prazer? Vida ou morte? Em grande medida, isso depende de nós.

Está a ver todas aquelas doenças graves, más e assustadoras? Convidamo-las a entrar ou fechamos-lhes a porta na cara. Sei que pode ser um fardo pesado. Mas é também uma grande liberdade poder determinar quão saudáveis seremos na nossa vida. Seja como for, tudo depende de cuidarmos ou não de algo importante.

É disso que trata este livro. Desse algo importante.

Quero ajudar as pessoas a assumirem responsabilidade por aquilo que temos desde que nascemos até que morremos. Quero que peguemos todos no que a Natureza nos deu e que o usemos ao máximo e durante o máximo de tempo possível. Que não nos limitemos a passar pela vida e a aceitar o que quer que nos aconteça, a fazer figas para que o futuro não nos reserve algo muito grave. Porque podemos fazer muito para prevenir problemas de saúde e podemos sentir-nos bem ao fazê-lo. Quero que estejamos todos recetivos à possibilidade de nos sentirmos incríveis todos os dias.

Tudo começa com o belo milagre que nos transporta ao longo da vida — o nosso corpo.

PARTE 1

As cinco
forças vitais

Quais são as cinco forças vitais?

E qual é a sua importância?

Provavelmente, já devia ter dito isto: estou a dar um *Ferrari* a todos os leitores deste livro.

Exatamente, uma bela máquina de precisão de topo de gama pelo preço de um livro. Claro que há um senão: tem de cuidar dele. Isso significa usar o combustível certo e aplicar o tratamento mais adequado. E deve conduzi-lo da maneira indicada.

Se fizer isso tudo, o *Ferrari* será seu.

Na verdade, ele já é seu, embora possa parecer mais um chaço velho e enferrujado do que uma obra de arte automóvel de alto desempenho. Mas algures dentro de cada um de nós está um corpo humano que pode funcionar e reagir como um *Ferrari*.

Vou entregar-lhe as chaves do seu *Ferrari* juntamente com o manual de instruções que se esqueceram de incluir quando nasceu. Como pode cuidar de si mesmo se não compreende o funcionamento do bólido? A resposta é: não pode.

O meu manual de instruções é muito mais simples do que aquele que vem com um carro italiano sofisticado.

Só tem de prestar atenção a cinco coisas para controlar a sua saúde. Isso mesmo, cinco fatores que determinam se será vigoroso, ágil, forte e feliz, ou se será doente, frágil, debilitado e infeliz. Se vai envelhecer bem ou mal, ou nunca.

Cinco fatores.

A palavra fatores é desinteressante, mas o mundo científico ainda não encontrou um termo exato que defina aquilo a que me refiro. Por isso, vamos chamar-lhes aquilo que são: forças vitais.

Cinco forças vitais — as únicas coisas que controlam a nossa saúde. As únicas coisas em que temos de nos concentrar.

É como se diz em relação ao dinheiro — se cuidarmos dos cêntimos, os dólares cuidam de si próprios. Cuide das cinco forças vitais e o nosso corpo fará o resto. Foi para isso que os nossos corpos foram feitos.

As forças vitais são:

NUTRIÇÃO. Simples, certo? É tudo o que consumimos. Os próprios alimentos e também tudo o que eles contêm, o que pode dar azo a uma lista muito longa. Podemos nem sempre saber tudo o que está nessa lista, mas os nossos corpos sabem.

HIDRATAÇÃO. O simples facto de o nosso corpo ser constituído maioritariamente por água devia ser suficiente para explicar esta força vital.

OXIGENAÇÃO. Tal como a água, sabemos que precisamos desta força vital, embora nem todos saibam os muitos porquês.

ALCALINIZAÇÃO. Esta força vital é um pouco mais complicada. Tem que ver com o equilíbrio da acidez e da alcalinidade no nosso organismo.

DESINTOXICAÇÃO. Inclui o nosso sistema imunitário, que já não tem mãos a medir e ainda tem de processar todas

as toxinas, venenos e outras porcarias que o mundo atira para cima de nós.

E pronto, é só isto.

Fomos ensinados a pensar em sangue, órgãos, ossos, nervos, pele e tudo o resto como entidades separadas, cada uma com problemas e preocupações diferentes. Mas a verdade é que tudo aquilo que existe no nosso corpo, todas as moléculas e células, está dependente destas cinco forças vitais.

A medicina organizou-se por especialidades — um médico trata o cérebro, outro trata os pés, um terceiro o coração, outro ainda o sistema endócrino, e todos eles apresentam as suas próprias regras e regulamentos. Mas os mesmos problemas internos que afetam o nosso cérebro atingem igualmente os pés, a pele, os órgãos genitais e as articulações. O ambiente interno que criamos é idêntico para o fígado, o sistema imunitário, o estômago e os olhos. O nosso corpo é composto por cerca de 70 mil milhões de células, todas com as mesmas necessidades básicas.

Só temos de perceber que necessidades são essas — as cinco forças vitais. Em seguida temos de fazer os possíveis para conseguir supri-las.

Vamos falar sobre como fazer isso mesmo.

Força Vital I: Nutrição

A nutrição é um tema excelente e muito importante. É a pedra angular da saúde. Não há melhor ponto de partida para uma discussão sobre as cinco forças vitais.

Mas prefiro falar sobre comida.

Comer é a coisa mais íntima que alguma vez faremos, e eu sei o que está a pensar, mas comer é ainda mais íntimo do que isso, e vou explicar porquê. Quando comemos, abrimos e expomos o nosso corpo, todas as células, ao que existe no nosso ambiente. É como trazemos para o interior aquilo que há no exterior. Quando comemos, essas coisas externas tornam-se parte de nós. Os nossos órgãos, ossos, músculos, nervos, pele, sangue e tudo o resto são feitos daquilo que comemos e bebemos — nada mais há além disso. Antes de nascermos fomos criados, célula a célula, por aquilo que as nossas mães comiam e bebiam. Isso não mudou, só que agora somos nós que comemos e bebemos, que criamos os nossos corpos.

