

A solução definitiva para perder peso,
ganhar confiança e alimentar a alma.



TEM
FOME
de quê?

DEEPAK
CHOPRA

Mais de 30 milhões de livros vendidos em todo o mundo


nascente

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	CONSCIENCIALIZAÇÃO E PERDA DE PESO	7
	Porque é que isto vai resultar para si	9
	A ligação mente-corpo	27
PARTE I	A SOLUÇÃO DE DEEPAK CHOPRA	39
	Mude a sua história, mude o seu corpo	41
	Pureza, energia e equilíbrio	63
	«O que devo comer?»	89
	<i>A prática ayurvédica</i>	91
	<i>Os seis sabores a cada refeição</i>	97
	<i>Uma visão alargada dos sabores</i>	111
	<i>Prevenção precoce</i>	122
PARTE II	ELEVAR A SUA CONSCIÊNCIA	127
	A alegria de estar consciente	129
	Autorregulação: deixe o seu corpo cuidar de si	155
	Bem-estar emocional: é uma escolha	183
	Leveza da alma	205
PARTE III	RECEITAS DA COZINHA DO CENTRO CHOPRA	241
	Receitas de pureza, energia e equilíbrio	243
	Pequeno-almoço ligeiro	245
	Aperitivos	247
	Sopas	249
	Entradas e acompanhamentos	259

Saladas	269
Condimentos, temperos e molhos	274
Sobremesas	279
Bebidas	283
Agradecimentos	285

INTRODUÇÃO

**CONSCIENCIALIZAÇÃO
E PERDA DE PESO**

PORQUE É QUE ISTO VAI RESULTAR PARA SI

Neste momento, verifica-se uma vaga de mudança na opinião pública que está a transformar a vida das pessoas. Podemos constatar-la nas notícias. Um ex-presidente dos EUA, chocado por um ataque cardíaco que sofrera anos antes, anunciou que se tornou vegano. É uma declaração incrível e, para reforçar esta mudança, Bill Clinton diz a toda a gente quão bem se sente — e mostra-o com a sua aparência. Numa outra vertente, um estudo exaustivo em Espanha revelou que as pessoas que praticam a dieta mediterrânica, rica em peixe, frutos secos e azeite, conseguem reduzir a incidência de ataques cardíacos em um terço. Esta é a maior descoberta, na área da nutrição, em anos. A medicina vem assim dar razão a todos aqueles que têm vindo a cortar na carne vermelha.

Esta vaga está a alastrar-se em muitas outras frentes. As toxinas presentes em alimentos processados e fabricados revelam-se cada vez menos aceitáveis. A palavra «biológico» tornou-se comum. Há agora mais pessoas do que nunca a tornarem-se vegetarianas, um estilo de vida cujos benefícios são conhecidos há muito tempo. (Numa sondagem, metade das mulheres britânicas descreve-se como essencialmente vegetariana.) Num mundo sustentável, não há espaço para o efeito poluente de pesticidas e herbicidas. As pessoas estão a acordar para uma nova realidade, e surgiu rapidamente uma forma de alimentação completamente nova.

Fui apanhado por esta vaga de mudança há cerca de cinco anos. Já me alimentava bem. A minha dieta não incluía muita carne vermelha e há muito tempo que evitava as toxinas óbvias, como o álcool

e o tabaco. Gostava do que comia e comia o que gostava. Mas, ao olhar para as informações médicas, via surgirem diariamente novas descobertas. Faziam-se vários tipos de associações entre o açúcar e a obesidade, o álcool e as perturbações nos ritmos de sono, os hidratos de carbono simples e a diabetes — e muitas destas descobertas aplicavam-se ao excesso de peso.

As provas acumulavam-se e apontavam numa única direção. Tinha de encontrar a dieta ideal e só havia bons motivos para o fazer. Apenas o hábito e o descuido me impediam de maximizar a relação entre a alimentação, o corpo e a mente.

Já para não falar nos 9 quilos que tinha a mais.

Apesar da minha boa alimentação, tinha-me tornado um número nas estatísticas, juntando-me aos dois terços de americanos que têm excesso de peso ou obesidade. Tornei-me parte dessa estatística apesar do facto de ter formação médica, motivação, hábitos razoavelmente bons, de não ingerir grandes toxinas e de ter acesso a qualquer alimento que desejasse. Também sabia que era inútil fazer uma dieta: vejamos os inúmeros estudos que demonstram, continuamente, que o efeito da recaída nas dietas nos faz voltar a ganhar o peso que perdemos e ainda mais 2 a 5 quilos. Os quilos a mais são a forma de o seu corpo dizer: «Tentaste privar-me de comida. Não voltes a fazê-lo.»

A minha solução foi adotar a dieta ideal e fi-lo, mais ou menos, do dia para a noite. Não tinha motivos para não o fazer depois de tudo o que tinha lido.

Eliminei todos os alimentos processados.

Comia os alimentos mais puros, sempre naturais, biológicos sempre que possível.

Além de já ser abstémio, também eliminei todos os alimentos fermentados, como o queijo.

Abdiquei do açúcar branco refinado.

Cortei drasticamente no sal.

Abdiquei da carne vermelha, comendo sobretudo galinha e peixe, mas caminhando na direção do vegetarianismo.

Bebia água purificada.

Tinha atenção ao número de horas de sono.

Uma vez que tudo está relacionado, dormir bem também fazia parte da minha nova forma de alimentação. A falta de sono perturba o equilíbrio entre duas hormonas (leptina e grelina) responsáveis pela sensação de fome e saciedade. As pessoas que não dormem bem podem facilmente comer em excesso quando o seu corpo para de enviar as mensagens hormonais certas. A gordura abdominal também perturba as mesmas hormonas. E o resultado é um ciclo que se autoperpetua e que, além de não ser saudável, é potencialmente perigoso.

Não temia tornar-me obcecado pela pureza. Nada na minha nova alimentação me fora imposto. Eu não era motivado nem pela preocupação nem pelo medo. O facto é que a alimentação normal ao estilo americano chegou, simplesmente, a extremos pouco saudáveis. Um americano médio consome 68 quilos de açúcar por ano, uma quantidade grotesca de calorias inúteis que semeiam a destruição nos níveis de insulina e glicemia. Em relação à nossa dependência de comida processada, que representa 70 por cento daquilo que os Americanos comem, basta pensar no seu supermercado local. Há corredores inteiros dedicados a biscoitos, bolachas salgadas, outros *snacks*, refrigerantes, pizza congelada e gelados. A economia manda, e se esses alimentos não se vendessem bem, não ocupariam tanto espaço nas prateleiras.

