

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2016

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Perder a barriga sem fazer abdominais*

Autora: *Teresa Manafaia*

Fotografias: *Jorge Nogueira*

Copyright © Teresa Manafaia, 2016

Copyright © Letras & Diálogos, 2016

Capa: Catarina Sequeira Gaeiras / Editorial Presença

Paginação: *A. Sena*

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-40-9

Depósito legal nº 406973/16

1ª edição, Lisboa, abril, 2016

Índice

Prefácio	11
Introdução	13
FORA COM A GORDURA DA BARRIGA!	15
Afinal, o que significa não ter barriga?	17
O que é preciso para reduzir a barriga?	17
Investir no melhor seguro de saúde!	19
Será que consigo mudar?	21
Estarei preparado para mudar?	24
ANTES DE COMEÇAR!	27
Prepare-se!	29
Pondere!	30
O dia antes	33
SEMANA 1	41
PENSE NA SUA ALIMENTAÇÃO	43
Perguntas e respostas sobre alimentação	44
O que acontece quando fazemos uma dieta com menos hidratos de carbono?	44
Quais são as hormonas responsáveis por armazenar gordura na barriga?	44
Os açúcares são muito calóricos?	46
O leite engorda?	47
O glúten engorda?	48
Os feijões fazem barriga?	48
O álcool engorda?	49
Precisamos de comer gorduras?	50
Quais os alimentos inflamatórios?	51
Existem alimentos anti-inflamatórios?	51
O que são alimentos <i>detox</i> ?	52
É obrigatório tomar chás?	53
Água: qual a melhor?	53

EXERCÍCIOS	57
EXERCÍCIOS DEITADO, MATINAIS E NOTURNOS	57
EXERCÍCIOS NA CADEIRA (OU SENTADO) 1	63
EXERCÍCIOS NA PAREDE 1	68
EXERCÍCIOS EM PÉ	72
 EMENTA para a 1. ^a Semana	 80
 SEMANA 2	 83
PENSE NA SUA FORMA FÍSICA	85
Já reparou que até agora não fez nenhum exercício abdominal?	
Vamos acabar com os mitos sobre a barriga	85
Tenho de fazer «abdominais» para «perder a barriga».	85
Os abdominais diminuem a gordura da barriga.	87
Tenho de correr para «queimar» gordura.	88
A gordura transforma-se em músculo.	90
Perguntas e respostas sobre exercício físico	91
O exercício pode piorar o sono e aumentar o stresse?	91
Posso trabalhar só os abdominais laterais para ficar com mais cintura?	91
Qual a melhor hora do dia para fazer exercício?	92
Qual o melhor exercício para a barriga?	92
Cada vez que faço exercício, emagreço?	93
 EXERCÍCIOS	 97
EXERCÍCIOS DEITADO, MATINAIS	97
EXERCÍCIOS NA CADEIRA (OU SENTADO) 1	97
EXERCÍCIOS NA CADEIRA 2	98
EXERCÍCIOS NA PAREDE 1	104
EXERCÍCIOS NA PAREDE 2	104
EXERCÍCIOS EM PÉ	109
 EMENTA para a 2. ^a Semana	 110
 SEMANA 3	 111
PENSE NO SEU SONO	113
Perguntas e respostas sobre o sono	113
Mas, dormir mal engorda?	113
Quem já não teve perturbações do sono a seguir a uma jantará tardia?	114

O que é um sono adequado?	114
Então, se eu dormir bem emagreço?	114
Reúna diariamente as condições para um bom sono!	115
EXERCÍCIOS	117
EXERCÍCIOS DEITADO, MATINAIS E NOTURNOS	117
EXERCÍCIOS NA CADEIRA (OU SENTADO) 1	117
EXERCÍCIOS NA CADEIRA 2	118
EXERCÍCIOS NA PAREDE 1	118
EXERCÍCIOS NA PAREDE 2	119
EXERCÍCIOS NA PAREDE 3	119
EXERCÍCIOS EM PÉ	123
EMENTA para a 3. ^a Semana	124
SEMANA 4	125
PENSE NO SEU ESTADO EMOCIONAL	127
Perguntas e respostas sobre o stresse	128
Andar stressado faz engordar?	128
Que estratégias posso usar para reduzir o stresse?	128
Como controlar o stresse durante este programa?	129
EXERCÍCIOS	131
EXERCÍCIOS DEITADO, MATINAIS E NOTURNOS	131
EXERCÍCIOS NA CADEIRA (OU SENTADO) 1	131
EXERCÍCIOS NA CADEIRA 2	132
EXERCÍCIOS NA PAREDE 1	132
EXERCÍCIOS NA PAREDE 2	133
EXERCÍCIOS NA PAREDE 3	133
EXERCÍCIOS EM PÉ	133
EXERCÍCIOS NO SOLO	134
EMENTA para a 4. ^a Semana	143
SEMANA 5	145
PENSE NUM DIA DE SOL	147
Perguntas e respostas sobre a vitamina D	147
Mas, apanhar sol emagrece?	147
Como sei se apanho sol suficiente?	148

