

Prof. Dr. Loren Cordain

A DIETA DO PALEOLÍTICO

PERCA PESO E GANHE SAÚDE COM OS ALIMENTOS
QUE CONHECEMOS HÁ MILHARES DE ANOS

EDIÇÃO REVISTA

Traduzido do inglês por
Isabel Verissimo

Conteúdos

PREFÁCIO DA EDIÇÃO REVISTA	11
AGRADECIMENTOS	17
PRIMEIRA PARTE > COMPREENDER A DIETA DO PALEOLÍTICO	19
INTRODUÇÃO	21
1 > NÃO É APENAS MAIS UMA DIETA COM BAIXO TEOR DE HIDRATOS DE CARBONO	27
2 > AS REGRAS BÁSICAS DA DIETA DO PALEOLÍTICO	47
3 > COMO A NOSSA ALIMENTAÇÃO CORREU MAL E O QUE PODE FAZER PARA MUDAR ISSO	69
SEGUNDA PARTE > PERDER PESO E PREVENIR E CURAR DOENÇAS	97
4 > PERDER PESO COM A DIETA DO PALEOLÍTICO	99
5 > SÍNDROME METABÓLICA: DOENÇAS DA CIVILIZAÇÃO	117
6 > OS ALIMENTOS COMO MEDICAMENTO: COMO AS DIETAS DO PALEOLÍTICO MELHORAM A SAÚDE E O BEM-ESTAR	127
TERCEIRA PARTE > O PROGRAMA DA DIETA DO PALEOLÍTICO	145
7 > COMER MUITO BEM: O QUE COMER, O QUE EVITAR	147
8 > MANUAL DO UTILIZADOR DA DIETA DO PALEOLÍTICO	167
9 > OS PLANOS DE REFEIÇÕES PARA OS TRÊS NÍVEIS DA DIETA DO PALEOLÍTICO	201
10 > RECEITAS PALEOLÍTICAS	229
11 > EXERCÍCIO PALEOLÍTICO	271
12 > VIVER A DIETA DO PALEOLÍTICO	287
APÊNDICE A > VALORES ÁCIDO-BASE DOS ALIMENTOS COMUNS (DOSES DE 100 GRAMAS)	291
APÊNDICE B > COMPARAÇÃO DA GORDURA TOTAL NAS CARNES DOMÉSTICAS E DE CAÇA	292
APÊNDICE C > IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA DE PARTES DA DIETA DO PALEOLÍTICO À ESCALA GLOBAL	293
FONTES	297
BIBLIOGRAFIA	301
ÍNDICE REMISSIVO	331

PRIMEIRA PARTE

Compreender a Dieta do Paleolítico

Introdução

Este livro representa o culminar do meu interesse de sempre pela relação entre alimentação e saúde, bem como do fascínio que sinto pela antropologia e pelas origens do ser humano. Embora à primeira vista essas disciplinas científicas possam parecer autónomas, elas estão intimamente ligadas. As nossas origens – os primórdios da espécie humana – remontam às mudanças essenciais na alimentação dos nossos primeiros antepassados, que possibilitaram a evolução dos nossos cérebros grandes e metabolicamente ativos. A Revolução Agrícola e a adoção dos cereais como alimento de base permitiram-nos abandonar para sempre o nosso anterior estilo de vida de caçadores-recoletores e fizeram a população mundial subir em flecha e transformar-se na vasta sociedade industrial e tecnológica em que vivemos hoje.

Como verá neste livro, o problema é que nós estamos geneticamente adaptados para comer o que os caçadores-recoletores comiam. Muitos dos nossos problemas de saúde atuais são o resultado direto do que comemos – e não comemos. Este livro mostrará onde é que errámos – como a alimentação americana-padrão e até as atuais dietas pseudossaudáveis causam grandes estragos nas nossas constituições do Paleolítico (Idade da Pedra Lascada). Também mostrará que é possível

perder peso e recuperar a saúde e o bem-estar comendo como os nossos antepassados caçadores-recoletores comiam – a alimentação que a natureza criou para nós.