De acordo com as melhores pesquisas disponíveis, o que *não* é extremo é comer naturalmente. É disso que trata esta nova tendência. Há que prestar atenção, e durante muito tempo a nossa sociedade não o fez, à forma distorcida como nos alimentamos.

Eu queria alcançar uma «alimentação consciente». Todos os passos que dei nesse sentido fizeram-me sentir muito bem. O meu corpo parecia mais leve — até mesmo antes de perder 9 quilos, o que consegui sem esforço. Deixei de fazer coisas inconscientes, como atender o telemóvel durante uma refeição: porque não apreciar o que estamos a comer? Também não me privei de nada. Todas as refeições me satisfiziam porque a minha alimentação estava agora em sintonia com o meu corpo, e isso, por sua vez, melhorava a minha disposição. Embora sempre tenha sido uma pessoa enérgica, tinha energia e vitalidade como nunca antes.

Mas o mais gratificante era a reação das outras pessoas. Quando falava sobre alimentação consciente, elas anuíam. A maioria já estava no mesmo caminho em que me encontrava. A tal vaga de mudança era real e estava a crescer. Ao olhar para trás, via que tínhamos atingido um ponto de viragem. A consciência coletiva tinha percebido a mensagem.

Quando me sentei para escrever este livro, estava confiante de que muitas mais pessoas queriam trilhar este novo caminho. Não tinham de ser convencidas, porque a alimentação saudável já era o seu objetivo. No entanto, havia coisas que as impediam de o perseguir.

Maus hábitos e velhos condicionamentos.

Medo da mudança e pressão familiar para não mudar.

Uma crença obstinada de que a próxima dieta iria resultar.

Desânimo devido a excesso de peso.

Um historial de não perder peso.

Desejos incontrolláveis, especialmente por comidas salgadas, doces e gordurosas.

Pressão de tempo, o que torna fácil optar por alimentos processados e *snacks* e fazer uma paragem rápida no McDonald's.

É uma lista formidável. Estes são enormes obstáculos na vida de milhões de pessoas. Na verdade, é incrível que uma nova forma de alimentação tenha conseguido tornar-se tão popular: basta olharmos para a publicidade na televisão, que usa palavras na moda como *natural*, *light* e *nutritivo* para vender exclusivamente alimentos processados, enquanto os anúncios a frutos e vegetais frescos, cereais integrais e produtos biológicos são quase inexistentes.

Para ajudar a superar os obstáculos que levaram ao seu aumento de peso, quer tenha sido muito ou pouco, não vou repetir os mesmos conselhos sobre alimentação saudável que existem há décadas. Os conselhos são todos bons. O que falta é a forma de mudar. É fundamental a tomada de consciência, pois todos fomos habituados, através de enormes condicionamentos, a prejudicar o nosso corpo das seguintes formas:

Comer sem consciência, sem nos importarmos com o que os nossos alimentos contêm.

Perder controlo do nosso apetite.

Optar por doses cada vez maiores.

Usar a comida por razões emocionais, por exemplo, para atenuar o stress da vida diária.

Pegar na comida mais rápida para satisfazer os nossos desejos.

Todos estes obstáculos têm origem num sítio: a mente. O corpo é um reflexo físico das escolhas que se fazem durante toda uma vida. O conhecimento é importante, mas acrescentar bons conselhos não é a solução para uma alimentação saudável. A solução é transformar a sua consciência.

Decidi mostrar às pessoas como funciona a consciência transformadora, como podem alcançá-la e porquê. De outra forma, até os melhores conselhos, mesmo quando levam a uma alimentação melhor, nos mantêm presos a noções limitadas sobre o nosso corpo. Ser alguém que come bem e segue um conjunto de regras sem nunca se desviar também não é uma situação que traga felicidade. Mas, com uma transformação de consciência, podem ser facilmente alterados todos os seus comportamentos enraizados e autodestrutivos. Não pode controlar aquilo de que não está consciente. Se tivesse uma pedra no sapato, tirava-a imediatamente. Os sinais de dor dizem-lhe instantaneamente que há algo de errado. Quando come mal, isso não acontece. Frequentemente, comer mal não envia sinais de dor, e os efeitos nocivos acontecem de forma invisível, gradual e oculta. Tem de obter um novo nível de consciência para conseguir perceber o que se passa de errado dentro de si. Só assim poderá alterá-lo.

Assim sendo, se tem excesso de peso ou se sente letárgico, ou se os seus níveis de energia são baixos ou não está satisfeito com o seu corpo, o que o faz pensar no aspeto que tinha e como se sentia melhor quando era mais novo, este livro é para si. Contém muitas surpresas e descobertas; uma das ideias mais importantes é que o peso ideal é o estado mais natural em que pode estar. O seu corpo pode tornar-se o seu aliado para encontrar um melhor estilo de vida, que transcende

a perda de peso. A consciência revela muitas soluções inesperadas, aquilo a que chamo sabedoria aplicada.

Vamos a isto: a viagem é empolgante e pode juntar-se a esta nova vaga de mudança com verdadeiro entusiasmo, sabendo que vai melhorar a sua aparência e a forma como se sente.

Alimentação, peso e fome

Se quiser regressar ao seu peso ideal, tem duas opções. Pode começar a fazer uma dieta ou outra coisa. Este livro trata dessa outra coisa. Fazer dieta implica o tipo de motivação errada, e é por isso que raramente conduz ao objetivo desejado. Está a escolher o caminho da abnegação e da privação. Quando está em dieta, todos os dias luta contra a sua fome e pelo seu autocontrolo. Existe forma mais insatisfatória de viver?

O ato de perder peso deve gerar satisfação para poder ter êxito: isto é a «outra coisa» que funciona depois de as dietas terem falhado. Se voltar a equilibrar os sinais de fome do corpo, o seu impulso para comer torna-se o seu aliado em vez de um inimigo. Se confiar que o seu corpo sabe aquilo de que precisa, ele vai tomar conta de si em vez de protestar. Tem tudo que ver com compreender as mensagens que ligam a mente e o corpo.

