

«As pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios para a nossa saúde e para a das futuras gerações.»

JAMIE OLIVER

MUDE
DE ALIMENTAÇÃO ,
SALVE
 PLANETA

O PLANO  MD One Meal a Day

Adote uma refeição de origem vegetal por dia
para melhorar a sua saúde e o ambiente

SUZY AMIS CAMERON

 nascente

*Para o meu querido Jim,
por me ajudar a voar mais alto do que alguma vez
poderia ter imaginado e por mudar o mundo comigo...
Uma Bela Jornada*

Índice

Nota ao Leitor de Rebecca Amis	13
Prefácio de Dr. Dean Ornish	15
Introdução A Solução Simples e Elegante	21
PRIMEIRA PARTE: PORQUÊ OMD?	29
<i>Capítulo 1:</i> A Nossa Jornada OMD	31
<i>Capítulo 2:</i> OMD pela Sua Saúde	49
<i>Capítulo 3:</i> OMD pelo Planeta	89
SEGUNDA PARTE: A VIA OMD	119
<i>Capítulo 4:</i> Prepare-se para o Plano OMD	121
<i>Capítulo 5:</i> Uma Refeição por Dia	165
<i>Capítulo 6:</i> Compromisso Total	201
<i>Capítulo 7:</i> Receitas OMD	231
<i>Capítulo 8:</i> Está na Altura de Brilhar	315
A SUA FONTE DE RECURSOS OMD	323
Calcule as Suas Próprias Poupanças no Contador e Alimentação Verde	325
Recipientes e Utensílios de Conservação Alimentar Reutilizáveis	327
Lista Essencial para a Despensa OMD	329
Lista de Compras para o Plano de Transição OMD de 14 Dias	335

Lista de Compras para o Plano de Compromisso Total OMD de 14 Dias	339
Conversão de Medidas	347
Leitura, Observação e Aprendizagem Adicional.....	349
Agradecimentos	355
Notas	357

Nota ao Leitor

Caro Leitor,
Sou a irmã mais nova da Susan, a autora deste livro. Sou uma vegetariana agradavelmente satisfeita e posso afirmar com sinceridade que esta foi sempre a minha inclinação já mesmo na primeira infância. Tenho muito gosto em sussurrar-lhe doces minudências acerca deste livro!

Nas próximas páginas, ficará a par de como surgiu o plano OMD* — o plano de mudança de vida deste livro, que revela como trocar uma refeição por dia à base de carne ou laticínios por uma refeição de origem vegetal pode salvar a sua saúde e o planeta. Fico feliz por ter feito parte dessa incrível jornada, iniciada na MUSE School, que fundei com a Suzy há 12 anos, mas que deu grandes passos em pouco tempo. Uma das conquistas que mais nos enche de orgulho é que a MUSE, a primeira escola do país com uma cultura baseada numa alimentação de origem vegetal, deu origem a todo um legado de crianças e famílias que já sabem como (e porquê) fazer uma refeição por dia pelo planeta!

Muito fácil, dirá? Não!

Embora introduzir uma alimentação de origem vegetal não tenha sido a coisa mais fácil de fazer na nossa escola, foi a decisão certa. Tal como a Suzy sempre defendeu, não podemos ser uma escola ambiental e continuar a consumir carne e a apoiar a agropecuária. E ainda posso ir mais longe: não podemos ser uma escola compassiva e emocionalmente sustentável se continuarmos a comer animais.

Percebemos que o plano OMD é uma forma ideal de ajudar alunos, famílias, corpo docente e funcionários a darem-se conta do impacto que têm sobre o ambiente, a própria saúde e a vida dos animais. Desde a

* Sigla para a expressão em inglês *one meal a day*, isto é, uma refeição por dia. [N. T.]

implementação do plano, continuamos a constatar os benefícios que resultam de sabermos que, enquanto escola, estamos a fazer uma diferença incrível. Oferecer uma refeição por dia em benefício do planeta é isso mesmo... e é simples! E delicioso!

Na MUSE, verificamos que os nossos alunos, de todas as idades, começam a apreciar o conceito de uma refeição por dia pelo planeta. E, quando uma criança começa a gostar de qualquer coisa, por vezes, os pais também apanham o bichinho! É claro que inspiramos as pessoas a refletirem sobre a educação, mas também as inspiramos a refletir sobre a relação entre aquilo que comem e o meio ambiente.

Pessoalmente, devo dizer que a minha irmã Susan sempre esteve na dianteira de todos os temas relacionados com a saúde e o ambiente. Por outras palavras, a mana sabe o que é melhor! Fico contente por ter este espaço no livro para partilhar o orgulho que sinto por ela. Quando ela define uma missão para si, não há nada que a trave! E, agora, eis o seu livro sobre coisas que são importantes para si: a alimentação e o ambiente.

Pois bem, agarre numa tigela de húmus e nalgumas lascas de couve desidratada, enrosque-se confortavelmente com este livro e mergulhe nele. Verá como é fascinante, cativante e extraordinariamente simples!

REBECCA AMIS
Cofundadora da MUSE School CA

Prefácio

Estou feliz por escrever o prefácio do novo livro da Suzy Amis Cameron, *Mude de Alimentação, Salve o Planeta: O Plano OMD*. Eis porquê.

Nos últimos 40 anos, tenho estado à frente de uma série de ensaios clínicos controlados e aleatórios e projetos de demonstrações que comprovam a grande diferença que uma mudança abrangente do estilo de vida pode operar na nossa saúde e no nosso bem-estar — e com que rapidez tal pode ocorrer.

Essas mudanças do estilo de vida incluem uma alimentação de origem vegetal integral, com teores naturalmente reduzidos de gorduras e hidratos de carbono refinados (a descrita no plano OMD), técnicas de gestão da tensão, incluindo a prática de meditação e yoga, a prática de exercício físico moderado e apoio social (amor e intimidade).

Resumidamente: comer bem, evitar a tensão, promover o movimento e amar mais.

Na nossa investigação, eu e os meus colegas recorremos aos métodos científicos de topo de gama e alta tecnologia mais recentes para comprovar o poder destas intervenções simples, baratas e singelas. Descobrimos que as mudanças nutricionais e de estilo de vida não só ajudam a prevenir, como *revertem* frequentemente a progressão da maior parte das doenças crónicas mais comuns. Os nossos estudos foram publicados nas revistas médicas e científicas mais conceituadas.

Continua a impressionar-me o facto de, quanto mais doenças estudamos e mais mecanismos biológicos subjacentes investigamos, mais razões e provas científicas encontramos para explicar porque é que simples mudanças no estilo de vida são tão importantes, de que modo os seus efeitos podem ser transformadores e de longo alcance e com que rapidez muitas pessoas demonstram melhorias significativas e mensuráveis depois de as implementarem.

Comprovámos, pela primeira vez, que as mudanças de estilo de vida podem, por si só, reverter inclusivamente a progressão de casos muito graves de doença coronária. Verificou-se, até, uma reversão mais completa após cinco anos do que após um ano, e uma redução de 2,5 vezes na ocorrência de episódios cardíacos. Descobrimos também que estas mudanças de estilo de vida podem reverter a diabetes tipo 2 e abrandar, travar ou mesmo reverter a progressão do cancro da próstata na sua fase inicial (e, por extensão, a fase inicial do cancro da mama), a hipertensão, hipercolesteremia, obesidade, depressão emocional e demência em fase inicial.

Constatámos que mudar o estilo de vida desta forma muda de facto os nossos genes — ao ativar os que nos mantêm saudáveis e desativar os que promovem doenças cardíacas, cancro de próstata, cancro de mama e diabetes —, afetando 500 genes em apenas três meses. As pessoas dizem frequentemente: «Oh, são os meus genes, não há nada a fazer». O conhecimento de que a mudança do estilo de vida muda os nossos genes é geralmente muito motivador — não implica culpabilização, mas sim capacitação. Os nossos genes são uma predisposição e não o nosso destino.

Os telómeros — as terminações dos cromossomas que controlam o envelhecimento — são como as pontas plastificadas dos nossos atacadores, no sentido em que impedem que o ADN se desfaça. À medida que envelhecemos, os telómeros tendem a encurtar-se, o que aumenta o risco de morte prematura, devido a uma ampla variedade de doenças crónicas, que vão da doença cardíaca à doença de Alzheimer, passando pelo cancro. A nossa investigação também demonstrou que estas mudanças na alimentação e no estilo de vida podem levar a um aumento do comprimento dos telómeros e, desse modo, a prolongar a nossa vida. Este foi o primeiro estudo controlado a revelar que qualquer intervenção pode começar a reverter o envelhecimento a nível celular através do aumento do comprimento dos telómeros.

O consumo de proteína animal, por si só, aumenta dramaticamente o risco de morte prematura, independentemente do consumo que se fizer de gorduras ou hidratos de carbono. Num estudo com mais de seis mil indivíduos, os que têm idades entre os 50 e os 65 anos e que relataram fazer uma alimentação rica em proteína animal revelaram um aumento de 75% na taxa de mortalidade total, de 400% na taxa de

mortalidade devido ao cancro e de 500% na taxa de incidência da diabetes tipo 2, nos 18 anos seguintes.