Este livro foi escrito por uma razão muito simples: a Dieta do Paleolítico é a única dieta que se adapta perfeitamente à nossa estrutura genética. Há apenas 333 gerações – e nos 2,5 milhões de anos antes disso – todos os seres humanos na Terra comiam assim. É a alimentação para que todos estamos perfeitamente adaptados e o plano nutricional de uma vida inteira que normalizará o seu peso e melhorará a sua saúde. Eu não criei esta dieta – ela foi criada pela natureza. Esta dieta está enraizada nos nossos genes.

Há mais de 20 anos, li um livro que defendia a alimentação vegetariana intitulado *Are You Confused?* Eu desconfio que este título resume muito bem como muita gente se sente em relação às revelações opostas e às mensagens contraditórias que ouvimos todos os dias das autoridades científicas e médicas sobre o que devemos e não devemos comer para perdermos peso e sermos saudáveis.

Porém, eu tenho boas notícias. Durante os últimos 25 anos, cientistas e médicos no mundo inteiro começaram a concordar com o princípio fundamental que está subjacente à nutrição ideal – graças, em parte, ao meu colega Dr. S. Boyd Eaton da Universidade Emory, em Atlanta. Em 1985, o Dr. Eaton publicou um revolucionário estudo científico intitulado “Paleolithic Nutrition” no prestigiado *New England Journal of Medicine* no qual sugeria que a alimentação ideal podia ser encontrada nas práticas nutricionais dos nossos antepassados da Idade da Pedra. Embora alguns médicos, cientistas e antropólogos estivessem conscientes deste conceito, foram os estudos do Dr. Eaton que trouxeram esta ideia para a ribalta.

O Dr. Eaton aplicou a ideia mais fundamental e universal de toda a biologia e medicina – a teoria da evolução pela seleção natural – à alimentação e à saúde. A sua premissa era simples: os nossos genes determinam as nossas necessidades nutricionais. E os nossos genes foram moldados pelas pressões seletivas do ambiente do período paleolítico, incluindo os alimentos que os nossos ancestrais antepassados consumiam.

Muitos alimentos modernos estão em conflito com a nossa estrutura genética – que, como veremos neste livro, é basicamente a mesma dos nossos antepassados do período paleolítico – e são a causa de muitas das nossas doenças modernas. Ao restaurar os tipos de alimentos que estamos geneticamente adaptados para comer, podemos não apenas perder peso mas também restaurar a nossa saúde e bem-estar.

Eu estudei alimentação e saúde nas últimas três décadas e dediquei os últimos 20 anos ao estudo do conceito da Dieta do Paleolítico. Tive a sorte de trabalhar com o Dr. Eaton no aperfeiçoamento desta ideia pioneira e na exploração de uma imensidão de novas provas. Com muitos dos melhores cientistas de nutrição e antropólogos, consegui determinar os hábitos alimentares dos nossos antepassados caçadores-recoletores. Compreender o que eles comiam é essencial para compreender o que devemos comer hoje tendo em vista melhorar a saúde e promover a perda de peso. A nossa investigação foi publicada nas mais importantes publicações de nutrição do mundo.

Está tudo compilado neste livro – todo o conhecimento alimentar e sabedoria que eu e a minha equipa de investigadores recolhemos dos nossos antepassados remotos que viveram nos tempos anteriores à agricultura. A Primeira Parte explica o que os nossos antepassados do Paleolítico comiam, o essencial da Dieta do Paleolítico e como a civilização nos fez afastar da nossa alimentação original, trazendo-nos doenças e obesidade. A Segunda Parte mostra como poderá perder peso e quanto poderá perder, e também como a Dieta do Paleolítico pode prevenir e curar doenças. A Terceira Parte explica tudo o que precisa de saber para seguir a Dieta do Paleolítico – incluindo planos de refeições para as três fases da dieta e mais de 100 deliciosas receitas do Paleolítico. É a melhor parte da Dieta do Paleolítico – vai comer bem, sentir-se fantástico e perder peso! O livro termina com uma lista completa de referências científicas que suportam todas estas informações.