EXERCÍCIOS	150
EXERCÍCIOS DEITADO, MATINAIS E NOTURNOS	150
EXERCÍCIOS NA CADEIRA (OU SENTADO) 1	150
EXERCÍCIOS NA CADEIRA 2	151
EXERCÍCIOS NA PAREDE 1	151
EXERCÍCIOS NA PAREDE 2	151
EXERCÍCIOS NA PAREDE 3	152
EXERCÍCIOS EM PÉ	152
EXERCÍCIOS NO SOLO	152
EMENTA para a 5. ^a Semana	153
BALANÇO	155
Como devo interpretar os resultados?	157
Perdi barriga e quero continuar!	157
Perdi barriga, mas foi difícil!	158
Não perdi NADA!	159
ANEXOS	161
Lista de compras	163
Lista de alimentos e sua carga glicêmica	165
Leituras/consultas científicas	167
Agradecimentos	173

Introdução

- A roupa deixou de lhe servir com o passar do tempo?
- O botão das calças teima em não apertar?
- Deixou de se sentir confortável no seu próprio corpo, de tal forma que prefere nem ir à praia ou ao ginásio?
- Quando come fica com aquela sensação de barriga inchada?
- Deixou de ter confiança em si próprio e a sua autoestima, ou a sua saúde, foram por água abaixo? Engravidou e alguns meses depois do parto ainda não conseguiu «perder a barriga»?
- Não tem energia para começar a ir ao ginásio, e só de pensar nas aulas e nas máquinas fica cansado?



Então, este livro é mesmo para si.

Escrevi-o a pensar em todas as pessoas que querem deixar de ter «barriga». Que querem mudar fazendo algo que seja «possível» mas eficaz e, já agora, também saudável. Esqueça as dietas milagrosas, os mitos sobre a barriga, as soluções que lhe garantem resultados de um dia para o outro, os alimentos estranhos que lhe propõem comer, os exercícios exaustivos que, só de pensar neles, o deixam logo «de rastos».

Para perder centímetros no seu perímetro abdominal, você tem de MUDAR. Mudar comportamentos, estilo de vida, hábitos. Mas não precisa de começar por algo agressivo, quer para a sua saúde

quer para o seu corpo. Não precisa de começar por aulas de ginásio que o vão deixar de «língua de fora» e com dores durante dias! Nem por dietas loucas!

Aqui substituem-se as dietas milagrosas por recomendações baseadas na expectativa de um ser humano que não foi feito para comer comida processada, mas sim alimentos naturais. Este livro assenta num método que criei e que aplico diariamente com as pessoas que me procuram. Baseia-se no entendimento e aplicação prática dos princípios da fisiologia e da cinesiologia, ciências que estudam o funcionamento do corpo humano e a forma como ele se move.

Aqui encontrará um conjunto de movimentos que ajudam a ativar os seus músculos, incluindo os da parede abdominal, cuja função se conhece. A solicitação dessa função é aqui apresentada de uma forma segura, para que o programa possa decorrer sem riscos de lesão, seja mecânica ou cardiovascular. Sugiro, no meu método, primeiramente o uso dos abdominais no âmbito do trabalho respiratório e da consciencialização desta função, pois existe a evidência de que os exercícios respiratórios têm inúmeros benefícios para a saúde, tanto na melhoria da própria função respiratória como na diminuição dos níveis de stresse ou na melhoria do sono. Para além de lhe garantirem melhor silhueta!

Quem conhece o meu trabalho sabe que defendo há muitos anos uma pirâmide de boa forma física cuja base é o sono, seguida da alimentação, exercício e gestão de stresse. Acrescentei posteriormente ao meu método, após muita aprendizagem e leitura, a necessidade de exposição solar (vitamina D), pela sua importância largamente documentada.

Este é um desafio à altura de qualquer pessoa! Todos os dias nas minhas aulas, dentro do meu gabinete, vejo pessoas como você a conseguirem.

Então, está preparado?

**Fora com
a gordura
da barriga!**

Afinal, o que significa não ter barriga?

Basicamente, significa:

- Ter pouca gordura por baixo do músculo, entre os órgãos, pois quem tem muita gordura por baixo do músculo fica com a barriga grande e dura.
- Ter pouca gordura entre a pele e o músculo, pois quem tem muita gordura entre a pele e o músculo fica com a barriga «fofa» ou «flácida» (a prega ou o tão conhecido «pneu»).
- Não fazer retenção de líquidos (inflamação), pois quem faz retenção hídrica na região abdominal poderá ter sensação de «inchaço».
- Não sofrer de desnutrição ou sobrecrescimento bacteriano.