Quando nos vemos ao espelho, é isso que ele reflete — tudo aquilo que comemos. Quer saber qual é a sua forma física? Pense em tudo o que consumiu na semana passada. Aí está a resposta. Vamos falar da grande e fresca salada de folhas verdes, vegetais crus e frutos secos que comeu ao almoço, ou do batido de frutos biológicos que acabou de fazer. Ou será que devíamos falar do *cheeseburger* duplo com bacon e do dónute com doce, ou de qualquer outro alimento processado, e da bebida muito açucarada ou, pior, artificialmente adoçada que usou para acompanhar?

Seja qual for a opção, faça a seguinte pergunta — É disto que quero que o meu corpo seja feito? É isto que quero ser?

Estas perguntas são o início de toda a sabedoria no que toca a nutrição ou, melhor ainda, a comer.

Então, o que devemos comer?

Uma grande percentagem de todas as pesquisas científicas alguma vez feitas procurou a resposta a esta pergunta aparentemente simples. Parece mentira todo o brilhantismo e esforço que foram votados a responder a algo tão básico. O que devo comer? Como é possível que todos os outros animais, peixes, insetos — todas as criaturas à face do planeta — sejam capazes de perceber isso tão facilmente, quando nós ainda estamos às escuras sobre esta matéria?

Talvez o problema seja termos demasiadas opções.

Sejamos sinceros: já sabemos o que devemos comer. O problema é que temos demasiado jeito para fingir que não. É a única forma de conseguirmos continuar a engolir parte do lixo que consumimos, tudo coisas que sabemos que nos fazem mal. Mais nenhum animal faz isso.

Vou resumir este livro numa única frase:

Consuma uma grande variedade de alimentos integrais, frescos e não processados — sobretudo vegetais, frutos, leguminosas, frutos secos, sementes, cereais, rebentos e gorduras saudáveis. Consuma muitos destes alimentos crus.

Pronto, precisei de duas frases, mas é tão simples quanto isso. Como podemos fingir que não percebemos? Julgo que talvez parte do problema seja o facto de ser tão simples. Não há margem de manobra nem lacunas. Ou adotamos ou ignoramos.

Talvez tenha reparado que a minha descrição do que devemos comer inclui uma omissão incontornável: alimentos de origem animal, ou seja carne, peixe, ovos e laticínios. Não foi por acaso. Depois de muita experiência pessoal

e pesquisa, cheguei à conclusão de que quanto menos desses alimentos comermos, mais saudáveis teremos tendência a ser. Mas isto não é um apoio generalizado à alimentação vegan. Eu costumava comer carne e era muito saudável. Algumas pessoas têm dificuldade em obter todos os nutrientes de que necessitam através de alimentos vegetais e, portanto, para elas torna-se essencial consumir alguns alimentos de origem animal. Seria um tópico menos complicado se a carne, o peixe e tudo o resto não tivessem sido transformados em produtos industriais que incluem muitas vezes elementos artificiais e prejudiciais à saúde. Vou abordar este tema mais em pormenor no capítulo intitulado «Os mitos das proteínas–gorduras», e naquele dedicado ao stress nutricional. Mas, por enquanto, quero manter o foco nos alimentos mais saudáveis que podemos consumir.

Em 2013, os resultados de um grande estudo científico sobre a chamada dieta mediterrânica foram publicados pelo *The New England Journal of Medicine*. Os investigadores da Universidade de Barcelona e de outras instituições definiram planos alimentares para mais de sete mil indivíduos adultos. Aqueles que consumiram a típica dieta mediterrânica comprovaram de forma definitiva que, se comermos verduras e outros vegetais, fruta, frutos secos, peixe e azeite, tudo fresco e não processado, e apenas uma pequena quantidade de carne e laticínios, seremos mais saudáveis e viveremos mais tempo. Por outras palavras, determinaram que se quisermos viver muito e bem, devemos comer como as avós gregas. Essas avós podiam ter-nos dito isso mesmo de graça, mas será que teríamos escutado?

O mesmo conselho básico é defendido pelo Dr. Caldwell Esselstyn, que trabalhou na renomada Cleveland Clinic e é um dos especialistas mais conceituados do mundo em matéria de saúde cardíaca. Ele considera que as doenças

cardíacas são «doenças decorrentes da alimentação perfeitamente evitáveis».

Oxalá tivéssemos sabido disto! Ou será que sabíamos? Seja como for, após esta sua declaração, que foi amplamente divulgada, tornou-se mais difícil fingir ignorância. Cerca de 600 mil mortes por ano apenas nos Estados Unidos. Quase todas causadas por uma alimentação incorreta. Totalmente evitável.

Uma grande variedade de alimentos integrais, frescos e não processados, sobretudo de origem vegetal. Adotar ou ignorar?

Alimentar as nossas células

Para percebermos o motivo de ser esta a base de uma nutrição adequada, temos de nos lembrar de algo muito básico: antes de comermos a nossa comida, a nossa comida come.

Também ela é nutrida; também ela cresce e se desenvolve; também ela absorve, metaboliza, excreta, retém e faz uso do que precisa.

O que come a comida? Luz solar. As plantas consomem e armazenam a energia de uma estrela que está a 150 milhões de quilómetros de distância, uma verdadeira proeza. Ar. Água.

