

Quem quer ser hoje?

A nutrição é muitas vezes vista como um assunto aborrecido. Mas se os seus pensamentos, sentimentos e memórias mais profundos são construídos com os ingredientes das suas últimas refeições, a escolha do que come torna-se uma das decisões mais importantes que pode tomar.

Os alimentos são, em muitos aspectos, semelhantes a drogas subtils. A distinção não é clara. Ao escolher o que comer, está literally a determinar quem e o que se vai tornar.



A sua consciência tem uma semi-vida de 10 dias.

No cérebro humano, a semi-vida de uma proteína típica é de cerca de dez dias. Isto significa que uma grande parte do seu 'eu' — os seus pensamentos, as suas emoções — é composta pelos ingredientes dietéticos das suas últimas dezenas de refeições.



“A melhor maneira de conhecer as propriedades intrínsecas do mundo... é comê-lo e auto-incorporá-lo.”

O paradoxo da longevidade: para viver mais, coma menos.

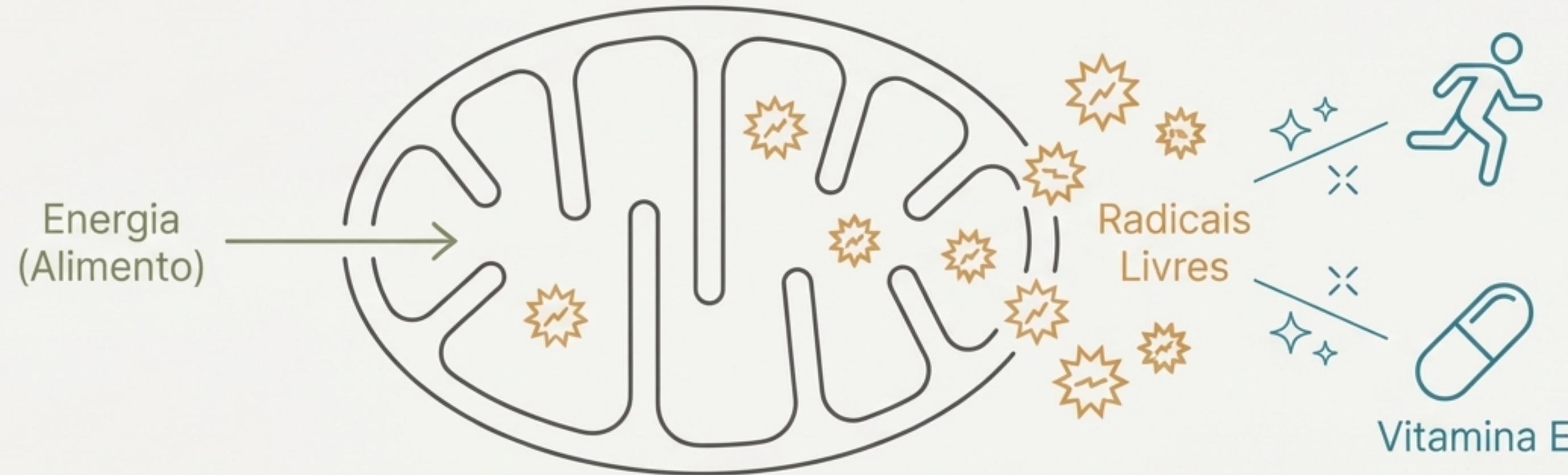
A forma mais eficaz de ter uma vida longa e saudável é comer o mínimo que for prudentemente possível. Os efeitos anti-envelhecimento de ser sistematicamente *subnutrido* (mas não *malnutrido*) foram demonstrados em todas as espécies testadas até agora.



A dieta de baixas calorias e alta densidade nutritiva em Okinawa explica por que a sua incidência de centenários é 40 vezes superior à das principais ilhas japonesas.

O preço da energia são vândalos dentro das suas células.

Queimar alimentos para produzir energia nas mitocôndrias — as nossas centrais elétricas intracelulares — produz radicais livres tóxicos.