Como a nossa forma de vida saudável correu mal

A Revolução Agrícola começou há 10 mil anos – apenas uma gota no oceano quando comparada com os 2,5 milhões de anos que os seres humanos viveram na Terra. Até então – apenas há 333 gerações – todas as pessoas no planeta comiam carnes magras, frutas frescas e legumes. Para a maioria das pessoas passaram menos de 200 gerações desde que os nossos antepassados abandonaram o antigo estilo de vida e passaram a dedicar-se à agricultura. Se for esquimó ou ameríndio, isto aconteceu há apenas quatro ou seis gerações. Excetuando talvez meia dúzia de minúsculas tribos na América do Sul e algumas nas ilhas Andamão, na baía de Bengala, os caçadores-recoletores puros desapareceram da face da Terra. Quando estas poucas tribos ficarem ocidentalizadas, dentro de uma ou duas décadas, a ancestral forma de vida – que permitiu à nossa espécie desenvolver-se, crescer e amadurecer – chegará ao fim.

Este desaparecimento da forma de vida original da humanidade é muito importante. Porquê? Olhem para nós. Que confusão. Comemos de mais, consumimos os alimentos errados e somos gordos. Por incrível que pareça, são mais os americanos com excesso de peso do que os que têm um peso normal: 68 por cento dos homens americanos com mais de 25 anos e 64 por cento das mulheres com mais de 25 anos têm excesso de peso ou são obesos. E isso está a matar-nos. As principais causas de morte nos Estados Unidos – responsáveis por 35 por cento de todas as mortes ou uma em cada 2,8 mortes – são as patologias cardiovasculares. Setenta e três milhões de americanos têm hipertensão arterial; 34 milhões têm níveis elevados de colesterol e 17 milhões têm diabetes tipo 2. Não é um cenário agradável.

A maioria das pessoas não se apercebe de como os nossos antepassados do Paleolítico eram saudáveis. Eram magros, estavam em forma e, regra geral, não sofriam de doenças cardíacas nem de nenhum dos outros problemas que afligem os países ocidentais. No entanto, muita gente pensa que as coisas não eram fáceis para os povos da Idade da

Pedra, que as suas vidas eram “pobres, sórdidas, embrutecidas e curtas”, como Thomas Hobbes escreveu em *O Leviatã*.

Porém, o registo histórico e antropológico não apoia esta linha de raciocínio. Quase sem exceção, as descrições de caçadores-recoletores feitas pelos primeiros exploradores e aventureiros europeus mostraram que essas pessoas eram saudáveis, estavam em forma, eram fortes e cheias de vivacidade. O leitor também pode ter essas mesmas características se seguir os princípios alimentares e de exercício que expus na Dieta do Paleolítico.

Examinei milhares de fotografias de caçadores-recoletores do princípio do século XIX e XX. Elas mostram, invariavelmente, povos indígenas magros, musculosos e em forma. Os poucos estudos médicos de caçadores-recoletores que conseguiram sobreviver até ao século XX também confirmam relatos escritos anteriores de exploradores e raianos. Onde quer que vivessem – nas regiões polares do Canadá, nos desertos da Austrália ou nas florestas tropicais do Brasil –, os registos médicos eram idênticos. Estes povos estavam livres de sinais e sintomas das doenças crónicas que nos afligem atualmente. E eram magros e estavam em boa forma física. As provas médicas mostram que a sua gordura corporal, a boa forma aeróbica, o colesterol no sangue, a tensão arterial e o metabolismo da insulina foram sempre melhores do que a média dos preguiçosos modernos. Na maioria dos casos, esses valores eram equivalentes aos dos atletas exercitados e saudáveis dos tempos modernos.

