

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora

Originalmente publicado em língua inglesa por Primal Nutrition, Inc.
Copyright © 2009 Mark Sisson

© 2015
Direitos reservados para Marcador Editora
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *The Primal Blueprint*
Título: *Energia Paleo*
Autor: Mark Sisson
Tradução: Francisco Silva Pereira
Revisão: Joaquim E. Oliveira
Paginação: Gráfica 99
Capa: João Faustino/Marcador Editora
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.
ISBN: 978-989-754-080-6
Depósito legal: 386238/14

1.ª edição: fevereiro de 2015

Índice

Agradecimentos	13
Boas-Vindas do Mark	17
À Sua Maneira	20
Tentar a Perfeição com a Regra dos 80%.....	23
Introdução: O Que é Que se Passa Aqui?	25
Sabedoria Convencional vs. <i>Energia Paleo</i>	26
Morrer de Velhice está a Tornar-se Antiquado?	33
Os Seus Genes Não têm de Ser o Seu Destino.....	36
Capítulo 1: As Dez Leis da <i>Energia Paleo</i> («Mandamentos» Já Tinha Sido Usado)	39
« <i>Are We Not Men? We Are Devo!</i> »	42
Um Pouco Sobre Evolução.....	45
Você Tem de Adaptar os Seus Genes para Caber nas Suas Calças	47
Lei <i>Energia Paleo</i> #1: Coma Muitas Plantas e Animais	50
Lei <i>Energia Paleo</i> #2: Evite Coisas Venenosas.....	52
Lei <i>Energia Paleo</i> #3: Mova-se Frequentemente, mas Sem Pressa	54
Lei <i>Energia Paleo</i> #4: Levante Coisas Pesadas	56
Lei <i>Energia Paleo</i> #5: Corra de Vez em Quando	57
Lei <i>Energia Paleo</i> #6: Durma o Suficiente	57
Lei <i>Energia Paleo</i> #7: Divirta-se.....	58
Lei <i>Energia Paleo</i> #8: Apanhe Sol Suficiente	59
Lei <i>Energia Paleo</i> #9: Evite Erros Estúpidos.....	60

Lei <i>Energia Paleo</i> #10: Use o Seu Cérebro.....	60
Aprenda-as, Conheça-as, Viva-as!.....	61
É Isto.....	62

Capítulo 2: Grok e Korg – De Indígena a Digital:

Um Gigante Passo (Atrás) para a Humanidade.....	67
A Vida há Dez Mil Anos.....	69
O Sonho Americano?.....	74
Como o Grok provavelmente passava o seu dia.....	89
Como o Ken Korg passa o seu dia.....	89

Capítulo 3: A Filosofia Alimentar da *Energia Paleo*.

«Estes Genes Fazem-me Parecer Gordo?».....	99
Uma Prateleira à Parte para o Programa.....	103
É Tudo uma Questão de Insulina (Bem, Pelo Menos 80%).....	104
Não É uma Questão de Colesterol... A Sério, Não É!.....	114
Diga Não aos Problemas de Coração.....	123
Análises ao Sangue Suplementares.....	123
Conselhos de Dieta e Exercício.....	124
Livre-se da Inflamação de Uma Vez com os Ómega-3.....	125
Calorias e Contexto – Compreender os Macronutrientes.....	127
A Curva dos Hidratos de Carbono – A Escolha É Sua.....	134
O «Ponto Ideal» ou a «Zona de Perigo»?.....	134
Comer Bem.....	143

Capítulo 4: Lei #1: Coma Muitas Plantas e Animais

(Os Insetos São Opcionais).....	155
A Pirâmide Alimentar da <i>Energia Paleo</i>	158
Vegetais.....	160
Frutos.....	162
Classificação dos Frutos.....	165

Métodos de Cultivo.....	165
Valor Nutricional	165
Risco de Pesticidas	165
Os 10 Frutos Favoritos do Mark	166
Alimentos Animais.....	166
Uma Breve «Apresentação» à Sua Carne.....	170
Os Petiscos <i>Paleo</i> Preferidos do Mark.....	179
Ervas Aromáticas e Especiarias	180
Alimentos a Consumir com Moderação.....	181
Como Escolher Gorduras e Óleos.....	186
Transgressões Sensatas	191
Por Fim, uma Palavra Sobre Suplementos	193
Capítulo 5: Lei #2: Evite Coisas Venenosas	
«Largue o Garfo e Afaste-se do Prato!».....	201
Ir Contra os Cereais.....	204
Os Buracos na História dos Cereais Integrais	209
Outros Alimentos a Evitar	213
Capítulo 6: As Leis do Exercício da Energia Paleo	
Uma Pista: Caminhar, Levantar e Correr!.....	219
Pirâmide da Boa Forma <i>Paleo</i>	222
Boa Forma <i>Paleo</i>	225
Reserva Orgânica: A Chave da Longevidade.....	229
Lei <i>Energia Paleo</i> #3: Movimente-se Frequentemente, mas com Calma	230
As Zonas de Ritmo Cardíaco da Boa Forma <i>Paleo</i>	233
Um Caso Contra a Cardio.....	235
Desvantagens da Cardio Crónica – Referência de Bolso	239
Lei <i>Energia Paleo</i> #4: Levante Coisas Pesadas	241
Alongamentos: Se não Gosta de Agachamentos, Experimente Pendurar-se com o Grok.....	248
Lei <i>Energia Paleo</i> #5: Corra de Vez em Quando	250
<i>Clouseauróbica</i> ou Intervalos Dobermann.....	253
Pés Contentes	255

Capítulo 7: As Leis do Estilo de Vida da *Energia Paleo*

«Quem não Dorme Fica a Perder»	261
Lei <i>Energia Paleo</i> #6: Durma o Suficiente	263
<i>Paleo</i> com o DVR? Claro que Sim!.....	265
Lei <i>Energia Paleo</i> #7: Divirta-se.....	271
Lei <i>Energia Paleo</i> #8: Apanhe Luz Solar Suficiente.....	274
Lei <i>Energia Paleo</i> #9: Evite Erros Estúpidos.....	280
Lei <i>Energia Paleo</i> #10: Use o Seu Cérebro.....	287

Capítulo 8: Uma Abordagem *Paleo* à Perda de Peso

«Um Pequeno-Almoço *Paleo*, um Almoço *Paleo* e um Jantar

<i>Paleo Sensato</i>	293
Plano de Macronutrientes para Perder Peso	297
A Sério, É Tudo uma Questão da Curva dos Hidratos de Carbono.....	299
Ken Korg: Alimentação Sugerida para uma Perda de Peso <i>Paleo</i>	301
Diário Alimentar.....	303
Nem Vai Acreditar no que é <i>Paleo!</i>	304
Kelly Korg: Alimentação Sugerida para uma Perda de Peso <i>Paleo</i>	305
Diário Alimentar.....	307
Perder como um Vencedor.....	308
Plano de Exercício para Perder Peso.....	310
Segredos do Mark Sisson para uns Abdominais Fabulosos.....	313
Se Você Quer Perder Ainda Mais Gordura, Experimente!	317
Resolução de Problemas na Perda de Peso.....	320
Evitar os Três Maiores Motivos de Fracasso na Perda de Peso	324

