



Data: 12.11.2020

Título: 80 ALIMENTOS PARA ENFRENTAR O INVERNO

Pub: **SÁBADO**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 1;34;35;36;37;38;39;



80

ALIMENTOS PARA ENFRENTAR O INVERNO

As recomendações de 11 especialistas e um guia diário

Aumentar a imunidade • Controlar o peso • Diminuir a ansiedade • Regular o sono • Prevenir o cancro



Área: 7015cm² / 161%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6985744



Data: 12.11.2020

Título: 80 ALIMENTOS PARA ENFRENTAR O INVERNO

Pub:

SÁBADO

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 1;34;35;36;37;38;39;



Destaque

SAÚDE. COMO AS REFEIÇÕES MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA



Área: 7015cm² / 161%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6988744

Onze especialistas, entre nutricionistas, investigadores e psiquiatras, indicam à **SÁBADO** 80 alimentos com características diferentes e que o vão ajudar a aumentar a imunidade, a travar tumores, diminuir a ansiedade, regular o sono – e, claro, a controlar o peso. Por **Susana Lúcio**



T rincar uma maçã pode parecer uma banalidade, mas os nutrientes contidos na polpa, no sumo e na casca do fruto influenciam a forma como o seu organismo se autorregenera, combate ameaças exteriores como as infeções e trava batalhas contra a inflamação. No fundo, tudo o que ingerimos tem impacto na forma como as células se multiplicam, como os anticorpos defendem o corpo e até como o sistema imunitário elimina erros cometidos. Também pode facilitar o sono e afastar a ansiedade e a depressão. Saber como potenciar os benefícios e eliminar os problemas exige, na maioria dos casos, uma alteração de hábitos alimentares. Pode não parecer fácil, mas os benefícios no seu bem-estar geral vão compensar os sacrifícios. Ponha a teoria em prática com os menus diários preparados para a **SÁBADO** pela nutricionista Lillian Barros.

1 **MANTER (E BAIXAR) O PESO**

► Jorge Nobre, de 56 anos, ganhou peso à custa de sumos concentrados que bebia várias vezes ao dia. Pior: em 2009 foi diagnosticado com diabetes tipo 2. “Durante 10 anos consegui controlar a doença com medicação”, conta à **SÁBADO**. Mas o ano passado, depois de um amigo com a mesma maleita ter piorado, Jorge Nobre decidiu alterar a sua dieta e começar a fazer exercício todos os dias. Foram necessários apenas qua-

tro meses para atingir o que desejava: “Em julho de 2019, a diabetes entrou em remissão e deixei de tomar medicamentos.”

Graças a essa alteração dos hábitos alimentares, Jorge Nobre perdeu 25 kg. Como? Reduziu bastante as porções de massas, arroz e batatas que consumia, aumentou a ingestão de vegetais, sobretudo cozidos, e passou a consumir mais peixe que carne. “Como poucos hidratos de carbono, por isso o meu organismo vai buscar energia à gordura acumulada. Perdi 17 cm de perímetro abdominal”, conta.

O excesso de peso e uma alimentação rica em gordura e açúcar estão na origem da diabetes. A doença surge quando o corpo desenvolve resistência à insulina. “A gordura tem um mecanismo que inibe o receptor de insulina nas células”, explica Flora Correia, nutricionista e professora na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. “A insulina é a chave que abre a porta da célula à entrada de glicose ou açúcar. Se a chave não funciona, a glicose não entra e acumula-se no sangue.”

Para a evitar basta reduzir a massa gorda e há alimentos que ajudam na tarefa. Os produtos lácteos, sobretudo os iogurtes, são um deles, garante a endocrinologista Isabel do Carmo no seu último livro *Alimentação – Mitos e Factos*. A médica cita o estudo efetuado pelo grupo de investigação da Universidade de Harvard, *Women's Health Study*, que durante 11 anos avaliou 18.500 mulheres saudáveis com mais de 45 anos. As conclusões demonstraram que as cerca de 10.000 que não se tornaram obesas consumiam mais leite e produtos lácteos

Os nutrientes presentes na casca da maçã influenciam a forma como o nosso organismo se autorregenera



Chocolate

Uma análise da revista *Nutrition* a 16 estudos sobre riscos cardiovasculares registou uma redução de 29% de risco em quem comia chocolate preto

PARA EVITAR A DIABETES BASTA REDUZIR A MASSA GORDA E HÁ ALIMENTOS QUE AJUDAM, COMO OS IOGURTES

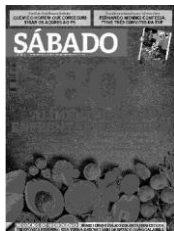
do que as que ganharam excesso de peso. Porquê? Segundo Isabel do Carmo, estes alimentos são uma boa fonte de aminoácidos, importantes para sintetizar a proteína que vai formar novos tecidos musculares e, com isso, aumentar a massa magra quando se está de dieta.

Os ovos também ajudam a manter o peso, mas é preciso ter atenção ao colesterol presente na gema. “O colesterol é indispensável à vida (...), visto que faz parte da parede das células e é precursor bioquímico das hormonas esteroides e da vitamina D”, escreve Isabel do Carmo. Em excesso é prejudicial e depende das características de cada indivíduo – há quem absorva mais rapidamente o colesterol proveniente da alimentação. Para diminuir esta absorção, acompanhe no prato leguminosas, como feijão e grão, e couves, que contêm fibras insolúveis.

Outro alimento que ajuda a controlar os efeitos do colesterol e diminui o risco de doenças cardiovasculares é o chocolate preto. Fabricado através do cacau, contém flavonoides, compostos bioativos presentes também em frutos e verduras, que impedem a oxidação do colesterol mau – um processo que leva à acumulação da gordura nas paredes dos vasos sanguíneos aumentando o risco de doença cardíaca. Mais: os flavonoides ajudam à dilatação das artérias.