Mas é sobretudo nutrida pelo solo. O que contém ele? Mais do que imaginamos. O solo é um cadinho misterioso e complexo de minerais, vitaminas, metais, materiais orgânicos, micróbios — organismos microscópicos vivos que também eles consomem e excretam — e muitas outras coisas essenciais. A planta, a árvore, a videira, todas se alimentam do solo e todas o usam para cultivar o seu produto — os vegetais — que depois vamos ingerir.

Não é por acaso — já que nós e as plantas estamos todos vivos, uma coisa importante que temos em comum — que nós, os animais, precisamos de muitas das mesmas substâncias que as plantas. E sob a mesma forma. Portanto, quando comemos vegetais, fruta, frutos vermelhos, leguminosas, cereais e frutos secos — a coisa em si mesma — obtemos os nutrientes intactos e disponíveis para absorção por outro ser vivo: nós. Um fruto ou um vegetal é um intermediário — uma forma de absorvermos as substâncias que existem no solo, no mundo.

É esse o extraordinário percurso da nutrição, do solo às células da planta e às nossas. Alimentamos o nosso corpo, mas nutrimos as nossas células. É a esse nível que devemos existir — cada um de nós é uma compilação milagrosa de mais de 70 biliões de células.

Há muita coisa a acontecer dentro das nossas paredes celulares. Os químicos fluem para dentro e para fora em marés de líquidos. Gera-se energia. As mensagens são enviadas e recebidas. As substâncias são criadas e destruídas. Os resíduos são evacuados. As células contêm as nossas plantas, as instruções genéticas para nos mantermos vivos e saudáveis. Mas até mesmo os nossos genes e cromossomas estão dependentes do ambiente — das condições que criamos através das nossas escolhas. Temos predisposições genéticas, é verdade, mas a forma como elas se expressam depende em grande medida do que levamos à boca.

Há toda uma nova ciência dedicada a este tema — epigenética — que analisa o como e o porquê de os nossos genes se expressarem. Antigamente acreditávamos que os genes ditavam a nossa sorte. Agora começamos a perceber que temos mais controlo sobre eles do que pensávamos. Se preservarmos a saúde do nosso ADN através de escolhas positivas de estilo de vida — alimentação, água, hábitos e até pensamentos — teremos mais hipóteses de ter uma vida longa e produtiva.

De igual forma, podemos ativar a expressão do gene que causa a doença através de escolhas erradas. Se os danos causados ao nosso ADN se tornarem demasiado expressivos, o resultado será nocivo. Um cancro, por exemplo.

Ultimamente, os cientistas têm dedicado muita atenção aos nossos telómeros — as caudas dos cromossomas. O comprimento do telómero está relacionado com a quantidade de stress — nutricional ou não — que trazemos para o corpo. Quanto mais stress, menor o comprimento do telómero e mais curta é a nossa vida. Todas as nossas escolhas alimentares afetam-nos ao nível das células e dos cromossomas.

Por mais incríveis que sejam as nossas células, cromossomas e telómeros, eles precisam de receber as matérias-primas adequadas. Para alimentar todas essas funções celulares temos de comer aquilo de que as nossas células necessitam.

E de que necessitam as nossas células?

De água, que abordaremos em «Força Vital 2: Hidratação», e de oxigénio, que é o tema do capítulo «Força Vital 3: Oxigenação».

Necessitam também de alimento. Proteína. Hidratos de carbono. Gorduras. Estes são os chamados macronutrientes — os requisitos básicos da vida, as substâncias que criam o nosso corpo e o alimentam. Além disso, precisamos de uma longa lista de outros elementos igualmente vitais, tais como vitaminas, minerais, sais, enzimas, coenzimas, antioxidantes, eletrólitos, micronutrientes, fitonutrientes, flavonoides, carotenoides, micróbios, ácidos, etc. Eu sei que é muita informação. A ciência está sempre a descobrir dados novos e é impossível lembrarmo-nos de tudo.

Então, qual é a melhor maneira de dar às células aquilo de que precisam? Isso mesmo: uma grande variedade de alimentos integrais, frescos e não processados, de origem vegetal e crus. Vamos analisar os itens dessa lista.

A importância de ser integral

Integral — tido aqui como sinónimo de frutos, vegetais ou outros alimentos no seu estado natural e inalterado — não traz grandes dificuldades. Não é só o mais saudável, como é o mais fácil.

T. Colin Campbell é o autor do famoso «The China Study», um grande projeto de investigação que se prolongou por 20 anos e versou a relação entre nutrição e saúde. Estas foram as conclusões relativamente aos alimentos integrais:

«Cada maçã contém milhares de antioxidantes cuja designação, à exceção de alguns como a vitamina C, são desconhecidos para nós, e cada um desses químicos potentes tem o potencial de desempenhar um papel importante na defesa da nossa saúde. Afetam milhares e milhares de reações metabólicas dentro do corpo humano. Mas calcular a influência específica de cada um desses químicos não é suficiente para explicar o efeito da maçã como um todo. Como quase todos os químicos podem afetar os outros químicos, há um número quase infinito de consequências biológicas possíveis.»

Um número quase infinito de consequências biológicas possíveis — e estamos a falar apenas de uma maçã. Agora imagine o que acontece no nosso organismo se, num dia normal, consumirmos muitos vegetais frescos, fruta, cereais, leguminosas, frutos secos e sementes, todos eles integrais: iremos obter todos os nutrientes básicos necessários à vida, sim, mas também um número quase infinito de processos que aumentam o nosso bem-estar.

E tudo o que temos de fazer é comer, e mostrar algum respeito, gratidão e amor por aquilo que consumimos.

Mas, principalmente, temos de consumir os alimentos tal como eles são.

Vejamos o paradigma dos alimentos integrais nutritivos — verdes, de aspeto estranho, fibrosos, satisfatórios sem serem doces, desprezados por todos aqueles que odeiam vegetais, bons para nós em todos os sentidos: os brócolos.