Capítulo 9: Conclusão – Está na Hora de Festejar

como uma <i>Grok Star!</i>	327
O Regresso do Korg.....	332
Por Sua Conta.....	334
Agir	337
Volta ao Mundo (Ou, Pelo Menos, Ida e Volta a Dallas) em 72 horas ...	339

ENERGIA PALEO

Repensar os Seus Objetivos.....	345
<i>Paleo</i> Aprovado – Num Relance.....	349
<i>Paleo</i> a evitar – Num relance	352
Apêndices na Internet	355

Boas-Vindas do Mark

O médico do futuro não administrará medicamentos, optando antes por interessar os seus pacientes nos cuidados do corpo humano, na dieta e na causa e prevenção da doença.

– THOMAS EDISON

Exoneração de Responsabilidade, parte II: este livro foi escrito com uma faca apontada ao pescoço... Pronto, não foi bem assim. Mas as minhas intervenções frequentes sobre tudo o que seja «primitivo», ao longo dos últimos dois anos e meio, no meu *blog* MarksDailyApple.com deram origem a pedidos incessantes, do género: «Despacha-te e acaba o livro!» No que toca a inspiração e a conhecimento, é muito o que devo aos meus leitores e às suas dinâmicas contribuições para a *Energia Paleo*. Este trabalho representa o culminar da minha filosofia «primitiva», a qual ganhou forma durante os últimos vinte anos por força de uma extensa investigação e da minha experiência de vida. Sou um cientista e não um médico; um atleta, um treinador e um estudante numa longa busca por saúde excepcional, felicidade e um desempenho melhorado. Tenho uma curiosidade insaciável a respeito de tudo aquilo de que precisamos para atingir estes objetivos, bem como uma desconfiança crescente perante as respostas que nos têm sido sugeridas pelos pilares da «sabedoria» da saúde (grandes empresas farmacêuticas e agrícolas, AMA, FDA e outras agências governamentais), por aqueles que lucram com a saúde e com a boa forma física, e até por aqueles que dizem saber tudo, mas apenas se preocupam com os números das vendas.

Na sua essência, este livro representa o meu esforço por destilar a informação que estudei, fornecida pelos melhores biólogos evolucionistas, paleontólogos, geneticistas, antropólogos, médicos, nutricionistas, cientistas alimentares, fisioterapeutas, treinadores e investigadores científicos, numa lista concisa de leis comportamentais que têm promovido uma excelente expressão genética e, na verdade, a nossa sobrevivência ao longo da evolução humana. Ainda que este livro que tem agora nas suas mãos seja um produto do novo milénio, as leis compor-

tamentais são tão antigas como o alvorecer da Humanidade: apenas servem para nos «re-informar» dos fundamentos da saúde que parecem ter sido esquecidos, ou mal interpretados, no mundo moderno.

Eu não tenho nenhum interesse oculto que não seja o de melhorar a sua saúde, a sua condição física e a forma como você pode apreciar a sua vida. Não tenho obrigações para com nenhuma entidade empregadora, agência governamental, entidade licenciadora profissional ou patrocinador, nem para com qualquer outro poder, que possam resultar numa filtragem daquilo que tenho para dizer. Sou alguém que tem opiniões e que não tem medo de desafios. Todavia, faço por manter uma mente aberta e mudarei a minha posição com base em informação fornecida por terceiros, quer eles sejam especialistas, simples entusiastas da saúde ou publicações de novas pesquisas. Simplesmente, não confio nos principais elementos da *Sabedoria Convencional* (uma expressão recorrente neste livro, equivalente a um sinal de perigo numa autoestrada) que temos aceitado cegamente como um Evangelho durante décadas.

No meu caso, a desconfiança tem sido bem merecida durante os últimos trinta e cinco anos em que tentei fazer «o que está certo» (outro tema recorrente), seguindo diligentemente a Sabedoria Convencional. Durante vários anos da minha juventude, corri mais de cento e cinquenta quilómetros por semana com o único objetivo de me qualificar para a Maratona Olímpica de 1980. No meu auge, fui considerado por muitos como a verdadeira imagem da saúde: 6% de gordura corporal, uma pulsação de 38 batimentos em repouso e um tempo de duas horas e dezoito minutos na maratona que me permitira um quinto lugar nos campeonatos nacionais.

Ainda que tenha alcançado alguns notáveis pontos altos durante a minha carreira de corredor de fundo, também conheci alguns pontos baixos devastadores. Pouco depois do meu melhor desempenho como maratonista, o incrível stresse físico devido ao regime de treino e à dieta de «alta energia» com que me alimentava teve como resultado uma sucessão de graves lesões, doenças e um desgaste devido ao excesso de exercício. Tinha à minha frente uma imagem de saúde que, na realidade, nada mais era do que uma imagem de stresse acumulado e de inflamação. Eu era o tipo mais bem preparado que os meus amigos conheciam; contudo, sofria de crises recorrentes de fadiga, osteoartrite nos dois pés, tendinite aguda nas articulações das ancas, problemas gastrintestinais relacionados com o stresse e seis ou mais infeções anuais do trato respiratório superior.

A maioria das pessoas terá conhecido um percurso menos extremo do que o meu; todavia, quase todos nós tivemos resultados semelhantes ao seguir a Sabe-

doria Convencional dos nossos tempos: tentativas de perda de peso condenadas a uma taxa de 96% de insucesso a longo prazo, programas de exercício que apenas geram fadiga e um apetite acrescido de açúcar, e medicamentos que agravam a causa subjacente da dor enquanto pouco ou nada aliviam os sintomas (para não falar dos desagradáveis efeitos secundários).

Aplaudo o seu esforço e o seu desejo de fazer o que está certo, e entendo perfeitamente a sua frustração ao tentar obter bons resultados em pleno turbilhão de conselhos confusos e contraditórios. Com a *Energia Paleo*, tenho como objetivo desmascarar o colapso ético e científico de uma boa parte da lucrativa indústria da saúde e da boa forma física. Vou expor as muitas camadas de conversa fiada de *marketing*, de sabedoria popular e de dogmas manipuladores, e substituí-las por dez simples leis comportamentais concebidas de acordo com o sucesso evolucionário dos nossos antepassados.