Em medicina, fui formado para analisar a fome quanto à subida e descida de certas hormonas. A fome é uma das mensagens químicas mais poderosas que o cérebro envia ao corpo. Uma pessoa não deveria sentir fome logo depois de comer uma refeição, e um lanche durante a tarde não deveria levar a um segundo ou a um terceiro. Mas senti estas coisas — tal como milhões de pessoas —, o que significa que a *experiência de fome* pode existir mesmo que a necessidade de alimentos não exista.

É esta experiência de fome que tem de mudar quando dá por si a comer em excesso. Os desejos de comida e a falsa fome não são o mesmo que dar ao seu corpo o combustível de que precisa. O seu corpo não é como um carro a consumir gasolina. É a expressão física de milhares de mensagens que estão a ser enviadas para e pelo cérebro.

O ato de comer envolve a sua autoimagem, os seus hábitos, condicionamento e memórias. A mente é a chave para perder peso, e, quando a mente está satisfeita, o corpo deixa de desejar demasiada comida.

Uma abordagem mente-corpo vai funcionar porque lhe pede apenas uma coisa: *encontre o que lhe traz satisfação*. Estar satisfeito é algo que a comida não consegue fazer por si só. Deve nutrir:

- o corpo com comida saudável;
- o coração com alegria, compaixão e amor;
- a mente com conhecimento;
- o espírito com serenidade e autoconsciência.

Com consciência, todas essas coisas se tornam possíveis. Mas, se as descurar, ficam cada vez mais longe do seu alcance.

Parece um paradoxo, mas, para perder peso, deve encher-se. Ao encher-se com outros tipos de satisfação, a alimentação deixa de ser um problema. Nunca deveria ser um problema, pois comer é uma forma natural de nos sentirmos felizes. Comer em excesso não é. Durante séculos, a vida tem sido celebrada em banquetes, e algumas destas celebrações, como os banquetes de casamento, podem ser o ponto alto da vida de uma pessoa. Que criança não fica feliz quando surge o bolo de aniversário? Porém, o prazer que a comida gera torna peculiar e único o problema de comer em excesso. Sentir-se feliz, o que é bom para si, transforma-se em algo que é mau para si.

Neste momento, o leitor está algures nesta escala móvel que associa a comida à felicidade:

Alimentação normal → *Alimentação excessiva* →
→ *Desejos alimentares* → *Vício de comida*

Comer normalmente faz com que se sinta bem.

Comer em excesso fá-lo sentir-se bem no momento, mas leva a maus resultados a longo prazo.

Ceder a desejos de comida não o faz sentir nada bem: instalam-se quase de imediato o remorso, a culpa e a frustração.

Ser viciado em comida traz sofrimento, uma saúde degradada e uma total falta de amor-próprio.

O caminho traiçoeiro que leva ao excesso de peso começa com uma coisa que, na verdade, é positiva: o benefício natural dos alimentos. (Não podemos dizer a mesma coisa das drogas e do álcool, que podem ser substâncias tóxicas mesmo quando uma pessoa não está viciada nelas.) Os alimentos nutrem-nos, e quando a alimentação corre mal, ficamos divididos entre um prazer a curto prazo (tal como uma colherada deliciosa de gelado de chocolate) e sofrimento a longo prazo (os muitos inconvenientes de ter excesso de peso durante anos a fio).

Então, porque é que a alimentação normal começa a transformar-se em alimentação excessiva? A resposta é simples: falta de satisfação. Começa a comer em excesso para compensar uma carência noutra área qualquer. Olhando para trás, para os meus anos de internato médico, quando tinha 20 e poucos anos, consigo agora ver de que forma os maus hábitos alimentares se conseguem insinuar. Chegava a casa muito tenso depois de um turno esgotante no hospital. A minha mente ainda estava cheia de uma dúzia de casos. Alguns pacientes ainda corriam risco de vida. O que me esperava em casa era uma mulher afetuosa e uma refeição caseira.

Quanto a receber calorias suficientes, sentar-me a jantar preenchia todos os requisitos. Seria preciso olhar para a situação humana para ver os problemas ocultos. Abusava do café e comia *snacks* a correr, durante o trabalho. Devido à falta de sono, não prestava verdadeiramente atenção ao que estava a comer. Assim que entrava em casa, geralmente bebia qualquer coisa e havia sempre por perto um maço de cigarros meio vazio.

Nos anos 70 era um homem normal, que trabalhava e tinha os mesmos hábitos que todos os outros jovens médicos que conhecia. Considerava-me extremamente sortudo por ter em casa uma mulher tão amável e dois bebés lindos. Contudo, a forma ávida como atacava um jantar caseiro e nutritivo, associada a todos os outros sinais de alimentação stressada, estava a criar um padrão

que era desesperadamente errado. Ironicamente, já naquela altura me considerava bastante consciente.

O ponto de viragem foi tornar-me muito mais consciente: a solução que proponho neste livro. Por mais excessos que cometamos, o corpo consegue encontrar o seu equilíbrio. A primeira regra é parar de interferir com a natureza. No seu estado natural, o cérebro controla a fome automaticamente. Quando a sua glicemia desce abaixo de certo nível, são enviadas mensagens para uma zona do cérebro do tamanho de uma amêndoa, conhecida como hipotálamo, que é responsável por regular a fome. Quando recebe mensagens de níveis baixos de açúcar no sangue, hipotálamo segrega hormonas que o fazem sentir fome, e, depois de comer o suficiente, as hormonas invertem-se e deixa de sentir fome. Este circuito de *feedback* entre sangue e cérebro funciona sozinho e tem-no feito há milhões de anos. Qualquer animal com medula espinal (vertebrado) tem um hipotálamo, o que faz sentido já que a fome é tão básica.

Todavia, nos humanos é possível interferir muito facilmente com a fome. A forma como nos sentimos emocionalmente pode deixar-nos famintos ou incapazes de comer. Podemos estar distraídos e esquecer-nos de comer, ou podemos estar obcecados e pensar em comida o dia todo. No entanto, estamos sempre em busca de satisfação. Há muitas coisas com que se pode preencher além da comida. O desejo vem de necessidades, começando pelas mais básicas.