Protege-las da acumulação de placas de gordura que dificultam a circulação sanguínea passa ainda pelo consumo de peixes ricos em ômega 3: salmão do mar, sardinha, atum, cavala e truta. Segundo Isabel do Carmo, isso reduz a mortalidade por enfarte, doença coronária e morte por doença cardiovascular.

As hortícolas, como cenouras.



Data: 12.11.2020

Título: 80 ALIMENTOS PARA ENFRENTAR O INVERNO

Pub:

SÁBADO

Tipo: Revista Nacional Semanal

QuickCom
comunicação integrada

Secção: Nacional

Pág: 1;34;35;36;37;38;39;

Plano diário para combater a obesidade

PEQUENO-ALMOÇO

1 pão escuro com queijo-fresco ou requeijão ou cottage ou queijo-creme para barrar ou doce sem adição de açúcar ou pasta de amêndoa ou pasta de abacate



1 chávena de chá verde e uma rodela de gengibre fresco

MEIO DA MANHÃ

1 punhado de frutos secos oleaginosas (nozes, castanha-de-caju, avelãs, amêndoas, castanha-do-brasil)



1 quadradinho de chocolate preto com mais de 70% de cacau

ALMOÇO

1 sopa de legumes sem batata e sem leguminosas



1 prato com bifes de frango com alho, louro e sumo de limão



Salada de folhas e legumes crus (alface, rúcula, espinafres, agrião, tomate, cebola-roxa, beterraba, pepino e cenoura) à vontade



3-4 c. sopa de arroz integral ou quinoa cozida ou cuscuz de espelta ou 3-4 rodelas de batata doce

LANCHE 1

1 peça de fruta + 3 fatias de queijo flamengo ou queijo triângulo

LANCHE 2

1 iogurte natural não adoçado com frutos vermelhos, flocos de aveia e mix de sementes tostadas (girassol, abóbora, linhaça e chia) e canela em pó

JANTAR

Sopa de legumes sem batata + omelete de cogumelos e espargos com salada de rúcula e minimozarelas

CEIA

1 copo de leite magro com canela em pó ou uma infusão de camomila ou gelatina sem açúcar

▣ nabos, brócolos, couve-flor, couves, alface, agrião, abóbora, ervilhas, feijão-verde, pepino e tomate são essenciais também para não engordar. Sobretudo em sopas. "Antes da refeição é uma forma fantástica de alcançar uma certa saciedade e comer menos do segundo prato. Para além dos minerais e vitaminas que ficam na água da cozedura", diz a professora Flora Correia. Hortícolas salteados ou temperados em saladas pode ser um risco. "O azeite é uma gordura boa mas fornece a mesma quantidade de energia que a banha de porco ou a manteiga", avisa.

O feijão-branco e a batata-doce são ricos em potássio, um mineral que ajuda a controlar a pressão arterial e, desta forma, ajuda a evitar acidentes vasculares cerebrais. Já a beterraba aumenta a produção de óxido nítrico, um gás natural fundamental para as paredes das artérias não endurecerem e evitar a hipertensão, avança o médico norte-americano Michael Greber, no livro *Como Não Morrer*.

Também não é necessário eliminar o glúten para perder peso. Isso até pode ser prejudicial para quem não tem intolerância, considera Isabel do Carmo. Para além do glúten, os hidratos de carbono presentes



Glúten

Um estudo de 2017 publicado no *British Medical Journal* concluiu que massas e pão com glúten reduzem a probabilidade de risco cardiovascular devido aos benefícios das fibras dos cereais

**BEBER UMA
OU DUAS
CERVEJAS
POR DIA
TAMBÉM
AJUDA A
MANTER
SAUDÁVEIS
AS ARTÉRIAS
DO CORAÇÃO**

nos alimentos com amido, como o pão e as batatas têm sido muitas vezes retirados da dieta para evitar o excesso de peso, mas os estudos não são consensuais. Segundo Isabel do Carmo, não é uma boa ideia eliminar por completo os hidratos complexos, como as leguminosas e as massas, mas ingerir doses moderadas. "A proteção do coração não reside apenas na dicotomia hidratos de carbono/gorduras" mas também noutros fatores como o sal, escreve a médica no livro *Alimentação, Mitos e Factos*.

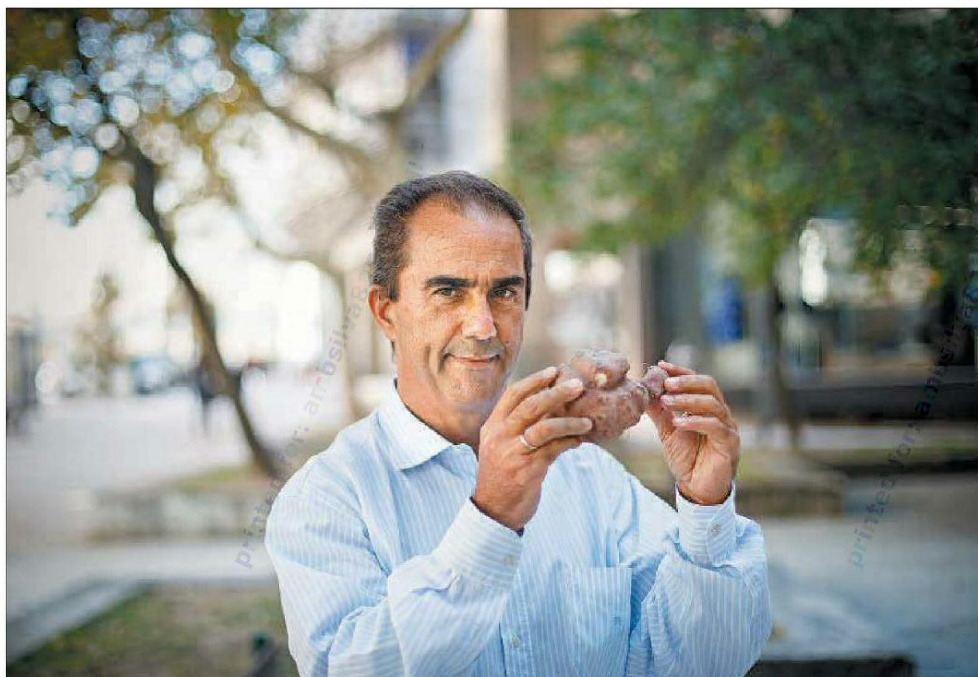
Substituí-los por alimentos integrais também pode ser um erro. "Há bolachas integrais que têm mais gordura que as não integrais para se tornarem comestíveis. É importante ler os rótulos", adverte a professora universitária Flora Correia.