Faça uma pausa e reflita um momento na simples frase que se segue, uma vez que esta representa um dos motivos mais lógicos para vivermos de acordo com a *Energia Paleo*: Os seres humanos conseguiram sobreviver, não obstante adversidades inimagináveis, adaptando-se às pressões seletivas do seu meio ao longo de milhares de gerações. Os nossos antepassados primitivos eram magros, fortes, inteligentes e produtivos, o que lhes permitiu reproduzir-se, dominar membros fisicamente mais imponentes do reino animal e explorar praticamente todos os cantos da Terra. Isto não tem nada de insignificante; todavia, a Sabedoria Convencional limitou-se a rejeitar este legado dos nossos antepassados em favor de soluções rápidas.

Hoje, com 55 anos, sinto-me mais saudável, mais feliz e mais produtivo do que nunca. Já não sou um campeão da maratona nem do triatlo (nem quero ser), mas mantenho um peso de 75 quilos, com 8% de gordura corporal. Como todos os alimentos deliciosos que quero, não estou preso a horários alimentares regulares nem sequer a refeições regulares; faço apenas três a quatro horas de exercício por semana (em lugar das vinte a trinta de treino noutros tempos), e quase nunca adoço. Os meus clientes (desde campeões mundiais de triatlo a cidadãos comuns que apenas querem perder alguns – ou muitos – quilos), bem como os milhares de leitores do MarksDailyApple.com, referem idênticos benefícios que lhes alteraram a vida ao seguirem este programa.

“A Energia Paleo é a peça central de uma comunidade vibrante de pessoas ligadas através da Internet e empenhadas em viver a sua vida ao máximo, desafiando o statu quo, sem ter medo de experimentar algo antigo.”

À Sua Maneira

Com este livro, pretendo mostrar-lhe o imenso poder pessoal que tem ao seu dispor para controlar o seu destino quanto à sua saúde e condição física, bem como dar-lhe as ferramentas para reprogramar os seus genes, redefinir o seu corpo e desfrutar de uma vida longa, produtiva e com energia. Os princípios da *Energia Paleo* são incrivelmente simples, práticos e pouco dispendiosos, exigindo um mínimo, se algum, sacrifício ou privação. Ao contrário de muitas das complicadas dietas e livros de exercício que têm aparecido nas prateleiras dos mais vendidos nas últimas décadas, este plano é intuitivo e fácil de seguir – não durante 14 ou 30 dias, nem durante oito semanas, mas para o resto da sua vida.

Reconheço e dou valor aos problemas do «mundo real», como a falta de tempo, questões orçamentais, desafios motivacionais, circunstâncias sociais, perturbações alimentares, maus hábitos enraizados e outras poderosas influências que podem sabotar o regime perfeito apresentado pela celebridade do momento. Em diversas ocasiões, senti a desilusão de mergulhar de corpo e alma numa nova dieta ou num novo regime de exercício, apenas para acabar muito aquém dos ambiciosos objetivos que me tinha proposto. Além disso, muitas vezes cheguei à conclusão de que tinha sido mal aconselhado – pelo meu governo (graças à influência facciosa de interesses especiais), pela publicidade ou por um treinador, amigo ou profissional menos habilitado. Na nossa vida, são poucas as coisas que podem ser mais frustrantes!

Com a *Energia Paleo*, não há motivo para ansiedades. Este não é um programa disciplinado no qual eu imponho os meus interesses e convênço o leitor a fazer algo que vá contra o seu senso comum ou contra a sua natureza. A minha experiência com o *site* MarksDailyApple.com ensinou-me o valor de uma abordagem colaborativa no campo da saúde e do bem-estar. Sempre que me encontro numa posição que me permite expor uma teoria ou um tema de discussão interessante que possa ser considerado contrário à Sabedoria Convencional, tenho imediatamente ao meu alcance milhares de leitores capazes de contribuir livremente para a discussão. Muitos deles são médicos, cientistas, investigadores ou treinadores progressistas cujas valiosas opiniões e sugestões eu, de outro modo, não teria facilidade em solicitar. Este intercâmbio obriga-me frequentemente a fundamentar – ou, por vezes, a modificar – a minha posição. Obriga-me sempre a adaptar a minha mensagem de modo que encontre eco em pessoas reais e nas suas experiências da vida real. As posições filosóficas e as diretrizes práticas que dão forma à mensagem deste livro foram duramente testadas, escrutinadas, refinadas e,

finalmente, aprovadas por milhares de entusiastas (e também de cétricos) da *Energia Paleo* no site MarksDailyApple.com.

Para que fique claro, o *Energia Paleo* é mais do que apenas um livro. É a peça central de uma comunidade vibrante de pessoas ligadas através da Internet e empenhadas em viver a sua vida ao máximo, desafiando o *statu quo* sem ter medo de experimentar algo antigo. Encorajo o leitor a participar em MarksDailyApple.com. Partilhe das suas experiências com o programa e estabeleça contacto com uma audiência com a qual pode contar de uma forma que vai mais longe do que aquilo que um livro ou até um treinador contratado lhe podem oferecer. Todos os dias, reforço os alicerces deste regime com comentários fáceis de ler, objetivos mas bem-dispostos, sobre todo o género de tópicos relativos a um estilo de vida saudável, incluindo receitas deliciosas, conselhos e vídeos de exercício, avaliações das últimas pesquisas e uma extensa biblioteca de pequenas inspirações e lembretes que o farão continuar a comer, a fazer exercício e a viver de acordo com o seu potencial.

Neste livro, apresento pormenorizadamente uma estrutura básica de diretrizes relativas a dieta, exercício e estilo de vida que deverão ser seguidas para que o leitor seja bem-sucedido. Todavia, cabe-lhe a si encontrar a melhor forma de encaixar as peças na sua vida. Aconselho-o vivamente a contar com concessões, adaptações e ocasionais desvios em relação ao plano, com base nas preocupações e limitações específicas da sua vida. Há de encontrar muitas referências à minha Regra dos 80% neste livro (um conceito que explico em pormenor na caixa desta secção), o que, basicamente, quer dizer que você pode descontrair e apreciar a sua vida em vez de aceitar o stresse e a ansiedade adicionais resultantes de uma abordagem perfeccionista de um regime demasiado rígido. Afinal, os nossos antepassados tinham de se adaptar constantemente ao seu meio imprevisível e deram-nos as ferramentas para fazermos o mesmo. Esta é a parte *Paleo*. A *Energia* é uma associação à analogia do projeto de construção que nos fornece as bases, mas que muitas vezes sofre alterações durante a construção propriamente dita. Um programa que deixe o leitor «ir com a maré» permite-lhe prestar uma melhor atenção aos seus próprios conhecimentos intuitivos, muito mais especializados do que qualquer recurso exterior.