Todos precisam de se sentir em segurança.

Todos precisam de se sentir nutridos.

Todos precisam de se sentir amados e valorizados.

Todos precisam de sentir que a sua vida é relevante e que tem sentido.

Se tiver preenchido estas necessidades, a comida vai ser apenas um prazer entre muitos. Mas há inúmeras pessoas que comem em excesso como substituição daquilo que querem realmente. Torna-se um jogo de substituições e, muitas vezes, as pessoas nem se apercebem. É esta a situação em que se encontra? Eis alguns indicadores comuns.

Só se sente seguro quando está entorpecido por ter comido demais. O entorpecimento provoca uma espécie de calma que dura pouco tempo.

Só se sente nutrido quando as suas papilas gustativas estão estimuladas em demasia com açúcar, sal e gordura.

Não se sente amado e valorizado e por isso transforma a alimentação em «dar algum amor a mim próprio».

A sua vida não tem sentido mas, pelo menos, quando come consegue ignorar o vazio dentro de si durante algum tempo.

Se deixar de se concentrar tanto na dieta e nas calorias, poderá ver que a história do excesso de peso nos EUA é uma história de falta de satisfação. Temos os melhores alimentos do mundo à nossa disposição, mas empanturramo-nos com os piores. Temos oportunidades abençoadas para crescer e evoluir mas, em vez disso, sentimo-nos vazios.

O meu objetivo é trazê-lo para um estado de satisfação. Quando isso começar a acontecer, vai deixar de comer pelos motivos errados. A solução é simples mas profunda: para perder peso, cada passo do caminho deve ser satisfatório. Não tem de se psicanalisar; pode deixar de se obcecar com o seu corpo e de remoer a desilusão e a frustração. Só se aplica um princípio: *a vida deve trazer satisfação*. Se a sua vida não o satisfaz, o seu estômago nunca poderá dar-lhe o que está em falta.

«Tenho fome de quê?»

A história de vida de todas as pessoas é complicada, e as melhores intenções podem ser goradas porque as pessoas têm dificuldade em mudar. Os maus hábitos, tal como as más memórias, perduram com teimosia quando gostávamos que desaparecessem. Mas o leitor tem uma grande motivação a seu favor, que é o seu desejo de ser feliz. Defino felicidade como o estado de satisfação, e todos queremos

sentir-nos satisfeitos. Se tiver isto em conta, a sua motivação mais básica, as escolhas que faz resumem-se então a uma única questão: «Tenho fome de quê?» O seu verdadeiro desejo vai levá-lo na direção certa. Os falsos desejos levam-no na direção errada. Pode fazer um simples teste para prová-lo a si mesmo: da próxima vez que for buscar qualquer coisa para comer ao frigorífico, pare um instante. Está a ir buscar comida porquê? Só há duas respostas:

1. Está com fome e precisa de comer.
2. Está a tentar preencher um vazio, e a comida tornou-se a forma mais rápida de o fazer.

A medicina moderna tem um extenso conhecimento sobre os estímulos que desencadeiam o impulso de comer. O seu corpo segrega hormonas e enzimas que ligam o centro da fome no seu cérebro ao estômago e ao trato digestivo. Quando era bebé, este era o único tipo de estímulo a que respondia. Chorava porque tinha fome. Agora, poderá acontecer o contrário: quando tem vontade de chorar, fica com fome.

Durante uma vida inteira, criamos novos estímulos que um bebé nunca poderia antecipar. A depressão é um estímulo muito conhecido para comer em excesso. O mesmo acontece com o stress, uma perda repentina, o sofrimento, a raiva reprimida e muito outros. É mais vulnerável a quais? Provavelmente só tem uma vaga ideia. A maioria das pessoas não tem consciência de quando o seu comportamento alimentar é motivado por algo, porque os estímulos são, muitas vezes, inconscientes — e é isso que os torna tão fortes. Reage automaticamente, sem pensar.

Questionário:
o que o leva a comer em excesso?

Os estímulos mais comuns para comer em excesso constam das listas seguintes. Alguns são mais fáceis de superar do que outros. Veja estas listas e assinale as causas mais comuns que o fazem *comer mesmo quando não tem fome*. Marque todos os itens que achar que se aplicam a si.

Grupo A: *Costumo comer em excesso quando*

- estou ocupado ou distraído no trabalho.
- estou com pressa e ando de um lado para o outro.
- estou cansado, não dormi o suficiente.
- estou com outras pessoas que estão a comer.
- vou a um restaurante.
- estou à frente da televisão ou do computador e preciso de ocupar as mãos com qualquer coisa.
- tenho um prato de comida à minha frente e sinto que devo limpar o prato.

Grupo B: *Costumo comer em excesso quando*

- estou deprimido.
- me sinto sozinho.
- me sinto pouco atraente.
- me sinto ansioso ou preocupado.
- tenho pensamentos negativos sobre o meu corpo.
- estou sob stress.
- quero ser reconfortado.

Autoavaliação

Se todos ou a maioria dos itens que assinalou pertencem ao grupo A, os seus estímulos são os mais fáceis de superar. Tem de prestar mais atenção aos seus hábitos alimentares, mas isso deverá ser relativamente simples. Poderá dar por si a comer quando não tem fome porque o seu principal problema é a distração. Assim que se focar numa coisa de cada vez — a refeição à sua frente —, vai conseguir controlar uma alimentação desatenta.

Se todos ou a maioria dos itens que assinalou pertencem ao grupo B, tem fome de algo que vai além da comida, e prestar atenção a essas coisas será a melhor forma de perder peso. Uma coisa importante é não fazer dieta. O seu caminho não é a privação; é encontrar satisfação noutras coisas além da comida.