A canela é um bom aliado na luta contra as gorduras. A especiaria contém fitonutrientes que impedem a absorção das gorduras no tubo di-



Jorge Nobre

Durante 10 anos controlou a diabetes com medicamentos. Graças à mudança da alimentação perdeu 25 kg e conseguiu que a doença entrasse em remissão



SERGIO LEMOS

Área: 7015cm² / 161%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6988744



RICARDO MEIRELES

gestivo. Basta para isso 3 gramas por dia em qualquer alimento.

O chá verde também tem um efeito protetor do sistema cardiovascular e reduz a resistência à insulina – um dos sintomas da diabetes tipo 2.

Há outros compostos químicos nos alimentos que ajudam a queimar a gordura no organismo. É o caso dos pimentos-chili. São constituídos por capsaicinoides, cujo efeito na obesidade tem sido demonstrado em vários estudos. Quando os ingerimos ocorre uma maior secreção de catecolaminas, como a dopamina e a adrenalina, pela medula suprarrenal que geram maior libertação de calor, queimando assim gordura. Os capsaicinoides parecem provocar ainda efeitos benéficos na microbiota intestinal, pelo menos em experiências em laboratórios. Ratinhos engordados perderam peso depois de tomarem esta substância que lhes melhorou a flora intestinal.

Deve também incluir a soja no seu cardápio. A planta, da família do feijão, possui bioativos que previnem o crescimento da placa que pode entupir as artérias do sistema cardiovascular. Investigadores asiáticos concluíram que a soja reduz em 16% o risco de doença cardiovascular, num estudo publicado na revista *European Journal of Preventive Cardiology*, em 2017.

Beber uma ou duas cervejas por dia também ajuda a manter saudáveis as artérias do coração, garante o médico norte-americano William W. Li no livro *Comer Para Curar*. Uma análise feita a 14 estudos pela Universidade Católica de Campobasso, Itália, verificou que o xanthohumol, um polifenol presente no lúpulo, a planta usada no fabrico da bebida alcoólica, provoca uma redução em 25% no risco de morte por doença cardiovascular.

2 REDUZIR A ANSIEDADE

► Preciosa Santos, de 52 anos, tomou medicação para a ansiedade e depressão durante 30 anos. “Cheguei a tentar o suicídio”, conta à **SÁBADO**. Não tinha energia para sair de casa e só medicada conseguia ir trabalhar. Mas há quatro anos venceu a doença com uma alteração da dieta. “Não acreditava que aquilo que comia ia mudar aquilo que sentia. Mas mudou”, diz. Depois de muita insistência da filha, Preciosa Santos eliminou os alimentos com glúten e o açúcar. “Cheguei a casa e ela tinha ensacado tudo o que não devia comer da despesa”, conta. Massas, pão, bolachas e bolos, foram todos eliminados. E começou a fazer exercício. “Na primeira semana senti-me fraca, a tremer. Mas depois já tinha energia para sair com amigas a seguir ao trabalho e ir ao ginásio.” Faz o seu próprio pão, faz crepes de tapioca com ovo e canela, aumentou as doses de legumes e leguminosas. Ao fim de algum tempo decidiu reduzir os antidepressivos e deixou-os por completo há dois meses. “A alimentação tem um papel fundamental em relação aos sintomas da ansiedade”, confirma a psicóloga clínica Cristiana Pereira. “O consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas pode agravar os sintomas.”

Os estudos realizados sobre a depressão já determinaram que a doença está associada a um défice de neurotransmissores: a serotonina, a dopamina e a noradrenalina. “São os neurotransmissores que regulam as emoções no cérebro e a alimentação afeta o seu bom funcionamento”, explica a psicóloga. Por exemplo, a enzima monoamina oxidase bloqueia os neurotransmissores do hu-

❶ A nutricionista e professora universitária Flora Correia alerta para a importância dos produtos hortícolas



Sementes

de linhaça, chia, girassol e abóbora possuem bioativos que estimulam a criação de vasos sanguíneos no coração após ataque cardíaco



Vitamina

A B6, presente em cenoura, abacate, lentilhas, nozes e bananas, ajuda a regular o humor e a equilibrar os níveis de açúcar

“A ALIMENTAÇÃO TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL EM RELAÇÃO À ANSIEDADE”, DIZ A PSICÓLOGA CRISTIANA PEREIRA

Plano diário para reduzir a ansiedade

PEQUENO-ALMOÇO

1 banana com flocos de aveia

+
1 chávena de bebida de amêndoa com cacau em pó

MEIO DA MANHÃ

1 mão cheia de oleaginosas (castanha-de-caju, amêndoas e nozes)

ALMOÇO

Sopa de feijão-vermelho e couve-branca

+
Salmonetes assados, salada de espinafres crus, com tomate assado com orégãos e cebola; 2 c. sopa de húmus de curcuma e pimento-vermelho e grão crocante