O facto de o controlo lhe pertencer, a si, dar-lhe-á a maior motivação que possa imaginar: a noção imediata e contínua de que o plano está a resultar. Acabou-se o exercício até à exaustão e a obsessão com as difíceis restrições, comuns aos populares programas de perda de peso. A *Energia Paleo* é uma forma de vida ao alcance de qualquer um, não apenas das celebridades das revistas ou dos viciados no ginásio. Chegou a altura de o leitor alcançar os seus próprios

objetivos de desempenho e de desfrutar a sua vida ao máximo, dando continuidade a uma tradição que os seres humanos seguem há dezenas de milhares de anos. Obrigado por querer fazer esta jornada comigo. Agora, vamos divertir-nos e *seja Paleo!*

Mark Sisson

Malibu, CA

Abril de 2009

P. S. – O tamanho deste livro poderá intimidá-lo. De facto, discutimos bastante se não deveria ser uma panorâmica mais abreviada das dez leis da *Energia Paleo* para dar início a uma mudança de estilo de vida. Todavia, a jornada de vinte anos que resultou neste culminar da minha filosofia *Paleo* não permite quaisquer atalhos. Se você não é do tipo de ler este livro de uma ponta à outra de uma assentada, tem a opção de rever as secções «Neste Capítulo» e «Sumário do Capítulo», que precedem e encerram, respetivamente, cada capítulo, concentrando-se nas áreas que lhe despertam maior interesse. Todavia, se for como eu, quanto mais ler sobre a história da evolução e sobre os nossos desvios modernos, mais lhe apetecerá voltar ao princípio...

Tentar a Perfeição com a Regra dos 80%

Eu penso que, se você estiver alinhado com a *Energia Paleo* 80% do tempo, conseguirá atingir o sucesso, sendo provável que adquira a vontade de alcançar uma percentagem ainda maior, com menos esforço, à medida que for avançando. Uma vez que esta observação é potencialmente controversa («O autor oferece-lhe uma escapatória!»), gostaria de desenvolver o espírito desta regra. Espero que se sinta confortável com a minha abordagem, e – o que é mais importante – com a sua!

A Regra dos 80% não é uma autorização para um empenho menos do que total neste regime – isto é, para que o seu objetivo seja tentar ter um «Bom». Como os meus filhos já me ouviram dizer a propósito dos trabalhos de casa: «Se na metade das vezes apenas fazes metade do esforço, vais conseguir um quarto dos resultados... e custar-te-á o dobro!» Isto é particularmente válido no importante exemplo da moderação do consumo de hidratos de carbono processados e da libertação do ciclo do açúcar que estudaremos em pormenor. Recuperar de um desvio de apenas alguns passos numa encosta escorregadia não é fácil! Neste livro, irá reparar num tom relativamente agressivo quando refiro os riscos que a Sabedoria Convencional pode representar para a sua saúde, e a urgência com a qual você deverá mudar a sua mentalidade e o seu comportamento para proteger a sua saúde, a sua condição física e o seu bem-estar. O que sugiro é que você tente alcançar um sucesso de 100% – observância total das diretrizes da *Energia Paleo* e tolerância zero em relação aos alimentos, exercícios e hábitos prejudiciais que imperam atualmente. Tendo isto presente, pense no seguinte:

- Muitos dos benefícios de um estilo de vida «saudável» rígido e disciplinado podem ser comprometidos por uma mentalidade perfeccionista.
- As forças de uma vida quotidiana frenética (tradições culturais, conveniência e ritmo de vida acelerado) irão desviá-lo frequentemente do seu ideal, o que não é grave (apenas terá de fazer adaptações inteligentes!). Tente alcançar os 100% com a noção de que os seus esforços, muito provavelmente, lhe permitirão chegar aos 80%.

Creio firmemente que devemos apreciar a vida e, com efeito, foi esta a principal inspiração que me levou a desenvolver este programa. Tenha presente que o programa aqui apresentado foi em parte inspirado numa série de becos sem saída e de desilusões, tais como a minha experiência fisicamente prejudicial

no campo da competição e do treino para corridas de fundo. A vontade de ter níveis de energia mais regulados, de eliminar sintomas de distúrbios digestivos e deficiências do sistema imunitário foi uma força motriz na minha descoberta e subsequente implementação de um estilo de alimentação *Paleo*. Se o programa o mandasse comer insetos e lama dez vezes ao dia, isso poderia ser emocional e psicologicamente prejudicial, e, como tal, uma má ideia – mesmo que fosse tecnicamente considerado «saudável» para o seu corpo físico.

A Regra dos 80% existe porque sei o quanto uma mudança de estilo de vida pode ser difícil. Eu pretendo que você faça um esforço honesto e empenhado, mas não quero que se sinta desencorajado por não estar a corresponder a padrões arbitrários criados pela sua mente ou pela sociedade. Na Conclusão, discuto demoradamente como os objetivos orientados que dão mais importância ao esforço e ao prazer que tiramos da experiência são muito mais saudáveis do que a mentalidade comum da obsessão com os resultados. Consideremos o exemplo familiar do insucesso na perda de peso, que dá origem a hábitos alimentares autodestrutivos. Se milhões de pessoas que fazem dieta alterassem os seus objetivos – de perder peso a qualquer custo (esforçando-se, sofrendo, privando-se, impondo-se restrições, dedicando-se a uma contagem de calorias obsessivo-compulsiva) para um simples processo de aprender a apreciar as suas refeições, escolhendo alimentos saudáveis e saborosos deste programa, e não se preocupando com o tamanho das doses, nem com refeições disciplinadas, nem tão-pouco com o que a balança diz todos os dias – as taxas de sucesso aumentariam imenso. Acho que o lendário treinador de basquetebol John Wooden captou muito bem o espírito da Regra dos 80% na seguinte frase: «A perfeição é impossível. Todavia, tentar atingi-la não o é. Faça o seu melhor nas condições existentes. Isso é que importa.»

“A perfeição é impossível. Todavia, **tentar** atingi-la não o é. Dê o seu melhor nas condições existentes. Isso é que importa.”

– JOHN WOODEN

Introdução



**O Que É Que
se Passa Aqui?**

Sabedoria Convencional vs. Energia Paleo

Na *Energia Paleo* (EP), vamos questionar e redefinir estes importantes elementos da Sabedoria Convencional (SC). Considere estas alternativas com um espírito aberto: iremos discutir cada uma delas em pormenor mais à frente.

Cereais – trigo, arroz, milho, pão, flocos, massas, etc.

SC: Base de uma dieta saudável. 6-11 porções diárias recomendadas pelo Governo dos EUA e por numerosos especialistas. Principal fonte de energia para os músculos. Prefira cereais integrais para um maior valor nutricional e mais fibras.