Quando comecei a conduzir a investigação, acreditava que os pacientes que revelariam mais melhorias seriam os mais jovens com doenças menos graves, mas estava errada.

Descobriu-se que o principal determinante de melhoria em todos os nossos estudos não era a velhice nem a doença — muito pelo contrário, o grau de melhoria dependia diretamente do grau de mudanças realizadas na alimentação e no estilo de vida. Quanto maior a mudança, maior a melhoria, em todos os aspetos que analisávamos — inclusive nos telómeros! —, fosse qual fosse a idade do sujeito.

Trata-se de uma descoberta muito importante, que proporciona a base científica do plano OMD.

E quanto mais as pessoas mudam a alimentação e o estilo de vida, melhor se sentem, o que as motiva a persistir, porque se apercebem da relação direta entre o que comem e o que sentem («oh, quando como isto sinto-me bem, mas quando como aquilo já não me sinto tão bem. Então, vou passar a comer mais disto e menos daquilo»).

A razão para mudar é assim reformulada, passando do medo de morrer para a alegria de viver. Em suma, se é bom, é sustentável.

Se há um aumento de circulação sanguínea no cérebro, logo, pensamos mais clara e criativamente, temos mais energia e não precisamos de dormir tanto. De facto, podem formar-se tantos neurónios novos — um processo denominado neurogénese —, que o cérebro até aumenta de tamanho no espaço de poucas semanas, especialmente aquelas partes do cérebro que gostaríamos que fossem maiores, como o hipocampo, que controla a memória — à medida que envelhecemos, vamos frequentemente começando a esquecermo-nos dos nomes das pessoas ou de onde deixámos as chaves. Agora, muitos desses problemas parecem ser reversíveis, algo que se julgava impossível quando entrei na faculdade de medicina.

Há um aumento da circulação sanguínea na pele, logo, podemos parecer anos mais jovens do que a nossa idade biológica (veja a Suzy!). Há um aumento do fluxo sanguíneo no coração, logo, temos mais resistência e podemos, até, reverter doenças coronárias mais graves. Os órgãos sexuais recebem um maior afluxo de sangue, logo, a nossa potência sexual melhora.

Os mecanismos biológicos que regulam a circulação sanguínea — e a nossa saúde, em geral — são muito mais dinâmicos do que se julgava. A investigação mais recente mostra que podemos ficar melhor ou pior com apenas uma refeição, dependendo do que consumimos.

Mesmo apenas uma refeição rica em gorduras e proteínas animais, reduz o fluxo sanguíneo. Por exemplo, o Dr. Robert Vogel e os seus colegas publicaram um estudo no *American Journal of Cardiology*, em que se comparava o fluxo sanguíneo após uma refeição rica em gorduras e proteínas animais (um *Egg McMuffin*, um *Sausage McMuffin* e duas batatas fritas panadas do McDonald's) e uma refeição de origem vegetal pobre em gordura, ambas com o mesmo número de calorias.

Após quatro horas apenas, o fluxo sanguíneo diminuiu em mais de 50% naqueles que consumiram a refeição do McDonald's, mas não naqueles que consumiram a refeição de origem vegetal pobre em gordura.

O afluxo insuficiente de sangue ao coração gera dor no peito (angina). Nos nossos estudos, as pessoas com doença cardíaca grave que fizeram as mudanças na alimentação e no estilo de vida que lhes recomendei relataram uma redução de 91% na frequência da dor torácica no espaço de apenas alguns dias a algumas semanas. Recorrendo a tomografias por emissão de positrões (PET* *scan*), registámos um aumento de 400% do afluxo sanguíneo ao coração, comparativamente com um grupo de controlo aleatório.

Isto é muito significativo para quem não era capaz de trabalhar, brincar com os filhos ou fazer amor com o parceiro por causa da angina de peito e que, depois de mudar a alimentação e o estilo de vida, passou a ser capaz de fazer todas essas coisas.

E se for significativo, é, então, sustentável.

Também aprendi que, em geral, se dissermos às pessoas, «coma isto, não coma aquilo», elas fazem precisamente o contrário, pois, mais do que ser saudável, a maioria quer sentir que a decisão é sua. É uma tendência que remonta à primeira intervenção alimentar quando Deus pediu para não comerem a maçã — que não correu lá muito bem e era Deus a pedir.

* Sigla inglesa do termo *positron emission tomography*, pela qual este tipo de tomografia também é conhecido. [N. T.]

Se *entrar* numa dieta, é provável que mais cedo ou mais tarde *saia* dela — pois as dietas centram-se quase sempre no que não se pode ter e no que se deve fazer — e, nesse caso, é provável que sinta vergonha, culpa, raiva e humilhação, tudo sentimentos realmente tóxicos para a sua saúde e o seu bem-estar.

Se está a tentar reverter uma doença que ameaça a sua vida, como a doença cardíaca coronária, precisa realmente de fazer grandes mudanças na alimentação e no estilo de vida — o quilo de cura*.

Todavia, se está apenas a tentar sentir-se melhor, perder uns quilos ou reduzir a tensão arterial, o colesterol ou a glicémia, então, tem mais amplitude — o grama de prevenção.

Para a maioria das pessoas, o mais relevante é a sua forma *genérica* de comer e viver. Assim sendo, se há um dia em que cede ao prazer, não significa que tenha falhado, basta que faça uma alimentação mais saudável no dia seguinte. Se há um dia em que não tem tempo para praticar exercício ou meditar, basta que pratique um pouco mais no dia seguinte.

Acho que percebeu a ideia.

E o que é bom para si, também é bom para o nosso planeta. O que é sustentável individualmente, é sustentável globalmente.

Tal como a Suzy descreve no plano OMD, na medida em que fazemos uma transição para uma alimentação de origem vegetal, não só fazemos uma diferença nas nossas próprias vidas, como também fazemos uma diferença importante na vida de muitas outras pessoas, no mundo inteiro.

Perceber que algo tão primitivo, como o que escolhemos pôr diariamente na boca, faz diferença no destino do nosso planeta, é ter poder e imbuir estas escolhas de significado.

Mais uma vez, se for significativo, então, é sustentável.

Muitos ficam surpreendidos ao descobrirem que o consumo de carne gera um maior aquecimento global, devido aos gases com efeito de estufa produzidos pela indústria pecuária, do que todas os meios de transporte combinados. Nos Estados Unidos, criam-se mais de oito mil milhões de

* Esta expressão e a que conclui o parágrafo seguinte deriva de uma citação de Benjamin Franklin que, traduzida para português, seria: «Mais vale um grama de prevenção do que um quilo de cura». [N. T.]

cabeças de gado, que ingerem cerca de sete vezes mais cereais do que os que são consumidos diretamente por toda a população do país.

Uma alimentação à base de carne implica um consumo energético muito superior ao de uma alimentação de origem vegetal. A produção de 1 kg de carne de vaca exige cerca de 13 kg de cereais e 30 kg de forragem. Essa quantidade de cereais e forragem exige, por sua vez, um total de 43 000 l de água.

Além disso, o gado utiliza atualmente 30% da superfície terrestre total, sobretudo composta por pastagens permanentes, mas este valor inclui também 33% da terra arável global para produzir ração animal. Uma vez que se abatem as florestas para o gado ter pastagens, a agropecuária é um dos principais propulsores da deflorestação: cerca de 70% das florestas da Amazônia foram transformadas em pastagens.

Assim, ao optarmos por uma alimentação de origem vegetal, libertamos enormes quantidades de recursos que podem beneficiar muitos outros seres vivos, incluindo nós próprios. Para que todos tenhamos comida no mundo é preciso que um número suficiente de pessoas desça de nível na cadeia alimentar. Assim, podemos impedir que o planeta derreta.

Acho isto muito inspirador e motivador. Ao agirmos com mais compaixão, beneficiamos não só o coração, mas também a saúde.

Tal como a Suzy escreve, não é tudo ou nada. Comece por *uma refeição por dia*. Irá sentindo os benefícios aumentarem, à medida que for seguindo nessa direção.

Além de melhorar o seu aspeto e o seu bem-estar, verá a sua vida sexual aquecer e o planeta arrefecer.

E isso é sustentável.

DR. DEAN ORNISH,

*Fundador e Presidente do Preventive Medicine Research Institute
Professor de Medicina Clínica na Universidade da Califórnia, em São Francisco
www.ornish.com*

Introdução

A Solução Simples e Elegante

Este livro é um movimento e um esperançoso apelo à ação. É também um mapa, um canivete suíço e um sistema de apoio emocional. Tem de ser tudo isso, pois é o que a maioria de nós precisa para realizar as mudanças reais e sustentadas que salvam a nossa saúde e protegem o nosso planeta. Vemos à nossa volta provas das alterações climáticas: incêndios florestais, furacões catastróficos, inundações e deslizamentos de terras. Sentimos que chegámos a um ponto de inflexão, em que temos de fazer mudanças se quisermos deixar um mundo habitável aos nossos filhos.