LANCHE 1

1-2 quadradinhos de chocolate preto 80% cacau ou mais

+
1 kiwi

LANCHE 2

1 ovo cozido + palitos de vegetais + 1 mão cheia de tremoços demolhados

JANTAR

Hambúrguer de lentilhas

+
Abóbora assada com azeite, ervas e sementes tostadas

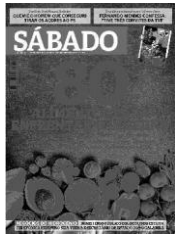
+
Couve refogada com azeite e alho

CEIA

1 pedaço de abacate amassado com limão e canela

mor como a serotonina e dopamina, explica o médico norte-americano Michael Greger no livro *Como Não Morrer*, e é detetada em excesso em pessoas com depressão. Ora, os fitoquímicos presentes nos vegetais inibem esta enzima, combatendo o surgimento da doença.

Sobretudo os vegetais e frutos ricos em vitamina B6 como a cenoura, abacate, couve-de-bruxelas, lentilhas, nozes e bananas. “Estes alimentos são reguladores natu-



Data: 12.11.2020

Título: 80 ALIMENTOS PARA ENFRENTAR O INVERNO

Pub:

SÁBADO

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 1;34;35;36;37;38;39;



Destaque

Orais do humor e também equilibram os níveis de açúcar", acrescenta Cristiana Pereira.

A serotonina pode ser estimulada também pelo açafrão. A especiaria é composta por uma substância, 5-hidroxitriptofano que reduz a ansiedade, segundo Michael Gerger. Para incentivar a síntese da serotonina é essencial ingerir um aminoácido, o triptofano, presente nos ovos, na carne e nas proteínas de soro do leite, avança a psiquiatra alemã Verónica Van der Spek no livro *Nutrição e Bem-Estar Mental*.

Mas o consumo de carne deve ser reduzido. Estudos realizados na Escola de Medicina de Wuxi da Universidade de Jiangnan, China, identificaram neurotoxinas produzidas por bactérias nocivas, que se multiplicam no intestino devido ao consumo excessivo de carne, e que originam inflamação no cérebro. Esta pode conduzir a doenças neurológicas como o Parkinson e o Alzheimer, mas também à depressão: "O microbioma alterado encontra-se em transtorno depressivo major, transtorno bipolar e até esquizofrenia", escreve o médico William W. Li no livro *Comer Para Curar*.

Não é de estranhar: a serotonina, tão importante para o bem-estar mental, é produzida em 95% pelas células do intestino. Só depois este neurotransmissor é enviado para o córtex frontal e lá regula o humor.

"Na primeira consulta questiono sobre os hábitos alimentares e recomendo uma alteração quando percebo que pode contribuir para o quadro clínico", explica a psicóloga Cristiana Pereira. "Recomendo a introdução de vegetais, das gorduras boas, como o abacate, dos frutos, das sementes e a eliminação de produtos refinados."

Os peixes gordos, ricos em ômega 3, também influenciam os níveis de serotonina e ajudam a combater a ansiedade e a depressão. Cientistas noruegueses concluíram que adultos e idosos que tomavam óleo de fígado de bacalhau, rico em ácidos gordos, todos os dias apresentavam 30% menos sintomas depressivos que a restante população.

Mas nem tudo se resolve com a



AS NEUROTOXINAS PRODUZIDAS POR BACTÉRIAS NOCIVAS MULTIPLICAM-SE NO INTESTINO DEVIDO AO CONSUMO EXCESSIVO DE CARNE



Ômega 3

Experiências com ratinhos indicam que as quantidades ingeridas influenciaram os neurotransmissores da serotonina

A psicóloga Cristiana Pereira recomenda a alteração dos hábitos alimentares para o combate à ansiedade

alimentação. "A verdade é que para a depressão contribuem vários fatores, genéticos, epigenéticos, culturais, sociais, familiares e o menor consumo de peixe, fruta, vegetais pode também estar associado a alguns deles", adverte Isabel do Carmo. Cristiana Pereira confirma. "A alimentação é uma fatia importante, mas não é tudo. Somos mais complexos do que isso."

3 ESTIMULAR A IMUNIDADE

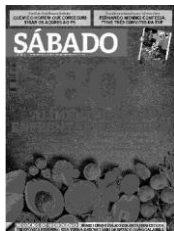
Quando escolhe o que vai cozinhar para o jantar, não pense apenas em si, mas nos 100.000 biliões de microrganismos, entre bactérias, fungos e leveduras, que vivem no seu intestino. "As bactérias intestinais vão alimentar-se do que comemos", diz a investigadora na New Medical School da Universidade Nova de Lisboa, Conceição Calhau. E porque razão isso é importante? Cerca de 70% das células produtoras de anticorpos localizam-se nos intestinos. Se o ecossistema intestinal, chamada microbiota, não estiver saudável, o sistema imunitário vai ser afetado. "As bactérias intestinais ajudam o sistema imunitário a distinguir entre os elementos estranhos que entram no organismo através da alimentação o que é bem-vindo e o que é uma ameaça", explica a investigadora. "Uma falha de comunicação pode levar a respostas



Preciosa Santos
Sofreu de depressão durante 30 anos e chegou a tentar o suicídio. Venceu a doença graças a uma alteração da dieta

imunológicas insuficientes ou exageradas", acrescenta. É o caso das doenças autoimunes como artrite reumatoide e esclerose múltipla. "Podem resultar de uma acumulação de erros alimentares que levaram a uma alteração da microbiota", diz Conceição Calhau.