A pressão arterial elevada (hipertensão) é o fator de risco dominante de doenças cardíacas nos Estados Unidos, mas é quase inexistente nas populações indígenas. Os índios Yanomamo do norte do Brasil e sul da Venezuela, que no final da década de 1960 e princípio da década de 1970 não conheciam o sal, estavam completamente livres de hipertensão arterial. A sua pressão arterial não subia com a idade e mantinha-se extremamente baixa pelos padrões atuais. De modo surpreendente, estudos científicos realizados com esquimós da Gronelândia pelos doutores Hans Bang e Jørn Dyerberg do Hospital Aalborg, em Aalborg, na Dinamarca, demonstraram que, apesar de uma alimentação com mais de 60 por cento de alimentos de origem

animal, não ocorreu nenhuma morte devido a problemas cardíacos – nem sequer um único ataque cardíaco – em 2600 esquimós, entre 1968 e 1978. Esta taxa de mortalidade por doenças cardíacas é uma das mais baixas de sempre registadas na literatura médica. Para um grupo semelhante de 2600 pessoas nos Estados Unidos durante um período de 10 anos, o número esperado de mortes por ataque cardíaco seria de cerca de 25.

Quando puser em prática as orientações nutricionais da Dieta do Paleolítico, terá o mesmo nível de proteção contra doenças cardíacas que os esquimós. Também ficará magro e em forma, como os seus ancestrais antepassados. Este é o seu direito adquirido pelo nascimento. Ao recuar no tempo com a alimentação, a verdade é que estará a andar para a frente. Estará a combinar a antiga sabedoria alimentar com todas as vantagens para a saúde que a medicina moderna tem para oferecer. Terá o melhor dos dois mundos.

1

Não é apenas mais uma dieta com baixo teor de hidratos de carbono

Qual é a dieta que todos querem fazer esta semana? Diga um nome e haverá um livro a vendê-la – e pessoas a comprarem-no, à espera de uma “varinha de condão” que as ajude a perder os quilos a mais. Mas como é que todos podem ter razão? Mais importante, *alguém* tem razão? Que é que devemos comer? Como podemos perder peso, não o recuperar – e não estar sempre com fome? Qual é a melhor alimentação para a nossa saúde e bem-estar?

Sendo um ávido investigador de saúde, nutrição e bem-estar, trabalho há mais de 30 anos para responder a estas perguntas. Comecei esta busca porque queria ir para além de todo o entusiasmo, confusão e postura política que rodeava a opinião sobre alimentação. Eu procurava factos: a verdade simples e não adulterada. E descobri que a resposta estava escondida no tempo – em tempos ancestrais, nos seres humanos antigos que sobreviveram a caçar animais selvagens, a pescar peixe e a colher frutas e legumes silvestres. Essas pessoas eram conhecidas como “caçadores-recoletores” e eu e a minha equipa de investigadores publicámos no *The American Journal of Clinical Nutrition* a nossa análise do que muitos deles (mais de 200 sociedades diferentes) comiam. A diversidade do seu regime alimentar surpreendeu-nos. Também ficámos

admirados com o que eles *não* comiam – que desvendaremos daqui a pouco e que poderá espantá-lo.

Segredos de saúde dos nossos antepassados

Que é que os povos do Paleolítico têm que ver connosco? Na verdade, muito: a prova de ADN mostra que a fisiologia humana básica mudou pouco em 40 mil anos. Literalmente, nós somos seres humanos da Idade da Pedra a viver na Idade do Espaço; as nossas necessidades alimentares são iguais às deles. Os nossos genes estão aptos para um mundo em que todos os alimentos ingeridos diariamente tinham de ser caçados, pescados ou apanhados no ambiente natural – um mundo que já não existe. A natureza determinou o que os nossos corpos precisavam milhares de anos antes de a civilização se desenvolver, antes de as pessoas começarem a cultivar alimentos e a criar gado domesticado.

Por outras palavras, nos nossos genes está inscrito um código de nutrição ideal – um plano que determina os alimentos que nos deixam saudáveis, magros e em forma. Acredite ou não que o arquiteto desse código é Deus, ou Deus a usar a evolução através da seleção natural, ou apenas a evolução, o resultado final continua a ser o mesmo: nós temos de dar aos nossos corpos os alimentos que fomos concebidos para comer.

O seu carro foi feito para trabalhar com gasolina. Quando lhe põe gasóleo, os resultados são desastrosos para o motor. O mesmo princípio é verdadeiro para os seres humanos: nós fomos concebidos para funcionar melhor com os alimentos de origem vegetal e com a carne de animais selvagens que todos os seres humanos colhiam e caçavam há apenas 333 gerações. Os alimentos de base do regime alimentar dos nossos dias – cereais, laticínios, açúcares refinados, carnes gordas e alimentos salgados e processados – são como gasóleo para o mecanismo metabólico dos nossos corpos. Esses alimentos entopem os nossos motores, tornam-nos gordos e provocam doenças e pouca saúde.

