

DR. JOEL FUHRMAN

SUPERIMUNIDADE

Os Alimentos Certos para Fortalecer
as Suas Defesas e para Se Tornar
Imune a qualquer Doença

Super Immunity

*The Essencial Nutrition Guide for Boosting
Your Body's Defenses to Live Longer,
Stronger, and Disease Free*

Traduzido do inglês por
Ana Pedroso de Lima



CONTEÚDOS

Introdução	
O QUE É A SUPERIMUNIDADE?	9
Capítulo Um	
ALIMENTAÇÃO IGUAL A SAÚDE	19
Capítulo Dois	
O FRACASSO DA MEDICINA MODERNA	47
Capítulo Três	
SUPERALIMENTOS QUE LEVAM À SUPERIMUNIDADE	67
Capítulo Quatro	
CONSTIPAÇÃO E GRIPE – TUDO O QUE PRECISAMOS DE SABER	97
Capítulo Cinco	
HIDRATOS DE CARBONO, GORDURAS E PROTEÍNAS SAUDÁVEIS	121
Capítulo Seis	
FAZER AS ESCOLHAS CERTAS	147
Capítulo Sete	
MENUS E RECEITAS	189
GLOSSÁRIO	255
AGRADECIMENTOS	265
NOTAS	267

CAPÍTULO UM

ALIMENTAÇÃO IGUAL A SAÚDE

Antes de adotar os conselhos do Dr. Fuhrman, passava a vida constipado e com infecções sinusais crônicas. Quase morri devido a duas pneumonias. Mas agora nunca fico doente. Já não tenho uma constipação há três anos. Faço uma alimentação cuidada e percebi que não só ingiro as doses recomendadas de vitaminas e minerais como ainda as excedo. Agora entendo a razão pela qual estava sempre doente: a má nutrição. Obrigado, Dr. Fuhrman.

ARAM BARSAMIAN

Historiadores e arqueólogos têm revelado que as antigas civilizações, por todo o mundo, haviam já descoberto os benefícios de determinados alimentos. Há documentos históricos que comprovam as propriedades terapêuticas de certos alimentos e extratos de plantas, e que revelam a sua utilização para fins medicinais há milhares de anos.

As plantas naturais contêm inúmeros componentes biológicos ativos. O termo “fitoquímicos”, que significa “químicos vegetais”, foi adotado para descrever os inúmeros compostos das plantas que atuam no tecido animal e possuem efeitos subtis, embora profundos, na saúde e imunidade do ser humano. Recentemente, descobriu-se que a função principal do sistema imunitário dos humanos depende de uma grande diversidade de químicos vegetais. Assim, é fácil perceber que a alimentação não só serve as funções nutritivas básicas como também proporciona um outro nível secundário de nutrição, que oferece proteção contra as doenças com efeitos ao nível da longevidade. Estes benefícios secundários não mereceram a devida atenção até ao momento.

A nossa evolução num mundo de plantas comestíveis permitiu ao corpo humano beneficiar dos compostos bioquímicos complexos nelas presentes, utilizando-os para sustentar o funcionamento ideal das

células. Nos últimos anos, descobriram-se interações extraordinariamente complexas nas nossas células – interações em que a combinação dos fitoquímicos sustenta uma engrenagem de defesa e autorreparação que se desconhecia existir no corpo humano.

Os fitoquímicos são químicos vegetais bioativos muito importantes para o crescimento e sobrevivência de uma planta. No entanto, o sistema imunitário humano tornou-se dependente destes fitoquímicos, tendo em vista um funcionamento ideal. Alguns, relutantes quanto ao termo “químico” (por associação à conotação de componentes artificiais e tóxicos), preferem utilizar a palavra “fitonutrientes” e, por isso, é natural que ambos os termos sejam referidos. A palavra “químico” é aquela que melhor define os químicos vegetais, livre de qualquer dogma, sendo o termo “fitoquímico”, já estabelecido e aceite, o que melhor designa estes compostos, recentemente descobertos e com implicações na nossa saúde.

Uma nutrição ideal é o segredo para se conseguir a superimunidade, o que pode ser relativamente simples. Não são necessários muitos anos de investigação e estudo para nos tornarmos peritos em nutrição humana, basta perceber os princípios fundamentais que regem a escolha e preparação dos alimentos. À semelhança da natureza complicada e sinérgica do sistema imunitário humano, também as plantas apresentam formas de vida complexas e surpreendentes. Contêm milhares de intrincadas células e bioquímicos que trabalham em conjunto. Os animais e as plantas desenvolveram uma inter-relação frágil e simbiótica e, agora, a sobrevivência e a saúde dos seres humanos dependem das plantas. Ao pensarmos na sobrevivência dos animais e dos humanos, devemos ter consciência de que dependemos do estado saudável e da qualidade dos alimentos: o estado dos alimentos que consumimos determina o estado da nossa saúde. Se fizermos uma alimentação saudável, seremos saudáveis; caso contrário, desenvolveremos doenças. No fundo, somos feitos daquilo que comemos. Como se costuma dizer: somos o que comemos.