Sou particularmente apaixonada por este tema, pois sou mãe. Tal como a maioria das mães, fartei-me de enxugar lágrimas, assoar narizes e limpar rabos, de levar com vomitado e chichi, e daria conta de qualquer um que tentasse magoar os meus filhos. Este amor protetor e feroz de mãe urso está no meu ADN. É um instinto, um impulso que habita em todas as mães e todos os pais — em todos os humanos, aliás! Como é que poderíamos ter sobrevivido de outra forma? Mesmo que não tenhamos filhos, sentimos esse impulso protetor em relação à nossa família, aos nossos animais de estimação e aos nossos amigos. Esse amor feroz motiva-me, todos os dias, a fazer do mundo um lugar melhor para todos os nossos filhos crescerem.

Também me divido entre uma multitude de tarefas, tal como muitos de nós neste mundo acelerado. Tenho cinco filhos. Sou empresária, educadora e treinadora de cães, ex-modelo e atriz, filha, irmã,

tia e malabarista de demasiadas coisas. Passei muitos anos a dedicar o meu amor protetor e feroz à criação de iniciativas para ajudar a salvar o planeta: a Red Carpet Green Dress, uma organização que desafia e ajuda a indústria da moda a tornar-se mais responsável ambientalmente; a Plant Power Task Force, uma organização de advocacia focada em fomentar a sensibilização e financiar investigações muito respeitadas acerca dos efeitos da agropecuária sobre o meio ambiente; a MUSE School, uma organização de educação ambiental, que abrange desde a primeira infância ao 12.º ano, que não só explora as paixões e desperta a sede de aprender das crianças, como também incute nelas um profundo sentido de responsabilidade, relativamente à proteção da Terra e de todos os seus habitantes, além de também ser a primeira escola com uma alimentação de origem vegetal do país (e onde o OMD começou!); a Food Forest Organics, o primeiro mercado e café estritamente vegetarianos da Nova Zelândia; e o nosso mais recente empreendimento, a Cameron Family Farms, uma oportunidade entusiasmante de dar vida a todas as nossas filosofias relativas à alimentação de origem vegetal e ao ambientalismo, oferecendo às pessoas opções de alta qualidade e amplamente disponíveis, que tornarão o consumo de produtos vegetais e integrais mais conveniente e acessível para todos. Além disso, estou casada há 18 anos com um parceiro, marido e pai fantástico, um realizador de cinema enérgico, um explorador do mar profundo e um homem da Renascença, James Cameron. O meu Jim.

Agora, conheço as minhas limitações. Não tenho formação em medicina e não sou cientista, todavia, sou viciada em pesquisa e informação e passei muito do meu tempo a tentar obter informação atualizada e credível junto de verdadeiros cientistas, climatologistas, médicos e investigadores. Tudo o que da minha pessoa não seja dedicado à minha família, está empenhado na defesa do meio ambiente, na conservação do planeta e na criação de um mundo melhor e mais saudável.

Estou perfeitamente consciente de que vivi uma vida privilegiada, em vários aspetos. Ainda me belisco todos os dias e sei que o sofrimento e a dor tão difundidos no mundo não fazem parte da minha experiência direta. No entanto, não deixo de ser uma pessoa como outra qualquer. Este ano, o meu pai e a minha tia Betsy morreram e a minha

mãe partiu a anca — tudo numa semana. Não há dinheiro ou magia que possa afastar o luto e a perda.

Além de sentir um imenso amor e uma profunda gratidão, sinto que tenho a grande responsabilidade de tornar o mundo um lugar melhor para todos os nossos filhos e muitas gerações vindouras. Na verdade, dificilmente consigo passar por um bebê ou uma criança na rua ou num supermercado — em qualquer lugar — sem me lembrar da seriedade e da urgência desse compromisso.

ESCREVI ESTE LIVRO porque sei como pode ser difícil passar o dia a saltar de uma reunião (ou prazo, consulta de ortodontia, reunião de pais, recado ou atividade extracurricular) para outra.

Sei das muitas exigências que competem entre si na nossa vida, pelo nosso tempo, pela nossa atenção e pela nossa energia. Por vezes, chegar simplesmente ao fim do dia parece uma tarefa hercúlea.

Quer sejamos pais ou não, todos nós cuidamos permanentemente de muitas pessoas e problemas. Atirar para cima dos nossos ombros mais uma questão poderá ser demasiado — *oh, excelente, agora também tenho de cuidar do planeta?* —, especialmente se for um dilema tão grande e sem solução como este.

É esse o encanto de Uma Refeição por Dia pelo Planeta ou OMD: ao substituirmos diariamente uma refeição à base de carne ou laticínios por uma refeição de origem vegetal, estamos a reduzir o consumo de água e a pegada de carbono da nossa alimentação em cerca de 25%. Se optarmos por uma alimentação estritamente vegetariana, essa redução poderá chegar aos 60%. Com essa simples mudança, poderemos reduzir o risco de desenvolver doença cardíaca, cancro e diabetes; perder peso e, até, melhorar a nossa vida sexual. Apenas com essa mudança, já estamos também a ajudar a proteger o solo, a água e o ar de que todos nós usufruímos. Com o plano OMD, poderemos assinalar vários quadradinhos da nossa lista de tarefas (ou aspirações) em simultâneo. Poderemos cuidar de todos os que fazem parte da nossa vida — filhos, amigos, companheiros, irmãos, pais e, especialmente, nós próprios —, *enquanto* cuidamos da nossa comunidade, do planeta e do futuro, tudo ao mesmo tempo.

Falo da derradeira mudança de estilo de vida.

A minha intenção com o plano OMD jamais seria incutir-lhe culpa para o levar a mudar de comportamento. Todos nós sabemos que

«culpa», «devias» ou «estar certo» não alimenta uma mudança significativa e sustentável. O meu objetivo é mostrar como uma alimentação de origem vegetal pode ser fácil, divertida, deliciosa, revigorante e *gratificante*. Também quero reconhecer que poderá realmente ser difícil mudar os hábitos alimentares, de fazer compras e cozinhar, pelo que quero ajudá-lo a lidar com os desafios de incorporar mais refeições de origem vegetal na sua vida. Vou revelar-lhe as dezenas de receitas, estratégias e soluções preferidas da minha família, que o ajudarão a aumentar radicalmente a qualidade nutricional dos seus alimentos sem sacrificar a satisfação ou o prazer de comer. Faremos tudo ao seu ritmo e ao encontro do que lhe agrada e interessa; prometo-lhe que se aperceberá quase imediatamente do impacto. Estou aqui para atestar (ocasionalmente, a gritar ao megafone e a agitar um pompom!) que a transformação poderá traduzir-se, nada mais nada menos, do que numa mudança de vida, e essa é a minha esperança para si e para o planeta.

É por isso que chamamos ao plano OMD, «a solução simples e elegante». Com esta pequeníssima mudança, é possível:

-  Perder peso ou manter um peso saudável, facilmente e sem esforço, sem sentir privação ou precisar de contar calorias.
-  Contribuir para reverter problemas, como a dificuldade de raciocínio, a falta de energia, a pré-diabetes, a hipercolesterolemia, as dores musculares ou articulares, a par de prolongar a sua esperança de vida.
-  Tornar-se uma daquelas pessoas «resplandecentes», que irradiam juventude, com uma pele limpa e maravilhosa, um cabelo brilhante e uns olhos cintilantes.
-  Programar geneticamente os seus filhos para terem uma saúde perfeita, configurando-os para serem magros e fortes, com um sistema imunitário resistente, para toda a vida.
-  Economizar dinheiro antes gasto em carne cara e desfrutar de produtos biológicos mais puros e nutritivos, bem como de acompanhamentos, molhos e condimentos deliciosos.
-  Diminuir as idas ao médico, economizar em despesas médicas e, em alguns casos, reduzir ou eliminar completamente o consumo de medicamentos.

-  Ingerir comida deliciosa que o satisfaça e surpreenda, despertando o seu paladar para uma nova dimensão de alimentos e sabores incríveis.
-  Aquecer a sua vida sexual (enquanto arrefece a Terra), graças a uma maior vitalidade e energia renovada.
-  E, é claro — *salvar o planeta*.

Ninguém acorda a dizer: «Bem, vou desperdiçar água, poluir os rios e contribuir para as alterações climáticas».

É possível que já conduza um veículo energeticamente eficiente (ou elétrico!) ou que vá de metro, de bicicleta ou a pé para o trabalho. Ou talvez tenha instalado um chuveiro de baixo caudal ou luzes fluorescentes compactas. Talvez leve os seus próprios sacos de compras para o supermercado. Provavelmente recicla e quem sabe se não terá, até, um compostor.

Faz essas coisas porque se preocupa. Quer fazer a sua parte e certamente que não pretende piorar a situação. A verdade é que muito pouco do que cada um de nós faz se aproxima, sequer, do impacto ambiental daquilo que comemos. Michael Pollan (o autor que cunhou a frase: «Coma comida. Não em excesso. Vegetais, sobretudo».) resumiu-o na conferência *PopTech* em 2009: «O nosso consumo de carne é um dos nossos contributos mais importantes para as alterações climáticas».

É fácil sentirmo-nos impotentes em relação às alterações climáticas, mas com o plano OMD irá aperceber-se do poder que *de facto* temos para melhorar a situação. Fiquei chocada quando soube, mas é verdade: quase *nada* do que fazemos pode ajudar tanto a salvar o planeta quanto optar por evitar a carne e os laticínios. O plano OMD tem sido fundamental, pois estimula as pessoas a perceber e a assumir esse poder, e este livro dar-lhe-á todas as ferramentas de que precisa para o próprio leitor o vivenciar.