Infelizmente, com todo o nosso progresso afastámo-nos do caminho que a natureza nos destinara. Por exemplo:

- > Os povos do Paleolítico não comiam laticínios. Imagine como seria difícil mugar um animal selvagem, mesmo que conseguisse apanhar um.
- > Os povos do Paleolítico quase nunca comiam cereais. Isto parece chocante para nós hoje, mas para a maioria dos povos ancestrais os cereais eram considerados, na melhor das hipóteses, alimentos para tempos de fome.
- > Os povos do Paleolítico não punham sal na comida.
- > O único açúcar refinado que os povos do Paleolítico consumiam era o mel, quando tinham a sorte de encontrar colmeias.
- > Os produtos selvagens magros de origem animal dominavam as dietas paleolíticas, por isso o consumo de proteínas era muito elevado pelos padrões modernos, enquanto o consumo de hidratos de carbono era muito mais baixo.
- > Virtualmente todos os hidratos de carbono que os povos do Paleolítico consumiam eram provenientes de frutas e legumes silvestres não amiláceos. Por conseguinte, o consumo de hidratos de carbono era muito mais baixo e o consumo de fibra era muito mais alto do que os que são obtidos com a alimentação moderna típica.
- > As principais gorduras nos regimes alimentares do Paleolítico eram gorduras saudáveis, monoinsaturadas, poliinsaturadas e ômega 3 – não as gorduras *trans* e certas gorduras saturadas que dominam os regimes alimentares modernos.

Com este livro, estamos a voltar à dieta que fomos geneticamente programados para seguir. A Dieta do Paleolítico é mais do que uma influência do passado. É a solução para uma *perda de peso rápida, controlo eficaz do peso e, acima de tudo, saúde para a vida inteira*. A Dieta do Paleolítico usa os mecanismos do corpo, que sofreram uma evolução ao longo de milhões de anos, para pôr um travão no aumento de peso e no desenvolvimento das doenças crónicas da civilização. Tendo

em conta o atual conhecimento científico, é o mais próximo que podemos chegar da alimentação original e universal da humanidade – o programa fácil de seguir, saciante e satisfatório que foi criado pela própria natureza.

Os problemas da maioria das dietas com baixo teor de hidratos de carbono

A Dieta do Paleolítico é uma dieta com baixo teor de hidratos de carbono – mas qualquer semelhança com a superabundância de dietas da moda com baixo teor de hidratos de carbono termina aqui. Lembre-se de que a Dieta do Paleolítico é a única dieta baseada em milhões de anos de factos nutricionais – a única idealmente adequada às nossas necessidades biológicas e estrutura e a que mais se assemelha aos regimes alimentares dos caçadores-recoletores. Como é que a Dieta do Paleolítico se compara com as dietas da moda com baixo teor de hidratos de carbono e com a alimentação seguida pela média dos americanos?

Alimentação	Proteína	Hidratos de Carbono	Gordura
A Dieta do Paleolítico	19-35%	22-40%	28-47%
A alimentação americana típica	15,5%	49%	34%
Dietas da moda com baixo teor de hidratos de carbono	18-23%	4-26%	51-78%

No fundo, as dietas de emagrecimento modernas com baixo teor de hidratos de carbono são dietas com elevado teor de gordura e com níveis moderados de proteína. Não têm os níveis elevados de proteína que os nossos antepassados consumiam – os níveis que existem na

Dieta do Paleolítico. Na verdade, em comparação com o que os nossos antepassados ingeriam, o teor de hidratos de carbono destas dietas de emagrecimento modernas é muito baixo. Pior ainda, quase todas estas dietas com poucos hidratos de carbono permitem o consumo ilimitado de carnes gordas e processadas com sal (como toucinho fumado, salsichas, chouriço e carnes frias) e laticínios (queijos, natas e manteiga) e restringem o consumo de frutas e legumes. Frutas e legumes que combatem o cancro! Este padrão alimentar é drasticamente diferente do dos nossos antepassados.