Os brócolos são crucíferos e integram um grupo de vegetais com flores de quatro pétalas que se assemelham a uma cruz — ou *crux*, na sua origem latina. Em Itália, de onde são originários, sempre foram consumidos pelos camponeses, pois são um alimento bom, barato e nutritivo. Agora estão por toda a parte. Como todos os alimentos vegetais, os brócolos contêm milhares de substâncias químicas, muitas ainda desconhecidas até mesmo para a ciência. Mas sabemos que os brócolos são extremamente saudáveis. Se alguém criasse um comprimido que contivesse todas as substâncias benéficas que estão contidas numa porção de brócolos, todos começaríamos a tomá-lo de imediato, concedendo o Prémio Nobel ao seu inventor. Mas não está ao alcance da ciência criar um comprimido semelhante e, verdade seja dita, passamos bem sem ele. Podemos simplesmente comer brócolos.

O que têm os brócolos de tão extraordinário? Para começar, são uma excelente fonte de vitaminas A, C e K, ácido fólico e fibras, e uma boa fonte de manganês, triptofano, potássio, magnésio, ácidos gordos ómega 3, ferro, cálcio, zinco, vitaminas B e E, assim como dos carotenoides luteína e zeaxantina, que protegem os olhos e não só.

Fornece inclusivamente algo que, teoricamente, na verdade não contém — um componente químico designado por sulforafano, um composto de enxofre. Esta substância não existe nos brócolos, mas quando os mastigamos, as enzimas na nossa saliva misturam-se com os precursores do sulforafano que existe no vegetal e, pronto, ei-lo que surge como por magia. O sulforafano ativa 200 genes diferentes, alguns dos quais capazes de nos proteger contra cancro

e outros de prevenir a propagação da doença. Provou-se que o sulforafano trava o crescimento do cancro da mama e das células do cancro da próstata, embora os seus benefícios pareçam estender-se aos genes em todo o corpo. Elimina as células estaminais cancerosas. Normaliza a metilação do ADN, um processo que regula a expressão genética. Elimina uma enzima que danifica a cartilagem. (Julgava que todas as enzimas eram boas? A Natureza não funciona assim.)

Os outros vegetais crucíferos — couve-flor, couve *kale*, couve-de-bruxelas, repolho — têm benefícios semelhantes no que diz respeito à proteção e combate a doenças. Se tudo isto lhe parece impressionante, lembre-se de que os rebentos crus dos brócolos têm entre 20 e 50 vezes mais componentes químicos de proteção do que o próprio vegetal.

E os benefícios não se ficam por aí! A verdade é que não sabemos tudo o que existe no interior de uma simples peça de fruta ou vegetal, e nem mesmo a análise laboratorial mais sofisticada consegue explicar como todos os componentes químicos agem e interagem quando entram no nosso corpo.

Como nos diz o Dr. Joel Fuhrman, autor de *Comer para Viver*, um tomate contém cerca de 10 mil fitonutrientes, muitos dos quais ainda por identificar. Por outras palavras, até mesmo um tomate comum é uma força misteriosa de saúde e cura. Podemos pegar-lhe, comprá-lo, comê-lo, mas não conseguimos conhecê-lo.

Se um único vegetal contém um tesouro tão extraordinário e abundante, o que dizer do conteúdo benéfico de uma grande e variada salada completa? E lembre-se de que o elevado número de nutrientes é apenas um dos aspetos. O mais importante é a forma como as suas células reagem com as nossas células, que produzem elas próprias enzimas e outras substâncias, e como os componentes químicos e organismos unicelulares presentes em todos os vegetais, especiarias

e ervas interagem — como se amplificam, apoiam e capacitam mutuamente. Acrescente agora a água que bebemos, o ar que respiramos, a energia da luz do sol que absorvemos. A possibilidade de bons resultados decorrentes do consumo de alimentos integrais torna-se exponencialmente maior.

Nunca saberemos tudo sobre o poder da Natureza, mas podemos aproveitá-lo muito facilmente se consumirmos alimentos no seu formato integral.

Sempre que tentamos separar uma parte de um alimento do resto, corremos o risco de perder algo importante. Julgamos que podemos melhorar os alimentos que encontramos na Natureza, mas por vezes deitamos tudo a perder. Sempre que processamos algo, ou retiramos um componente, criamos um desconhecido. Sujeitamos o nosso corpo à instabilidade nutricional e ao potencial para o caos. É essa a importância dos alimentos integrais.

Acontece quando os fabricantes de produtos alimentares retiram o farelo dos cereais para criar cereais e pães que não contêm fibras ou nutrientes benéficos — apenas hidratos de carbono simples, como uma dose de açúcar puro. Ou quando esprememos o sumo da fruta e descartamos a polpa.

Ou quando extraímos o óleo dos frutos secos, sementes e vegetais, espremendo-os basicamente, aproveitando a gordura rica em calorias e descartando a fibra.

Falamos das fibras como se fossem apenas uma parte da fruta ou do vegetal, mas na verdade elas são a fruta ou o vegetal — a própria polpa, que contém o sumo, os nutrientes e tudo o resto. As fibras não são apenas úteis para abrandar a digestão e limpar o cólon (embora esse seja um dos seus benefícios). Não digerimos fibras, mas os micróbios saudáveis que estão presentes nos nossos intestinos sim, produzindo componentes químicos protetores ainda mais benéficos.

Vejamos como os alimentos podem mudar drasticamente quando são alterados. Um estudo em grande escala publicado no *British Medical Journal* revelou que aqueles que comiam fruta pelo menos duas vezes por semana — sobretudo maçãs, mirtilos e uvas — tinham até 23% menos probabilidades de desenvolver diabetes tipo 2 do que os que comiam fruta apenas uma vez por mês. Mas os indivíduos que bebiam sumos de fruta uma vez por dia ou mais tinham um risco acrescido de desenvolver diabetes até 21% superior ao daqueles que não o faziam.