Entre esses erros alimentares estão a ingestão de demasiada proteína animal e gorduras saturadas, por exemplo carne vermelha, manteiga e natas. Estes produtos alimentam as bactérias que em excesso se tornam nocivas criando processos inflamatórios e deixam as restantes, que necessitam de fibra e proteína vegetal, à fome. "Todos os dias temos de alimentar as bactérias intestinais boas, se não o fizermos as nocivas multiplicam-se", garante a investigadora. A carne vermelha tem um componente, a l-carnetina, que é transformada por estas bactérias numa substância tóxica, o n-óxido de trimetilamina, um biomarcador para o risco de doenças cardíacas. "Os simbiotes – as bactérias boas que vivem em simbiose connosco – são alimentadas por frutas, vegetais, cereais e grãos. Os patóbiotes – as bactérias que causam doenças e perturbam o equilíbrio da microbiota preferem a carne, os laticínios, ovos



Data: 12.11.2020

Título: 80 ALIMENTOS PARA ENFRENTAR O INVERNO

Pub:

SÁBADO

Tipo: Revista Nacional Semanal

QuickCom
comunicação integrada

Secção: Nacional

Pág: 1;34;35;36;37;38;39;

Plano diário para estimular a imunidade

EM JEJUM

1 shot de limão, gengibre e mel

PEQUENO-ALMOÇO

1 kefir de leite de cabra

Papas de aveia com canela, casca de limão e curcuma com mirtilos e lascas de coco

MEIO DA MANHÃ

Sumo funcional de frutos e vegetais (laranja, cenoura, pepino, beterraba e couve-kale)

2 castanhas-do-brasil

ALMOÇO

Salada de alface e espinafres com bagos de romã, cogumelos crus e cebola-roxa temperada com azeite virgem extra, sal rosa e limão

Salmão assado com molho de ervas e especiarias (azeite, orégãos, alecrim e pimenta-preta)

Puré de batata-doce com ervas frescas e especiarias

LANCHE DA TARDE

Kefir com mirtilos, amoras e farelo de aveia

Chá de gengibre e limão

JANTAR

Sopa de cenoura e laranja

Ovos mexidos + rebentos de bambu + chucrute ou kimchi + brócolos ao vapor salteados com alho e azeite

CEIA

1 kiwi + 3 nozes

e alimentos processados", confirma à **SÁBADO** o médico e autor de *Como Não Morrer*, Michael Greger.

Uma microbiota saudável necessita doses diárias de hortofrutícolas e leguminosas. Os mais importantes, chamados probióticos, contêm fibras alimentares que não são digeridas pelo nosso sistema digestivo, mas



JOSE FERNANDES

antes pelas bactérias intestinais: brócolos, tomate, cebola, alho, espargos, feijão, maçã e banana. "Recomendo uma porção de crucíferos, como os brócolos e a couve, todos os dias", diz Michael Greger. "O nosso organismo evoluiu durante milhões de anos a comer raízes e plantas. A presença de plantas no intestino funciona como um sinal para manter alerta o sistema imunitário. Se não as ingerimos a todas as refeições podemos estar a minar a estratégia do corpo para nos proteger."

Uma dieta rica em fibras alimentares de uma variedade ampla de hortícolas e frutas está associada a uma maior diversidade de bactérias benéficas no intestino, o que significa uma saúde mais fortalecida. "Um aumento de apenas 8 gramas de fibras por dia está ligado a uma redução do risco de doença cardíaca de 19%, 15% na diabetes tipo 2 e 8% no cancro do cólon", garante à **SÁBADO** a nutricionista e investigadora no Kings College London, Megan Rossi. "Por isso, a minha dica principal para uma boa saúde intestinal é comer 30 tipos diferentes de plantas e frutos por semana, que incluam os frutos secos e sementes, ervas aromáticas e especiarias", acrescenta a autora do livro *Super Digestão*.

Outros alimentos contêm bactérias vivas que ajudam a reequilibrar a microbiota intestinal: é o caso do queijo, iogurte, a conserva de repolho alemão, chucrute, e as hortaliças fermentadas coreanas *kimchi*.

Eliminar os hidratos de carbono não é uma boa ideia. Os chamados complexos, como os cereais, batatas e leguminosas, são fermentados pela microbiota e produzem ácidos gor-

1 A investigadora Conceição Calhau diz que a acumulação de erros alimentares pode levar a doenças autoimunes

"O NOSSO ORGANISMO EVOLUIU DURANTE MILHÕES DE ANOS A COMER RAÍZES E PLANTAS", DIZ MICHAEL GREGER



Malagueta

A capsaicina, que lhe dá o sabor picante, aumenta os anticorpos. Em laboratório, reduziu os tumores do cólon em ratinhos

ATENÇÃO: AQUILO QUE COME VAI AFETAR OS SEUS FILHOS E NETOS, SEGUNDO O MÉDICO WILLIAM W. LI

dos de cadeia curta. Estes regulam a imunidade através do sistema nervoso central e têm propriedades anti-infecciosas e anti-inflamatórias.

E atenção: aquilo que come vai afetar os seus filhos e netos, segundo o médico William W. Li. Estudos com ratinhos determinaram que a redução de bactérias devido a uma alimentação rica em gordura e pobre em fibra é passada de geração para geração. Uma alteração de hábitos alimentares ajuda, mas a recuperação não é total: apenas 30% das bactérias reduzidas recuperaram os níveis anteriores.

Outros alimentos ajudam a estimular o sistema imunitário. Segundo o livro *Comer Para Curar*, castanhas, amoras-silvestres, nozes e romãs ajudam as células do sistema imunitário a detetar e destruir células cancerígenas por serem ricas em ácido elágico. Os mirtilos também devem ser incluídos na sua lista de compras. Um estudo realizado na Universidade Estadual do Louisiana, EUA, verificou que as pessoas que bebiam batido de mirtilo (350 ml) duas vezes por dia aumentaram em 88% as células imunológicas que combatem as infeções.