Na primeira parte, «Porquê OMD?», partilho não só a história por detrás do plano OMD, explicando porque pode ser um agente de mudança tão importante, como também a investigação surpreendente sobre a agropecuária, explicando como o consumo de carne afeta o ecossistema da Terra e porque promover refeições de origem vegetal, por pouco que seja, traz mais segurança e saúde a todos nós e torna o mundo inteiro mais sustentável. Conforme já referi, não sou cientista,

mas tive a sorte de trabalhar com os melhores e mais inteligentes — quando desenvolvemos o plano OMD na MUSE e enquanto escrevia este livro. Os membros do «consórcio de peritos» do OMD — alguns dos médicos e investigadores mais conceituados do mundo — inspiraram, aconselharam e avaliaram o plano OMD em todas as suas etapas.

A seguir, na segunda parte, «A Via OMD», oferecer-lhe-ei tudo quanto forem ideias, truques, dicas, ferramentas, sugestões, receitas e estratégias de que me consiga lembrar para tornar o plano OMD tão fácil, divertido, barato, satisfatório e delicioso como possível. Ajudá-lo-ei a descobrir como implementar o OMD na sua própria vida, de que forma e a que ritmo, bem como a saber que ferramentas poderá utilizar para o fazer, como o Contador de Alimentação Verde. Esta ferramenta de medição, desenvolvida com o Dr. Maximino Alfredo Mejia no grupo de nutrição ambiental do Departamento de Saúde Pública, Nutrição e Bem-Estar da Andrews University, determina quanto dos nossos preciosos recursos — água doce, terra fértil e ar puro — protegemos quando fazemos estas simples trocas.

O Contador de Alimentação Verde ajudá-lo-á a visualizar e a acompanhar a quantidade de litros de água que está a poupar, a quantidade de ar puro que está a proteger e, inclusivamente, a dimensão de habitat natural que está a salvar do corte raso e do desmatamento — só por mudar uma refeição por dia. Quem diria?!

O meu objetivo final é fazer com que se apaixone pela alimentação de origem vegetal, pelo que também incluí mais de 50 receitas OMD deliciosas que contemplam tudo: todos os sabores e texturas possíveis, todas as combinações imagináveis de paladares — doce, saboroso, substancial, salgado, leve, estaladiço, suculento, fumado. Encontra aqui opções para todos os palatos, níveis culinários, horários e bolsos. Todas as receitas foram cedidas por familiares e amigos e cada uma tem a sua própria história.

É por saber que as pessoas abordam a mudança de formas diferentes, que disponibilizo dois planos à escolha. Muitos preferem entrar de viés e ir fazendo pequenas mudanças como quem não quer a coisa. Caso esse seja o seu estilo, o Capítulo 5, «Uma Refeição por Dia», é para si. Outros dão-se melhor com uma abordagem de compromisso total, mergulhando de cabeça e avançando a todo o vapor, do tipo, «afastem-se,

que vou reventar com a cozinha». Este é o meu estilo, de que falarei no Capítulo 6, «Compromisso Total».

Também incluí alguns truques adicionais para o ajudar a superar a tendência rebelde e automática que todos nós temos, de tempos a tempos, para sabotarmos os nossos próprios esforços quando *queremos* fazer mudanças positivas na nossa vida. (Um olá a todos os que tendem a resistir à autoridade. Como eu vos entendo.)

Todavia, há uma coisa que não é permitida neste programa: a perfeição.

Não somos pela pureza; estamos todos num caminho de evolução. Coisas que não encontrará aqui: vergonha, culpa, dedos apontados, «devias» e ordens diretas.

(Ou como a nossa família no Oklahoma gosta de dizer, «o que tens de fazer».)

Nada de se martirizar. Isso não faz parte da ementa!

Sabemos que toda a gente toma decisões acerca do que põe na boca a cada minuto que passa e em todas as refeições. Sabemos que o segredo para honrar as nossas intenções é a preparação — preparar tudo, prever os obstáculos e arranjar caminhos alternativos —, mesmo que, para isso, o seu OMD de hoje seja o almoço em vez do pequeno-almoço ou o jantar em vez do almoço (ou que salte simplesmente o dia de hoje e comece tudo de novo, amanhã).

Acima de tudo, quero que reconheça que este não é um plano a que se recorre uma vez e pronto, mas uma conversa para ir tendo ao longo da vida consigo próprio, com o seu corpo, a sua família, a sua comunidade, o seu mundo físico e, inclusivamente, a sua alma. Quero ajudá-lo a desenvolver as ferramentas necessárias para honrar as suas próprias intenções, a celebrar o nosso papel sagrado na proteção da Terra para as gerações futuras e a tornar essas escolhas mais saudáveis e mais felizes tão simples, que sejam quase inatas.

Temos consciência de que qualquer mudança significativa só poderá ocorrer passo a passo — uma escolha, mudança, dentada ou refeição de cada vez. Venha daí reescrever a nossa história, em conjunto.

Capítulo 1

A Nossa Jornada OMD

Ao crescer no Oklahoma, adorava duas coisas: cavalos e voar. Pensei sempre ser uma veterinária voadora. O meu pai tinha-me ensinado a voar e cresci ao pé de cavalos — era a carreira perfeita para mim. Passar o meu tempo em quintas, cuidar daquelas criaturas belas e majestosas e comer produtos que vinham diretamente do campo era o paraíso. Adorava sincera e intensamente aquela terra e aqueles animais. Desejava protegê-los com todas as forças.

Quando era adolescente, todos os meus amigos cavalgavam ao estilo inglês e eu queria uma sela inglesa para o meu cavalo, que estava longe de ser um puro-sangue, porém, o meu pai recusou-se a comprar-me uma. Disse-me: «Pago o abrigo, a alimentação e as despesas veterinárias do Toby, mas não compro uma sela minúscula». Então, comecei a tomar conta de crianças a 50 centimos à hora.

Já o fazia há algum tempo quando o meu irmão recebeu uma máquina fotográfica e fez de mim o seu sujeito fotográfico. As fotografias eram boas, e a minha tia Betsy partilhou-as com uma agente de modelos local, a Patty Gers. De um momento para o outro, estava a participar em desfiles de moda locais com a minha irmã mais velha, a Page, e a ganhar em duas horas o que teria ganhado em meses a tomar conta de crianças. Assim que tive a oportunidade de ir para Nova Iorque e conhecer a Eileen Ford, uma das maiores agentes de modelos do mundo (mais uma vez, graças à tia Betsy e à Patty Gers), agarrei-a.

Pois bem, na minha primeira ida a Nova Iorque, durante as férias do 11.º ano, no espaço de apenas quatro dias, passei de estar sentada em frente à secretária da Eileen Ford a estar a desfilar no palco de *The Merv Griffin Show*, anunciada como «o rosto dos anos 80», no horário nobre da televisão. Uma experiência completamente surreal.

A Eileen pediu-me para voltar no verão, para me encontrar com fotógrafos e dar entrevistas. Nesse verão, em três semanas, passei de estar no escritório da Eileen a dizer adeus aos meus pais em Paris, onde deixaram a filha de 17 anos no seu novo apartamento, com o seu passaporte recém-emitido.

Aprendi rapidamente que o mundo do modelo de alta-costura que parecia tão glamoroso do lado de fora, era um trabalho extremamente árduo. Não só tinha de me alimentar bem (para caber na roupa) e dormir bastante, como tinha de me apresentar pontualmente no trabalho, ser profissional e até navegar águas internacionais.

No final do verão, não só já tinha estado em Itália três vezes, em Espanha e em Londres, como também tinha tido a oportunidade de ir a Israel e a Marrocos. Além disso, tinha-me tornado independente financeiramente.

Comecei a ser convidada para jantares com pessoas viajadas e interessantes. Estava sempre com o nariz enfiado nos livros. Comecei a ter aulas de francês, a aprender História e a sair da minha concha. Tornei-me mulher em Paris. Essa experiência ensinou-me tudo o que podia ser uma autêntica e verdadeira educação quando alimentada por paixão e curiosidade.

Claude, o meu agente, levou-me a mercados agrícolas, ensinou-me as bases da cozinha francesa e ajudou-me a entrar nos aspetos mais belos da vida parisiense. Sempre gostara de vegetais e passei a gostar ainda mais deles ao ser exposta a tantas variedades, para além dos brócolos e do feijão-verde. (Embora esses *haricots verts* fossem muito bons!) Muito antes de a «densidade nutricional» se ter tornado um mote da nutrição, já eu estava a aprender a comer alimentos verdadeiros em quantidades que me mantinham em perfeita forma para a passarela.

Essa experiência contribuiu para me proteger de algumas pressões, tais como fumar, consumir drogas ou experimentar outros métodos «rápidos» (e perigosos) a que as modelos recorriam para se manterem magras. Aprender a comer à francesa era saudável e sustentável,

dava-me muita energia e ensinou-me ainda mais sobre os prazeres sensoriais dos vegetais, em todas as suas gloriosas formas, lições que permaneceriam comigo para o resto da vida.