«Os nossos dados corroboram as recomendações atuais sobre o aumento do consumo de frutos na sua forma natural, mas não de sumos de frutos, como uma medida para a prevenção da diabetes», referiu o responsável por este estudo, Isao Muraki, investigador do Departamento de Nutrição da Escola de Saúde Pública de Harvard.

Um estudo realizado na Pomona College e publicado na *Food & Nutrition Research* forneceu refeições idênticas em calorias, gorduras, proteínas e hidratos de carbono a dois grupos de indivíduos. A única diferença era que um grupo ingeriu alimentos integrais, enquanto o outro consumiu tudo processado e embalado. Em seguida, os investigadores contaram as calorias que cada grupo metabolizou — e determinaram que aqueles que consumiram alimentos processados queimaram apenas metade das calorias dos outros. Segundo os autores, «isso indicia que qualquer alimentação com uma elevada proporção de alimentos processados resultam numa maior assimilação de energia e podem contribuir para o aumento de peso».

Outro estudo, realizado pela Memorial University of Newfoundland, em St. John's, no Canadá, aferiu de que forma o processamento afeta o teor nutracêutico dos alimentos — as substâncias benéficas que atuam como medicamentos

naturais. Diz-nos o estudo que «na maioria dos casos, o processamento afeta negativamente os componentes bioativos dos alimentos funcionais e nutracêuticos. Por conseguinte, os produtos sujeitos a processamentos mínimos são mais benéficos para os consumidores preocupados com a saúde».

Se os alimentos que consumimos foram processados — manipulados, decompostos, adulterados, com a maioria das fibras (e nutrientes) descartada — acabamos por consumir algo que, teoricamente, são alimentos, mas que carece de muitos dos benefícios para a saúde que a alimentação devia proporcionar. Ingerimos calorias — de que necessitamos para sobreviver, claro — mas pouco mais. nenhuns nutrientes. Nas palavras do Dr. Fuhrman, acabamos por ficar mecanicamente saciados, mas nutricionalmente famintos. Se o fizermos frequentemente iremos prejudicar o nosso organismo ao nível celular. Com o tempo, podemos desenvolver doenças crónicas.

Mesmo quando o número de calorias é idêntico ao dos alimentos integrais, como vimos no estudo que citei anteriormente, o nosso metabolismo reage aos alimentos processados de maneira diferente, que é o que causa efetivamente a obesidade e a doença — não só porque comem em demasia, como porque ingerem demasiados alimentos processados.

Os alimentos processados e embalados contêm invariavelmente coisas que sabemos serem prejudiciais às nossas células — açúcar, xarope de milho com alto teor de frutose, farinha de trigo refinada, conservantes químicos, aromatizantes e corantes. Podemos ler a lista de ingredientes e ainda assim não saber tudo o que determinado produto contém. (Não queira saber das autorizações legais para o uso de partes de insetos e fezes de roedores.) A indústria de produtos alimentares está totalmente descontrolada —

já não sabemos o que estamos a comer quando consumimos alimentos processados.

Mas se consumirmos alimentos não processados em quantidade suficiente, não teremos espaço para o outro tipo de alimentos.

A importância de ser fresco

Fresco é um dos termos mais usados quando se trata dos nossos alimentos. É uma palavra que foi escolhida pela publicidade e pelos profissionais de marketing para qualificar tudo e mais alguma coisa. A melhor definição de alimento fresco é ser um produto hortofrutícola que não ficou muito tempo parado antes de ser consumido. Poucas horas após a colheita, todos os nutrientes protetores contidos nos frutos ou nos vegetais começam a entrar em decomposição. A energia da luz solar que a planta absorveu começa a diminuir.

Num estudo de 2003 levado a cabo pelo Laboratório de Fitoquímica do Departamento de Ciência e Tecnologia dos Alimentos, em Espanha, foi medido o teor de vitamina C e de flavonoides dos brócolos recém-colhidos e, em seguida, o vegetal foi embalado em plástico e armazenado durante uma semana a uma temperatura um pouco acima de zero, para simular as condições do transporte e da distribuição comercial. Nessa altura os nutrientes voltaram a ser medidos e novamente três dias depois, no final do período normal de venda ao público.

Segundo o estudo, publicado no *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, «os resultados revelaram perdas significativas no final dos dois períodos, por comparação com a leitura efetuada aquando da colheita dos brócolos. As respetivas perdas, findo o período de armazenamento refrigerado e de venda,

foram de 71% e 80% do total de glicosinolatos [componentes químicos que combatem o cancro], 62% e 51% do total de flavonoides, 44% e 51% dos derivados do ácido sinápico e de 73% e 74% dos derivados do ácido cafeilquínico. Foram detetadas ligeiras diferenças em todas as concentrações de compostos entre os períodos de armazenamento e de venda».

Resumindo: aquele período de 10 dias eliminou quantidades significativas das coisas boas que os brócolos continham quando foram colhidos. «Os períodos de distribuição e de venda tiveram efeitos mínimos na vitamina C», segundo o estudo, mas isso não vale de muito.

A palavra fresco, aplicada aos produtos hortofrutícolas, também significa que o produto pôde crescer até estar totalmente maduro — quando todos os seus nutrientes e enzimas estão no seu auge — antes de ser colhido. Isso é crucial.