Infelizmente, se o corpo sofrer carências nutritivas durante um longo período de tempo, principalmente nos anos de maior desenvolvimento, isso pode provocar danos celulares que mais tarde acabam

por causar doenças graves e provavelmente difíceis de resolver. Além disso, as carências nutritivas traduzem-se em menos defesas a nível imunitário.

Mas há boas notícias para todos nós: os avanços mais recentes das ciências da nutrição dão-nos a oportunidade de sermos mais saudáveis através da alimentação. E, como poderão verificar, não se trata apenas de alimentos protetores, como os frutos vermelhos ou as romãs, mas da associação dos seus compostos com os compostos dos legumes, dos cogumelos e das cebolas, que catalisam as propriedades miraculosas de autocura e autoproteção *já existentes no genoma humano*. Esta combinação conduz à superimunidade.

A *combinação* destes compostos é mais eficiente do que um agente único, mesmo numa dose elevada. Por exemplo, se tomarmos uma dose elevada de vitamina C ou vitamina E, não obteremos grandes resultados, principalmente se não tivermos falta delas no organismo. Alguns compostos fitoquímicos têm efeitos mais profundos, eficazes e duradouros na eliminação de radicais livres do que as vitaminas antioxidantes, tais como a vitamina C e E (falaremos mais à frente sobre vitaminas e radicais livres). Mesmo assim, se ingeríssemos uma dose generosa de um fitoquímico natural extraído de uma hortaliça verde, o respetivo efeito protetor não seria tão eficaz como se o combinássemos com *centenas* de outros compostos benéficos, que encontramos em alimentos ricos em nutrientes. Ao agirem em conjunto, estes micronutrientes recentemente descobertos catalisam uma série de mecanismos que não só protegem as células, como se libertam de células já danificadas que não têm solução, evitando que se tornem nocivas para o organismo.

A minha abordagem “nutrientarista”, que inclui e combina os alimentos mais completos e protetores, é natural, não é tóxica e pode prevenir uma série de tragédias para a Humanidade – não só revitalize o sistema imunitário contra infeções e cancro, mas também previne enfartes, AVC e demência.

O Desastre da Alimentação Americana ou a Morte Devido aos Alimentos Transformados

Hoje em dia, o tipo de alimentação que se faz nos Estados Unidos, e em grande parte do mundo, contém excesso de produtos alimentares transformados e de produtos de origem animal e uma grande escassez de vegetais. Assim, a maior parte dos americanos possui uma insuficiência de fitoquímicos vegetais, o que pode trazer enormes e perigosas consequências.

Há 25 anos falava-se apenas em vitaminas e minerais, e a existência dos fitoquímicos era praticamente desconhecida para os cientistas da nutrição. Atualmente, esses compostos são considerados os micronutrientes principais dos alimentos naturais, sendo os seus efeitos encarados como os mais abrangentes e eficazes. Por outras palavras, sabe-se hoje que as vitaminas e os minerais não são suficientes. Para um funcionamento imunológico normal, necessitamos dos fitoquímicos que se encontram em plantas naturais. Começam a aparecer no mercado alguns suplementos que contêm estes componentes benéficos e que parecem promissores, mas nada se pode equiparar às vantagens de uma alimentação que contenha a quantidade e variedade indicadas destas substâncias saudáveis, provenientes de vegetais não-transformados.

No presente, 60 por cento das calorias contidas na alimentação dos americanos provêm de produtos alimentares transformados – uma percentagem que aumentou gradualmente, mas de modo inabalável, ao longo dos últimos cem anos. Esta percentagem inclui alimentos confeccionados com adoçantes, farinhas e óleos. Os produtos alimentares transformados são, por exemplo, pão branco, *bagels*, batatas fritas de pacote, massas, *donuts*, bolachas, barritas, cereais, sumos, *pretzels*, condimentos e molhos para saladas pré-confeccionados. Normalmente, estes produtos contêm também aditivos, corantes e conservantes, para prolongar o prazo de validade, e são conservados em sacos de plástico ou caixas de cartão.