Quando cheguei aos 21 anos, já tinha ganhado o suficiente para comprar o meu próprio apartamento em Nova Iorque, em dinheiro vivo — um salto bastante grande desde o meu salário como ama de quatro anos antes. Nessa altura, algumas modelos começavam a destacar-se e a tornar-se atrizes. A minha *booker*, Davien Littlefield — que acabaria por vir a ser minha empresária durante 16 anos —, da minha nova agência, a Elite, não deixava de me dizer, «devias experimentar a representação». Acabei por ceder e deixá-la marcar a minha primeira entrevista.

Essa «entrevista» acabou por ser a minha primeira audição para um filme, em frente a um Steven Spielberg estupefacto. Fiz o que tinha a fazer e ele, sorrindo com simpatia, perguntou: «Não percebes nada disto, pois não?»

Felizmente, achou que havia algo de «interessante» na minha leitura, pelo que me apresentou ao seu protegido, o Kevin Reynolds, e foi assim que consegui o meu primeiro papel num filme, *Fandango*, com o Kevin Costner. Em *Fandango* foi também onde conheci o meu primeiro marido, Sam Robards, e, se não tivesse conhecido o Sam, não teria o meu filho mais velho, Jasper.

A LIÇÃO TORNA-SE SÉRIA

Sempre fui uma apaixonada pela natureza e pelos animais e daquelas pessoas afortunadas que desde pequena adora a textura crocante, a cor e o sabor de todos os tipos de vegetais. Ainda assim, creio que não compreendia realmente como tudo se conjugava a um nível visceral e espiritual, até ter engravidado.

Depois de ter vivido quatro anos a trabalhar como modelo e 15 como atriz, durante a minha gravidez do Jasper, aproveitei para descansar e comer o que queria. (Acho que 25% do Jasper era *crème brûlée*.) Ganhei cerca de 23 kg e adorei cada um desses deliciosos gramas adicionais.

A gravidez é a janela de oportunidade perfeita para prestarmos atenção ao que o nosso corpo nos diz. Sentimo-nos mais em sintonia com o que a nossa pele e o nosso nível de energia nos dizem. Começamos

a perceber que, quando estamos grávidas e nos sentimos cheias, é porque estamos *cheias*. Não há volta a dar — não há mais espaço.

Lembro-me de uma noite em que ia a conduzir e a beber o meu litro de leite medido com precisão, de um grande copo medidor, conforme recomendava o livro *O Que Esperar Quando Está à Espera de Bebê* — tinha mesmo de ingerir aquela quantidade de leite! Também andava a comer muitos vegetais e a aprender tudo sobre comida biológica. Mantive-me sempre fixada na proteína, constantemente bombardeada com mensagens de que precisava de comer carne e beber leite para ser forte e ter um bebé cheio de força e saúde. (Quem me dera ter recebido um dólar por cada vez que a minha mãe nos dizia: «Meninas, não se esqueçam de beber o vosso leite».)

Mais tarde, assim que o Jasper nasceu, despertou em mim um mecanismo protetor instintivo ainda mais profundo. Tudo o que o meu pequeno bebé comia, tudo em que tocava, onde se sentava ou dormia tinha de ser o mais puro possível. Comecei a pensar muito nos tóxicos potencialmente presentes no ambiente. Quando o Jasper tinha cerca de 18 meses e o Sam estava a trabalhar em Nova Iorque, comecei a trabalhar em dois filmes, um em Chicago e outro na Carolina do Sul. A minha irmã Rebecca salvou-me a vida — era a ama do Jasper e a minha «mulher» em simultâneo. Eu chegava a casa depois de um longo dia de filmagens e ela tinha o jantar pronto para nós — montes de vegetais, sopas, saladas e bolachas de arroz. Devia adorar, pois desde então essa passou a ser a minha alimentação. É engraçado pensar nisso agora, pois houve uma altura, há muitos anos, em que a minha alimentação era quase exclusivamente de origem vegetal, apesar de eu não lhe pôr qualquer rótulo, e lembro-me de que me sentia ótima.

O Sam e eu separámo-nos quando o Jasper tinha 3 anos.

Mais tarde, quando o Jasper tinha 6 anos, conheci o Jim.

LIMPAR OS ARMÁRIOS

O Jim e eu começámos em lados opostos do espectro alimentar. Conhecemo-nos quando me escolheu para o *Titanic* e começámos a namorar depois de acabar a minha participação no filme. Quando ia a casa dele, punha-me à entrada da despensa e olhava para as latas de chili

e sardinhas e dizia para comigo: «Não há nada aqui para eu comer». A única coisa que conseguia comer era literalmente só *Rice Krispies*.

Quando nos casámos, fui mudando lentamente a despensa, acrescentando umas coisas e substituindo outras, para a tornar biológica. À medida que os nossos três filhos iam nascendo, eu ia mudando as coisas menos saudáveis para prateleiras mais altas. Prosseguimos com as nossas vidas ocupadas — o Jim realizava os seus filmes, eu inaugurava a MUSE School com a minha irmã e juntos criávamos os nossos filhos.

Um dia, cerca de uma década depois de nos termos juntado, o Jim chegou, olhou para a despensa e disse: «Esta despensa está cheia, mas não tem nada que me apeteça comer». Ele estava a brincar, é claro, porém, acho que na maioria dos casamentos ou relações de coabitação, há sempre um momento em que nos apercebemos de que o que está certo e sabe bem a um, pode ser exatamente o oposto do que o outro deseja ou precisa para se sentir alimentado. Fazer mudanças em família exige muita diplomacia, paciência e compreensão. Todavia, essas mudanças na despensa foram apenas a preparação para a grande mudança que estávamos prestes a concretizar juntos.

Na primavera de 2012, julgava que estávamos a ir muito bem na frente alimentar — a nossa família consumia carne de vaca de pastagem, frangos do campo, ovos enriquecidos com ómega-3 e toneladas de vegetais. Consumíamos leite, queijo e iogurte biológicos. Plantávamos a maior parte dos nossos produtos e tínhamos cabras no nosso rancho (de cujo leite fazíamos queijo e iogurte). Partíamos do princípio de que precisávamos desse leite, dessa carne e desses ovos, e estávamos a alimentar todos da mesma forma na MUSE. A proteína! Precisávamos da nossa carne e dos nossos laticínios!

Simultaneamente, eu tinha acabado de completar 50 anos, o Jim ia em direção aos 60 anos, e já começávamos a ver alguns dos nossos irmãos e amigos a desenvolverem problemas de saúde. Comecei a olhar para o Jim e para mim própria e a questionar-me se não seríamos os próximos. Ambos temos um historial de doença cardíaca e cancro nas nossas famílias. Não queria isso para nós. Sabia que tinha de haver outra forma, mas qual?

Um dia, ia para o ginásio e agarrei no DVD do documentário *Forks Over Knives*. Tinha estado na minha prateleira durante nove meses. O meu amigo Elliot Washor tinha-mo recomendado e há mais de um

ano que falava nisso. Assim, nesse dia, 6 de maio de 2012, peguei nele e pensei: «Muito bem, é hoje que vou vê-lo.»

Pois bem, avancemos para 10 minutos depois, quando tive de sair da passadeira para me sentar a ver o filme. Senti como se o meu mundo estivesse a desmoronar-se totalmente. Julgava que estava a proporcionar à minha família e às crianças da MUSE os alimentos melhores e com mais qualidade, mas agora sentia-me enganada. Sentia-me traída.

Baseado no trabalho do Dr. T. Colin Campbell, um bioquímico nutricional da Cornell University, e do Dr. Caldwell Esselstyn, antigo cirurgião da Cleveland Clinic, *Forks Over Knives* é um documentário que acompanha as experiências de um grupo de pessoas que recorreram à alimentação de origem vegetal para reverter doenças degenerativas. Ao ver esse filme, senti como se me tivessem mentido a vida toda — que as pessoas e instituições em que confiava e que acreditava cuidarem de nós nos tinham enganado durante gerações, em detrimento da saúde e do bem-estar de crianças e famílias. Ouvi os ecos de todas as máximas nutricionais que tinha aceitado como verdadeiras: *tens de comer carne para criar músculo, tens de beber leite para ter ossos e dentes fortes*. E agora, constatava que tudo isso era uma mentira gigantesca, com décadas e décadas, sustentada por grupos de interesse das indústrias da carne e dos laticínios.

Completamente aturdida, só sabia que o Jim tinha de ver aquele documentário comigo. Tinha de perceber se também se sentiria tão afetado como eu. Esperava sinceramente que sim, pois já sabia que a minha vida tinha mudado irrevogavelmente.

No dia seguinte, sentei-me a observar o Jim enquanto ele via o documentário. Sem dizer uma palavra, assim que o filme terminou, levantou-se e saiu da sala. Quando chegámos à cozinha, disse: «Nunca mais podemos ter qualquer produto de origem animal na nossa casa».

Vinte e quatro horas depois, tinha esvaziado tudo. Bum!

Pois bem, é assim que eu e o Jim funcionamos: quando nos comprometemos com algo, vamos até ao fim. Não recuamos.