O que é preciso para reduzir a barriga?

Para diminuir a gordura abdominal, antes de mais, são obrigatórios dois momentos:

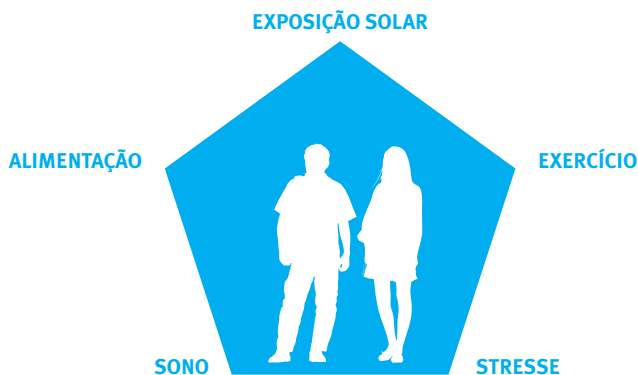
1. Aquele em que entende PORQUE TEM BARRIGA e
 2. Aquele em que DECIDE DEIXAR DE TER e... MUDA!
- Sim, porque perder a barriga envolve um compromisso apenas com o seu umbigo, isto é, apenas consigo próprio!

Para usufruir dos benefícios de não ter uma barriga grande é necessário atender aos fatores críticos que a propiciam.

Este programa permite reajustar estes fatores e baseia-se em cinco pilares, os responsáveis pela sua BARRIGA:

1. Sono – dorme pouco ou tem um sono desregulado?
2. Stresse – tem muito?
3. Exercício – faz pouco? Mesmo que não seja o caso, esqueça a ideia de «quanto mais melhor» ou de «tenho de fazer abdominais até à exaustão».
4. Alimentação – come o que houver? Come qualquer coisa? Come muita comida processada?
5. Exposição solar – não apanha sol suficiente entre a primavera e o outono? No outono e inverno, não toma nenhum suplemento de vitamina D?

Estes pilares são a base da sua saúde e regulá-los irá solucionar o seu problema. Crie as condições necessárias e entre em ação!



O armazenamento de gordura na região abdominal, normalmente, relaciona-se com:

- Causas nutricionais: excesso de açúcar (que pode ser fornecido por alimentos doces ou não doces, como farináceos) e de alimentos que possam provocar «inchaço» (alimentos inflamatórios).

- Gravidez recente: a musculatura abdominal ainda não retornou à sua posição normal e saudável ou a gordura aumentou muito (erradamente) durante a gravidez.
- Estilo de vida:
 - Sedentarismo ou excesso de exercício;
 - Stresse em demasia ou mal gerido, principalmente quando acompanhado de perturbações do sono;
 - Profissão exercida em horários noturnos, como médicos, enfermeiros ou pilotos; trabalhos com turnos rotativos; ou viajar frequentemente para países com outros fusos horários.

Investir no melhor seguro de saúde!

Com base no conhecimento de que o excesso de gordura corporal (principalmente a gordura da barriga) está associado às doenças que mais matam nos países industrializados, a decisão de perda de massa gorda não é só uma decisão para favorecer a estética e a boa silhueta, é acima de tudo um investimento na sua esperança de vida. E ainda na qualidade de vida.

Percebe-se facilmente que o excesso de peso e a obesidade aumentam com a idade, atingindo mais pessoas entre os 45 e os 74 anos.

Olhando para as estatísticas, sabemos que em Portugal, infelizmente, os números relativos ao excesso de peso e à obesidade têm crescido de ano para ano, e a população infantil e jovem está cada vez mais obesa.

Nem todas as pessoas resistem às consequências nefastas dos fatores associados à acumulação excessiva de gordura, pois esta encontra-se fortemente associada às doenças que mais matam nos países industrializados: AVC e enfarte do miocárdio.

É interessante reparar que as pessoas entre os 75 e os 85 anos não apresentam níveis tão elevados de excesso de peso e obesidade. Claramente, a esperança de vida está associada a menores níveis de gordura corporal.

Ter barriga não é apenas uma questão de estética. É uma consequência de maus hábitos continuados, é o resultado de algo que já pode constituir um risco para a saúde. Na verdade, é um SINAL de desregulação metabólica provocada por uma alimentação inadequada e pelo sedentarismo e desequilíbrio dos cinco pilares apresentados. Tal como a hipertensão é um SINTOMA, uma consequência de um estilo de vida, ter barriga pode ser um SINAL de desregulação metabólica.

Mas existem pessoas com muita gordura abdominal e que usufruem, aparentemente, de boa saúde?

Sim, normalmente são pessoas ativas e cuja configuração genética retarda o aparecimento dos sinais e sintomas de doença. Contudo, acredito, por tudo o que tem sido publicado cientificamente e porque a obesidade está associada a muitos problemas de saúde, que alguns desses problemas se manifestarão mais cedo ou mais tarde.