O que fazer:
repare no estímulo que o leva a comer

Agora que conhece os seus estímulos, pode controlá-los. Não tem de lutar contra a sua fome, dê apenas tempo suficiente ao seu cérebro para fazer uma escolha. Em vez de ir buscar comida como um robô, que é uma reação que surge automaticamente, permita-se encontrar uma forma de escolher aquilo que quer realmente. A princípio, isto requer um simples momento de atenção ou autoconsciência, tal como se segue:

Sempre que estiver prestes a comer fora da hora das refeições, reveja os seguintes passos simples:

1. Faça uma pausa e inspire profundamente.
2. Pergunte-se se a sua fome está a ser acionada por um padrão familiar, tal como sentir-se aborrecido, inquieto ou triste, ou querer uma distração. Agora conhece alguns dos seus estímulos mais comuns, por isso veja se há algum deles envolvido.
3. Assim que tiver identificado um estímulo, pergunte-se se precisa realmente de comer. Talvez possa encontrar uma atividade alternativa que adie simplesmente a reação ao seu estímulo, tal como:

Fazer uma tarefa doméstica.

Telefonar a um amigo.

Verificar o seu e-mail e responder a mensagens guardadas.

Ler um livro.

Beber um copo de água.

Qualquer distração inofensiva serve. O seu objetivo é inserir uma pausa antes de reagir automaticamente a um estímulo. Se ainda continuar com fome, então coma. Mas mantenha o hábito de reparar nos seus estímulos desta forma: é um passo básico para os superar e dar-se mais liberdade para escolher.

Prometi algo a mim mesmo antes de tratar do problema de comer em excesso: a solução devia funcionar *aqui e agora*. Um grande defeito

das dietas é tornar-se infeliz hoje sob a promessa de que vai ser mais feliz amanhã. Mas o desejo não funciona dessa forma. «Tenho fome de quê?» é uma pergunta que existe no momento presente. O impulso que sente pode ser simplificado em várias categorias básicas:

Tem fome de comida.

Quer preencher um vazio emocional.

Quer preencher um vazio na sua mente (tal como baixo amor-próprio, uma má imagem física ou uma sensação de fracasso e frustração).

A estes, acrescentaria um quarto impulso, que é espiritual. *Quer preencher um vazio na sua alma.*

Estas são motivações fortes, alimentadas pelo desejo. Assim que orienta o desejo para a direção certa, pode sofrer uma verdadeira transformação. Todos nós seguimos o caminho do desejo todos os dias. O impulso para obter mais da vida é natural e profundo. Neste livro, vamos descobrir exatamente do que é que tem fome. Assim que souber, terá um caminho nítido que faz todo o sentido em termos de mente, corpo e espírito. Eis a forma como vai ser transformado:

Vai comer apenas quando tiver fome de comida.

Não vai comer quando aquilo de que tem fome é emocional, em termos de conforto, segurança, amor, ligação com os outros ou uma sensação de alegria.

Não vai comer quando tiver fome de uma vida que seja relevante e significativa, que lhe permita ter um propósito e alcançar os seus objetivos. Estas são as necessidades da mente.

Não vai comer quando tiver fome de algo espiritual, tal como a leveza do ser ou uma visão mais elevada da alma.

Dietas: uma falsa saída

Alguns leitores dirão para si próprios: «Isto soa tudo muito bem, mas honestamente só quero saber o que devo e não devo comer.» Sei exatamente como é que isso acaba. As dietas radicais são a derradeira tentação, uma solução rápida, mas veja o que acontece realmente:

Karen é uma mulher atraente de meia-idade, que fica à frente do espelho a olhar severamente para o que vê. Quer perder 5 quilos antes do casamento da filha, dali a duas semanas, mas não está desmotivada. Quando tinha 20 anos, conseguia perder 2 quilos num fim de semana com um jejum de sumos. Se funcionava antes, vai funcionar agora.

E funciona, praticamente. No dia do casamento da filha, Karen perdeu 3 quilos. Quase morreu de fome para o conseguir, mas agora pode celebrar. O que ela não percebe é que caiu numa armadilha. Os seus velhos hábitos alimentares vão voltar em breve, tal como os quilos a mais. Podemos vê-la diante do frigorífico no dia seguinte, à medida que chegam à ligação mente-corpo os seguintes telegramas:

Graças a Deus que o casamento já acabou. Posso relaxar.
 Esforcei-me muito. Mereço uma recompensa.
 Vejam só esta comida toda que sobrou.
 Não posso passar fome para sempre.
 Não posso deixar que toda esta comida boa se estrague.

Há poucas probabilidades, com estas mensagens a impeli-la, que Karen se contenha e não coma uma grande fatia do bolo de casamento que sobrou. Sempre que decide comer demais, a mente arranja desculpas. O facto de Karen ter perdido peso numa corrida de duas semanas para chegar à meta não significa grande coisa comparando com toda uma vida de hábitos alimentares que continuam a acumular quilos a mais.

Nos EUA, as pessoas são doidas por dietas. Todos gostaríamos de encontrar o truque para resolver anos de maus hábitos. Isto levou a uma condição bipolar neste país. Num extremo, o McDonald's é o epítome da *fast food* gordurosa e altamente calórica — 11 por cento de todas as refeições são consumidas em cadeias do restaurante —,

enquanto no outro extremo a maior parte do país está a fazer dieta ou a aldrabar uma dieta. As dietas radicais implicam uma forma voluntária de amnésia. Esquece-se do que não resultou ontem e atira-se de cabeça para a fórmula mágica seguinte.

Se vir a situação de fora, é muito estranho que as pessoas façam exatamente o oposto daquilo que sabem que é bom para elas, mas podemos ver isto acontecer a toda a nossa volta. Algumas pessoas poderão dizer que estão a tentar perder 5 quilos, mas uma hora depois pegam no pão e na manteiga num restaurante, assim que se sentam, e terminam a refeição com um *brownie* aquecido «só desta vez». Um relatório de 2013 dos Centros para Controlo de Doenças constatou um pequeno corte no consumo de calorias entre as crianças em idade escolar — entre 4 e 7 por cento — mas nenhuma perda de peso, o que era explicado por uma redução na atividade física. Embora o consumo americano de *fast food* tenha caído em cerca de 2 por cento na última década, as pessoas que eram consideradas obesas ganharam peso durante o mesmo período. Um grande grupo de apoio em linha a pessoas que perderam muito peso tem a mesma abordagem, de «um problema para toda a vida», adotada pelos Alcoólicos Anónimos. Comer em excesso é uma perturbação que ameaça regressar sempre. Quando sabe que come em excesso, fica resignado a viver com os desejos de comida e deve manter uma vigilância constante para evitar sucumbir. Por conseguinte, cada caloria deve ser contada diariamente, e as recaídas são premonições de uma perda de controlo iminente. Não estou a julgar esta abordagem, mas a minha intenção é encontrar uma alternativa para este «problema para toda a vida».