Nos meses seguintes, devorámos o máximo de informação possível sobre alimentação de origem vegetal. Descobri que parte daquele brilho maravilhoso de que as pessoas tanto falam advém do facto desta alimentação abrandar literalmente o envelhecimento das pessoas, mesmo a nível celular, ao contrário da alimentação à base de carne e

laticínios. A alimentação à base de vegetais reforça os próprios mecanismos de antienvhecimento do corpo, elevando os níveis de telomerase, a enzima que permite a regeneração dos genes. Os organismos vegetais desenvolvem menos processos inflamatórios, os grandes responsáveis pelo envelhecimento celular, que podem fazer-nos parecer (e sentir) velhos antes do tempo. Por cada 3% de proteína vegetal a mais que ingerimos, reduzimos em 10% o nosso risco de morte,¹ e conheço estudos que mostram que, em comparação com pessoas que fazem uma alimentação fortemente à base de carne e laticínios, as pessoas que dão primazia à fruta, aos legumes, aos frutos secos, às sementes e aos grãos integrais demonstram:

-  Viver em média quase 3,6 anos mais.²
-  Correr um risco 24% inferior de desenvolver doenças cardíacas.³
-  Correr um risco 25% inferior de desenvolver diabetes.⁴
-  Correr um risco 43% inferior de desenvolver cancro.⁵
-  Correr um risco 57% inferior de desenvolver doença de Alzheimer ou demência.⁶

E eis-nos ambos, mais de seis anos depois, mais saudáveis do que nunca, praticamente sem ter sofrido qualquer doença. O Jim perdeu mais de 13 kg, faz exercício físico mais intenso e prolongado do que nunca, corre quilómetros descalço na praia e pratica yoga duas vezes por semana. O Jim pratica *kickboxing*, faz três horas de exercício físico, duas vezes por semana, às segundas e quintas, seguidas de uma caminhada de cerca de 3-5 km comigo, à noite. Não há como fazê-lo abrandar — até parece que envelheceu ao contrário.

A minha alimentação não mudou assim tão drasticamente. Sempre fui fã de sopas e saladas, que era no que consistia a alimentação que eu fazia em Oklahoma, em Paris e com a minha irmã. Agora, que sou 100% adepta da alimentação de origem vegetal, percebo que consigo fazer muito mais exercício físico do que antes. A minha capacidade de recuperação é melhor do que nunca. Consigo deslizar facilmente para dentro de qualquer par de calças do meu armário, sem pensar duas vezes, sem controlar o que como ou quanto como. Não há mais flutuações de 7 kg. Estou em melhor forma agora do que estava quando tinha 20 e poucos anos.

Pois bem, se sentia, inicialmente, vontade de comer queijo e iogurte? Claro que sim (aliás, terei de admitir que era completamente viciada em queijo e iogurte). Depois de ter vivido em Paris, sei reconhecer um bom queijo quando o vejo (ou o cheiro). Se alguma vez senti vontade de beber uma chávena de chá preto com natas semidesnatadas e baunilha numa manhã de Natal? Pode ter a certeza que sim, porém, esses desejos foram-se tornando cada vez mais raros, com o passar dos anos, consoante os meus gostos foram mudando e à medida que o mercado de produtos vegetais foi apresentando mais alternativas, cada vez mais satisfatórias e deliciosas.

No cômputo geral, tanto eu como o Jim mantivemo-nos determinados, e certas coisas facilitaram a nossa transição. Antes de mais, somos afortunados por nos termos um ao outro enquanto parceiros. Conseguimos apoiarmo-nos mutuamente, porque partilhamos esta missão, o amor pelo meio ambiente e o sentido de que temos a responsabilidade de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance; a alimentação à base de vegetais tornou-se o nosso projeto comum. Esta mudança foi possível graças àquele momento com o *Forks Over Knives*, em que percebemos que tínhamos sido enganados pela medicina e pela indústria da carne e nos sentimos impelidos por esse sentimento de traição a reivindicar a nossa saúde. É um pouco como quando éramos pequenos e comíamos alguma coisa em excesso. Ficávamos tão maldispostos que deixávamos simplesmente de comer esse alimento, porque só nos lembrávamos do quanto nos tinha feito sentir mal.

MAIS SAUDÁVEL PARA NÓS, MAIS SAUDÁVEL PARA A TERRA

À semelhança de muitos casais, há coisas que são sagradas para nós, em relação às quais não cedemos e que estabelecemos desde os primeiros dias do nosso relacionamento: as nossas caminhadas e os nossos momentos a sós. Com um cão e um pau para lhe atirar, zarpamos para nos reencontrarmos e resolvermos as minúcias da educação dos filhos, do trabalho e do casamento. Conversamos sobre a saúde dos nossos pais, do cachorrinho que não me deixa pregar olho à noite, dos nossos cinco filhos, de uma pessoa que conhecemos; debatemo-nos com

desafios e partilhamos ideias e projetos novos. É um adubo secreto. Ambos temos grandes vidas, grandes famílias e um grande propósito. Ao lidarmos com as questões domésticas, para as afastarmos do caminho, podemos chegar ao âmago da nossa vida em conjunto.

Uns meses depois da nossa mudança para uma alimentação de origem vegetal, eu e o Jim fomos passar as férias de verão no nosso rancho. O Jim estava a escrever as sequelas do *Avatar* e eu andava dedicada às atividades de verão com três dos nossos cinco filhos que ainda viviam em casa, juntamente com vários primos, amigos e cães. O Jim tinha começado a partilhar tudo o que sabia acerca do impacto ambiental da agropecuária, indicando-me dezenas de livros e documentários. Uma vez mais, a decepção invadia-me. Fiquei a saber que a agropecuária é responsável pela perda de 70% a 80% da floresta amazónica, que 17% da água doce do mundo inteiro é canalizada para a produção pecuária, que a agropecuária é uma das principais causas da extinção de espécies de vida selvagem, das zonas oceânicas mortas e do desmatamento. E o pontapé final? A agropecuária contribui com 14,5% do total de emissões de gases com efeito de estufa provocadas pelo homem, ou seja, *mais do que a totalidade do setor dos transportes*.

Quando tomei conhecimento dos efeitos dos produtos de origem animal sobre a saúde, fiquei chocada. Agora, estava novamente estupefacta. «Estás a brincar, este tipo de alimentação não só nos está a matar, como também está a poluir o planeta? A agropecuária e o nosso apetite avassalador por carne e laticínios estão a *provocar* alterações climáticas?»

Enquanto caminhávamos na praia, perto do rancho, conversámos sobre formas de despertar o interesse da nossa família e dos nossos amigos para esta alimentação e de expandir o nosso círculo. Começámos a pensar sobre os impactos ambientais: se cada uma daquelas pessoas fizesse mais refeições de origem vegetal, quanto se pouparia ao ambiente com um número cada vez maior de pessoas a comer de forma sustentável? Começámos a ficar entusiasmados.

Deixe-me fazer um parênteses acerca de algo que provavelmente é óbvio para quem tenha visto os filmes do Jim: o meu marido é do tipo catastrófico. (Quer dizer, *Alien*? *O Exterminador Implacável*? *Avatar*?) O Jim tem uma t-shirt com a frase: «A esperança não é uma estratégia». O Jim está preparado para emergências e pronto para o desastre.

Conversávamos há muito tempo sobre as alterações climáticas. Foi sempre mais fácil para ele imaginar o apocalipse das alterações climáticas do que para mim. Durante *anos*, cheguei a casa vinda de reuniões deprimentes de ONG ambientais, onde me tinham presenteado com séries e séries de diapositivos sobre a degradação ambiental, que me deixavam de tal modo desanimada que acabava por me transformar instintivamente numa eterna otimista, do género: «Vai correr tudo bem! Vamos limpar os oceanos! Vamos reciclar, trocar as lâmpadas, conduzir um *Prius*...»

Acostumado a ouvir as minhas ideias entusiásticas e otimistas para salvar o planeta, o Jim sorria amavelmente e dizia: «Isso é ótimo, querida, mas não vai mudar absolutamente nada». O Jim pensava numa grande mudança do sistema, pois percebia que aquelas melhorias, mesmo que fossem amplamente adotadas, nunca fariam a diferença necessária.

Porém, naquela noite, na praia, o Jim declarou: «Pela primeira vez na minha vida, tenho esperança. Quanto mais pessoas conseguirmos convencer a adotar uma alimentação de origem vegetal, mais hipóteses teremos de lidar com as alterações climáticas. Fazer isso *irá* mover a agulha».

Parei. Teria acabado de ouvir o homem a utilizar a palavra *ESPERANÇA*?! O homem que tinha gravado extraterrestres a sair de estômagos e um Arnold Schwarzenegger a passar-se dos carros na nossa memória cultural?

As palavras do Jim galvanizaram-me, acendendo um fogo que se tornou numa chama desde então.

Somos capazes.

Adotar uma alimentação de origem vegetal mudou tudo. Começámos a perceber que todas as refeições tinham *realmente* importância, que mesmo os mais pequenos passos na direção dessa alimentação podiam ter um impacto tremendo sobre o ambiente e que podíamos começar a ter um grande impacto *no imediato*, à nossa mesa, na nossa cozinha. Não precisamos de um único representante eleito para fazer uma única coisa nobre; não precisamos de esperar que os políticos tomem a iniciativa. *Temos* de tomar a iniciativa e os políticos seguir-nos-ão.

