

DR. WILLIAM DAVIS

SEM TRIGO, SEM BARRIGA

Livre-se do trigo, perca peso, ganhe saúde

Wheat Belly

Traduzido do inglês por
Isabel Veríssimo





CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	9
PRIMEIRA PARTE > TRIGO: O CEREAL INTEGRAL <i>POUCO</i> SAUDÁVEL	
CAPÍTULO 1	<i>QUE</i> BARRIGA? 17
CAPÍTULO 2	NÃO SÃO OS <i>MUFFINS</i> DA SUA AVÓ: A CRIAÇÃO DO TRIGO MODERNO 27
CAPÍTULO 3	O TRIGO DESCONSTRUÍDO 47
SEGUNDA PARTE > COMO O TRIGO DESTRÓI A SAÚDE DA CABEÇA AOS PÉS	
CAPÍTULO 4	EI, MEU, QUERES COMPRAR EXORFINAS? AS PROPRIEDADES VICIANTES DO TRIGO 59
CAPÍTULO 5	A BARRIGA DE TRIGO VÊ-SE: A LIGAÇÃO TRIGO-OBESIDADE 71
CAPÍTULO 6	OLÁ, INTESTINO: SOU EU, O TRIGO. O TRIGO E A DOENÇA CELÍACA 93
CAPÍTULO 7	NAÇÃO DA DIABETES: O TRIGO E A RESISTÊNCIA À INSULINA 117
CAPÍTULO 8	BAIXAR O ÁCIDO: O TRIGO COMO O GRANDE DESTRUIDOR DO PH 139
CAPÍTULO 9	CATARATAS, RUGAS E LORDOSE CERVICAL ACENTUADA: O TRIGO E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO 155
CAPÍTULO 10	AS MINHAS PARTÍCULAS SÃO MAIORES QUE AS TUAS: O TRIGO E A DOENÇA CARDÍACA 173
CAPÍTULO 11	ESTÁ TUDO NA SUA CABEÇA: O TRIGO E O CÉREBRO 195
CAPÍTULO 12	CARA DE PÃO: O EFEITO DESTRUTIVO DO TRIGO NA PELE 207
TERCEIRA PARTE > DIGA ADEUS AO TRIGO	
CAPÍTULO 13	ADEUS, TRIGO: TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL E DELICIOSA SEM TRIGO 223

EPÍLOGO	261
APÊNDICE A À PROCURA DE TRIGO EM TODOS OS LUGARES ERRADOS	265
APÊNDICE B RECEITAS SAUDÁVEIS <i>SEM TRIGO, SEM BARRIGA</i>	277
AGRADECIMENTOS	313
REFERÊNCIAS	317

PRIMEIRA PARTE



TRIGO: **O CEREAL INTEGRAL** ***POUCO SAUDÁVEL***



Capítulo 1

QUE BARRIGA?

O médico científico acolhe bem a criação de um pão normal feito de acordo com as melhores provas científicas. [...] Um produto desse tipo pode ser incluído em dietas alimentares para pessoas doentes e pessoas saudáveis, com uma compreensão clara dos efeitos que pode ter na digestão e no crescimento.

DR. MORRIS FISHBEIN

EDITOR DO JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION, 1932

Em séculos passados, uma barriga proeminente era exclusiva dos privilegiados, um sinal de riqueza e sucesso, um símbolo de não ter de limpar estábulos ou lavrar a terra. Neste século, não temos de lavrar os nossos campos. Hoje em dia, a obesidade foi democratizada: *todos* podem ter uma barriga grande. Em meados do século xx, o seu pai chamava a este rudimentar equivalente barriga de cerveja. Mas como é que as mães, crianças e metade dos nossos amigos e vizinhos que não bebem cerveja têm uma barriga de cerveja?

Eu chamo-lhe barriga de trigo, embora pudesse muito facilmente chamar a este problema cérebro de *croissant*, intestino de *bagel* ou cara de bolacha, porque não há um único órgão que não seja afetado pelo trigo. No entanto, o impacto do trigo no perímetro da cintura é a sua característica mais visível e inegável, uma expressão exterior das

grotescas distorções que os seres humanos sofrem com o consumo deste cereal.