Quando a fruta está verde, o seu conteúdo não está desenvolvido. As vitaminas, os minerais, as enzimas e os antioxidantes precisam de tempo para se desenvolverem totalmente. Se colhemos produtos hortofrutícolas antes de estarem maduros, arrancamo-los prematuramente à sua fonte de nutrição, o solo, privando-os (e a nós) dos potenciais benefícios. Quando os consumimos, os produtos podem parecer bonitos, maduros e nutritivos, mas, como foram colhidos ainda verdes, os nutrientes simplesmente não estão lá.

Os investigadores do Departamento de Pomologia da Universidade da Califórnia, em Davis, num estudo intitulado «Fatores pré-colheita e pós-colheita que influenciam o teor de vitamina C nas culturas hortícolas», avaliaram de que forma várias causas, entre elas a maturidade dos frutos e dos vegetais no momento da colheita, afetam o seu teor de vitamina C. Nas palavras dos autores, «embora a cor ideal possa ser alcançada após a colheita, o mesmo pode não acontecer com a qualidade nutricional. Foi determinado que o teor total

de vitamina C nos pimentos vermelhos, tomates, alperces, pêssegos e papaias é mais elevado quando esses produtos são colhidos maduros nas respectivas plantas».

Claro que isso elimina praticamente tudo o que compramos nas lojas e supermercados, uma vez que todos os produtos que são transportados têm de ser colhidos antes de amadurecerem, ou correm o risco de chegar podres ao destino.

Qual é a solução? Primeiro, precisamos de consumir o máximo de alimentos vegetais possível, de modo a compensar qualquer ausência de nutrientes. Mas também temos de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para que os frutos e os vegetais sejam o mais frescos possível, com o menor intervalo de tempo desde a colheita até à mesa.

Fazemos isso, primeiro, ao prestar atenção aos produtos que compramos, sobretudo ao seu local de origem. Outrora, os frutos e os vegetais eram sazonais — estavam disponíveis apenas em certas épocas do ano. O transporte e a refrigeração puseram fim a essa ideia estranha e, atualmente, é possível encontrar qualquer coisa em qualquer época. Já não há estações, no que diz respeito à maioria dos produtos. Podemos encarar isso como progresso, mas também como um presente envenenado.

Uma maçã cultivada a 15 km de distância e uma maçã cultivada a 2500 km de distância não são iguais, mesmo que estejamos a falar do mesmo tipo de maçã. Devemos comer uma maçã *fuji* da Nova Zelândia ou uma maçã cultivada localmente? A resposta é óbvia, mesmo que prefira a variedade *fuji*. Mais vale ficar sem ela durante alguns meses do que comê-la fora de época no nosso continente.

Na verdade, os frutos e os vegetais congelados, sobretudo se forem biológicos, são preferíveis aos produtos frescos que percorreram grandes distâncias. Mirtilos frescos cultivados de maneira convencional na Argentina ou mirtilos biológicos

congelados? Prefiro os últimos. Sou fanático por fruta fresca, mas na maior parte do ano como fruta congelada. Um fruto maduro que é congelado assim que é colhido retém nutrientes que um fruto fresco colhido verde nunca possuirá.

Outra estratégia passa por comprar o maior número de alimentos possível diretamente nas quintas ou em mercado de produtores. O argumento local não é apenas filosófico — faz uma verdadeira diferença em termos nutritivos consumirmos alimentos que foram cultivados perto de nós e colhidos recentemente. Comprar a pequenos agricultores também mantém parte da oferta alimentar fora das mãos dos gigantes da agroindústria. Isso também é benéfico para a saúde. Os pequenos produtores mexem e comem aquilo que cultivam.

Plantar uma horta biológica é uma ótima forma de obter alimentos frescos. Plante-os em casa ou perto de si sem recorrer a produtos químicos, colha-os no auge e coma-os cinco minutos depois (se não mesmo diretamente da planta). Até mesmo uma única árvore ou o pedaço de terra mais pequeno pode render muitos produtos e ervas aromáticas suficientes para fazer uma verdadeira diferença no nosso bem-estar. E isso reforça a ligação que desenvolvemos com os alimentos — temos mais cuidado a preparar e a consumir algo que nós próprios criamos. Cultivar os nossos alimentos é uma ótima forma de assumirmos mais responsabilidades pela nossa saúde.

A última forma de garantirmos que consumimos vegetais frescos é comer os rebentos em vez do próprio vegetal. Como já referimos, os rebentos quase sempre têm um teor de nutrientes muito mais elevado do que o produto maduro.

O Departamento de Bioquímica da Universidade Agrícola Mahatma Phule, na Índia, realizou um estudo sobre os grãos de cereais que germinaram antes de serem consumidos, que foi publicado na *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*.

Os investigadores concluíram que «a germinação de grãos por um período limitado causa um aumento da atividade das enzimas hidrolíticas, uma melhoria no teor de certos aminoácidos essenciais, açúcares totais e vitaminas do grupo B, e uma diminuição da matéria seca, amido e antinutriente».

Noutro estudo, investigadores alemães germinaram grãos de trigo até uma semana, analisando-os em diferentes fases, por forma a determinarem os efeitos que a germinação exerce nos nutrientes. Em geral, o processo de germinação diminuiu substancialmente as proteínas do glúten e aumentou o ácido fólico — duas vantagens. Segundo um estudo publicado no *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, os tempos de germinação mais longos «proporcionam um aumento substancial da fibra alimentar total e um aumento significativo da fibra alimentar solúvel», com a fibra solúvel a triplicar e a insolúvel a diminuir para metade.

É possível encontrar uma grande variedade de rebentos na maioria das lojas de produtos naturais, e também são muito fáceis de cultivar em casa. Só precisa de algumas sementes biológicas, um pouco de água, vasos ou tabuleiros de cultivo e luz solar. Quando der por ela, terá o alimento mais nutritivo do mundo disponível durante o ano todo e a um preço reduzido.