Ter uma boa autonomia e ausência de doenças na segunda metade de século de vida, a partir dos 50 anos, não é um privilégio de todos. Os nossos comportamentos, o nosso estilo de vida, desde a alimentação ao exercício, passando pelo sono e pela exposição solar, podem ser considerados como o melhor seguro de saúde que alguma vez teremos (não querendo com isto dizer que deva cancelar o seguro, caso o tenha).

Não havendo nenhuma garantia de que não morremos cedo de doença (por exemplo, hereditária ou de origem viral, bacteriana ou outra) ou acidente, acredito que nenhum outro conjunto de práticas será melhor garantia de longevidade do que a boa gestão dos cinco pilares que aqui apresento. E claro que a garantia é

tanto maior quanto mais cedo iniciar a gestão dos pilares da sua saúde. E quanto mais rapidamente se livrar da gordura na barriga!

Tendo em conta que as estatísticas sobre a prática de alimentação saudável e exercício físico não são nada animadoras, é fundamental refletir individualmente e munirmo-nos de ferramentas para contrariar esta epidemia e a mortalidade por doenças derivadas do estilo de vida. Não só o AVC e o enfarte do miocárdio, como também a diabetes e várias formas de cancro estão fortemente associados ao excesso de peso e à obesidade, assim como ao sedentarismo.

Não prometo milagres, prometo mudanças e, sim, prometo menos centímetros no seu perímetro abdominal, na sua barriga.

Será que consigo mudar?

Claro que consegue! Estou aqui para ajudar.

O empenho necessário para reduzir a gordura abdominal pode ser convertido em rotinas simples no dia a dia. Não é preciso ser um atleta! E pode perder barriga sem passar assim tanta fome! Qualquer pessoa que queira é capaz. Qualquer pessoa normal! Sem passado desportivo, e de preferência que não tenha feito muitas dietas ioiô ao longo da vida.

Desde há muitos anos que ajudo pessoas a melhorar a sua forma física. É o que faço diariamente. Levanto-me de manhã para levar às pessoas movimento e ensinar hábitos mais saudáveis. Todos os dias conheço pessoas que têm o mesmo objetivo que o seu: «tirar a barriga». Normalmente costumo reajustar de imediato a linguagem, registando como objetivo: «redução da gordura abdominal» ou «melhoria da composição corporal».

Pela minha experiência ao longo de vinte anos, tenho registado muitos relatos de dificuldade em perder gordura na região abdominal. Em muitos casos, envereda-se por dietas altamente restritivas e exercício de longa duração e alta intensidade, mas sem resultados. A camada adiposa abdominal mantém-se: aquela prega permanece impávida, inerte, indiferente ao que se passa no resto do corpo! Emagrece-se nas pernas, nos braços, no rosto, mas a barriga continua lá! Porém, grande parte dos casos padece de falta de atividade física, não de excesso.

Felizmente, também tenho assistido a muitos casos de sucesso, aqueles que me fazem acreditar que tudo se consegue quando se faz uso das ferramentas certas. Uma vez iniciado um programa direcionado, e se o organismo estiver recetivo, poderá passar-se imediatamente para um processo de emagrecimento. Conheço muitos casos de pessoas que só entraram em fase de manutenção após um ano de intervenção: até lá, o caminho fez-se a melhorar! É imprescindível ir reajustando o programa para que ele continue a surtir efeito. Normalmente, também se fazem análises clínicas para confirmar se existem carências nutricionais específicas e se está tudo bem do ponto de vista hormonal. Sou defensora de programas integrados e individualizados, em que o resultado final é a melhoria significativa da composição corporal (objetivo da pessoa), mas também a melhoria da saúde!

Contudo, também assisti a alguns casos em que os resultados surgiram tão rapidamente que acabaram por desmotivar... Desistir torna-se facilmente uma opção, já que é tão fácil retomar! Deixar para depois — depois do Natal, depois da passagem de ano, depois do verão — é um ERRO comum e recorrente! É um grande ENGANO! Quanto mais desistir ou deixar para depois, mais difícil vai ser obter o RESULTADO PERMANENTE que deseja. Quanto mais vezes desistir totalmente e optar pelo famoso «perdido por 100, perdido por 1000», mais difícil vai ser depois retomar. E porquê?

Quando o nosso peso anda em constante ioiô, significa que o nosso comportamento alimentar assim o induz — dietas de baixas calorias (hipocalóricas) alternadas com excessos alimentares e alimentação processada.