Uma barriga de trigo representa a acumulação de gordura que resulta de anos de consumo de alimentos que ativam a insulina, a hormona de acumulação de gordura. Embora muitas pessoas acumulem gordura nas nádegas e nas coxas, a maioria acumula uma deselegante gordura no perímetro abdominal. Esta gordura “central” ou “visceral” é única: ao contrário da gordura existente noutras partes do corpo, este tipo de gordura provoca processos inflamatórios, distorce as respostas da insulina e emite sinais metabólicos anormais para o resto do corpo. No homem que tem uma barriga de trigo involuntária, a gordura visceral também produz estrogénio, que dá origem a “seios masculinos”.

Todavia, as consequências do consumo de trigo não se manifestam apenas à superfície do corpo; o trigo também pode chegar a todos os órgãos, desde os intestinos, fígado, coração e glândula tiróide até ao cérebro. Na verdade, dificilmente haverá um órgão que *não* seja afetado pelo trigo de uma forma potencialmente prejudicial.

TRANSPIRAR E SUAR NO CENTRO

Exerço cardiologia profilática em Milwaukee. Como muitas outras cidades do centro-oeste, Milwaukee é um bom lugar para viver e constituir família. Os serviços da cidade funcionam muito bem, as bibliotecas são de primeira qualidade, os meus filhos frequentam escolas públicas muito boas e a população é suficiente para termos uma cultura de cidade grande, como uma excelente orquestra sinfónica e um museu de arte. Os habitantes de Milwaukee são pessoas bastante amistosas. Mas... são *gordos*.

E não me estou a referir a algum excesso de peso. Estou a dizer que eles são muito, muito gordos. Estou a dizer que são gordos ao ponto de ficarem encharcados em suor depois de subirem um lanço de escadas. Estou a dizer que há mulheres de 18 anos com 110 quilos, monovolumes acentuadamente inclinados para o lado do condutor, cadeiras de rodas com o dobro do tamanho das cadeiras de rodas normais,

equipamento hospitalar que não pode ser usado em pacientes que rebotam a balança com 160 quilos ou mais. (Não só não cabem nos aparelhos de TAC e noutros equipamentos de imagiologia, como não seria possível *ver* coisa alguma se coubessem. É como tentar determinar se a imagem na água escura do oceano é uma solha-das-pedras ou um tubarão.)

Antigamente, uma pessoa com 110 quilos ou mais era uma raridade; hoje em dia, é uma visão comum entre homens e mulheres que passeiam no centro comercial, tão banal como vender calças de ganga na Gap. As pessoas reformadas têm excesso de peso ou são obesas, e o mesmo acontece com os adultos de meia-idade, com os jovens adultos, com os adolescentes e até com as crianças. Os empregados de escritório são gordos, os operários manuais são gordos. As pessoas sedentárias são gordas e os atletas também. As pessoas brancas são gordas, as pessoas negras são gordas, os hispânicos são gordos, os asiáticos são gordos. Os carnívoros são gordos e os vegetarianos são gordos. Os americanos estão atormentados com a obesidade a uma escala nunca antes vista na experiência humana. Nenhuma demografia escapou à crise de aumento de peso.

Pergunte ao Ministério da Agricultura ou ao Departamento de Saúde Pública dos Estados Unidos e eles dir-lhe-ão que os Americanos são gordos porque bebem demasiados refrigerantes, comem demasiadas batatas fritas, bebem demasiada cerveja e não praticam exercício físico suficiente. E essas coisas podem de facto ser verdadeiras. Mas essa não é a história completa.

A verdade é que muitas pessoas com excesso de peso têm bastante cuidado com a sua saúde. Pergunte a qualquer pessoa que pese mais de 110 quilos: o que pensa que aconteceu para se deixar engordar a este ponto? A quantidade de pessoas que *não* respondem “Passo o dia inteiro a beber refrigerantes, a comer batatas fritas e aperitivos e a ver televisão” poderá surpreendê-lo. A maioria das pessoas dirá apenas algo do género: “Não percebo. Pratico exercício físico cinco vezes por semana. Deixei de consumir gordura e aumentei o consumo de cereais integrais saudáveis. No entanto, parece que não consigo parar de engordar!”

COMO É QUE CHEGAMOS AQUI?