4 REGULAR O SONO

► "Somos aquilo que comemos, dormimos aquilo que comemos e comemos aquilo que dormimos." A afirmação é do médico especialista em sono Anselmo Pinto. Porque é que dormimos aquilo que comemos? "Porque o cérebro é o motor de tudo e mesmo de noite, quando estamos a dormir, chega a consumir 30% de toda a energia gasta pelo organismo", explica à **SÁBADO**.

A energia é fornecida pela alimentação e o consumo, sobretudo na fase REM do sono em que os sonhos são mais vívidos, é semelhante a quando estamos acordados. Por isso, não é uma boa ideia ir para a cama com fome porque o cérebro vai dar a indicação que precisa de energia e fazê-lo acordar a meio da noite. "É o cérebro que dá ordem para dormir e para acordar e o que comemos in-

Área: 7015cm² / 161%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6988744

fluencia isso", diz Anselmo Pinto. Mas fazer do jantar a principal refeição do dia também é contraproducente. É que a digestão não se limita a transformar os alimentos em energia. Para além disso, é feita uma assimilação dos nutrientes retirados dos alimentos pelas células. Segundo a psiquiatra Veronica Van der Spek, uma boa noite de sono implica que a digestão e a transformação dos alimentos no sistema digestivo estejam concluídas antes de chegar à cama. Duas a três horas antes é o indicado.

Quais devem ser os ingredientes da última refeição do dia? Anselmo Pinto recomenda a ingestão de alimentos coloridos entre as frutas e hortaliças: pepino, couve-flor, ervilhas, cenoura, banana. São alimentos ricos em triptofano, um aminoácido que estimula a produção de serotonina e melatonina, dois neurotransmissores importantes na regulação do sono. "Quando sobe, a melatonina dá sono. Há alimentos que a aumentam, como as cerejas, uvas e kiwi", enumera Anselmo Pinto. "Para a serotonina, são bons o mel, a alface, a banana e o leite, em especial se for do dia."

Os hidratos de carbono de absorção lenta – batata-doce, arroz, a quinoa, as massas e leguminosas – transformam-se em glicose, ou energia necessária para o cérebro. E associadas com proteínas magras, como o frango e o peixe, ajudam a passagem do triptofano para o cérebro, refere o livro *Nutrição e Bem-Estar Mental*.

Bolachas, refrigerantes, pão branco e bolos fornecem hidratos de carbono simples, que resultam num aumento de açúcar e com ele, picos de insulina no sangue, que aumentam a sensação de fome.

Beber vinho à noite pode parecer relaxante e propício para uma noite descansada, mas é um sedativo temporário. "O álcool desregula as fases de sono", garante Anselmo Pinto. "Quando dormimos o cérebro não está a descansar, está a reconstruir ligações e o álcool perturba este processo."

Se ainda não acredita que o sono é essencial para a saúde,

SE FOR PARA A CAMA COM FOME, O CÉREBRO VAI DAR A INDICAÇÃO DE QUE PRECISA DE ENERGIA E FAZÊ-LO ACORDAR



Doenças

Dormir menos de cinco horas ou mais de nove aumenta a probabilidade de sofrer de obesidade, cancro, diabetes e Alzheimer

➔ O médico Anselmo Pinto explica porque aquilo que comemos influencia o cérebro - e o sono



atente nos estudos. "Dormir menos de cinco horas ou mais de nove aumenta a probabilidade de sofrer de obesidade, cancro, diabetes e Alzheimer", conclui Anselmo Pinto.

Alterar a dieta pode não ser suficiente para recuperar uma microbiota intestinal saudável. "A atividade física e as horas de sono também são determinantes", garante Conceição Calhau.

5 PREVENIR O CANCRO

➔ "Todas as pessoas têm cancros a crescer no corpo. Todas sem exceção", começa por escrever o médico William W. Li no seu livro *Comer Para Curar*. Refere-se a cancros microscópicos que podem nunca chegar a atingir órgãos. Tumores provocados pelos 10 mil erros que ocorrem no ADN por dia. Mas não se assuste. Estes tumores mantêm-se minúsculos porque o sistema de defesa do organismo os priva do fornecimento sanguíneo e dos nutrientes de que necessitam para crescer. Este sistema chama-se angiogénese e é o processo através do qual o corpo cria e mantém os vasos sanguíneos. Estes fornecem oxigénio e nutrientes aos órgãos, mas quando o sistema falha, são criados vasos irregulares que alimentam tumores microscópicos. "O corpo tem a capacidade de eliminar vasos sanguíneos para matar à fome o cancro, mas comer certos alimentos ajuda a prevenir a angiogénese", diz à **SÁBADO** William W. Li.

Para Laura Ramos, de 62 anos, esta foi a razão porque teve cancro da mama em 2008. "Era um tipo de cancro muito raro que até há pouco tempo não tinha tratamento e que invade qualquer órgão", conta à **SÁBADO**. Três meses depois do diagnóstico, foi-lhe removida a mama e fez quimioterapia e radioterapia. Tomou, em seguida, um medicamento pioneiro na altura, o Herceptin, e recuperou. "O medicamento era tão caro e eu recebi-o a custo zero. Senti que tinha a obrigação de mudar a minha alimentação

Plano diário para regular o sono

PEQUENO-ALMOÇO

Papaia com flocos de aveia, linhaça e sementes de chia

1 chávena de infusão de erva-doce

MEIO DA MANHÃ

Palitos de cenoura com húmus

ALMOÇO

Salada de alface + pepino + tomate + folhas de manjeriço + tiras de laranja + azeite + fio de mel

3-4 c. sopa de arroz preto ou quinoa vermelha

Bife de frango grelhado com molho de maracujá

Brócolos ao vapor

LANCHE DA TARDE

1 panqueca de aveia com iogurte grego ligeiro + cerejas e fio de mel

JANTAR

Sopa de curgete com folhas verdes + 1 c. de sementes tostadas

Ovos escalfados com pasta de abacate e lima com pimenta preta + 1 fatia de pão de centeio de fermentação lenta

CEIA

1 iogurte natural com nozes picadas

1 chávena de infusão de camomila

para não voltar a adoecer", conta.