Como a nossa oferta alimentar foi transformada pela industrialização, a questão da frescura tornou-se muito mais urgente. Outrora, até os cidadãos moravam perto das quintas onde eram cultivados os alimentos. Mas isso era dantes. Agora, os alimentos chegam-nos de todas as partes do mundo. Achamos mesmo que esta mudança não tem impacte na qualidade dos alimentos ou na nossa capacidade de saber ou controlar o que consumimos? Fazemos ideia das condições em que foram cultivados, colhidos e manuseados? Não! Sabemos alguma coisa sobre a qualidade do solo, do ar e da água onde

eles cresceram? Não! E todos esses fatores são importantes — foram estas as coisas que nutriram os alimentos antes de chegarem às nossas mesas para nos alimentar.

Um estudo publicado no *British Food Journal*, em 1997, analisou a forma como os níveis de nutrientes nos produtos hortofrutícolas diminuíram num período de 50 anos. O teor médio de cálcio nos vegetais diminuiu para 81% do seu valor original. Houve reduções significativas nos níveis de magnésio, cobre e sódio nos vegetais, e magnésio, ferro, cobre e potássio na fruta. A maior mudança foi a redução do teor de cobre nos vegetais, para menos de um quinto do nível anterior. O único mineral que não apresentou diferenças significativas durante esse período foi o fósforo. Além disso, «a água aumentou significativamente e a matéria seca diminuiu claramente na fruta», de acordo com o estudo, o que indica que os alimentos continham menos fibras e, portanto, menos nutrientes e sabor do que antes.

Os cientistas do Instituto de Biocomunicação e do Instituto de Bioquímica da Universidade do Texas analisaram as mudanças de nutrientes em 43 colheitas de 1950 a 1999. Segundo o estudo, «no seu todo, os 43 alimentos revelam uma diminuição aparente e estatisticamente fiável em seis nutrientes (proteína, cálcio, fósforo, ferro, riboflavina e ácido ascórbico)».

O investigador responsável, o Dr. Donald R. Davis, afirmou: «Concluimos que a explicação mais provável foram as mudanças nas variedades cultivadas atualmente por comparação com aquelas produzidas há 50 anos. Durante esse tempo foram feitos esforços para cultivar novas variedades com maior rendimento, resistência a pragas ou adaptabilidade a diferentes climas. Mas o esforço dominante tem em vista o aumento do rendimento. As provas mais recentes sugerem que, quando selecionamos com vista ao rendimento,

as colheitas crescem mais viçosas e mais rapidamente, mas isso não significa que tenham necessariamente a capacidade de produzir ou absorver nutrientes à mesma velocidade.»

A importância da variedade

Os cientistas dizem-nos que, antes da agricultura, os seres humanos consumiam centenas de variedades de frutos e vegetais, todos silvestres, todos um pouco diferentes uns dos outros. Atualmente, a alimentação média contém cerca de 30 alimentos. Que diferença julga que isso faz para a nossa saúde?

«Em termos evolutivos, o nosso corpo foi projetado para consumir uma variedade de alimentos», diz-nos o antropólogo George Armelagos, da Universidade Emory. «Os nossos antepassados caçadores e recoletores consumiam amiúde uma grande variedade de alimentos integrais, para evitar o tédio alimentar. Atualmente, embora pareça que o nosso sistema alimentar oferece uma grande variedade de ingredientes, a verdade é que a nossa alimentação é composta principalmente por alimentos ricos em produtos derivados do milho e açúcar refinado.»

Segundo o Dr. Michael Greger, o médico por detrás do site Nutritionfacts.org, o homem pré-histórico ingeria provavelmente cerca de 10 000 mg de potássio por dia, tudo a partir de vegetais e fruta. Atualmente, de acordo com dados do governo dos Estados Unidos, menos de 2% dos seres humanos obtêm o mínimo diário recomendado, inferior a metade desse valor, 4700 mg. E esse é apenas um nutriente, embora o potássio seja muito importante, sobretudo no que diz respeito à saúde cardiovascular. Segundo um estudo publicado no *Journal of the American College of Cardiology*, um aumento de 1600 mg

no consumo diário de potássio corresponde a um risco 21% inferior de ocorrência de acidentes vasculares cerebrais.

A Dra. Carolyn Dean, diretora médica da Nutritional Magnesium Association, afirma que também o déficit de magnésio se tornou comum. Os níveis dietéticos de magnésio, tanto nos alimentos como na água, diminuíram gradualmente nos Estados Unidos, de um máximo de 500 mg por dia em 1900 para apenas 175–225 mg diários atualmente. A Academia Nacional das Ciências americana revelou que a maioria dos americanos do sexo masculino consome apenas cerca de 80% da dose diária recomendada de magnésio e as mulheres apenas 70%.

Até mesmo os alimentos semelhantes podem ter perfis nutricionais significativamente diferentes. A couve *kale* e os brócolos são vegetais crucíferos, ambos extremamente saudáveis. Mas, de acordo com o banco de dados do Departamento da Agricultura dos Estados Unidos, uma chávena de couve *kale* crua contém 100 mg de cálcio e 329 mg de potássio, com um total de 33 calorias. Uma chávena de brócolos crus contém apenas 43 mg de cálcio e 288 mg de potássio, com 31 calorias. Mas isso não significa que devemos abdicar dos brócolos a favor da couve *kale*, porque — como vimos — os brócolos contêm muitas outras substâncias benéficas. Portanto, consuma brócolos e couve *kale*.

Por isso é tão importante consumir uma variedade de alimentos. Como referimos, nem mesmo os cientistas conseguem enumerar todos os nutrientes contidos nos alimentos vegetais que ingerimos, mas sabemos que todos contribuem para a nossa saúde. Quanto menos variada for a nossa alimentação, menos nutrientes consumiremos. É tão simples quanto isso.