Lembra-se daqueles navios vikings de antigamente, com aqueles longos remos? Quanto mais remadores um navio tivesse, mais

rapidamente avançava. Continuo a pensar que estamos todos num barco assim e que quanto mais pessoas entrarem no barco, mais braços teremos a remar na mesma direção e mais rapidamente faremos o barco avançar.

Quanto mais falo sobre esta alimentação, mais pessoas imagino a entrarem no nosso fiável navio viking. Fiquei muito feliz ao perceber a rapidez com que a mensagem se espalhou, como tantas vidas mudaram e como pode ser grande o impacto que temos todos os dias.

Podemos cometer este ato revolucionário agora e já. Podemos embarcar todos juntos, a remar na mesma direção. Podemos chegar onde queremos — *depressa* — e, para isso, só temos de mudar o nosso pedido ao almoço.

Curiosamente, foi assim que o conceito OMD começou: ao almoço.

O NASCIMENTO DO OMD

A ideia de fazer uma refeição por dia pelo planeta nasceu na MUSE School, a escola ambiental onde a aprendizagem se alicerça nas paixões e nos interesses dos alunos, com sede em Calabasas, na Califórnia, que fundei com a minha irmã, Rebecca Amis. Entregámos a nossa alma à criação da MUSE. Quando começámos, há quase 13 anos, queríamos criar um ambiente de aprendizagem inovador e estimulante para os nossos próprios filhos, e rapidamente nos demos conta de que queríamos partilhar esse tipo de experiência com muitos outros.

Quando os meus filhos começaram a ir à escola, fiquei assustada. Lembrei-me das minhas próprias experiências, de como temia a escola quando era criança, do esforço que tinha feito para me enquadrar. Vi os nossos filhos mais velhos, o Jasper e a Josa, a sofrerem em cenários escolares desmoralizantes, sufocantes e punitivos. Os filhos da Rebecca tinham idades semelhantes aos meus e ela tinha um mestrado em educação pré-escolar. Em Wichita, no Kansas, tinha aberto um programa Reggio Emilia para a primeira infância, centrado na criança, que recorre à aprendizagem experimental e autodirigida em ambientes orientados para os relacionamentos. Quando a Rebecca me apresentou este método de ensino, fiquei convencida. Acreditámos nessa abordagem e decidimos avançar.

Começámos a MUSE com a crença de que as crianças só aprendem verdadeiramente se permitirmos que se dediquem às suas paixões. Articulámos uma missão, inspirando e preparando jovens para viverem conscientemente consigo próprios, uns com os outros e com o planeta, com o foco num *campus* sustentável.

Acreditámos na missão com toda a nossa alma e perseguimo-la de todas as formas possíveis — *pensávamos nós*. Todavia, alguns anos depois de termos adotado uma alimentação de origem vegetal em nossa casa e de termos trabalhado arduamente para tentar cumprir a nossa visão de um *campus* neutro em carbono e energeticamente independente, eu e a Rebecca apercebemo-nos de que não estávamos a honrar o *nosso* próprio coração. Eu, o Jim, a Rebecca e o marido Jeff já tivéramos o nosso grande despertar relativamente à comida que ingeríamos e enveredado por uma alimentação de origem vegetal. Partilhávamo-la com todos os que faziam parte da nossa vida e tínhamos a nossa própria pequena comunidade, com quem trocávamos receitas e apontamentos. Porém, eu e a Rebecca ainda não tínhamos transposto essa realidade para a escola. Sabíamos que precisávamos de funcionar 100% à base de vegetais para sermos um modelo de escola realmente 100% ambiental e sustentável. Além disso, embora sempre tivéssemos pensado que estávamos a servir a melhor comida possível a estas crianças, percebíamos agora que estávamos a envenená-las inadvertidamente. E ao planeta.

Pensámos que toda a gente sentiria o mesmo. Assim, em janeiro de 2014, decidimos exibir o documentário *Forks Over Knives* durante um dia de desenvolvimento profissional e informámos os professores e funcionários acerca dos nossos planos: íamos precisar de 18 meses para fazer a transição e, em setembro de 2015, seríamos uma escola estritamente vegetariana. A primeira escola com uma alimentação de origem vegetal da nação.

Não ficaram entusiasmados?

Bom, digamos que... não propriamente. Em suma, deparámo-nos com mais resistência do que antecipáramos. Cerca de um terço dos funcionários ficou simplesmente a olhar de braços cruzados — quase que os via literalmente a fincar os pés. Não queriam sequer ver o filme, pois julgavam que íamos mostrar-lhes vídeos de vitelos a serem levados para abate. (Aviso: não mostra abate de vitelos.)

Uma das funcionárias, chamemos-lhe Ellen, opôs-se terminantemente. Não estava disposta a nada daquilo, não queria sequer ver o vídeo, mas viu — sempre de braços cruzados.

Pois bem, isto aconteceu na primavera, antes das férias de verão. Avançando três meses e, no outono, a Ellen estava de volta — cabelos brilhantes e olhos cintilantes. A artrite desaparecera e a energia estava ao rubro. Finalmente, conseguia sentar-se no chão com os filhos e mexer-se facilmente. Uma volta completa de 180 graus. Era bonito vê-la tão feliz e enérgica, simplesmente radiante.

Porquê, Ellen, sua mãe. Depois de ter armado tamanha confusão, fora para casa nas férias do verão e experimentara — tinha-se tornado vegetariana. A Ellen perdeu 14 kg e transformou a sua vida por completo em poucos meses.

Depois disso, vimos esta mesma transição a ocorrer repetidamente entre os elementos da equipa. O diretor-adjunto da escola, a mesma coisa, 18 kg e largou os medicamentos. Precisou literalmente de um novo guarda-roupa completo. O gestor de relações públicas, 14 kg e saúde impecável, depois de ter superado alguns problemas de tiroide complicados.

Com os céticos iniciais agora totalmente a bordo, estava na altura de abordar a ideia junto dos pais.

Mais uma vez, a mesma reação: «Não. Nem pensar».

Tantas pessoas boas e amáveis, dedicadas ao planeta, comprometidas com a missão da escola... e extremamente desapontadas connosco. Para ser franca, foi um completo motim.

As pessoas estavam em pé de guerra. «Como é que o meu filho vai ingerir proteína suficiente?» «Porque é que ele está a comer tanto arroz?» «Ele não passa sem a sua carne seca!»

Reconheci esta resistência, afinal, não tinha eu passado pelo mesmo? Tanto o Jim como eu também estivéramos convencidos de que a proteína de origem animal era essencial para a saúde, pelo que conseguia compreender a sua relutância. Todas as mensagens pró-carne que recebemos durante tanto tempo estão armazenadas no nosso sistema coletivo de crenças em torno da comida. Todos nós precisamos de um pouco de desprogramação de uma vida inteira de desinformação.

Sempre determinadas, eu e a minha irmã precisávamos de encontrar uma solução. Trabalhámos com os pais, escutámos todas as suas preocupações, discutimos tudo com a Kayla, a nossa excelente chefe de

cozinha. Experimentámos, introduzimos modificações e conversámos mais um pouco. Criámos a *MUSE Talks*: uma vez por mês, especialistas em alimentação de origem vegetal de várias áreas passavam um dia inteiro com a nossa comunidade escolar. Conversavam com os miúdos, dos mais pequenitos aos alunos do secundário, de forma adequada a cada etapa de desenvolvimento. Rip Esselstyn, antigo triatleta e autor do livro *The Engine 2 Diet*, juntamente com Rich Roll, atleta de *ultraendurance* e autor do título *Finding Ultra*, conversaram com os alunos acerca de ser forte e saudável e da prática de exercício físico. O Dr. Neal Barnard, fundador do Physicians Committee for Responsible Medicine* e autor de 17 livros, conversou com eles sobre a proteção da sua saúde com uma alimentação de origem vegetal. A autora vegana, Kathy Freston, e o artista/defensor dos animais, Moby, conversaram com eles sobre animais. Tal Ronnen, *chef* vegano das celebridades, fez-nos uma demonstração de culinária fantástica e deliciosa. A seguir, fizemos uma apresentação noturna para os pais e o público em geral. Servimos refeições de origem vegetal e um copo de vinho, e todos aprenderam com um rol fantástico de excelentes pessoas. Todos estes defensores dinâmicos do vegetarianismo ensinaram-nos muito sobre esta alimentação e sobre como progredir nessa direção de uma forma divertida, fácil e satisfatória.

Tenho de admitir que, durante estes debates, eu estava no paraíso. Nunca esquecerei quando o T. Colin Campbell se encontrou connosco. Ali estava ele, o inovador autor de *The China Study*, o livro que mudou o paradigma e ajudou a inspirar a produção do documentário *Forks Over Knives*, à entrada. Fiquei bloqueada; normalmente não me deixo impressionar, porém, ele é uma grande estrela para nós. Aconteceu o mesmo quando conversei ao telefone com o Dr. Michael Greger, autor do livro *Como Não Morrer*, um bestseller sobre o estilo de vida vegetariano (e uma personagem muito divertida no seu site, NutritionFacts.org). Estava muito nervosa. Senti-me como uma fã tonta, de tão entusiasmada por estar a falar com ele!