Aquilo que resultou para mim foi um foco constante: mantive-me de olhos postos no que queria realmente. Antes de mais, queria voltar a uma alimentação normal e saudável: *e não voltar a recair*. Todos sabemos que a segunda parte é a verdadeira questão. Os médicos chamam-lhe incumprimento. Diz-se ao paciente o que deve fazer — comer uma dieta equilibrada com muitos frutos e vegetais, cortar na carne vermelha, fazer exercício regularmente, deixar de fumar e beber em excesso —, mas, passados alguns dias, semanas ou meses, os velhos hábitos voltam a instalar-se. Há bons conselhos sobre perda

de peso em toda a parte, contudo, 70 por cento da população adulta é obesa ou tem excesso de peso.

As pessoas não são deliberadamente autodestrutivas. Não seguimos os bons conselhos porque, honestamente, comer em excesso nos faz sentir muito melhor do que nos privarmos ou praticarmos uma atividade enérgica. Um balde de pipocas com manteiga aciona mecanismos cerebrais poderosos e primitivos; a perspectiva de correr 5 quilómetros não. Partilhar uma sobremesa com os seus amigos num restaurante acolhedor parece amigável e reconfortante; correr sozinho numa passadeira num ginásio, não.

As pessoas que fazem dieta continuam a fazer aquilo que nunca resultou logo desde início.

A palavra de ordem «as dietas não resultam» está connosco há décadas e é totalmente verdadeira. Todos os estudos a longo prazo demonstraram que menos de 2 por cento das pessoas que fazem dietas conseguem perder uma quantidade significativa de peso (9 quilos ou mais) e mantê-lo durante dois anos. Não somos propriamente uma nação com falta de força de vontade. O fracasso está imbuído em todo o regime da dieta. Qual é o primeiro impulso de quem costuma fazer dieta? Privar-se. Cortam drasticamente o consumo de calorias. Lutam contra os desejos que sentem e prometem subsistir com algo como sumo de erva de trigo durante uma semana. Mas toda essa privação cria outro vazio. Em vez de se sentir triste, sozinho ou mal-amado, sente-se triste, sozinho, mal-amado *e, ao mesmo tempo, cheio de fome.*

Compreendo perfeitamente porque é que as pessoas se privam. Um problema físico deve implicar uma solução física. Os quilos a mais são visíveis de cada vez que olha ao espelho. Os vazios invisíveis não são. Além disso, se comer em excesso representa uma falta de autocontrolo, privar-se é uma explosão de superautocontrolo. «Detesto comer brócolos com sumo de limão, mas estou a obrigar-me a fazê-lo.» Porém, a infelicidade acumulada só agrava o problema. Lembre-se do momento clássico do filme *Por Favor, não Mexam nas Velhinhas*, quando Zero Mostel não consegue acalmar um Gene Wilder ofegante e em pânico.

— Estou histérico! Quando isto começar, não vou conseguir parar!
— grita Wilder.

Sem saber o que fazer, Mostel atira-lhe um copo de água para a cara. Wilder fica paralisado.

— Estou histérico! E agora estou molhado! — guincha ele.

Ainda sem saber o que fazer, Mostel dá-lhe uma bofetada.

— Tenho dores! Estou molhado! E continuo histérico! — lamenta-se Wilder.

Esta é uma boa forma de se lembrar que fazer-se sentir pior nunca resulta. Assim sendo, siga a próxima dieta da moda se quiser: até poderá fazê-la enquanto lê este livro, porque, assim que vir que a satisfação é melhor do que a privação, as dietas radicais vão deixar de ser uma tentação. O facto de a perda de peso poder estar associada a uma felicidade acrescida é o segredo para o êxito da minha abordagem.

A LIGAÇÃO MENTE-CORPO

Para descobrir aquilo de que tem fome, tem de voltar a ligar a mente e o corpo, olhando além do simples circuito de que falámos antes, que controla o impulso básico da fome através do hipotálamo. Uma vez que consegue sobrepor-se a sinais simples do seu corpo, até algo tão básico como a fome passa a envolver todo o cérebro. Nem todas as pessoas interferiram com a configuração natural que regula o apetite. Todos conhecemos alguém cujo peso nunca flutuou desde o final da adolescência. Dizem coisas deste género:

O meu corpo diz-me o que quer.

Não me sinto confortável quando tenho um quilinho a mais.

Faço exercício porque me faz sentir bem.

Estas são afirmações que se encontram enraizadas na ligação mente-corpo quando esta funciona adequadamente. Infelizmente, quando não funciona corretamente, a ligação mente-corpo entra em curto-circuito e são os maus hábitos que dizem ao corpo o que fazer. São enviados sinais errados, e à medida que o corpo reage, ficando mais gordo, mais desequilibrado e, por fim, doente, a mente começa a ignorar esses sinais de perigo. Vejamos porque é que isto acontece.

Imagine que há três conversas telefónicas que convergem num único ponto que, na realidade, é onde confluem três regiões cerebrais básicas. Cada região tem algo a dizer-lhe; cada uma delas envia-lhe simultaneamente diferentes mensagens neurais. Cada uma está à procura de um tipo distinto de satisfação. O **cérebro inferior** fica satisfeito

quando se sente bem fisicamente. O **sistema límbico** fica satisfeito quando se sente bem emocionalmente. O **cérebro superior** fica satisfeito quando está a tomar boas decisões para si próprio.

O milagre do cérebro humano é estas três linhas poderem fundir-se e cooperar. O cérebro inferior pode enviar a mensagem «tenho fome», que o cérebro emocional aceita porque «comer deixa-me bem-disposto», para que o cérebro superior possa dizer «vamos parar para comer». Este ato de conciliação é natural e funciona em benefício das três áreas do cérebro. Nenhuma delas deve forçar a sua mensagem, empurrando as outras do caminho para tentar ser ouvida.

O seu cérebro está estruturado para encontrar felicidade a todos os níveis. Para um bebé, que funciona quase totalmente com instintos básicos do cérebro inferior, a felicidade significa comer quando tem fome, dormir quando está cansado, segurarem-no quando tem frio. Mas as coisas tornam-se mais complexas quando as outras áreas, o sistema límbico e o cérebro superior, começam a desenvolver-se. A versão que têm de felicidade é muito mais complexa.