A tendência para reduzir o consumo de gordura e colesterol e aumentar o consumo de calorias provenientes de hidratos de carbono criou uma situação peculiar em que os produtos feitos à base de trigo não se limitaram a aumentar a sua presença nas nossas dietas alimentares; eles passaram a *dominar* as nossas dietas alimentares. Para a maioria das pessoas, todas as refeições contêm alimentos feitos com farinha de trigo. Pode ser o prato principal, pode ser o acompanhamento, pode ser a sobremesa – provavelmente são *todos*.

O trigo tornou-se o ícone nacional da saúde: disseram-nos “Comam mais cereais integrais”, e a indústria alimentar alinhou imediatamente, criando versões “saudáveis para o coração” de todos os nossos produtos de trigo preferidos, repletas de cereais integrais.

A triste verdade é que a proliferação de produtos à base de trigo na dieta alimentar é equivalente à expansão das nossas cinturas. O conselho para cortarmos o consumo de gordura e colesterol e substituir as calorias por cereais integrais foi emitido pelo Instituto Nacional do Coração, Pulmões e Sangue, através do seu Programa Nacional de Educação para o Colesterol, em 1985, e coincide precisamente com o início de uma acentuada tendência para o aumento de peso em homens e mulheres. Ironicamente, 1985 também assinala o ano em que os Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) começaram a realizar estatísticas de peso corporal, documentando minuciosamente a explosão de obesidade e diabetes que começou nesse mesmo ano.

De todos os cereais que fazem parte da alimentação humana, porquê implicar apenas com o trigo? Porque o trigo é, por uma margem considerável, a fonte dominante de proteína de glúten na alimentação humana. A menos que sejam Euell Gibbons*, a maioria das pessoas não come muito centeio, cevada, espelta, triticale, *bulgur* e *kamut*, ou outras fontes menos conhecidas de glúten; o consumo de trigo eclipsa o consumo de outros cereais com glúten em mais de cem para um.

* Euell Gibbons nasceu nos Estados Unidos a 14 de setembro de 1911 e faleceu a 20 de dezembro de 1975. Foi um defensor da natureza e propôs dietas naturais na década de 1960, chamando a atenção para plantas nutritivas que eram completamente ignoradas. (N. da T.)

O trigo também possui atributos únicos que esses cereais não possuem, que o tornam especialmente destrutivo para a nossa saúde, sobre os quais falarei em capítulos posteriores. Porém, concentro-me no trigo porque, na vasta maioria das nossas dietas alimentares, a exposição ao glúten pode ser usada em alternância com a exposição ao trigo. Por esse motivo, uso frequentemente o trigo para representar todos os cereais que contêm glúten.

O impacto para a saúde do *Triticum aestivum*, o trigo comum para o pão, e dos seus irmãos genéticos é vasto e variado, com curiosos efeitos desde a boca até ao ânus, desde o cérebro até ao pâncreas, desde a dona de casa apalache até ao investidor de Wall Street.

Se isto lhe parece uma loucura, seja tolerante comigo. Faço estas afirmações com uma consciência limpa e sem trigo.

NUTRIGEMIDO

Como a maioria das crianças da minha geração, nascidas em meados do século xx e criadas com pão Bimbo e Oreo, tenho uma relação longa e íntima com o trigo. As minhas irmãs e eu éramos verdadeiros conhecedores de cereais para pequeno-almoço. Fazíamos a nossa mistura especial de Chocapic, Estrelitas e Golden Grahams, e depois bebíamos avidamente o leite doce e amarelado ou acastanhado que ficava no fundo da tigela. É evidente que a Grande Experiência com Alimentos Processados não se limitava ao pequeno-almoço. Para o almoço na escola, a minha mãe costumava mandar-nos sanduíches de manteiga de amendoim ou mortadela, o prelúdio dos Bollycaos e das Filipinos embaladas em celofane. Por vezes, ela também incluía algumas Oreos ou Vienna Fingers. Para o jantar, adorávamos as refeições de tabuleiro embaladas em pratos de papel de alumínio que nos permitiam comer o nosso frango panado, o bolo de milho e a tarte de maçã, enquanto víamos o *Olho Vivo* na televisão.