EP: «Maior erro da história da raça humana» (Jared Diamond, biólogo evolucionista da UCLA). Provocam excesso de produção de insulina, armazenamento de gordura e doenças cardíacas. Alergénicos, imunossupressores, valor nutricional inferior ao das plantas e animais. Os cereais integrais são provavelmente piores devido a agentes agressores pró-inflamatórios, perturbadores dos sistemas imunitário e digestivo – especialmente o excesso de fibras.



Gordura Animal Saturada

SC: Consumo limitado. Fator de risco na doença cardíaca. «Comer gorduras faz-nos gordos.» Substituir gorduras saturadas (carne, banha, laticínios) por ácidos gordos polinsaturados, como os óleos vegetais.



EP: Pouca ou nenhuma associação ao risco de doença cardíaca (estudos Framingham e Nurses Health). Deve ser a principal fonte de calorias numa dieta (origem em alimentos animais). Responsável pela evolução/desenvolvimento da função cerebral durante dois milhões de anos. Promove a eficácia do metabolismo das gorduras, o controlo do peso e a estabilidade dos níveis energéticos. Um principal fator de risco de doença cardíaca é, na realidade, a Síndrome Metabólica, provocada por um estilo de vida com stresse excessivo, excesso de hidratos de carbono/insulina e excesso de ácidos gordos polinsaturados/ /défice de ómega-3.



Colesterol

SC: Limitar rigorosamente o consumo. Níveis elevados = elevado risco de doença cardíaca. Tomar medicamentos com estatinas e eliminar alimentos animais (especialmente os ovos) se o total for igual ou superior a 200. Considerar terapia preventiva com estatinas se existir historial familiar de doença cardíaca.



EP: Nutriente metabólico essencial, com pouca ou nenhuma relevância no risco de doença cardíaca (estudos Framingham e Nurses Health). Perigoso apenas quando ocorre oxidação e inflamação (devido a má dieta e maus hábitos de exercício). As estatinas podem ter efeitos secundários desastrosos e poucos benefícios diretos.



Ovos

SC: Minimizar o consumo, devido ao elevado teor de colesterol. Escolher apenas as claras como alternativa com elevado teor de proteínas.



EP: Nenhuma correlação com a doença cardíaca ou com os níveis de colesterol. A gema é extremamente nutritiva, a clara, quase nada. Consumir em abundância.



Fibras

SC: Importante objetivo dietético, extraído essencialmente dos cereais. Melhoram a função gastrointestinal, reduzem o colesterol, aceleram a eliminação, contribuem para o controlo do peso ao minimizarem o consumo de calorías.



EP: As fibras incidentais presentes nos vegetais e frutos são excelentes. O excesso de fibra (devido a uma dieta baseada em cereais) contribui para uma deficiência nutritiva ao inibir a absorção de nutrientes. Também dificulta a função gastrointestinal e a eliminação.



Hábitos Alimentares

SC: Três refeições principais (ou seis pequenas) diárias para «manter a máquina a trabalhar». Saltar refeições = metabolismo retardado, níveis de energia inferiores, desejos de açúcar e risco de alimentação compulsiva.



EP: A frequência das refeições é uma preferência pessoal, mas é tudo uma questão de insulina: controlar a sua produção e até os hábitos de ingestão esporádica permite manter os níveis de energia sem refeições regulares (está nos nossos genes!) O Jejum Intermitente é um excelente catalisador para a perda de peso.



Exercício Cardio

SC: Peça central do programa de *fitness*. Promove a saúde cardiovascular e o controlo do peso, minimiza o risco de doença cardíaca e de cancro. Um mínimo de 30 minutos três vezes por semana (mas mais é melhor) de esforços continuados em zonas de intensidade média a difícil (acontece por defeito – acompanhar o ritmo da aula/grupo ou tentar correr em vez de caminhar).



EP: Esforços médios a difíceis continuados e frequentes («*Cardio Crónica*») = excesso de stresse, fadiga, esgotamento, lesões, envelhecimento acelerado e risco de doença acrescido. Ineficaz na perda de peso: as calorías queimadas através da *Cardio Crónica* apenas aumentam o apetite, especialmente de açúcar. Desacelere para uma melhor saúde e um desempenho excelente!



«Treino de Força»

SC: Concentra-se na forma e num ritmo de esforço/repetição regulares. Sequência de elevações até impossibilidade de continuar, passando por diversos aparelhos (cerca de uma hora para uma sequência completa), incluindo o isolamento de partes do corpo para obter o tamanho e o tónus desejado.



EP: Enfatizar movimentos explosivos com um ritmo regular. Realizar exercícios funcionais que envolvam todo o corpo para desenvolver uma *Primal Fitness* (competência atlética geral com uma excelente relação força/peso). Terminar a maioria das sessões em 30 minutos ou menos. Esforços «primitivos» máximos ocasionais (incluindo corridas) promovem uma expressão genética ideal, o fluxo hormonal e o funcionamento dos órgãos = atrasa o processo de envelhecimento.



Perda de Peso

SC: Consegue-se com dietas ricas em hidratos de carbono complexos e pobres em gorduras, refeições disciplinadas, controlo de quantidades e programa de exercício *Cardio* Crónico. Forte restrição de calorias associada a exercício excessivo para as emergências do tipo «caber naquele vestido até junho». Basicamente: é tudo uma questão de «entrada e saída de calorias»... e de genes privilegiados!



EP: Possível com uma dieta rica em gorduras/ /proteínas moderadas/pobre em hidratos de carbono, refeições intuitivas e esporádicas, e um programa de exercícios *Paleo*. Não se preocupe com o controlo de quantidades, refeições disciplinadas, exercícios fanáticos, nem sequer com a predisposição genética da família. A restrição de calorias associada a um exercício extremo conduz inexoravelmente a um fracasso a longo prazo. Basicamente: é tudo uma questão de insulina para um controlo do peso sem esforço e durante toda a vida.



Diversão

SC: Ah, traz boas recordações da infância. Quem tem tempo para isso hoje em dia?



EP: Diversão no exterior, ativa e não estruturada, é uma parte integrante da saúde e de um estilo de vida equilibrado, estando cientificamente provado que aumenta a produtividade laboral.



Luz Solar

SC: Evitar o sol para prevenir o cancro da pele! Aplicar FPS 20, 30, 40, 50 – tudo o que tiver!



EP: Apanhe uma quantidade adequada de sol para evitar os cancros da pele (e outros)! A síntese da vitamina D promove uma função celular saudável. Proteja-se com vestuário, procure a sombra ou vá para dentro de portas depois de uma exposição diária suficiente.



Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

SC: Aliviam a dor, aceleram a cura, evitam/curam a doença e tratam fragilidades genéticas. A sua utilização diária pode aumentar a qualidade de vida (*Viagra*, etc.).



EP: Disfarçam/agravam as causas subjacentes, comprometem a homeostase e, como tal, a saúde, e produzem efeitos secundários desastrosos. Simples mudanças no estilo de vida podem substituir a maioria dos comprimidos. Fantásticos apenas em casos de emergência!