Este rol de génios apoiou-nos durante a transição e transformou-se num consórcio de peritos OMD gigantesco e comprometido, que

* Organização norte-americana sem fins lucrativos, sediada em Washington DC, que promove a medicina preventiva, a dieta vegana e soluções alternativas aos testes realizados em animais. [N. T.]

continuou a colaborar connosco em tudo, dos primeiros planeamentos da ementa OMD e noites informativas, ao desenvolvimento de produtos e programas e, inclusivamente, contribuindo para informar políticas públicas e campanhas de defesa internacionais. Somos muito afortunados por termos como parceiros estes visionários apaixonados, trabalhando todos arduamente para propagar a palavra e criar mais soluções à base de produtos vegetais para a saúde pública e as alterações climáticas.

Ao longo daquele processo de transição OMD de 18 meses, o objetivo de muitas destas conferências inspiradoras foi simplesmente tranquilizar os pais de que tudo iria correr bem: «É apenas uma refeição. É apenas uma refeição por dia». Afinal, na escola, tratava-se apenas do almoço — eram todos convidados a comer como quisessem em casa.

Ainda assim, muito pés continuavam firmemente fincados. A comunidade escolar parecia estagnada.

Uma parte de mim tinha vontade de dizer, «muito bem, podem alimentá-los com ovos e *bacon* de manhã e um grande hambúrguer à noite».

Então, um dia, o marido da Rebecca, Jeff King, que é o diretor da escola, disse, «OMG*, pessoal. É apenas OMD».

E assim nascia o OMD: Uma Refeição por Dia pelo Planeta.

De repente, fez-se luz: as pessoas compreenderam realmente e abriram-se. Perceberam que não lhes estávamos a pedir que se tornassem vegetarianas ou mesmo veganas. Estávamos apenas a falar sobre almoços e lanches. Estávamos apenas a dizer, «neste lugar, a esta hora do dia, vamos fazer a escolha consciente de não utilizar produtos de origem animal e dedicar esta refeição à cura da Terra».

Finalmente, tínhamos conseguido. Conquistámos mentes e corações, e o OMD tornou-se o lema do refeitório da MUSE.

Os resultados do processo foram, na sua totalidade, verdadeiramente fantásticos. Descobrimos uma forma de oferecer a todos aquilo de que precisavam. Aos pais foi-lhes garantido, por médicos e nutricionistas, que as proteínas e outras necessidades nutricionais dos seus filhos estavam a ser satisfeitas. Às crianças foi-lhes garantido que não iriam comer fardos de palha todos os dias. Aos funcionários foi-lhes

* Sigla em inglês da expressão, «oh, meu Deus!» [N. T.]

garantido que os almoços vegetarianos das crianças as sustentariam durante as suas tardes de exploração ao ar livre e projetos apaixonantes. Os alunos dedicaram-se realmente ao cultivo dos próprios alimentos nas hortas do *campus*. Aumentaram a produção de tal modo que, atualmente, os alunos da MUSE cuidam de 150 camas de cultivo e cultivam entre 80% a 90% do que comem no refeitório todos os dias.

Temos regularmente conversas com as crianças sobre as experiências. Começam as aulas a dizer, «odeio comer tudo o que seja verde», passado um mês, estão a comer feijões-verdes salteados borrifados com óleo de linhaça. É bom que sejam as crianças a cultivarem os feijões na horta, para que possam prová-los assim que são apanhados.

Temos crianças que começaram a tomar menos anti-histamínicos, crianças que eram pouco ativas e que agora estão a perder peso e a subir colinas, crianças que faziam medicação para o ADD e ADHD e ABCDEFG e que já se sentem não só mais calmas e concentradas, mas inclusivamente capazes de funcionar completamente sem a medicação.

Atualmente, em vez de resistência e retrocesso, temos famílias que nos procuram precisamente *porque* optámos pelos vegetais. As famílias querem as suas crianças num *campus* onde nada tenha pesticidas, tóxicos ou corantes e saber de onde vem a comida que elas comem. Tivemos até duas famílias que se mudaram de Nova Iorque para cá para que os filhos pudessem frequentar a MUSE.

Atualmente, qualquer ano letivo começa com um convite para que os alunos se juntem à missão OMD e façam um juramento: *quero contribuir para que isto se concretize. Juntamente com a minha comunidade escolar, vou comer Uma Refeição por Dia pelo Planeta ou Duas ou Todas*. Celebramos este momento com as crianças, que o *acolheram* de corpo e alma — estabeleceram a ligação entre o que colocam no prato e o ar que respiram, a água que bebem e o futuro do planeta. Interiorizaram esta ligação, em parte, ao seguirem esta prática simples que permite que a vivam diariamente.

JUNTOS, PODEMOS SARAR O MUNDO

Aprendi tremendamente durante este processo. Ao conversar com a minha família, o corpo docente, os alunos e as famílias, tomei conhecimento de diversas preocupações que as pessoas têm quando fazem

esta transição: todos os medos, equívocos e desejos. Através de tentativa e erro, aprendi a conceber uma abordagem que permite satisfazer inclusivamente a criança (ou adulto) mais relutante e levá-lo a acolher o plano OMD como sendo seu.

Vi as transformações aparentemente milagrosas que surgiram desta pequena mudança — os benefícios para a saúde não deixam de me surpreender. (Denomino-os «efeitos benéficos», por contraste com os «efeitos secundários» que obtemos com uma alimentação padrão à base de carne.) Sei que estas mudanças estão a causar um impacto mensurável na nossa preciosa Terra, ajudando a manter limpos o ar, as águas e o solo para as futuras gerações. Sei, sem dúvida alguma, que bastava que todos mudassem apenas uma refeição por dia para conseguirmos começar a reverter o nosso curso e assim salvar o nosso planeta. Basta apenas uma pessoa e uma refeição para tanto impacto.

Essa é a minha inspiração para partilhar o plano OMD consigo e quero que seja bem-sucedido, motivo pelo qual concebi este livro como um recurso completo para o ajudar a fazer a transição para esta nova forma de comer. Em primeiro lugar, irei partilhar descobertas do amplo e crescente corpo de investigação que comprova que uma nutrição à base de produtos vegetais poderá ajudar a reverter uma variedade de doenças crónicas, incluindo a diabetes e a doença cardíaca, e reduzir o risco de desenvolvimento do cancro. Tomará conhecimento de histórias de pessoas que recorreram ao plano OMD para mudarem para uma alimentação de origem vegetal e de como isso as ajudou a perderem peso, a sentirem mais energia e inclusivamente a pensarem com mais clareza. Aprenderá porque é que cada refeição que faz tem um impacto tão grande sobre o ambiente. A seguir, partilharei tudo o que precisa para se preparar para o plano OMD, incluindo dezenas de dicas, ferramentas e técnicas para o ajudar a solucionar os pontos problemáticos, de modo a que descubra como é fácil e delicioso comer mais vegetais. Por fim, irá poder explorar mais de 50 receitas substanciais, simples e apreciadas da MUSE, da minha família e dos meus amigos, cada uma testada e experimentada em verdadeiras cozinhas familiares e aprovada inclusivamente pelos carnívoros mais resistentes.

Prometo-lhe que num curto período após uma maior ingestão de refeições de origem vegetal se sentirá mais forte, mais perspicaz e com

mais energia do que em anos — talvez mais saudável do que nunca — e sentir-se-á ainda melhor por saber que está a fazer tudo ao seu alcance para ajudar a sarar o planeta. (Pois ele precisa de facto da nossa ajuda!)

Posto isto, o leitor e eu não vivemos juntos, logo, não vou poder sentar-me consigo durante hora e meia a assistir a *Forks Over Knives* — pelo que vou arranjar-lhe alguma ajuda. A seguir, terá notícias do nosso consórcio de peritos OMD, já que partilham décadas de pesquisas convincentes que impulsionaram milhões de transformações de origem vegetal. O meu objetivo é mostrar-lhe exatamente o que é que a forma de comer OMD poderá fazer pela saúde de toda a sua família, não apenas agora ou daqui a 20 anos, mas por muitas gerações no futuro.

«O guia perfeito para o iniciar numa alimentação de origem vegetal. Esta abordagem gradual, sem julgamentos e assente em dados nutricionais é inspiradora, alcançável... e deliciosa.

Prepare-se para uma transformação na sua saúde!»

DR. MICHAEL GREGER, fundador da NutritionFacts.org

As provas científicas são claras – a alimentação de origem vegetal é a mais saudável. E praticamente nenhum dos nossos hábitos sustentáveis se aproxima, sequer, do impacto ambiental daquilo que comemos.

Este livro apresenta um programa – o plano OMD –, assente em bases científicas, que revela que trocando uma refeição por dia à base de carne ou laticínios por uma refeição de origem vegetal pode salvar a sua saúde e reduzir a sua pegada de carbono para metade. Apenas mudando uma refeição por dia!

PARA MELHOR CUMPRIR O PLANO OMD, IRÁ ENCONTRAR:

Inúmeras Receitas Nutritivas 🌿 Testemunhos de Sucesso 🌿 Lista Essencial para a Despensa 🌿 Contador de Alimentação Verde (poupança de recursos naturais) 🌿 Lista de Compras do Plano de Transição de 14 Dias

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-611-6</p>  <p>9 789896 686116</p> <p>Saúde e Bem-estar</p>
---	---