No primeiro ano da faculdade, munido de um cartão de refeitório válido para tudo o que quisesse comer, empanturrei-me com *waffles* e panquecas ao pequeno-almoço, *fettuccine* Alfredo ao almoço, massa

com pão italiano ao jantar. *Muffins* de sementes de papoila ou pão de ló para a sobremesa? Claro que sim! Aos 19 anos, tinha um pesado pneu na cintura e estava permanentemente exausto. Nos 20 anos seguintes, combati este efeito, bebendo litros de café e esforçando-me para afastar a letargia penetrante que persistia, independentemente das horas que dormisse durante a noite.

No entanto, nunca tive plena consciência disso, até ver uma fotografia que a minha mulher me tirou durante umas férias com os nossos filhos, na época com 10, 8 e 4 anos, em Marco Island, Florida. Estávamos em 1999.

Na fotografia, eu estava a dormir na areia, e o meu abdómen mole caía para os dois lados e o meu queixo duplo repousava nos meus braços flácidos cruzados.

Foi nesse instante que percebi verdadeiramente: eu não tinha poucos quilos a mais para perder, tinha uns bons 13 quilos a mais na barriga. O que pensariam os meus pacientes quando lhes aconselhava uma dieta? Eu não era melhor do que os médicos dos anos 60 que fumavam Marlboro enquanto aconselhavam os seus pacientes a adotarem estilos de vida mais saudáveis.

Porque é que eu tinha todos aqueles quilos a mais no perímetro da cintura? Afinal de contas, corria cinco a oito quilómetros todos os dias, tinha uma dieta alimentar sensata e equilibrada, não ingeria quantidades excessivas de carnes ou gorduras, evitava comida de plástico e aperitivos, e privilegiava a ingestão de muitos cereais integrais saudáveis. O que é que se passava?

É claro que tinha as minhas desconfianças. Não podia deixar de reparar que nos dias em que comia torradas, *waffles* ou *bagels* ao pequeno-almoço, sentia várias horas de sonolência e letargia. No entanto, se comesse uma omeleta de três ovos com queijo, sentia-me bem. E algumas análises básicas fizeram-me refletir. Triglicéridos: 350 mg/dl; colesterol HDL (colesterol “bom”): 27 mg/dl. Estava diabético, com uma glicemia de 161 mg/dl em jejum. Corria todos os dias, mas tinha excesso de peso e estava diabético? Alguma coisa tinha de estar fundamentalmente errada com a minha dieta alimentar. De todas as mudanças que tinha introduzido na minha alimentação em nome da

saúde, a mais importante tinha sido o aumento da ingestão de cereais integrais saudáveis. Seriam os cereais que estavam a engordar-me?

Esse momento de realização apática marcou o início de uma viagem em que segui o rasto de migalhas, até deixar de ter excesso de peso e todos os problemas de saúde associados. Porém, só quando observei efeitos ainda mais significativos em maior escala, para além da minha experiência pessoal, é que me convenci de que estava a acontecer alguma coisa verdadeiramente interessante.

LIÇÕES DE UMA EXPERIÊNCIA SEM TRIGO

Um facto interessante: o pão de trigo integral (índice glicémico de 72) aumenta a glicemia tanto ou *mais que* o açúcar refinado, ou sacarose (índice glicémico de 59). (A glicose aumenta a glicemia para 100, daí ter um índice glicémico de 100. A medida em que um determinado alimento aumenta a glicemia relativamente à glicose determina o seu índice glicémico.) Assim, quando comecei a criar uma estratégia para ajudar os meus pacientes com excesso de peso e tendência para diabetes a reduzirem a glicemia com maior eficácia, pareceu-me lógico que a forma mais rápida e simples de obter resultados seria eliminar os alimentos que provocavam uma subida mais acentuada da glicemia: por outras palavras, não o açúcar mas o trigo. Elaborei um simples folheto onde explicava como substituir os alimentos à base de trigo por outros alimentos integrais com um baixo índice glicémico, para criar uma alimentação saudável.