E, embora as dietas com baixo teor de hidratos de carbono possam estimular a perda de peso, muitas pessoas que as seguem estão a conseguir um emagrecimento de curto prazo à custa da saúde e do bem-estar a longo prazo. Eis o que os vendedores dessas dietas não querem que saiba: quando as dietas com baixo teor de hidratos de carbono provocam perda de peso a curto prazo é porque reduzem as reservas de músculo e glicogénio (hidrato de carbono) no fígado, e o peso que perde depressa é acima de tudo peso de água.

Quando as dietas com baixo teor de hidratos de carbono provocam perda de peso a longo prazo (semanas ou meses) é simplesmente porque a queima de calorías é maior do que a quantidade que está a ser consumida. As dietas com baixo teor de hidratos de carbono tendem a normalizar o metabolismo da insulina na maioria das pessoas, especialmente naquelas que têm um grande excesso de peso. Esta normalização evita oscilações nos níveis de açúcar no sangue que, por sua vez, podem levar algumas pessoas a comerem menos e perderem peso. É a redução das calorías totais que baixa os níveis de colesterol total e de lipoproteína de baixa densidade (LDL), o colesterol mau. Além disso, a redução de hidratos de carbono na alimentação (com ou sem redução das calorías) provoca quase sempre uma diminuição nos triglicéridos no sangue e um aumento de lipoproteína de alta densidade (HDL) no sangue, o colesterol bom.

Assim, se os regimes alimentares com baixo teor de hidratos de carbono resultarem no consumo de menos calorías, poderão ajudar a perder peso e a melhorar a química do sangue, pelo menos a curto prazo. Porém, um alerta para as pessoas que fazem dietas: quando as

dietas com baixo teor de hidratos de carbono e elevado teor de gordura são seguidas *sem* uma diminuição do consumo diário de calorias, tornam-se, de acordo com a Associação Dietética Americana, “um pesadelo”. Vejamos porquê.

Baixo teor de hidratos de carbono não significa colesterol baixo

Independentemente do que lhe disserem – das ultrajantes afirmações dos médicos que defendem as dietas com baixo teor de hidratos de carbono e elevado teor de gordura –, se comer muita da gordura saturada dos queijos, manteiga e toucinho fumado e não reduzir a ingestão total de calorias, o seu colesterol vai subir. A comunidade médica sabe isto há mais de 50 anos. Foi demonstrado em estudos metabólicos em ambiente hospitalar, durante os quais as pessoas são fechadas numa enfermaria e só podem consumir alimentos que foram cuidadosamente pesados e analisados. Muitos dos médicos das dietas com baixo teor de hidratos de carbono afirmam que esses ensaios clínicos não são válidos porque nenhum deles reduziu suficientemente a quantidade de hidratos de carbono. Esses médicos deviam ter mais juízo; poucos hidratos de carbono não garantem níveis baixos de colesterol.

O Dr. Stephen Phinney e os seus colegas do Instituto de Tecnologia do Massachusetts fizeram um ensaio metabólico com nove homens saudáveis e magros em ambiente hospitalar, com uma ingestão normal de calorias. Esses homens consumiram apenas carne, peixe, ovos, queijo e natas durante 35 dias. Tinham um consumo baixo de hidratos de carbono – menos de 20 gramas por dia –, mas isso não importou. Os seus níveis de colesterol no sangue continuaram a subir, de 159 para 208 em média em apenas 35 dias. Este estudo indica que as dietas com um teor elevado de uma gordura saturada específica chamada ácido palmítico tendem a fazer subir os níveis de colesterol no sangue quando os níveis de ingestão calórica são normais.

Assim, na melhor das hipóteses, as dietas com baixo teor de hidratos de carbono e elevado teor de gordura são um remédio temporário.

Na pior das hipóteses, podem causar muitos problemas a longo prazo ao elevar os níveis de colesterol LDL, que aumenta o risco de doenças cardíacas e cardiovasculares.