Os sumos, o açúcar, o xarope de milho e outros adoçantes ocupam agora a maior área do gráfico alimentar. O consumo de queijo e frango

também aumentou significativamente nos hábitos alimentares dos americanos ao longo do século passado, sendo, neste momento, o consumo de calorias provenientes de produtos de origem animal superior a 25 por cento. Com a existência de tantos produtos de origem animal e alimentos transformados na alimentação atual, resta pouco espaço para produtos naturais e não-transformados.



Fonte: USDA Economic Research Service, 2005; www.ers.usda.gov/Data/FoodConsumption/FoodGuideIndex.htm#calories

Os americanos consomem menos de dez por cento das calorias através de plantas não-transformadas, como a fruta, as leguminosas, as sementes e as hortaliças. No entanto, este número não é fiável, pois metade do consumo de vegetais provém da batata, da batata frita e da batata frita de pacote! Se ignorarmos a batata (um alimento pouco nutritivo), os restantes produtos contabilizam apenas cinco por cento da alimentação americana.

A alimentação dos dias que correm não é apenas insuficiente em certos micronutrientes, mas principalmente em centenas de compostos vegetais importantes para a imunidade. Estes compostos são imprescindíveis para uma vida saudável.

Para identificar estas insuficiências de antioxidantes e fitoquímicos, tão importantes na alimentação dos americanos, é necessário conhecer uma extensa classe de compostos benéficos, que inclui toda a família dos carotenoides (licopeno, β -caroteno, α -caroteno, luteína e zeaxantina) e uma série de outros compostos que maximizam o funcionamento das células, potenciando, assim, as propriedades terapêuticas

das células imunitárias. São estes compostos o ácido alfa-lipoico, os flavonoides, os bioflavonoides, o polifenol e os ácidos fenólicos, a quercetina, a rutina, os antocianos e pró-antocianos, os compostos de aliáceos, os compostos alílicos, os glucosinolatos, os isotiocianatos, as lignanas e as pectinas. Todas estas classes de compostos influenciam o nosso organismo e sem elas a nossa saúde, especialmente o sistema imunitário, é bastante prejudicada.

Independentemente da variedade de teorias alimentares, todos concordam que “os vegetais fazem bem à saúde”. Mas os seus benefícios têm vindo a ser debatidos. Infelizmente, a maior parte dos dados resultantes de estudos realizados apresentam falhas, já que as pessoas não comem vegetais em quantidade suficiente para que se possa medir o seu impacto na saúde. Porém, há estudos mais prolongados que demonstram que o consumo de vegetais é o fator mais importante na prevenção de doenças crónicas e morte prematura¹.

A Natureza e Funções dos Antioxidantes

Uma vez que nem os produtos alimentares transformados nem os produtos de origem animal contêm uma quantidade significativa de nutrientes e de fitoquímicos, a alimentação dos nossos dias potencia as doenças. Por outras palavras, alimentamo-nos para ficar doentes. Os antioxidantes são vitaminas, minerais e fitoquímicos que ajudam o organismo a libertar-se dos radicais livres e a controlar a produção dos mesmos.

Por que razão é isto tão importante? Os radicais livres são moléculas que contêm um eletrão ímpar, que os faz ter uma reação química muito elevada. Esta molécula instável torna-se destrutiva quando entra em contacto com as estruturas e com outras moléculas da célula. Sem os antioxidantes suficientes – inimigos naturais dos radicais livres – há um excesso de radicais livres que provoca inflamações e causa o envelhecimento prematuro. A vitamina C, a vitamina E, o folato, o selénio, o β -caroteno, o α -caroteno, bem como outros fitoquímicos, possuem efeitos antioxidantes.

A maior parte dos antioxidantes chega ao nosso organismo através do consumo de fruta, hortaliça e outras plantas naturais. Não existem em quantidade significativa em produtos de origem animal, nem em alimentos transformados. (Os fitoquímicos têm uma extensa quantidade de benefícios além dos seus efeitos antioxidantes, benefícios esses que ainda estão em análise e necessitam de mais investigação.)

A lesão oxidativa ocorre quando há um aumento da atividade dos radicais livres nas células e quando eles saem do seu espaço, afetando outras zonas da célula. Nem todos os radicais livres são nocivos. Na verdade, assumem até um papel importante: destroem o que não presta e são muitas vezes utilizados pelas células imunitárias, quando estas atacam células danificadas que poderiam ameaçar-nos se continuassem a deteriorar-se, vindo a degenerar em cancro. No entanto, o problema é que sem a quantidade suficiente de antioxidantes e fitoquímicos, que deveríamos ingerir diariamente, os radicais livres começam a aumentar e a alastrar. Começam a destruir tecidos saudáveis, e não apenas o que não presta ou os tecidos deformados. Isto danifica as células e aumenta a concentração de toxinas.