Num artigo intitulado «Food Variety as a Quantitative Descriptor of Food Intake», o professor Mark L. Wahlqvist, que foi presidente da União Internacional de Ciências da

Nutrição, afirmou: «O principal motivo para a inclusão da variedade alimentar como uma diretiva dietética é o conceito comumente aceite de que consumir uma maior diversidade de alimentos melhora a adequação dos nutrientes.»

Vamos ao supermercado comprar uma couve, sem darmos conta de que existem literalmente centenas de variedades distintas, cada uma ligeiramente diferente, com os seus nutrientes característicos. Num mundo ideal, consumiríamos todas essas variedades.

Claro que existe um obstáculo prático para obter mais variedade na nossa alimentação. Isso implicaria que o nosso supermercado de bairro disponibilizasse uma dúzia de tipos diferentes de couve, e que os gigantes agrícolas cultivassem e comercializassem todas essas variedades, o que não seria fácil. É esse o motivo por que somos obrigados a viver numa espécie de pobreza vegetal: o lucro.

Por isso precisamos de procurar mais. Temos de procurar novos tipos de couve *kale*, alface, tomate, abóbora, ervas aromáticas, mesmo que adoremos os tipos que já conhecemos. Seja promíscuo nesse aspeto. Não seja tão fiel às velhas regras a ponto de não experimentar novos sabores. Interesse-se um pouco mais pelos seus alimentos, de forma a conhecer a diferença entre um tipo de cebola e outro. Aproxime-se e inspire fundo. Damos pouco uso ao nosso olfato. As plantas maduras têm um perfume intenso e sedutor — o desejo que suscitam é quase sexual, deveras sensual, como o cheiro do corpo da pessoa amada. Na verdade, é mesmo sexual. Na Natureza, esse aroma é uma das formas que as plantas usam para captar a atenção dos pássaros e das abelhas.

A indústria hortofrutícola moderna deu-nos alimentos que não cheiram a nada. Muitas vezes não sabem a nada. Não é à toa que não ficamos animados com a ideia de provar uma nova variedade de pera ou pimento — não conseguimos

distingui-las. Um pimento é um pimento. Não! Seria o mesmo que dizer que todos os atos sexuais são iguais.

É neste ponto que percebemos que os gigantes da *fast food* dominam a fisiologia da fome: abra um pacote de *Doritos* e sinta o perfume irresistível de gordura, sal e açúcar. É uma combinação de aroma e sabor cuidadosamente produzida, com vista a induzi-lo a pensar que está a comer algo essencial. Estamos a ser manipulados por engenheiros alimentares que descobriram como aceder ao nosso cérebro. Mas se conseguirmos largar o vício da *fast food* seremos capazes de distinguir o que é falso do que é real, e esse aroma químico perderá o seu poder sedutor.

A questão da diversidade de nutrientes é um bom motivo para começar a desfrutar das saladas. Tendencialmente, elas contêm uma mistura de alimentos vegetais integrais e crus, sem qualquer tipo de aditivos. É assim que deve ser uma grande parte da nossa ingestão de alimentos: um grande menu de saladas para o dia inteiro, prato atrás de prato de vegetais frescos e integrais, rebentos, fruta, leguminosas, frutos secos e sementes. Com molho, claro, feito a partir de uma gordura saudável, como azeite, óleo de sésamo, noz ou abacate, ou até mesmo o óleo exótico, mas muito benéfico, da semente de *sacha inchi*. Tudo prensado a frio e sem molhargas processadas, queijo, carne, *croutons*, bacon ou outros complementos que contribuem com hidratos de carbono vazios, gorduras prejudiciais à saúde e calorias desnecessárias. Quer uma salada mais doce para equilibrar as verduras amargas? Adicione fruta fresca ou um punhado de passas, arandos secos ou cerejas secas. Precisa de algo mais substancial? Adicione uma boa colher de húmus, um abacate cortado ou um punhado de nozes. Proteína saudável? Demolhe quinoa crua em água morna durante meia hora e, em seguida, polvilhe por cima ou adicione um pouco de feijão-preto.

UM CONVITE PARA UM NOVO ESTILO DE VIDA DA AUTORIA DO COANFITRIÃO DA SÉRIE DOCUMENTAL DA NETFLIX *DOWN TO EARTH*

Todos sabemos o que significa viver bem: seguir uma alimentação saudável, fazer exercício físico, meditar e adicionar uma boa quantidade de espinafres a um batido. Mas será isto suficiente?

Supervida é um revolucionário guia de saúde e bem-estar que nos ensina a maximizar o potencial inato do nosso corpo para se regenerar, energizar e curar, focando-nos em cinco forças vitais:

NUTRIÇÃO: alimentos integrais, frescos, não processados;

HIDRATAÇÃO: qualidade e quantidade de água;

OXIGENAÇÃO: respiração profunda e consciente;

ALCALINIZAÇÃO: equilíbrio entre acidez e alcalinidade no organismo;

DESINTOXICAÇÃO: eliminação de substâncias nocivas.

Pondo em prática o resultado das suas pesquisas, Darin Olien explica-nos como obter um peso saudável, prevenir doenças e aproveitar os superpoderes da alimentação, da água, do oxigénio e de um pH equilibrado para viver melhor, sem dietas restritivas e complexas.

**«O Darin tem uma verdadeira paixão por saúde e nutrição,
e prova-o com este guia acessível para alcançar
a melhor vida possível.»**

LAIRD HAMILTON, surfista e autor bestseller do *New York Times*

 <p>inascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-760-6</p>  <p>9 789895 647606</p> <p>Saúde e Bem-estar</p>
---	---