Quando nos sujeitamos a grandes variações de peso, muitas vezes ao longo de anos, em dietas consecutivas, seguidas de retoma do peso, com recurso a medicação para emagrecer, etc., podemos iniciar mecanismos fisiológicos, aperfeiçoados durante toda a nossa evolução enquanto espécie, que servem, em última instância, um propósito nobre: proteger-nos de crises de falta de alimento, armazenando energia e gastando o menos possível! Na verdade, estes mecanismos destinar-se-iam a superar tempos de crise, de escassez alimentar, e incluem:

- redução da energia despendida no dia a dia (redução do metabolismo basal e menor predisposição para gastar energia);
- redução da massa muscular, porque os músculos são órgãos «gastadores» de energia por excelência;
- aumento do apetite seletivo por alimentos fornecedores de hidratos de carbono (açúcares ou farináceos);
- dificuldade (até motivacional) em reiniciar um processo de emagrecimento equilibrado.

Então, o que proponho é que, em vez de considerar recomeçar no próximo ano, no próximo mês ou na próxima segunda-feira, considere que tem uma nova oportunidade de recomeçar **TODOS OS DIAS!** É normal haver «recaídas» em direção às práticas antigas; o mais importante é voltar rapidamente às novas, para que o hábito tenha oportunidade de se instalar.

Costuma-se considerar que um hábito se instala após a implementação repetida de novos comportamentos. A implementação é resultante da consciencialização da necessidade de mudança.

Estarei preparado para mudar?

Identifique em que estágio se encontra no que se refere à mudança de comportamento:

I — Pré-contemplação: não temos consciência de que é necessário fazer alguma mudança.

A única hipótese de se encontrar neste estágio é alguém ter-lhe oferecido este livro por considerar que precisa de mudar algo no seu estilo de vida para perder gordura abdominal e melhorar a saúde. Caso tenha comprado este livro, não se encontra, garantidamente, neste estágio de falta de consciência.

II — Contemplação: tornamo-nos conscientes de que uma mudança, em algum aspeto, é necessária.

Pode ser este o seu caso. Tem noção de que precisa de mudar algo, mas não sabe por onde começar.

III — Preparação: decidimos realizar a mudança. É uma fase de planeamento, é o momento de traçar os objetivos a serem alcançados.

Talvez se encontre neste estágio mais avançado, em que, por exemplo, já ouviu falar deste livro e tem intenção de planear o seu próprio processo com a minha ajuda. Ou então abriu o livro porque o título responde a uma necessidade sua e concluiu que pode ser uma boa ferramenta para ajudar a planear o processo e alcançar o seu objetivo.

IV — Ação: quando colocamos em prática as mudanças desejadas, de modo organizado.

Encontrar-se-á neste estágio ao implementar o programa com sucesso, consoante o plano.

V — Manutenção: as mudanças implementadas são praticadas por mais de seis meses, ou seja, transformamos as mudanças num hábito.

Após terminar o programa entrará na fase de procura de mais apoio, com o objetivo de consolidar a mudança definitiva de comportamento: manutenção de hábitos alimentares saudáveis e prática regular de exercício. Esta é a fase mais importante, não só por ser a mais longa (definitiva), mas também por ser aquela que apresenta mais situações-surpresa, pois o planeamento vai-se «dissolvendo» no tempo. Alguns hábitos ficam, outros nem tanto. Aquilo que é importante é interiorizar que não é uma dieta isolada que vai fazer a diferença, mas sim a continuidade do processo. Dietas temporárias, toda a gente é capaz de fazer, agora mudanças definitivas de hábitos, nem todos conseguem. Envolve um grande compromisso com a mudança: a noção clara de que aquilo que fazíamos foi o que nos levou ao estado em que nos encontrávamos quando percebemos que precisávamos de mudar. A noção clara de que, se voltarmos aos mesmos comportamentos, encontraremos os mesmos resultados. Se queremos novos resultados, temos de fazer as coisas de forma diferente. Temos de mudar.

VI — Recaída: esta é uma fase normal na aquisição de qualquer novo comportamento de saúde. Voltar ao comportamento antigo.

As recaídas são mais comuns quando o comportamento é iniciado a partir do estágio de pré-contemplação e contemplação. Contudo, é sempre normal recair. O importante após uma recaída é voltar à prática saudável o mais rápido possível, de preferência no mesmo dia.

Quanto mais conseguir entrar em ação numa mudança de comportamento, mais fácil vai ser fazer uma segunda mudança, uma terceira, e assim sucessivamente.

Se, antes de começar este novo método, já iniciou algum comportamento de saúde por iniciativa própria, então a probabilidade de sucesso é ainda maior.