Calçado

SC: O calçado resistente e almofadado minimiza as lesões, melhora o conforto. O equipamento ortopédico feito à medida pode fornecer um suporte e uma proteção adicionais.



EP: Seja «primitivo» – ande descalço! O uso constante de calçado «grande» enfraquece os pés, aumenta o risco de lesões e aumenta a dor nas extremidades inferiores.



Objetivos

SC: Devem ser específicos e mensuráveis. Ajudam-nos a mantermo-nos motivados e centrados. «A consistência é fundamental.» Faltar a um exercício = culpa, ganho de peso e perda de boa condição física.



EP: Não dê importância a objetivos específicos, centrados nos resultados (potencialmente desencorajantes). Mantenha-se motivado concentrando-se na diversão, sem se preocupar com os resultados. Consistência = excesso de stresse. Varie a rotina para minimizar o stresse e melhorar a adaptabilidade genética. Faltar a um exercício estimula a vontade de recuperar e melhorar.



Os Americanos acabam sempre por fazer o que está certo – depois de esgotarem todas as alternativas.

– WINSTON CHURCHILL

Vou pedir-lhe que esqueça quase tudo o que pensava saber sobre dieta, exercício e saúde. Lidamos com uma quantidade aflitiva de *Sabedoria Convencional defeituosa* que nos confunde, engana, manipula e complica até os esforços mais dedicados quando pretendemos fazer o que está certo: comer saudavelmente, fazer exercício de uma forma eficaz, controlar o peso e evitar os problemas de saúde incrivelmente comuns da atualidade, como a obesidade, a artrite, a indigestão, a insónia, a diabetes, as doenças cardíacas e o cancro.

Com este livro, você ficará a saber por que motivo uma dieta pobre em gorduras e rica em cereais como o trigo, o arroz, o pão, as massas e os flocos pode facilmente deixá-lo gordo e malnutrido. Ficaré a saber por que motivo milhões de corredores e frequentadores de ginásios investem tempo e esforço para perder peso, todavia comprometendo sistematicamente a sua saúde e acelerando o processo de envelhecimento como resultado da sua devoção à boa condição física. Ficaré a saber porque é que o nível de colesterol e o consumo de gorduras saturadas *não* são os principais fatores de risco da doença cardíaca, como nos fizeram crer, e por que motivo uma dieta com um teor relativamente alto de gorduras promove a saúde e a longevidade. Irei mostrar-lhe como a perda de peso não tem de implicar o sofrimento, o sacrifício e a privação que fomos condicionados a aceitar, sendo antes uma questão de comer os alimentos certos (plantas e animais), evitar os errados (hidratos de carbono processados – incluindo os cereais – e gorduras *trans* e parcialmente hidrogenadas) e fazer exercício estrategicamente, durante muito menos horas do que poderá imaginar, para alcançar os objetivos que pretende.

Todas as respostas podem ser encontradas num conjunto de dez comportamentos simples e lógicos de dieta, exercício e estilo de vida aos quais dei o nome de *Energia Paleo*. Redefinir a sua vida no século XXI de acordo com os nossos antepassados caçadores-recoletores primitivos ajudá-lo-á a reduzir bastante ou eliminar praticamente todos os fatores de risco de doença que poderá erradamente atribuir aos genes que

herdou dos seus pais. Infelizmente, muitos de nós definimos os genes como características hereditárias essencialmente inalteráveis – altura, tipo de corpo, cor dos olhos, capacidades físicas ou intelectuais e «historial familiar» quanto à saúde e à doença. Ainda que alguns genes sejam, de facto, responsáveis por características que, na sua essência, não são afetadas pelo estilo de vida, são muitos mais aqueles cujo papel na sua saúde é mais importante do que você poderá pensar. Como será explicado em pormenor nos capítulos seguintes, os seus genes – orientados por aquilo que você come, como você se move, e até como você pensa – são os polícias de trânsito que orientam o funcionamento de cada célula do seu corpo em cada momento de cada dia.

Seja qual for o problema, os seus genes vão reagir num esforço de promover a sobrevivência e, além disso, a homeostase (o funcionamento equilibrado e sincronizado de todos os sistemas do corpo). Afinal, esta é a essência da evolução humana. Numa perspectiva filosófica, a *Energia Paleo* não tem a presunção de declarar qual é a forma certa ou errada de viver a sua vida. O seu corpo continuará corajosamente a tentar atingir a homeostase e garantir a sobrevivência quando você estiver sentado no sofá a devorar *Cheetos* e *Dr. Pepper*. Pretendo apenas apresentar-lhe as medidas que você pode tomar para reprogramar os seus genes de forma que desencadeie uma *expressão genética desejável* e consiga – como a capa original sugere – uma «perda de peso sem esforço, excelente saúde e energia ilimitada». Ao seguir as leis deste regime, você poderá ser o melhor que os seus genes lhe permitirem ser. Existe uma melhor definição de *excelente saúde*?

A ideia de que é possível reprogramar os nossos genes através do nosso comportamento constitui a premissa central deste livro. Representa igualmente um afastamento nítido em relação à Sabedoria Convencional fatalista da atualidade, a qual sugere que os genes, para o melhor e para o pior, determinam o nosso destino, restando-nos a nós muito pouco que dizer... a não ser que os medicamentos sujeitos a receita médica ou o Projeto do Genoma Humano possam vir ajudar-nos. É verdade, você pode ter uma tendência genética para acumular gordura corporal ou um historial familiar de diabetes tipo 2, mas será mais provável que esta tendência encontre expressão quando você faz más escolhas quanto ao estilo de vida que segue e envia os sinais errados aos seus genes. Em vez de ser uma vítima das suas vulnerabilidades genéticas, você pode controlar o modo como os seus genes se exprimem na constante reconstrução, reparação e renovação das suas células. Resumidamente, seguem-se os elementos mais críticos – com maior capacidade de alterar a sua vida – da *Energia Paleo*:

“Em vez de ser uma vítima das suas vulnerabilidades genéticas, você pode controlar o modo como os seus genes se exprimem na constante reconstrução, reparação e renovação das suas células.”

Melhore o seu metabolismo das gorduras eliminando os hidratos de carbono processados da sua dieta por forma a minimizar a produção de insulina no corpo. Isto significa eliminar não só os açúcares e os doces, mas os produtos com cereais, incluindo o trigo, as massas e o milho (sim, o milho é um cereal, não um vegetal). Uma dieta que dê maior importância à carne, peixe, aves, oleaginosas, sementes e hidratos de carbono naturais, tais como os vegetais e os frutos, é a principal forma de melhorar a sua saúde, controlar o seu peso e minimizar o risco de doença cardíaca, cancro, diabetes, artrite e outros problemas médicos influenciados pela dieta. Se você tem um excesso de gordura corporal, este desaparecerá praticamente sem esforço quando você se concentrar na ingestão dos alimentos deliciosos, saciantes e nutritivos que constituíram o sustento do ser humano durante os dois milhões de anos da sua evolução.