Quando era um médico em início de carreira, sabia estas coisas em termos médicos, mas não estava a prestar atenção à pessoa em si. Olho para trás, para a mesa de jantar, e vejo um jovem frustrado (com uma mulher jovem e paciente), cujo cérebro fervilhava com tanta informação técnica (cérebro superior), que a voz interna que gritava «estou infeliz e insatisfeito» (sistema límbico) era reprimida. Ao mesmo tempo, a voz mais primitiva na minha cabeça, que tinha medo do fracasso e de ceder sob pressão (cérebro reptiliano), acrescentava um ruído de fundo perturbador. Não admira que as refeições passassem como uma névoa, oferecendo um rasgo momentâneo de satisfação. (Eu tinha a sorte de ter sido criado por pais dedicados porque, pelo menos, a minha nova família não se desintegrou, como aconteceu a tantos médicos jovens que conhecia. Eu sabia o valor de dar e receber amor.)

Não é possível fugir às três conversas que acontecem na sua mente a todo o momento. Há centenas de escolhas que são filtradas através do cérebro superior todos os dias, e cada uma contém uma deturpação emocional. Esta característica é exclusivamente humana. Se pusermos uma bola de comida diante de um rato de laboratório, ele come-a

automaticamente e o centro de prazer no seu cérebro ilumina-se também automaticamente. Mas, quando se põe comida diante de uma pessoa, há inúmeras reações possíveis. Quantas vezes as pessoas dizem coisas como esta:

Estou demasiado aborrecido para comer.
Não quero este peixe. Só gosto de carne e batatas.
Agora estou demasiado ocupado.

Os nossos cérebros têm um centro de prazer para a comida, tal como um rato de laboratório, mas a nossa vida interior é incrivelmente sofisticada. As emoções podem sobrepor-se à fome ou torná-la extraordinariamente intensa. As crenças distorcidas que surgem no cérebro superior podem interferir quer com as emoções, quer com a fome: daí a adolescente anorética que vê um corpo esfomeado ao espelho, mas sente-se «demasiado gorda» devido a uma imagem mental deturpada (refiro-me a um aspeto de uma perturbação psicológica e genética complicada).

Quando come em excesso, poderá parecer que o cérebro inferior enlouqueceu, forçando-o a sentir uma fome incontrolável. Mas, na verdade, o problema é sistémico. É tipicamente uma mistura do controlo do impulso (cérebro inferior) a tentar confortar-se (cérebro emocional) e a fazer más escolhas (cérebro superior). Estão os três envolvidos, formando uma dança contínua.

Esta dança movimenta-se num círculo constante, como aqui se ilustra:

Impulso
Emoção Escolha

Impulso: o seu cérebro inferior diz-lhe se tem fome, medo, se está em perigo ou excitado.

Emoção: o seu sistema límbico diz-lhe como está o seu humor, positivo ou negativo, e a sua reação emocional no momento presente.

Escolha: o seu cérebro superior diz-lhe que é preciso tomar uma decisão, levando à ação.

Em guerra consigo mesma

Permitam-me ilustrar como é que tudo isto funciona com uma história pessoal. Tracy tem um problema de peso desde a adolescência. Acabou por cair em vários tipos de comportamento derrotista desde essa altura. Tornava-se defensiva em relação ao seu peso sempre que os pais tentavam falar sobre o assunto. Ela desenvolveu uma personalidade dominadora, achando que, se agisse de forma confiante e autoritária, ninguém iria ver como ela se sentia frágil interiormente. Em relação a sair com rapazes, passava rapidamente para a atividade sexual, porque isso era o que os rapazes queriam e, por sua vez, sentia-se desejada. Contudo, quanto mais agia assim, pior se sentia em relação a si própria, e então acabou por começar a consumir drogas e álcool.

Tracy já deixou isso tudo para trás há muito tempo. Tem 50 anos, um casamento feliz e sente-se, de modo geral, bem consigo mesma. Mas não dá para contornar o facto de ela ter entre 35 a 45 quilos além do seu peso ideal. Nunca foi minha paciente, mas é uma amiga, e quando nos encontramos costuma ser num restaurante. Não julgo a forma como ela come nem dou conselhos, mas, durante uma refeição normal, reparei nalgumas coisas:

Quando se senta, o primeiro comentário de Tracy é geralmente para dizer que não tem fome, mas que há de achar qualquer coisa para comer.

Enquanto espera pelo primeiro prato, fala e come vários pedaços de pão ao mesmo tempo. Põe manteiga no pão sem olhar para ver o que está a fazer.

Pede dois pratos, um aperitivo e uma entrada, assim que o empregado lhe pergunta o que vai querer.

Deixa sempre o prato vazio.

Nunca pede sobremesa, mas se eu peço a minha normalmente petisca, comendo geralmente, pelo menos, metade da sua.

Ao olhar para estes hábitos, o que me chama a atenção é o facto de Tracy os praticar inconscientemente. Ela presta atenção a mim e à

nossa conversa, mas não ao que as suas mãos estão a fazer. Aprendeu a bloquear aquilo que não quer ver. De certeza que agora já percebeu o que se está a passar aqui: há três áreas do cérebro que estão a lutar num conflito silencioso, cada uma delas usando o seu próprio tipo de mensagem.

O cérebro inferior de Tracy não para de dizer: «Tenho fome. Mais comida. Continuo faminta.»

O seu cérebro emocional continua a dizer: «Não me sinto bem comigo mesma. Mais comida. Ainda me sinto mal.»

O seu cérebro superior continua a dizer: «Sei que não devia comer assim. Mais comida. Para quê dar-me ao trabalho de resistir? Não importa porque o impulso vai voltar de qualquer forma.»

Seria maravilhoso se alguém pudesse tirar uma foto desta conversa cruzada no cérebro de Tracy e mostrar-lha para ela ver o que se passa. Talvez, um dia, exames avançados ao cérebro consigam fazer precisamente isso. Contudo, mesmo com uma foto instantânea perfeita, o cérebro nunca está quieto. O problema de Tracy está sempre a mudar. Num minuto, ela obedece a uma parte do cérebro; no minuto seguinte outra parte domina. É por esse motivo que numa única refeição ela consegue desfrutar da comida, odiar-se por comer tanto, prometer fazer melhor e ignorar toda a situação. O comportamento dela contradiz-se constantemente.