PENSE NA SUA ALIMENTAÇÃO

Como classifica a sua alimentação:

Sempre desequilibrada	Com cuidados em três ou menos dias da semana	Com cuidados em quatro ou mais dias da semana	Cuidada durante a semana, menos cuidada ao fim de semana	Sempre bastante equilibrada

Para diminuir a barriga, a sua alimentação deve ser:

1. Com baixo teor de açúcar ou de baixa carga glicémica (exploraremos este conceito já de seguida) ou de baixo índice insulinémico (que não aumente significativamente a produção de insulina), fornecendo hidratos de carbono em quantidade moderada e no *timing* certo.
2. Anti-inflamatória, ou seja, sempre que possível sem alimentos potencialmente inflamatórios, de forma a reduzir o «inchaço» abdominal e a inflamação generalizada que pode estar instalada, provocando retenção de água na região central do seu corpo (barriga).
3. Fornecedora de alimentos ricos em substâncias anti-inflamatórias.
4. Fornecedora de substâncias que ajudem na função hepática e intestinal. O fígado é o órgão da conversão energética (e também é responsável pela desintoxicação) e o intestino é o órgão onde ocorre o nobre processo de absorção de nutrientes indispensáveis à saúde.
5. Fornecedora de água em grande quantidade e com boas propriedades.

Perguntas e respostas sobre alimentação

O que acontece quando fazemos uma dieta com menos hidratos de carbono?

Poderemos não sentir absolutamente nada, caso estejamos bem nutridos. A maioria das pessoas deixa de ter as «fomes urgentes» que tinha anteriormente. Com o passar dos dias, sentimos cada vez mais energia e cada vez menos necessidade de consumir alimentos açucarados. A razão pela qual uma dieta com menos açúcares ou hidratos de carbono processados é bastante saudável prende-se com a suavização do perfil de glicémia (e também com a gradual redução na produção de insulina) ao longo das 24 horas do dia. O nosso fígado finalmente volta a exercer a sua preciosa função de converter gordura em glicose para lançar na corrente sanguínea e alimentar os sistemas (nomeadamente o sistema nervoso central) de uma forma contínua e sem picos. Uma dieta com menos hidratos de carbono deve necessariamente fornecer uma boa quantidade de proteína de alta biodisponibilidade, tal como gorduras saudáveis.

Quais são as hormonas responsáveis por armazenar gordura na barriga?

A gordura abdominal é mais facilmente armazenada se houver uma hiperprodução de hormonas de certo tipo: as que regem o açúcar (insulina) e as que respondem ao stresse (cortisol).

A insulina é uma hormona indispensável ao ser humano. Quando não a produzimos (no caso da diabetes tipo 1 — insulino-dependente), temos de a administrar sob a forma de fármaco. Precisamos de insulina, pois esta funciona como uma chave que abre as células para a entrada da energia fornecida pelos alimentos. Se não houver entrada de energia nas células, o sistema entra em falência: coma e morte.

Tanto a excessiva produção de insulina, como a dificuldade em usar açúcares como combustível são o resultado do consumo excessivo de hidratos de carbono ou açúcares e são um trampolim para a acumulação de gordura na região abdominal. Sendo o abdómen uma região do corpo onde se concentram recetores sensíveis às hormonas que gerem os açúcares, se houver um consumo elevado de alimentos ricos em açúcares, principalmente os de absorção mais rápida, naturalmente haverá uma deposição preferencial nesta área. Não se trata, portanto, de reduzir apenas o aporte calórico, mas também, e acima de tudo, a carga glicémica da dieta.

Carga glicémica

Em 2002, foi criado o conceito de carga glicémica, que deriva do mais conhecido índice glicémico.

ÍNDICE GLICÉMICO (IG) é uma medida relativa do grau em que a glicose sanguínea aumenta após a ingestão de um alimento que contenha 25 ou 50 g de hidratos de carbono (HC).

CARGA GLICÉMICA (CG) é um conceito criado com o objetivo de ser aplicável à quantidade de alimento ingerido:

$$CG = (\text{Índice Glicémico} \times \text{Quantidade de HC por porção}) / 100$$

Veja-se a tabela de classificação de índice glicémico e carga glicémica:

IG	Classificação	CG	Classificação
- 55	Baixo	≤ 10	Baixo
55-69	Médio	11-19	Médio
70 +	Elevado	20 +	Elevado

(continua)

(continuação)

E as recomendações gerais e específicas para a carga glicêmica:

Total por refeição	≤ 10
Total diário máximo (atividade física moderada)	80
Total diário para patologias (diabetes e síndrome metabólica, obesidade)	40

Para colocar em prática o conceito de carga glicêmica, neste caso obedecendo às regras de que não devemos ultrapassar a CG 10 em cada refeição, e que no total do dia não devemos ultrapassar um máximo de 40, precisamos de ter acesso a tabelas que nos indiquem o valor da CG dos alimentos que vamos consumir.

Para além dos alimentos açucarados sólidos, as bebidas refrigerantes são altamente prejudiciais e provocam a subida da insulina, pois a velocidade com que o açúcar diluído numa bebida entra na corrente sanguínea é simplesmente avassaladora, do ponto de vista metabólico.

Consulte no final do livro uma lista com a carga glicêmica de alguns alimentos.