Otimize o seu programa de exercício empenhando-se num misto geneticamente desejável de movimento frequente de baixa intensidade (caminhar, passear, *cardio* leve), pequenas sessões regulares e intensas de «treino de força» e corridas ocasionais que contribuem para melhorar a composição corporal e retardar o processo de envelhecimento. Esta estratégia é muito mais eficaz do que a abordagem da Sabedoria Convencional: seguir um calendário convencional de exercícios continuados frequentes de média/alta intensidade, como o *jogging*, a corrida ou o ciclismo, as máquinas de *cardio* ou as aulas de grupo. Este plano de exercício, ao qual me refiro pejorativamente como *Cardio* Crónica, implica um esforço excessivo e prolongado, o qual, inevitavelmente, leva à fadiga, às lesões, aos problemas da função imunitária e ao esgotamento. Por vezes, menos é mesmo mais.

Controle os níveis de stresse com muito sono, diversão, luz solar, ar fresco, escapes criativos, e evitando os traumas muitas vezes devidos a erros estúpidos. Diga não à terrível realidade cultural que promove um estilo de vida sedentário, uma estimulação digital excessiva e um repouso insuficiente. Respeite os seus genes «primitivos» desacelerando e simplificando o seu estilo de vida. Os seus antepassados esforçavam-se por sobreviver, mas as suas pausas regulares sem stresse davam-lhes a paz de espírito e de corpo que são tão cobiçadas hoje em dia.

Morrer de Velhice está a Tornar-se Antiquado?

Como irá descobrir em breve, os nossos genes não só foram preparados – através da evolução – para nos manter saudáveis, como *querem* desesperadamente que sejamos saudáveis. Hoje em dia, com o ritmo frenético do mundo moderno da alta tecnologia,

é-nos difícil fazer o que está certo para os nossos genes. O fracasso conseqüente cria um nível de frustração e de confusão que faz com que muitos de nós, declarada ou inconscientemente, resolvamos simplesmente desistir. A experiência ensina-nos o quão difícil, senão impossível, é sermos magros, ágeis, cheios de energia e saudáveis seguindo a Sabedoria Convencional. Como tal, cedemos às forças do consumismo concebidas para apaziguar a nossa dor com atalhos, confortos, conveniências e prazeres tolos. Conseqüentemente, a popular racionalização «Então, a vida é curta!» transforma-se numa profecia que se cumpre a si própria.

As conseqüências da ingestão de alimentos processados, do exercício excessivo (ou, opostamente, da inatividade) e das más escolhas quanto ao estilo de vida são forças que trabalham em conjunto contra o nosso mandato genético de promoção da saúde. Na melhor das hipóteses, podemos ter um excesso de gordura corporal acumulada, uma fraca condição física, dores nas articulações, problemas gastrintestinais, doenças ligeiras frequentes, desejos de açúcar, oscilações do nível de energia e fadiga recorrente. Já parece bastante mau, mas uma má gestão continuada dos seus genes durante anos e décadas resultará provavelmente em obesidade, diabetes, doença cardíaca, cancro e/ou na grande maioria dos problemas degenerativos que exigem atenção de um médico ou medicação. Atualmente, uma enorme percentagem das idas ao médico é uma conseqüência direta de escolhas de estilo de vida que se encontram desalinhadas com as condições ambientais e de sobrevivência que deram forma à nossa constituição genética «primitiva».

Estas conseqüências são dolorosamente óbvias para quase todos, e o nosso interesse coletivo em fazer o que está certo tem impulsionado toda uma indústria florescente da boa forma física, progressos incríveis na medicina, uma maior consciência do que são alimentos e estilos de vida saudáveis, grandes reduções no consumo de tabaco e uma acentuada multiplicação de restaurantes que servem saladas e bebidas ligeiras. Ironicamente, todavia, a saúde coletiva dos EUA – e de outros países ocidentais que adotaram esta cultura acelerada – é pior do que nunca. Um estudo publicado em 2008 pela Johns Hopkins University sugere que, no ano 2030, 86% dos adultos norte-americanos terão excesso de peso ou serão obesos (contra uma atual estimativa de 65%); pior ainda: as conclusões de uma conferência dos National Institutes of Health declaravam que «as nossas tendências preveem que todos os norte-americanos serão obesos em 2230»!

Aceitamos relutantemente como um facto que o percurso normal da vida humana consiste em crescer até atingirmos o nosso auge físico no início da casa dos

“O médico e autor Dr. Deepak Chopra afirma que os órgãos e tecidos têm a capacidade de funcionar 115 a 130 anos antes de começarem a falhar devido ao envelhecimento.”

20, seguindo-se um inevitável e constante declínio causado pelo processo de envelhecimento. Com este pressuposto defeituoso, permitimo-nos ganhar uma média de oitocentos gramas de gordura por ano a partir dos 25, e continuando até aos 55 anos¹ (também perdemos duzentos gramas de músculo por ano, resultando no acréscimo de mais meio quilo anual nos sítios errados). Os nossos últimos dez ou vinte anos (até atingirmos a esperança média de vida de cerca de 78 anos)² são geralmente caracterizados pela inatividade, por um excesso de gordura corporal, problemas médicos variados, e por uma panóplia de medicamentos para aliviar a dor e os sintomas da doença crónica. Vinte e sete por cento das pessoas morrerão de doença cardiovascular, e outros vinte e três por cento morrerão de cancro.³

Eu sei que todos nós morreremos de alguma coisa, mas, pessoalmente, prefiro morrer de velhice. O médico e autor Dr. Deepak Chopra estima que talvez apenas 1% das pessoas poderá dizer que morreu de velha quando chegar a altura, afirmando também que os órgãos e tecidos têm a capacidade de funcionar 115 a 130 anos antes de começarem a falhar devido ao envelhecimento. Nos EUA, os Centers for Disease Control and Prevention (CDC) estimam que 70% dos mil milhões de dólares aplicados anualmente nos cuidados de saúde são gastos com doenças crónicas relacionadas com o estilo de vida, tais como a obesidade, a diabetes e a doença cardíaca. Um número surpreendente de pessoas aceita tudo isto como uma parte normal da vida, acreditando que há quem tenha a sorte de ter «bons genes» e que os outros devem fazer figas para escapar à má sorte.