Passados três meses, os meus pacientes voltaram para repetir as análises de sangue. Como tinha previsto, salvo raras exceções, a glicemia (glicose) tinha caído, de um modo geral, da zona da diabetes (126 mg/dl ou mais) para normal. Sim, os diabéticos tornaram-se *não* diabéticos. Isso mesmo: em muitos casos, a diabetes pode ser curada – não simplesmente controlada – com a remoção dos hidratos de carbono, especialmente o trigo, da dieta alimentar. Muitos dos meus pacientes também tinham perdido 10, 15 ou até 20 quilos.

Mas o que me espantou foi o que eu *não* esperava.

Eles disseram que os sintomas de refluxo gastroesofágico tinham desaparecido e que tinham deixado de ter as cólicas e diarreia cíclicas da síndrome do intestino irritável. Com o aumento do nível de energia, tinham maior capacidade de concentração e o sono passou a ser mais profundo. As erupções cutâneas desapareceram, mesmo nos casos em que tinham sido crônicas durante muitos anos. As dores causadas pela artrite reumatoide diminuíram ou desapareceram, permitindo-lhes reduzir e até eliminar os medicamentos fortes que tomavam para o tratamento deste problema de saúde. Os sintomas de asma melhoraram ou desapareceram completamente, e muitos deitaram fora os inaladores. Atletas referiram um desempenho mais consistente.

Mais magros. Mais enérgicos. Com o pensamento mais claro. Intestinos, articulações e pulmões mais saudáveis. Vezes sem conta. Seguramente, estes resultados eram um motivo suficiente para renunciar ao trigo.

O que me convenceu ainda mais foram os muitos casos em que as pessoas retiravam o trigo da sua alimentação e depois tinham uma recaída: alguns aperitivos, um canapé numa festa. Passados alguns minutos, tinham diarreia, sentiam inchaço e dores nas articulações ou ficavam com pieira. E o fenómeno repetia-se ocasionalmente.

O que começou como uma simples experiência de redução dos níveis glicémicos transformou-se numa compreensão de múltiplos problemas de saúde e perda de peso, que continua a surpreender-me ainda hoje.

UMA TRIGOTOMIA RADICAL

Para muitas pessoas, a ideia de excluir o trigo da alimentação é, pelo menos psicologicamente, tão dolorosa como a ideia de desvitalizar um dente sem anestesia. Para algumas pessoas, o processo pode até ter efeitos secundários semelhantes aos da privação de tabaco ou álcool. Porém, o paciente *tem* de passar por este processo para se curar.

Sem Trigo, Sem Barriga explora a asserção de que os problemas de saúde atuais, desde cansaço até artrite, problemas gastrointestinais ou

obesidade, têm origem no inocente pão ou no *croissant* que comemos todas as manhãs ao pequeno-almoço.

A boa notícia: há uma cura para o problema chamado barriga de trigo – ou, se preferir, cérebro de *croissant*, barriga de *bagel* ou cara de bolacha.

A conclusão a tirar: a eliminação deste alimento, que faz parte da cultura humana há mais séculos do que Larry King esteve no ar, vai tornar as pessoas mais magras, mais inteligentes, mais rápidas e mais felizes. A perda de peso, em particular, pode dar-se a um ritmo que nunca imaginou. E é possível perder seletivamente a gordura mais visível, resistente à insulina, criadora de diabetes, produtora de inflamação e causadora de embaraço: a gordura da barriga. É um processo em que, praticamente, não se sente fome nem privação e que tem um vasto espectro de benefícios para a saúde.

Então, porquê eliminar o trigo e não, por exemplo, o açúcar ou todos os cereais em geral? No próximo capítulo, vou explicar porque é que o trigo é único entre os cereais modernos na sua capacidade de se converter rapidamente em açúcar no sangue. Além disso, o trigo tem uma composição genética mal compreendida e pouco estudada, e propriedades viciantes que nos levam a comer ainda *mais*; foi associado a, literalmente, dúzias de males debilitantes, para além dos que estão associados ao excesso de peso; e infiltrou-se em quase todos os aspetos da nossa dieta alimentar. É evidente que cortar o açúcar refinado será provavelmente boa ideia, pois os benefícios nutricionais do açúcar são poucos ou nulos, sendo que também tem um impacto negativo na glicemia. No entanto, para obter resultados máximos, o passo mais fácil e mais eficaz que pode dar para salvaguardar a sua saúde e reduzir a sua cintura é a eliminação do trigo.