Uma vez que os vegetais são tão ricos em compostos benéficos, o seu consumo, principalmente o das hortaliças verdes, constitui uma maneira simples de medir a capacidade antioxidante da nossa alimentação. Para avaliar o consumo que fazemos de vegetais, os cientistas podem fazer análises ao sangue para medir o α -caroteno. O β -caroteno, presente em grande quantidade nas cenouras e noutros vegetais alaranjados, é o carotenoide mais estudado, mas o α -caroteno é o que reflete, com mais precisão, o consumo de vegetais – primeiro, porque o α -caroteno não existe nas multivitaminas e nos suplementos; depois, porque é um ótimo indicador do consumo de vegetais (já que os vegetais verde-escuros e cor de laranja são as maiores fontes de α -caroteno). O α -caroteno é um dos mais de 40 carotenoides, uma família de antioxidantes com qualidades comprovadas na prevenção de doenças e no aumento da esperança de vida.

Um estudo recente mediu os níveis de α -caroteno num grupo de participantes e depois seguiu os óbitos que ocorreram durante 14 anos. Chegou-se à conclusão de que a existência de níveis elevados de

α -caroteno estava associada à diminuição do risco de morte, em todos os casos. Aqueles que possuíam os níveis mais altos de α -caroteno apresentavam uma diminuição do risco de morte em 39 por cento, por oposição aos que apresentavam níveis reduzidos deste composto². Verificaram, também, relações semelhantes entre o α -caroteno e o risco de morte por causas específicas – não só doenças cardiovasculares e cancro, mas também outras, como as infeções.

O α -caroteno, por si só, apresenta benefícios antioxidantes significativos. Mas mais importante ainda é o facto de o α -caroteno ser um indicador dos milhares de compostos que existem nos vegetais e que trabalham em sinergia para manter o organismo saudável. Os vegetais verdes são os que possuem uma densidade de nutrientes mais elevada, o que significa que contêm maior número de micronutrientes por caloria e, claro, que são ricos em α -caroteno.

O estudo a longo prazo que mencionei acima sustenta o tipo de alimentação rica em nutrientes que recomendo, já que muitos dos alimentos com níveis elevados de α -caroteno são também ricos noutros micronutrientes. Se houver um consumo adequado de micronutrientes (em grande quantidade e variedade), haverá uma redução significativa das doenças que surgem numa idade mais avançada e um aumento da esperança de vida. Por outras palavras, quando comemos uma quantidade significativa e diversificada de vegetais não-transformados, as nossas hipóteses de nos mantermos saudáveis e de viver por mais tempo aumentam.

Os alimentos com uma maior proporção de α -caroteno por caloria são os seguintes:

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| > couve-chinesa (<i>pak choy</i>) | > espargos |
| > repolho | > couve-galega |
| > pimentos vermelhos | > brócolos |
| > cenouras | > ervilhas |
| > beterraba branca | > abóbora |
| > pimentos verdes | |

Uma alimentação insuficiente em fitoquímicos é a principal causa de um sistema imunitário debilitado. As populações que fazem um consumo de vegetais mais elevado apresentam índices muito menores de cancro. As populações com maior esperança de vida, na nossa história, são aquelas com o maior índice de consumo de vegetais na sua alimentação³.

Chego mesmo ao ponto de dizer que os fitoquímicos são a descoberta mais importante na história das ciências da nutrição dos últimos 50 anos. Já foram indentificados nas plantas centenas de nutrientes fitoquímicos, dos quais cerca de 150 estão já estudados em pormenor. No entanto, são mais de mil as moléculas vegetais que sustentam as defesas da imunidade humana. A concentração de fitoquímicos é geralmente revelada pela presença de cores como preto, azul, vermelho, verde e cor de laranja. As classes de fitoquímicos contêm estruturas variadas e vantagens únicas para a saúde, razão pela qual a sua variedade é tão salutar. Esta variedade inclui os seguintes tipos (alguns já acima referidos): compostos alílicos, compostos de aliáceos, antocianos, betalaínas, coumestanos, flavonoides, glucosinolatos, indóis, isoflavonoides, lignanas, limonoides, sulfeto orgânico, pectinas, ácidos fenólicos, fitoesteróis, inibidores de proteína, terpenoides (isoprenos), tirosol Ester e centenas de outros componentes em cada categoria.

Muitos dos fitoquímicos dos vegetais acabam por ser destruídos, depois da colheita, com as técnicas de transformação modernas e, nalguns casos, até nos cozinhados. As plantas naturais têm uma composição muito complexa e, por isso, a sua estrutura exata e a maioria dos compostos benéficos que possuem não foram ainda completamente identificados. Assim, é evidente que as funções e a produção das células imunitárias são sustentadas pela existência de uma grande variedade de fitoquímicos. A falta desta grande diversidade de fitoquímicos vegetais, na sua forma natural, é o fator responsável pelo desenvolvimento de doenças que podem ser prevenidas, inclusivamente o cancro⁴.