É esta a batalha interna que travam todas as pessoas que têm problemas de peso. Eis um segredo: *nunca vai vencer esta guerra*. Se conseguisse fazê-lo, já o teria feito há muito tempo. Enquanto continuar a lutar consigo mesmo, vai ficar preso no nível do problema. Tem de se elevar acima do nível do problema e chegar ao nível da solução.

Tracy está a seguir um padrão típico e infeliz. Fica obcecada por comida a toda a hora, controla a sua alimentação e tem excesso de peso. Ela está presa no nível do problema. O que seria preciso para elevá-la até ao nível da solução?

Garanti-lhe que a resposta existe.

— Está aí dentro de ti — disse eu. — Quando ficas obcecada e te preocupas, estás a dar a tarefa errada ao teu cérebro. Estás a dizer-lhe para enviar mensagens negativas a cada célula do teu corpo. Podes optar por deixar de fazer isso.

— Mas sinto-me mal — protestou ela. — Não tenho nenhuma mensagem positiva para enviar.

— Não quando estás tão ansiosa e infeliz contigo própria — concordei —, mas há uma mensagem positiva que deixaste passar. Prestar atenção a como o teu corpo se sente é uma mensagem poderosa por si só. A consciência não é ruidosa ou emotiva. Observa em silêncio, e esse é o melhor estado para o teu corpo começar a equilibrar-se novamente.

Tracy parecia um pouco confusa, mas sorriu, pois uma parte sua compreendeu. Ficou aliviada por existir uma forma de se desbloquear. Sempre que alguém está preso por hábitos, condicionamentos antigos e uma alimentação descontrolada, precisa de se tornar consciente com tranquilidade, sem julgamento, num estado que silencia o diálogo interno constante que enche a mente. A consciência leva-o desde o nível do problema até ao nível da solução.

O que fazer: princípios básicos da consciência

Então, como poderá aumentar a sua consciência?

Ficar mais consciente é fácil e é algo que poderá fazer a qualquer altura do dia, utilizando três técnicas básicas que equilibram as três principais áreas do seu cérebro naturalmente e sem esforço.

Fique **consciente do seu corpo**. Vá para o seu interior e sintonize-se com as sensações físicas do corpo, sejam elas quais forem. Vivencie o que o seu corpo está a vivenciar.

Fique **consciente das suas emoções**. Feche os olhos, concentre a sua atenção no coração e veja o que sente emocionalmente. Sem se deixar envolver, fique centrado e observe estas sensações.

Fique **consciente das suas escolhas**. Encontre uma altura em que esteja calmo, talvez de manhã cedo ao acordar ou enquanto estiver

a relaxar no duche, e examine a melhor forma de tomar as decisões com que se depara. A melhor forma de tomar decisões é num estado interno de vigilância tranquila.

Passei por uma verdadeira transformação ao adotar estas técnicas básicas, que só requerem um momento de prática. Não tinha percebido uma coisa realmente fundamental em relação à minha mente. É uma máquina em movimento perpétuo. Se lhe der hipótese, está sempre a funcionar, acumulando pensamento atrás de pensamento, emoção atrás de emoção. Eu não lhe estava a dar tempo para fazer algumas coisas importantes. Era preciso acalmar para refletir no momento, para considerar o que sentia, para perguntar ao meu corpo como se sentia. «Como estamos nós?» é uma pergunta tão simples — o *nós* inclui o corpo, as emoções e o intelecto — e, contudo, a maioria de nós não a faz vezes suficientes. Perguntar a um amigo «como estás?» é um ato tranquilizador. Se quiser que o seu corpo seja seu amigo, merece a mesma coisa.

Experimente estas técnicas por si, sem quaisquer expectativas ou julgamento prévio. Não é difícil estar sintonizado, mas demasiadas pessoas com excesso de peso perderam o contacto com o seu corpo porque, se formos ao fundo da questão, elas já não gostam de si próprias. Sentem relutância em olhar para as suas emoções porque têm medo daquilo que poderão descobrir. Sentem-se encurraladas por más escolhas do passado, o que torna mais difícil olhar outra vez para novas possibilidades. É possível superar isto tudo, desabituardo o seu cérebro dos velhos condicionamentos. Não é preciso resistir. Basta tornar estas novas técnicas num hábito e deixar que a mudança chegue naturalmente.

Uma história de êxito

Dana é uma história de êxito da abordagem mente-corpo, e ilustra o que entendo como uma forma de perder peso sem esforço. O que é tão importante é o modo como ela atingiu o ponto de viragem. Aqui está a sua história:

TEM FOME de quê?

De um alimento doce ou salgado?

Ou será que tem fome de algo totalmente diferente?

Neste livro inovador, Deepak Chopra, o médico que melhor conjuga o misticismo oriental com o pragmatismo ocidental, usa as últimas pesquisas científicas e as terapias alternativas para explicar a origem do nosso apetite por comida. Quando comemos em excesso, muitas vezes é porque temos fome de outras coisas: fome de amor, fome de autoestima, fome de segurança ou fome de felicidade.

Utilizando os métodos deste livro, irá alterar o modo como se alimenta, para perder peso, mas essencialmente para alcançar a felicidade duradoura.

- Coma não só para obter energia, mas pelo prazer de comer.
- Previna doenças muito antes de elas surgirem.
- Tome consciência do seu corpo, das suas emoções e das suas escolhas.
- Afaste pensamentos negativos com mensagens otimistas.
- Acabe com os apetites súbitos e incontrolláveis por comida.
- Obtenha pureza, energia e equilíbrio na sua vida.
- Escolha alimentos frescos, orgânicos e repletos de nutrientes.

Siga as orientações de Deepak Chopra, esqueça as dietas da moda, equilibre a balança a seu favor e aprenda a comer conscientemente.

**UM GUIA INDISPENSÁVEL PARA PERDER PESO PARA SEMPRE
E SENTIR-SE BEM POR DENTRO E POR FORA.**


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-857-8



9 789896 688578

Desenvolvimento Pessoal