A primeira grande mudança, ainda durante o tratamento, foi a eliminação da carne e a sua substituição por peixe. "Comia carne em excesso. O meu marido tinha morrido quatro meses antes com cancro do pâncreas e a doença foi associada à carne que ele comia, por isso, não me foi difícil deixá-la", diz.

O consumo excessivo de carne é um dos responsáveis pelo aumento de doenças crónicas. "A carne vermelha e a processada reduzem as defesas do organismo. A proteína animal é deliciosa e faz parte de pra-



JORGE MIGUEL GONÇALVES

tos tradicionais de muitas culturas, mas é melhor comer pouca ou eliminá-la, se quiser ter uma saúde a 100%", considera William W. Li.

Laura Ramos também deixou de beber leite, que trocou por queijo fresco. Para além disso, tomou vitaminas e um protetor intestinal que evitou a destruição da flora intestinal pela quimioterapia. O cancro não reincidiu.

Um ano depois voltou a comer carne, mas só de aves. "Ainda assim, como muito mais peixe: sardinha, carapau, faneca e pescada." Não voltou a ingerir três alimentos brancos: açúcar, leite e farinha branca. Prefere o pão de mistura ou de centeio e não abusa de massas e batatas. Em compensação, come sopa – com leguminosas como o grão, feijão e lentilhas – e saladas de alface, tomate e pepino, todos os dias.

A nova dieta foi aprendida nas palestras sobre alimentação da Associação de Apoio a Pessoas com Cancro. "Aí o Serviço Nacional de Saúde falha: ajuda-nos com a doença, mas depois não há uma consulta de nutrição." Também aprendeu a prestar atenção ao corpo. "Como cinco peças de fruta por dia, mas há umas que não misturo, como laranja e quivi, porque o meu intestino reage."

A alimentação não explica tudo. "O que sabemos é que quem tem determinadas alterações nos genes pode ter enzimas que não funcionam tão bem", diz à **SÁBADO** a nutricionista e professora na Faculdade de Medicina de Lisboa, Catarina Sousa Guerreiro. Nestes casos, a alimentação pode ser fulcral. "Doentes com estas alterações apresentam menor taxa de cancro se consumirem mais ácido

Laura Ramos
Em 2008 foi-lhe diagnosticado um cancro da mama. Deixou de consumir carne e de beber leite. O cancro não reincidiu desde então

fólico", presente em espinafres, lentilhas e brócolos.

Para se proteger é necessário que varie o que coloca no prato. "Recomendo que todos os dias se coma frutos oleaginosos e sementes, que metade do prato seja de legumes. Mas não limitar-se ao alho-francês e à alface, variar porque cada legume é rico nuns nutrientes e pobre noutros", aconselha a nutricionista. Aos doentes oncológicos e com doenças autoimunes, a professora sugere alimentos ricos em propriedades anti-inflamatórias: a curcuma, a aveia, o gengibre e os frutos vermelhos.

Os frutos são obrigatórios para impedir o crescimento dos tumores microscópicos, segundo William W. Li. A ameixa, por exemplo, entre os frutos de caroço duro é a que tem mais polifenóis, fitoquímicos que combatem o cancro. Os pêssegos, nectarinas, damascos, cerejas e a manga também contêm carotenoides que impedem a construção de vasos sanguíneos irregulares, os tais que alimentam pequenos tumores.

Laura Ramos come uma maçã todos os dias. As que contêm mais polifenóis são a verde Granny Smith, a vermelha Red Delicious e a reineta. Resultados da European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), o maior estudo realizado para determinar a relação entre dieta e cancro com mais de meio milhão



Fruta

Estudos do Instituto Nacional do Cancro, nos EUA, indicam que consumir duas peças por dia – ameixa, pêssegos, damascos, cerejas e manga – reduz em 66% o cancro do esófago e 18% o cancro do pulmão nos homens

A CARNE ESCURA DA COXA DE FRANGO CONTÉM UMA VITAMINA QUE REPRIME O CANCRO DO CÓLON

de participantes em 10 países, apontam que comer uma a duas maçãs por dia pode reduzir o risco de cancro da bexiga em 10%, em 20% no do cólon e 18% no do pulmão, de acordo com o livro *Comer Para Curar*.

Os frutos vermelhos – morangos, mirtilos, framboesas, amoras e arandos – são compostos por bioativos poderosos como a antocianina e o ácido elágico. Segundo o EPIC, quem consome de forma regular estas frutas tem menor probabilidade de desenvolver cancro.

Mas há mais alimentos que ajudam o organismo a combater a inflamação. O peixe e o marisco, ricos em ómega 3, reduzem o risco de cancro do cólon em 31%, segundo a mesma investigação. As variedades com níveis mais elevados são a pescada, amêijoia, salmão, tainha, sardinha, salmonete, sargo, robalo, peixe-espada, peixe-galo e lulas.

Mas não precisa de limitar as suas refeições ao peixe. Entre as carnes, a melhor é o frango, mais especificamente, a coxa e a perna. Porquê? A carne mais escura destas partes da ave contém vitamina K2, produzida por uma bactéria que tem a capacidade de reprimir o crescimento de células do cancro do cólon, segundo cientistas da Universidade de Hiroxima, no Japão.

O queijo também fornece vitamina K2. O consumo de três fatias por dia está associado a uma redução de 35% do risco de cancro da próstata. Mas atenção que este laticínio é composto também por gordura saturada e muito sal e deve ser ingerido com moderação.