Para tornar esta ideia mais clara, o que estou a afirmar é que um pedaço de frango é a mesma coisa que uma bolacha: ambos são

alimentos sem carga significativa de antioxidantes e fitoquímicos. Quer os produtos de origem animal quer os produtos alimentares transformados estão destituídos de nutrientes que sustentam a nossa imunidade. Quanto mais alimentos sem fitoquímicos consumirmos, mais debilitado se torna o nosso sistema imunitário e maior é a probabilidade de se ficar doente, e até de se desenvolver cancro. As dietas que consistem em alimentos com baixo teor de gordura, como a clara de ovo, as carnes brancas e as massas, destroem o sistema imunitário e causam o cancro, entre outros motivos, devido à ausência dos tais fitoquímicos protetores.

Existem vários estudos que demonstram o papel protetor dos fitoquímicos, que não é desempenhado pelas vitaminas e pelos minerais e que inclui o seguinte:

- > induzir as enzimas que têm um papel desintoxicante;
- > controlar a produção dos radicais livres;
- > desativar e desintoxicar os agentes causadores de cancro;
- > proteger as estruturas celulares contra lesões provocadas por toxinas;
- > catalisar mecanismos para reparar sequências de ADN danificadas;
- > impedir a réplica de células com ADN danificado;
- > induzir efeitos antifúngicos, antibacterianos e antivirais benéficos;
- > inibir o funcionamento de ADN alterado ou danificado;
- > desenvolver a capacidade citotóxica (destrutiva) das células imunitárias, ou seja, a capacidade de eliminar micróbios e células cancerígenas.

Esta lista poderia ser reduzida a uma única função: os fitoquímicos são os catalisadores das nossas defesas anticancerígenas. Uma alimentação rica em fitoquímicos é a melhor arma defensiva de que dispomos para combater o cancro. Esta defesa inclui a capacidade que o nosso sistema imunitário possui de eliminar células, de destruir os micróbios invasores (vírus e bactérias) e de eliminar as células anormais

antes de estas se tornarem cancerígenas. Uma vez que o ADN é cada vez mais suscetível e que as células apresentam características cada vez mais estranhas, o sistema imunitário responde e tenta eliminá-las. O processo de indução da morte das células anormais (pré-cancerígenas ou cancerígenas), antes que estas comprometam o organismo, chama-se “apoptose”.

Os Poderes Científicos da Nutrição

A nutrição ideal, e o seu impacto na saúde dos seres humanos, continua a ser motivo de debate e por vezes de ceticismo, principalmente porque cada um procura defender o seu ponto de vista ou as suas preferências em relação à alimentação. No entanto, a grande quantidade de dados científicos que comprovam como uma nutrição de qualidade suporta as funções imunológicas – ou seja, aumenta as defesas contra infeções e cancro – tem sido surpreendente nos últimos anos.

Qualquer pessoa que se debruce sobre o estudo da nutrição e siga as últimas conclusões percebe que há determinados alimentos naturais, aqueles a que chamo “superalimentos” (já que levam à superimunidade), que contêm micronutrientes com efeitos protetores profundos. Há provas suficientes de que, ao definirmos um padrão de dieta rico em micronutrientes, percebemos qual o segredo de uma saúde excelente e da fonte da juventude.

Os primeiros micronutrientes foram encontrados nos anos 30: as vitaminas e os minerais. Os cientistas que levaram a cabo este estudo isolaram as partes das plantas que nos fornecem a energia em forma de calorías e deram-lhes o nome de “macronutrientes”. Os macronutrientes incluem as gorduras, os hidratos de carbono e as proteínas. Todos eles contêm calorías, necessárias para a nossa sobrevivência. A água também é considerada um macronutriente, embora não contenha calorías.

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
Gorduras	Vitaminas
Hidratos de carbono	Minerais
Proteínas	Fitoquímicos
Água	Enzimas

Nessa mesma altura, os cientistas descobriram que a insuficiência de certos micronutrientes poderia provocar doenças graves com nomes tão estranhos como escorbuto, pelagra ou beribéri. As doenças deste género eram comuns nos Estados Unidos até que, por volta dos anos 40, a Food and Drug Administration (FDA) ordenou o reforço de alimentos comuns, como o pão e o leite. No entanto, estas doenças são ainda comuns em países mais pobres.