Fonte: «International table of glycemic index and glycemic load values: 2002», artigo publicado na revista científica *American Journal of Clinical Nutrition*, em 2002. Autores: Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC

Os açúcares são muito calóricos?

Os açúcares ou hidratos de carbono não são os nutrientes mais calóricos à nossa mesa. Eles fornecem 4 kcal/g, o mesmo que as proteínas (a carne, o peixe, os ovos). No entanto, o seu impacto sobre o metabolismo é bastante diferente! Desencadeiam uma elevada produção de insulina pelo pâncreas.

Quando estimulamos a produção excessiva de insulina durante um período prolongado, como é comum na alimentação atual, podemos sofrer de resistência gradual a esta hormona, como que uma dessensibilização dos recetores, conduzindo a graves problemas de saúde a médio e longo prazo.

O leite engorda?

Não, o leite pode inflamar e não ser bem digerido devido à presença de uma proteína específica, a caseína, e também à lactose (muitos adultos produzem muito pouca lactase, a enzima que permite digerir a lactose). Logo, pode promover o inchaço abdominal! Também parece aumentar excessivamente a produção de insulina. Aumentando bastante a produção de insulina, como se fosse um alimento de alta CG, poderá contribuir para a diminuição da sensibilidade a esta hormona e conseqüente diminuição do uso de açúcares e gorduras como combustível.

Não esqueçamos que o leite é uma secreção mamária destinada a potenciar o crescimento de uma cria de determinada espécie (a espécie bovina, no caso do leite de vaca). A sinalização para o crescimento de bezerros, que atingem a maturidade sexual por volta dos dois anos (note-se que o ser humano atinge a maturidade sexual entre os 12-14 anos), deve-se às hormonas contidas no leite da vaca (da mãe). Tal como a sinalização para o crescimento de bebés humanos se encontra no leite materno, sendo apenas adequada à nossa espécie. O leite humano é desajustado a uma espécie que tenha um crescimento mais rápido, tal como o leite bovino é desajustado aos humanos, que têm um crescimento (determinado pela genética) mais lento. É claro que, se uma mãe humana não produz leite para alimentar o seu bebé, o uso de leite de outros animais é fundamental. Coloque-se então a questão que origina toda a controvérsia atual à volta

dos laticínios: será saudável continuar a beber leite durante a vida adulta? Na minha opinião, e não sendo nutricionista: NÃO!

O glúten engorda?

Não! O glúten inflama, por isso pode fazer inchar a barriga. Os alimentos fornecedores de glúten podem engordar se forem consumidos em grande quantidade. Mas os seus homólogos (os cereais sem glúten, como o milho, por exemplo), também! Pode-se engordar com uma dieta sem glúten!

Neste livro fala-se de volume abdominal ou «barriga»: quanto menos glúten, menos inflamação, menor perímetro de cintura e de abdómen! Os restantes benefícios aparecem por «acréscimo» ou acabam por ser uma consequência natural, ao retirar o glúten da sua alimentação. E quanto menos farinhas e açúcares ingerir, em geral, também.

Os feijões fazem barriga?

Todos temos conhecimento de que os feijões e o grão, tal como a soja e os amendoins (da mesma família), as ervilhas e as favas, são alimentos que provocam alterações intestinais. O inchaço e a flatulência surgem pouco tempo após a ingestão de leguminosas, em muitas pessoas.

Por esse motivo, não são os melhores alimentos a consumir quando se deseja reduzir o volume abdominal ou quando se deseja reduzir ao máximo a inflamação intestinal por motivos de saúde. Quando se pretende manter algumas leguminosas na dieta, é preferível que se faça numa fase posterior à que é proposta neste programa, e que se selecione aquelas que provoquem menos inchaço e formação de gás.

As leguminosas são riquíssimas do ponto de vista nutricional. Apesar do seu potencial inflamatório, devido à presença de anti-nutrientes (lectinas), são bastante ricas em proteína, em fibra, em

vitaminas e em sais minerais. Por isso apresentam-se como uma opção livre de glúten que pode ser considerada pontualmente, até porque têm uma carga glicêmica baixíssima, quando comparadas com outras fontes de amido.

Da mesma forma que as leguminosas contêm antinutrientes potencialmente inflamatórios, também os cereais e as sementes em geral são ricas nestas substâncias (lectinas). E até alguns vegetais como o tomate, a beringela, o pimento e a batata-roxa (no seu conjunto, pertencem à família das solanáceas). Porém, não é razão para deixarmos de os consumir, pontualmente, numa dieta variada, caso desejemos e seja do nosso agrado.

A forma mais eficaz de neutralizar o «efeito tóxico» das leguminosas é demolhá-las antes de cozinhar.

No caso das sementes inteiras, o seu consumo também deveria ser sempre feito após uma demolha.