Gorduras saudáveis, não gorduras letais

Uma importante diferença entre a Dieta do Paleolítico e as dietas com baixo teor de hidratos de carbono e elevado teor de gordura de que acabámos de falar prende-se com as gorduras. Na maioria das dietas modernas de perda de peso com baixo teor de hidratos de carbono não é feita qualquer distinção entre gorduras boas e gorduras más. Regra geral, todas as gorduras são consideradas em bloco; o objetivo é apenas reduzir os hidratos de carbono sem preocupação com as gorduras.

Porém, as pessoas *devem* preocupar-se com as gorduras. Nem todas as gorduras têm a mesma origem, e o impacto da gordura no colesterol sanguíneo – e as probabilidades de contrair doenças cardíacas – não pode ser ignorado. O problema é que as gorduras são complicadas para muitas pessoas que estão a tentar tomar boas decisões alimentares. Por um lado, muitas delas parecem iguais. Como é que as gorduras saturadas são diferentes das gorduras monoinsaturadas – ou até polinsaturadas? Como é que os ácidos gordos ómega 6 são diferentes dos ácidos gordos ómega 3?

> As gorduras monoinsaturadas são boas. Encontram-se no azeite, nos frutos secos e nos abacates; é sabido que diminuem os níveis de colesterol no sangue; além disso, ajudam a impedir a obstrução das artérias, ou aterosclerose.

> As gorduras saturadas são, na sua maioria, más. Existem nas carnes processadas, nos laticínios gordos e em muitos produtos de pastelaria; sabe-se que a maior parte destas gorduras faz subir os níveis de colesterol. Uma exceção fundamental é uma gordura saturada chamada ácido esteárico, que, como as gorduras monoinsaturadas, faz baixar os níveis de colesterol no sangue.

> As gorduras polinsaturadas são variáveis – umas são mais benéficas do que outras. Por exemplo, os ácidos gordos polinsaturados ômega 3 (os que existem nos óleos de peixe) são gorduras saudáveis, que podem melhorar a química do sangue e reduzir o risco de muitas doenças crônicas. Porém, os ácidos gordos polinsaturados ômega 6 (existentes nos óleos vegetais, em muitos produtos cozinhados e *snacks*) não são bons quando consumidos em excesso, em detrimento dos ácidos gordos ômega 3.

No período paleolítico, as pessoas ingeriam muitas gorduras monoin-saturadas e ingeriam gorduras saturadas e polinsaturadas com moderação – mas, quando ingeriam gorduras polinsaturadas, tinham um bom equilíbrio dos ácidos gordos ômega 3 e ômega 6. Os nossos antepassados do Paleolítico consumiam muito menos ácidos gordos polinsaturados ômega 6 do que nós consumimos hoje em dia. Além disso, a principal gordura saturada existente nos animais selvagens era o saudável ácido esteárico, não o ácido palmítico que faz subir os níveis de colesterol e que domina a gordura dos animais criados em confinamento.

Qual é a importância das gorduras na alimentação? Eis um exemplo moderno: as pessoas que vivem em países mediterrânicos e que consomem muito azeite têm uma probabilidade muito mais reduzida de morrer de ataque cardíaco do que os Americanos ou os habitantes do norte da Europa, que não consomem tanto azeite. Em vez disso, a nossa alimentação ocidental está sobrecarregada com uma grande quantidade de certas gorduras saturadas, ácidos gordos ômega 6 e gorduras *trans* e, lamentavelmente, tem poucos ácidos gordos ômega 3, que contribuem para a saúde do coração e protegem as artérias.

Os nossos estudos dos caçadores-recoletores sugerem que eles tinham níveis baixos de colesterol no sangue e uma incidência relativamente baixa de doenças cardíacas. A nossa equipa de investigadores acredita que as gorduras alimentares eram uma das principais razões para eles estarem livres de doenças cardíacas.