- > Carência de vitamina A – xeroftalmia
- > Carência de vitamina C – escorbuto
- > Carência de vitamina D – raquitismo e osteoporose
- > Carência de iodo – bócio e cretinismo
- > Carência de ferro – anemia e atraso mental
- > Carência de tiamina (vitamina B₁) – beribéri
- > Carência de niacina (vitamina B₃) – pelagra

Nos anos 40, a indústria de suplementos vitamínicos tornou-se a galinha dos ovos de ouro: as pessoas eram aconselhadas a beber sumo de laranja e a tomar comprimidos de vitamina C, e a indústria alimentar passou a introduzir suplementos de vitamina A, B e D nos produtos alimentares transformados. Nos anos 50 e 60, deu-se mais um aumento deste tipo de produtos alimentares enriquecidos. Nos países desenvolvidos, os alimentos processados acabaram por substituir os alimentos naturais, tornando-se a maior fonte de calorias.

Ao longo da década de 1960, as cadeias de *fast food* começaram a espalhar-se por toda a América e, nos anos 70, constituíam uma indústria que ascendia aos seis mil milhões de dólares. Em 20 anos, ou pouco mais, chegaram a todo o lado: em 2005, esta indústria fez

120 mil milhões de dólares em vendas só nos Estados Unidos⁵. O reforço dos alimentos tornou-se uma estratégia para compensar a insuficiência de nutrientes, própria dos produtos alimentares transformados. Havia alimentos carregados de calorias por toda a parte, mas faltavam os micronutrientes. E qual é o resultado de tudo isto? Hoje em dia, muita gente vive de produtos transformados, comida pré-cozinhada e *fast food*. Da nossa alimentação quase não constam os vegetais, os cogumelos, as leguminosas ou as sementes.

Os produtos alimentares enriquecidos surgiram num momento inicial das ciências da nutrição e apenas num segmento: os cientistas e o Governo achavam que se podiam prevenir complicações de saúde provenientes da má alimentação, das más escolhas alimentares ou dos produtos alimentares inadequados, ao proporcionar simplesmente os tais micronutrientes que faltavam. Apesar de o reforço destes nutrientes ter curado e prevenido uma série de doenças por insuficiência (tais como as que indiquei anteriormente), esta abordagem gerou uma revolução nos alimentos transformados e na comida de plástico, que colocou os nossos hábitos alimentares e a saúde na direção errada.

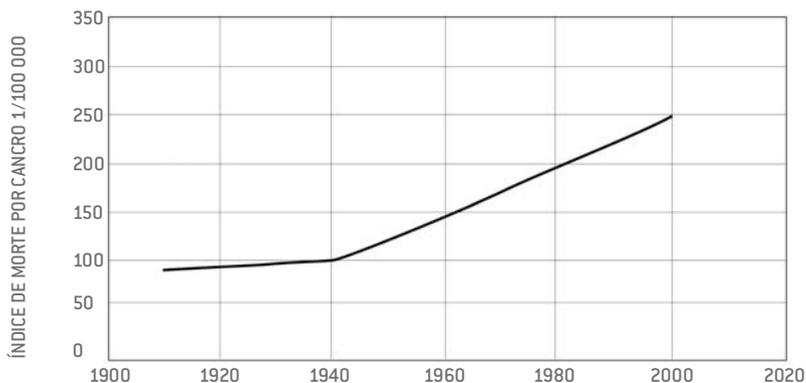
Esta mentalidade ainda existe atualmente e continua a ser prejudicial. A alteração dos hábitos alimentares contribuiu para a deterioração do nosso sistema imunitário e expôs-nos a centenas de doenças. A simplificação excessiva da nutrição humana levou ao aparecimento de fórmulas médicas na composição dos alimentos, como os produtos para bebés, alimentação hospitalar líquida, bebidas nutricionais enriquecidas e suplementos alimentares. Todos estes produtos contribuem para problemas de saúde e, em última análise, para o desenvolvimento do cancro.

A Explosão dos Casos de Cancro nos Dias de Hoje

Entre 1935 e 2005, os índices de casos de cancro dispararam! Assim que os alimentos transformados chegaram a áreas subdesenvolvidas (no país e no estrangeiro), assistiu-se a um aumento dos casos de

cancro e de obesidade nas zonas rurais. O resultado, hoje, são nações a braços com índices cada vez mais altos de alergias, doenças auto-imunes, cancro e problemas a nível imunitário.

TENDÊNCIA MÉDIA DE MORTALIDADE POR CANCRO EM 13 PAÍSES MODERNOS



Fonte: O. Hallberg e O. Johansson, "Cancer Trends During the 20th Century", *Journal of Australian College of Nutritional and Environmental Medicine*, 2002, 21(1): pp. 3-8.