Os legumes também são essenciais. Os brócolos são ricos em sulforafano, uma substância anticancerígena que diminui os danos provocados pelo tabaco. "O estímulo que os crucíferos produzem no sistema imunitário protege-nos dos patógenos encontrados na alimentação, mas também dos poluentes a que estamos expostos", garante o médico Michael Greger. Mais: estudos das Universidades de Harvard, de Chicago e do Minnesota revelaram que a ingestão deste vegetal está associada a uma redução em 40% do risco de linfoma não Hodgkin, 28% do can-

Destaque

Plano diário para prevenir o cancro

EM JEJUM

Sumo funcional verde com abacaxi, espinafres, curgete e hortelã

PEQUENO-ALMOÇO

1 iogurte de soja sem adição de açúcar com maçã picada e canela

+ 1 chávena de chá verde

+ 1 ovo mexido com curcuma e pimenta preta

MEIO DA MANHÃ

1 mão cheia de oleaginosas (nozes, castanha de caju, avelãs, amêndoas, pinhão, castanha do Brasil)

+ 1 ameixa

ALMOÇO

Gaspacho com pinhões tostados

+ 1 prato com: robalão ao sal rosa com legumes variados no forno com especiarias e ervas

+ Batata-doce cozida e temperada com azeite e paprica + ½ papaia com sumo de lima

LANCHE DA TARDE

1-2 quadradinhos de chocolate preto 80% cacau ou mais

+ 1 chávena de frutos vermelhos ou morangos

JANTAR

Pescada em papelote em cama de legumes

+ Salada de folhas e legumes crus (alfafa, rúcula, espinafres, agrião, tomate, cebola roxa, beterraba, pepino e cenoura)

CEIA

1 c. sopa de arandos vermelhos + 1 c. sopa de pistácios

• O cancro pulmonar, 17% do cancro da mama, 33% do cancro do ovário, 50% do cancro da próstata e 28% dos melanomas, segundo o livro *Comer Para Curar*.



O tomate é rico no carotenoide licopeno, um antioxidante com o potencial de inibir a criação de vasos sanguíneos que alimentam tumores. Pode comê-lo cru, mas não lhe retire a casca, onde as concentrações deste carotenoide são três a cinco vezes maiores que na polpa. Se o cozinhar, faça-o com azeite: a quantidade de licopeno absorvido pelo sangue triplicará, explica William W. Li. Só em relação ao cancro da próstata foram realizados mais de 30 estudos que mostram os efeitos protetores do tomate. Qual é a melhor variedade? O tomate-cereja, possui 24% mais licopeno que os outros.

Para cozinhar verduras e carne, o melhor alimento é o azeite, rico em polifenóis que têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Um estudo italiano determinou que três a quatro colheres de sopa de azeite por dia estavam ligadas à redução do risco de vários tipos de cancro: do esófago (70%), da laringe (60%), e da boca e faringe (60%), segundo o livro *Comer Para Curar*.

Tempere os seus pratos com ervas aromáticas e especiarias. O alecrim, os orégãos, a curcuma, o alcaçuz e a canela não servem apenas para estimular o paladar com as suas fragrâncias. Em estudos de laboratório com ratinhos, suprimiram o crescimento de vasos sanguíneos em tumores.

Os frutos secos, como a noz, noz-pecã, amêndoa, caju, pistácio e

• A nutricionista Catarina Sousa Guerreiro recomenda o consumo diário de frutos oleaginosos, sementes e vários legumes



Cerveja

Um estudo do Instituto Nacional do Cancro, nos EUA, concluiu que cinco cervejas por semana reduzem em 33% o cancro renal

OS FRUTOS SECOS PODEM ATÉ COMBATER O CANCRO QUANDO ELE JÁ SE MANIFESTOU, DIZ WILLIAM W. LI,

pinhão são reconhecidos pelas propriedades antioxidantes e podem até combater o cancro quando este já se manifestou. Segundo William W. Li, doentes com cancro do cólon em estadio III que foram operados reduziram o risco de morte em 57% por terem ingerido duas porções destes frutos por dia, durante a quimioterapia. As porções variaram entre sete nozes, 18 cajus, 23 amêndoas ou 11 nozes-macadâmias.

A inflamação pode ser travada também por duas bebidas alcoólicas tomadas com cuidado. O vinho tinto tem benefícios anticancerígenos através do polifenol resveratrol. Um estudo do EPIC, realizado a 24.244 pessoas durante 11 anos em Norfolk, Reino Unido, determinou que um copo por dia poderia reduzir em 39% o risco do cancro colorretal.

Mas há mais. A soja, essencial numa dieta vegetariana, contém uma substância chamada genisteína com efeitos anticancerígenos. A descoberta foi feita em 1993 pelo médico e cientista grego Theodore Fotsis que estudou japoneses vegetarianos, cuja alimentação era à base de soja.

O chá verde também reduz o crescimento dos cancros. Basta beber três chávenas desta bebida por dia para diminuir em 44% o risco de desenvolver o cancro do cólon, segundo William W. Li. A arma está num polifenol, o epigallocatequina-3 galato (EGCG), que além de atacar os tumores, diminui a tensão arterial, melhora os lípidos no sangue e impede a inflamação no organismo. Para quem considera o chá verde muito amargo, pode escolher o de camomila. Investigadores da Universidade do Minho descobriram que a apigenina, o ácido cafeico e o ácido clorogénico das folhas da camomila interferem nos sinais necessários para ativar as células vasculares que alimentam os cancros. Mas atenção: os bioativos deste chá só se mantêm viáveis durante dois anos.

Para acompanhar pode experimentar um quadrado de chocolate preto. O cacau, usado na sua confeção, tem bioativos chamados procianidinas que interrompem os sinais que ativam as células dos vasos sanguíneos. ■