Gorduras saturadas, reconsideradas

Na primeira edição de *A Dieta do Paleolítico*, eu fui inflexível na recusa de carnes gordas processadas, como toucinho fumado, salsichas, carnes frias, salame, mortadela e chouriços, porque elas contêm um excesso de gorduras saturadas que fazem subir os níveis de colesterol no sangue. Essa mensagem continua a ser verdadeira hoje, mas novas informações alteram sutilmente este ponto fundamental da Dieta do Paleolítico e, como sempre, o problema está nos pormenores. Agora deve sair e comer todo o toucinho fumado e carnes processadas que lhe apetercer? De maneira nenhuma! As carnes processadas são misturas sintéticas de carne (músculo) e gordura combinadas artificialmente, de acordo com a vontade do talhante e sem atenção ao verdadeiro perfil de ácidos gordos das carcaças dos animais selvagens de que os nossos antepassados caçadores-recoletores se alimentavam. Para além dos seus perfis pouco naturais de ácidos gordos (com muitos ácidos gordos ómega 6, poucos ácidos gordos ómega 3 e muitas gorduras saturadas), as carnes gordas processadas estão cheias de conservantes como nitritos, que são convertidos nos intestinos em potentes nitrosaminas causadoras de cancro. Para piorar ainda mais a situação, estas carnes não naturais estão tipicamente cheias de sal, xarope de milho com elevado teor de frutose, trigo, cereais e outros aditivos que têm múltiplos efeitos adversos para a saúde.

Dito isto, as carnes sintéticas, produzidas de forma artificial em fábricas, têm pouco ou nada que ver com os produtos de animais selvagens que os nossos antepassados caçadores-recoletores consumiam, e devem ser evitadas. Mas o que acontece com as carnes gordas não processadas que consumimos rotineiramente, de animais criados em confinamento e abatidos sem a adição de gorduras ou conservantes? São carnes como as costeletas, o entrecosto, as costeletas de borrego e as pernas e coxas de frango, bem como cortes gordos de porco e outras carnes domésticas gordas. Elas são um problema?

Eu percebo que muitos, talvez a maioria, dos leitores não são caçadores e nunca viram carcaças de animais selvagens como veado, alce ou antílope. Também não tiveram a oportunidade de comparar visualmente

as carcaças de animais produzidos em confinamento com as de animais selvagens. Posso dizer-vos que não há comparação. Eu e o meu grupo de investigadores fizemos análises químicas a animais criados no meio natural e animais criados em confinamento e demos a conhecer os resultados em algumas das mais conceituadas publicações de nutrição do mundo.

As carcaças de animais selvagens são magras, têm pouca gordura externa e não têm, virtualmente, gordura entre os músculos (marmorização). Em contraste, o gado produzido em confinamento tem uma camada de 10 a 15 centímetros de gordura branca a revestir o corpo inteiro. Esses produtos artificiais da agricultura moderna têm excesso de peso, são obesos e estão doentes. Os seus músculos estão impregnados da gordura a que chamamos marmorização, uma característica que melhora o sabor da carne mas torna o gado resistente à insulina e doente, exatamente como nós. Os animais selvagens raramente ou nunca têm marmorização.

Como os animais criados em confinamento são exclusivamente alimentados com rações de cereais (milho e sorgo) na última metade das suas vidas, a carne tem concentrações elevadas de ácidos gordos ómega 6, em detrimento dos ácidos gordos ómega 3, que promovem a saúde. A carne de animais alimentados com cereais é muito diferente da de animais selvagens, como poderá ver no Apêndice B deste livro. Uma dose de 100 gramas de costeleta de novilho tem uma quantidade astronómica de 9,1 gramas de gordura saturada, ao passo que uma peça comparável de bisonte assado contém apenas 0,9 gramas de gordura saturada. Teríamos de comer uma quantidade 10 vezes superior de carne de bisonte para obter uma quantidade de gordura saturada semelhante à de uma única dose de costeleta de novilho.

Seria difícil para os nossos antepassados caçadores-recoletores comerem uma ínfima parte da quantidade de gordura saturada que nós consumimos por ano na alimentação ocidental típica. Quer isto dizer que a gordura alimentar saturada promove doenças cardíacas? Os seguidores da Dieta do Paleolítico deveriam tentar limitar o consumo de carnes domésticas gordas na sua alimentação para reduzir a gordura saturada? Esta questão não é tão evidente como parecia há 20