Nos anos 60 e 70, a maior parte dos nutricionistas concentrou o seu trabalho no estudo dos macronutrientes e procurou determinar o rácio ideal de gorduras, proteínas e hidratos de carbono para um estado de saúde ideal. Os médicos e os nutricionistas achavam que a carência de micronutrientes poderia ser colmatada com soluções vitamínicas ou outros suplementos, e não viam necessidade de compensar a falta de vitaminas e nutrientes através de alimentos ricos em micronutrientes. Na verdade, a densidade dos micronutrientes dos alimentos era ignorada: a ciência não tinha ainda percebido a função do sistema imunitário e a sua dependência de alimentos constituídos por centenas de compostos orgânicos, ainda desconhecidos até àquele momento.

Muitos acreditam ainda hoje que uma alimentação ideal consiste numa proporção acertada de macronutrientes. Esta ideia divide-se em vários campos: uns defendem um elevado número de proteínas,

outros o baixo teor de gordura, uns uma alimentação rica em hidratos de carbono, outros pobre em hidratos de carbono, etc. Infelizmente, a primazia dos macronutrientes em detrimento dos micronutrientes não permite compreender a nutrição ideal de modo eficaz e completo. Quase toda a gente se preocupa com o peso, mas quase todos, mesmo aqueles que controlam cuidadosamente a sua ingestão de calorias, se esquecem da saúde.

Ora, todos sabemos que há dietas “saudáveis” – por outras palavras, dietas que promovem a saúde, pois contêm uma variedade de macronutrientes aceitável – que podem, por exemplo, conter mais gorduras do que hidratos de carbono, ou mais hidratos de carbono do que gorduras. O problema é que a qualidade de uma dieta não é determinada pelos níveis de gorduras ou de hidratos de carbono. É determinada pela quantidade e diversidade dos micronutrientes. Por exemplo, uma dieta com 15 por cento de gordura pode ser tão indicada, ou inadequada, em termos de micronutrientes, como uma dieta que contenha 40 por cento de gordura. Vou explicar melhor: não é a proporção de gorduras ou hidratos de carbono que tem importância para o nosso estado de saúde. Muitos olham para a gordura como a má da fita e ignoram a importância dos micronutrientes protetores. Ficariam surpreendidos se soubessem que os nutricionistas chegaram, recentemente, à conclusão de que quando há gordura numa refeição, os micronutrientes que fazem parte dos vegetais são mais bem absorvidos pelo organismo. Ou seja, a gordura, por si só, não é a má da fita.

A questão que se coloca é que quando o nosso organismo tem falta de micronutrientes vegetais, o sistema imunitário fica enfraquecido e deixa-nos expostos a infeções e cancro. Se as coisas continuarem como estão – consumo de alimentos transformados e comida embalada, crianças a alimentarem-se à base de *fast food* –, preocupa-me a possibilidade de haver um pico dos índices de cancro da mama nas jovens, nos próximos 20 ou 30 anos, se não for antes.

Espero que, juntos, possamos dar a conhecer a grande quantidade de micronutrientes que existem nos vegetais e que sustentam o nosso sistema imunitário e, no fundo, a enorme oportunidade que representam

de nos protegermos e de protegermos as nossas famílias. É muito simples – só temos de dar ao nosso organismo um combustível eficaz, ou seja, os alimentos mais ricos em micronutrientes.

Verduras: Rainhas dos Vegetais

Tal como vimos, os micronutrientes são imprescindíveis à nossa sobrevivência e longevidade e não contêm calorias. Uma vez que não contribuem com calorias, não nos dão energia. Para isso, necessitamos dos macronutrientes. Assim, o ideal para uma nutrição adequada será conseguir a quantidade certa de micronutrientes e, ao mesmo tempo, não consumir excesso de calorias. Para obter as quantidades ideais de micronutrientes capazes de proteger o sistema imunitário, temos de consumir muitos vegetais. Felizmente, como possuem um teor calórico relativamente baixo, podemos consumir grandes quantidades sem abusar das calorias.

Os nutricionistas têm vindo a demonstrar que as pessoas que se alimentam de vegetais – hortaliças, frutas, legumes – têm menos probabilidade de ficar doentes. Mas será que todos os vegetais têm as mesmas propriedades protetoras? Se quiséssemos conceber uma dieta para a superimunidade, necessitaríamos de saber quais os alimentos que possuem as melhores características para o efeito. Logo, poderíamos comer bastantes alimentos com essas características, todos os dias, enchendo o nosso organismo com as substâncias protetoras que eles contêm.

Mas, afinal, quais são os alimentos mais indicados? Vamos criar uma lista dos micronutrientes de uma série de alimentos e fazer a comparação. No Capítulo Cinco, apresentarei uma lista semelhante com o Top Trinta dos Superalimentos.