É certo que milhões de cidadãos modernos que contribuem para estas lamentáveis estatísticas se encontram completamente desligados do que é necessário para que sejam saudáveis. Você até poderá ter dificuldade em entender este segmento da Humanidade que nem sequer faz ideia do que lhe está a acontecer. Todavia, até os mais atentos encontram dificuldades frequentes. Não obstante um sincero empenho em fazer o que está certo segundo a Sabedoria Convencional, conhecemos o sabor do fracasso quando tentamos perder aqueles últimos dois, cinco ou vinte quilos. Lesões, fadiga e esgotamento assolam todos quantos se dedicam ao exercício, desde os guerreiros de fim de semana aos profissionais. Instintivamente, recorremos aos medicamentos para tratar sintomas de stresse, ainda que a maioria dos problemas seja ligeira e facilmente corrigida com simples alterações de dieta e estilo de vida. Ao fazê-lo, interferimos com os processos metabólicos desencadeados pelos nossos genes e contrariamos a nossa capacidade inata de sarar naturalmente – abrindo caminho para nos juntarmos a tantos outros no lado errado das estatísticas.

A história é triste, mas a boa notícia é que, na sua maior parte, o nosso destino está nas nossas mãos. Quando acabar de ler este livro, você conhecerá o quadro

geral e todos os pormenores necessários para saber como comer, fazer exercício e viver de modo que reprograma muitos dos seus genes no sentido de promover uma expressão genética ideal. Durante o processo, assumirá o controlo do seu corpo e da sua vida. Esta é realmente a única forma sensata de contrariar a força tremenda que nos empurra para longe da saúde, do equilíbrio e do bem-estar neste nosso frenético mundo moderno.

Os Seus Genes Não têm de Ser o Seu Destino

Se, nesta ocasião, alguém morresse e eu dissesse algo do género: «Acontece que um problema como a artrite é essencialmente causado por uma má dieta e exercício insuficiente», poderia ouvir uma resposta previsível, como: «Por acaso, Mark, a artrite reumatoide é um mal de família. Tanto a minha mãe como a minha avó sofriam desse mal.» Este tipo de saber familiar transmitido de geração em geração tem o seu quê de verdade – de facto, você pode ter uma predisposição para a artrite, para o cancro da mama ou para outros problemas que contam com fortes influências genéticas. Todavia, é mais provável que algumas das suas opções de estilo de vida (talvez aprendidas com os seus pais) tenham programado os seus genes para reagir de forma desfavorável, e não que uma invisível mão do destino o castigue simplesmente porque você «não soube escolher os seus pais». Nós sabemos que você tem muito mais influência no modo como os seus genes o definem e condicionam do que aquilo que, há tão pouco tempo quanto uma década, era considerado possível. Aceitar esta realidade poderá muito bem transformar um potencial pesadelo genético na melhor coisa que alguma vez lhe aconteceu. A maior consciência de um elevado risco genético de doença cardíaca, diabetes ou cancro já levou muitos a seguir um percurso alternativo e a evitar estes «destinos» indesejáveis.

Investigadores do Instituto Max Planck de Biologia Evolutiva, na Alemanha, estudaram variações de altura entre diferentes culturas de caçadores-recolectores e descobriram que o tamanho do corpo pode ser diretamente relacionado com a densidade populacional: aqueles que vivem em grandes aglomerados são mais baixos do que os que vivem na tundra, na savana ou em regiões desérticas. Se combinarmos esta conclusão com as extensas pesquisas que confirmam que as diferenças nutricionais podem influenciar a altura, torna-se claro que os fatores de estilo de vida podem afetar significativamente aspetos que, de um modo geral, julgamos serem inatos. O exemplo dos gémeos idênticos criados separadamente e com diferentes estilos de vida, tendo, conseqüentemente, diferentes

níveis de saúde, aumenta as dúvidas quanto à hipótese do «destino genético». Um recente estudo intensivo com gémeos idênticos concluiu que uma má dieta e a falta de exercício constituíam indicadores muito mais fortes do que a hereditariedade quanto à probabilidade de contrair diabetes.

Os especialistas em Física Quântica e Epigenética vão ainda mais longe, levando a expressão «ligação mente/corpo» do reino da fantasia para o campo da ciência pura e dura. O Dr. Bruce

Lipton, doutorado em Biologia Celular, professor universitário e autor do aclamado *The Biology of Belief*, lidera um ramo florescente do estudo científico (denominado «Nova Biologia»), o qual afirma que o nosso ADN é controlado por sinais exteriores às nossas células, «incluindo as mensagens energéticas provenientes dos nossos pensamentos».

É certo e sabido que a depressão suprime a função imunitária através de hormonas originadas de pensamentos negativos. Será absurdo pensar que um jogador de basquetebol atingiu os dois metros de altura (apesar de o pai e os dois irmãos não terem sequer 1,80 metro), simplesmente porque passou tanto tempo a pensar que queria ser um jogador de basquetebol – e que tinha de ser alto – que, essencialmente, «convenceu» o seu corpo a crescer? Lipton afirma que tal não só é possível, como situações comparáveis, sob diversos aspetos, acontecem a qualquer um de nós. Essa lenda do basquetebol que é Michael Jordan também poderá achar graça à questão, visto que estes factos dizem respeito à sua família. Depois de ter sido excluído da equipa do seu liceu quando era um segundanista, cresceu dez centímetros num único verão!

Podemos sem dúvida entender aqueles que, sem hesitar, atribuem aos genes a responsabilidade por uma vida com problemas de saúde e excesso de peso. E também podemos referir alguém com uma atitude positiva e alegre que, por sua vez, parece ter mais energia, menos doenças e uma saúde melhor do que a média. Lipton afirma: «Foi estatisticamente demonstrado que um terço de todos os processos médicos de cura (incluindo a cirurgia) deriva do efeito placebo e não de uma intervenção... Todos nós fomos dotados de uma capacidade de cura inata que nos tem acompanhado desde o início da evolução da nossa espécie...»

“*Genes (bons ou maus)*
+ *atitude negativa*
+ *mau estilo de vida*
= *más notícias.*

Genes (bons ou maus)
+ *atitude positiva*
+ *bom estilo de vida*
= *boas notícias.*

Os seus genes não têm de ser o seu destino!”

Notas finais do capítulo

¹ *Physiology of Sport and Exercise*, Dr. David Costill e Jack Wilmore.

² O *World Factbook* da Central Intelligence Agency (CIA) afirma que, em 2008, a esperança média de vida à nascença nos EUA era de 78 anos (75 para os homens, 81 para as mulheres).

³ As «*Heart Disease and Stroke Statistics*» da American Heart Association, de 2008, que podem ser descarregadas em americanheart.org, afirmavam que, em 2004, 869 000 mortes eram atribuídas a doenças cardíacas e 550 000 ao cancro. As estatísticas dos CDC relativas a 2005 indicam as referências percentuais, mas informações recentes sugerem que o cancro terá ultrapassado as doenças cardíacas como principal causa de morte. cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr56/nvsr56_10.pdf