O consumo exagerado de sementes e cereais não só pode prejudicar a saúde intestinal como aumentar a inflamação sistémica, pois em geral são grandes fontes de gorduras ómega-6 (gorduras essenciais cuja conversão termina em agentes pró-inflamatórios).

O álcool engorda?

Sim! O álcool fornece 7 kcal/g, o que é mais do que o açúcar, que fornece 4 kcal/g. Se adicionarmos a energia de uma bebida alcoólica a uma refeição por dia, por exemplo, poderemos ter uma boa ideia do excedente energético semanal, que nos predispõe a armazenar energia sob a forma de gordura.

Quanto mais álcool adicionarmos à nossa alimentação, mais calorias ingerimos!

O álcool só «não engorda» quando não é adicionado à dieta, mas antes a substitui. A substituição de refeições pelas bebidas alcoólicas é mais comum em pessoas com alcoolismo crónico.

Em ambos os casos, o consumo imoderado de álcool aumenta imenso a probabilidade de complicações inflamatórias de órgãos como o fígado (esteatose ou fígado gordo, hepatite e cirrose).

É de evitar ao máximo o consumo de bebidas alcoólicas, sejam vinhos, cervejas (ricas em glúten da cevada) ou bebidas destiladas (com uma elevada percentagem de álcool).

Tendo em conta que na nossa cultura é normal surgirem ocasiões de celebração em que o álcool é uma bebida de lazer, de promoção da desinibição e do convívio, então poderemos abrir algumas exceções nessas mesmas ocasiões. Para quem goste, claro.

Precisamos de comer gorduras?

Sim, existem gorduras essenciais. São nutrientes nobres. Refiro-me aos ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, tal como os ómega-9. Temos de os consumir, pois não conseguimos fabricá-los a partir de outras matérias-primas. Como a vitamina C, por exemplo, também temos de a consumir, sob pena de desenvolvermos sintomas de carência e, em última instância, doença e morte (por escorbuto). Contudo, as gorduras ómega-6 são pró-inflamatórias, ou seja, se tivermos uma alimentação muito rica nas suas fontes, mais facilmente ocorrerá inflamação. As gorduras ómega-6 ocorrem principalmente nos seguintes alimentos:

- Óleos alimentares (a soja, o girassol, etc.).
- Carnes de aves de aviário e peixes de aquacultura.
- Cereais e sementes em geral.

Existem várias substâncias anti-inflamatórias, das quais se destacam as que fornecem ácidos gordos do tipo ómega-3. Recomenda-se então um consumo de peixe gordo selvagem (a sardinha, a cavala e o salmão) com o objetivo de fornecer ácidos gordos anti-inflamatórios, que terão uma ação benéfica na redução da inflamação (que provoca inchaço).

EXERCÍCIOS

EXERCÍCIOS DEITADO, MATINAIS E NOTURNOS



Duração total: 8 minutos

De manhã, realize os exercícios na cama, antes de se levantar. Execute apenas uma série, após beber um copo com água em jejum (prepare-o à noite e deixe-o em cima da mesa de cabeceira, tapado, ou numa garrafa).

Se tiver necessidade de se levantar para ir à casa de banho, volte depois para realizar os exercícios, seja na cama, no colchão de ginástica ou num tapete confortável.

À noite, faça os exercícios num colchão de ginástica ou num tapete confortável, imediatamente antes de dormir.

DIAFRAGMA DEITADO



Deite-se de costas sobre o colchão, com os pés à largura da bacia e os joelhos dobrados no alinhamento dos pés. Mantenha a coluna lombar destacada do chão: coloque a mão para confirmar que existe um pequeno espaço entre a lombar e o colchão.



Inspire, expandindo o abdômen (barriga grande), em quatro tempos.



Expire todo o ar dos pulmões, encolhendo a barriga completamente, em oito tempos.

Repetir dez vezes.

TILT PÉLVICO E PONTE



Deite-se de costas sobre o colchão (ou cama), com os pés à largura da bacia e os joelhos dobrados no alinhamento dos pés. Mantenha a coluna lombar destacada do chão: coloque a mão para confirmar que existe um pequeno espaço entre a lombar e o colchão.



Inspire profundamente, expandindo o abdômen (barriga grande) em quatro tempos.



Expire totalmente, contraindo ou encolhendo a barriga, em quatro tempos.



Continue a expirar, elevando a bacia em quatro tempos. No total, são oito tempos de expiração.



Regresse à posição inicial.

Repetir dez vezes.

JOELHOS AO PEITO DEITADO



Inspire em quatro tempos, trazendo os dois joelhos ao peito, segurando na parte de trás das coxas.



Expire profundamente em oito tempos, contraindo a barriga ao máximo, com as pernas em extensão (bem esticadas), as pontas dos pés fletidas (dedos em direção ao nariz), as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés, os ombros bem para baixo, bem afastados das orelhas.

Repetir dez vezes.