PONTUAÇÃO DA DENSIDADE DE NUTRIENTES (DR. FUHRMAN)

Couve frisada	100	Amoras.....	29	Abacates	6
Agrião	100	Framboesas	27	Maças.....	5
Couve-galega	100	Mirtilos	27	Manteiga de amendoim.....	5
Couve-de-bruxelas	90	Laranjas.....	27	Milho.....	4
Couve-chinesa	85	Sementes: linhaça, girassol, sésamo, cânhamo, chia*	25	Bananas.....	3
Espinafres.....	82	integral moída (média).....	25	Aveia	3
Rúcula	77	Uvas pretas.....	24	Salmão.....	2
Repolho	59	Cerejas.....	21	Batata	2
Brócolos.....	52	Tofu	20	Leite magro.....	2
Couve-flor	51	Lentilhas	14	Pão integral.....	2
Alface	45	Meloa	12	Azeite	2
Pimento verde e vermelho ..	41	Feijão (todas as variedades) ..	11	Pão branco	1
Cebolas.....	37	Ameixas	11	Peito de frango.....	1
Espargos	36	Nozes	10	Ovos	1
Alho-francês.....	36	Alface iceberg.....	10	Massas.....	1
Morangos.....	35	Pistácio	9	Carne de vaca picada (85% magra).....	4
Cogumelos	35	Pepino.....	9	Queijo <i>cheddar</i> magro.....	6
Tomate e derivados.....	33	Ervilhas	7	Batatas fritas de pacote.....	9
Romã / Sumo de romã	30	Amêndoas.....	7	Coca-cola.....	10
Cenoura / Sumo de cenoura ..	30	Caju.....	7		

Para determinar os valores de densidade dos nutrientes, utilizei a mesma quantidade calórica em cada um dos alimentos. Os nutrientes que incluí nesta avaliação foram os seguintes: cálcio, carotenoides (β -caroteno, α -caroteno, luteína, zeaxantina e licopeno), fibras, folato, glucosinolatos, magnésio, selénio, vitamina C, vitamina E, zinco, fitoesteróis, amido resistente e flavonoides. Medi também a capacidade de absorção de radicais de oxigénio (ORAC – *Oxygen radical absorbance capacity*), um método que permite medir a capacidade antioxidante ou de eliminação dos radicais dos alimentos.

As quantidades dos nutrientes, que normalmente são medidas com unidades diferentes (mg, mcg e UI), foram convertidas para uma percentagem que indica a dose diária recomendada, para que haja um valor comum a todos os nutrientes. Para os alimentos que não possuem uma dose diária recomendada, estabeleci objetivos baseados em estudos existentes e na percepção atual sobre os benefícios de cada um. Acrescentei pontos aos alimentos com propriedades antiangiogénicas (falarei sobre isto mais à frente) ou que contenham sulfeto orgânico, inibidores de aromatase ou resveratrol. Retirei pontos caso o alimento contenha gorduras trans, ou uma quantidade excessiva de gordura saturada, colesterol ou sódio, ou contenha aditivos de produto transformado.

A percentagem total da dose diária recomendada e o objetivo para cada nutriente foram ajustados com pontos a mais ou a menos, multiplicados depois por uma fração que chegasse a cem, para que todos os alimentos pudessem ser classificados numa escala de um a cem.

* Sementes originárias da planta *Salvia Hispanica*, também conhecida como sálvia. (N. da T.)

Como podem verificar através destes valores, na constituição do sistema imunitário, as verduras são as primeiras. Não admira que sejam as mais associadas à prevenção de doenças cardíacas e do cancro. Uma súmula de mais de 206 estudos epidemiológicos revelou que o consumo de verduras cruas apresenta a associação mais consistente com a diminuição dos casos de cancro de todos os tipos, incluindo o cancro do estômago, do pâncreas, do cólon e da mama⁶. Que quantidade de vegetais consome por dia?

Uma Questão de Ênfase

A maior parte das autoridades de saúde considera que devemos acrescentar mais porções de fruta e hortaliças saudáveis à nossa alimentação. Eu discordo.

Se pensarmos desta maneira, não estamos propriamente a resolver o problema. A solução não é acrescentar fruta, hortaliças, leguminosas, sementes e frutos secos a uma alimentação que nos provoca doenças, *mas sim fazer destes alimentos o centro da nossa alimentação*.

Assim que interiorizarmos esta ideia e começarmos a fazer uma alimentação com base em fruta, hortaliças, leguminosas, sementes e frutos secos, *então*, podemos acrescentar à nossa dieta os alimentos que não se enquadram nesta categoria.