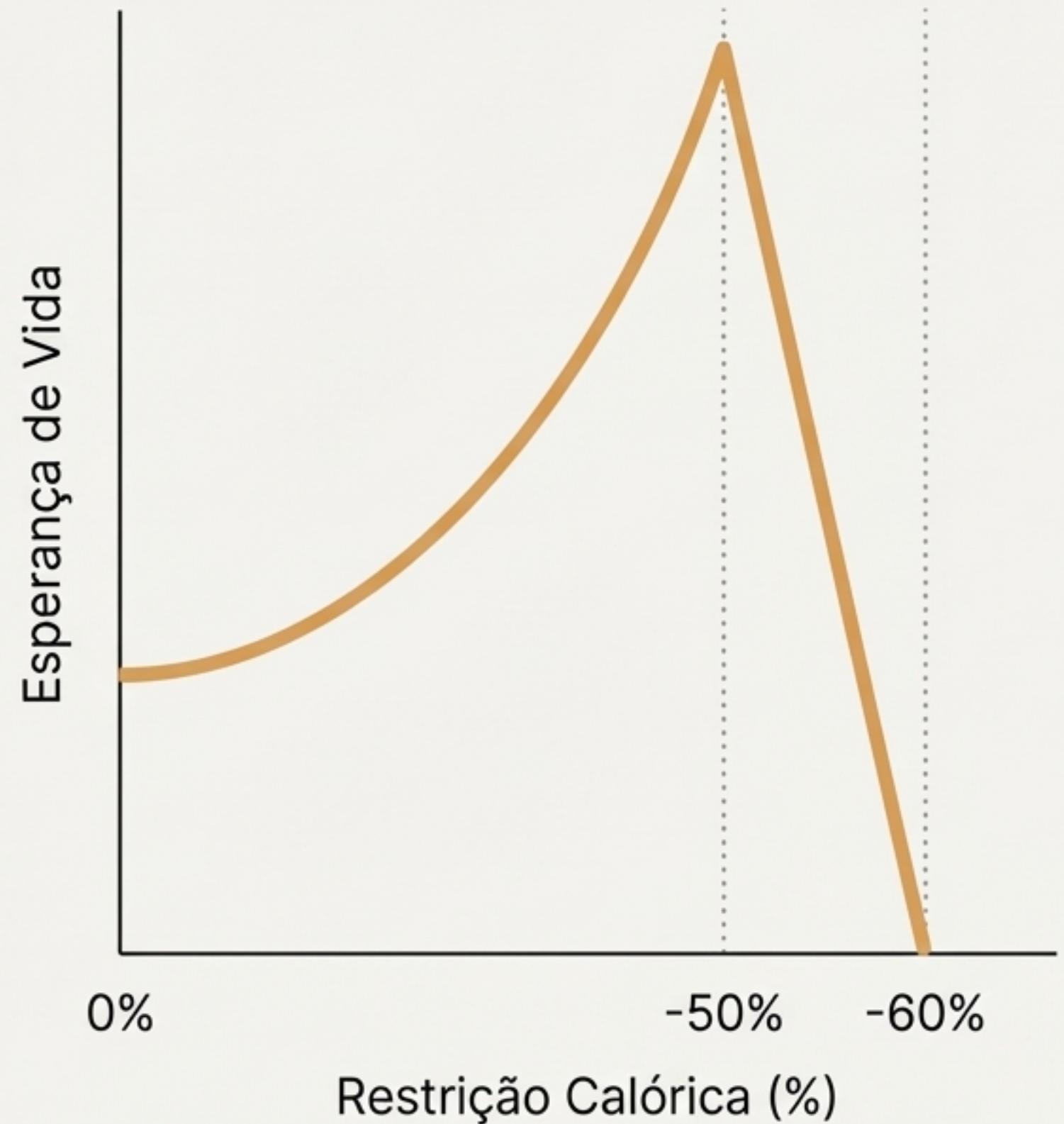


Os radicais livres atuam como 'vândalos' que roubam eletrões, danificando as mitocôndrias e, consequentemente, envelhecendo todo o corpo.

O exercício e a vitamina E ajudam a neutralizá-los.

A vida longa reside numa linha muito fina.

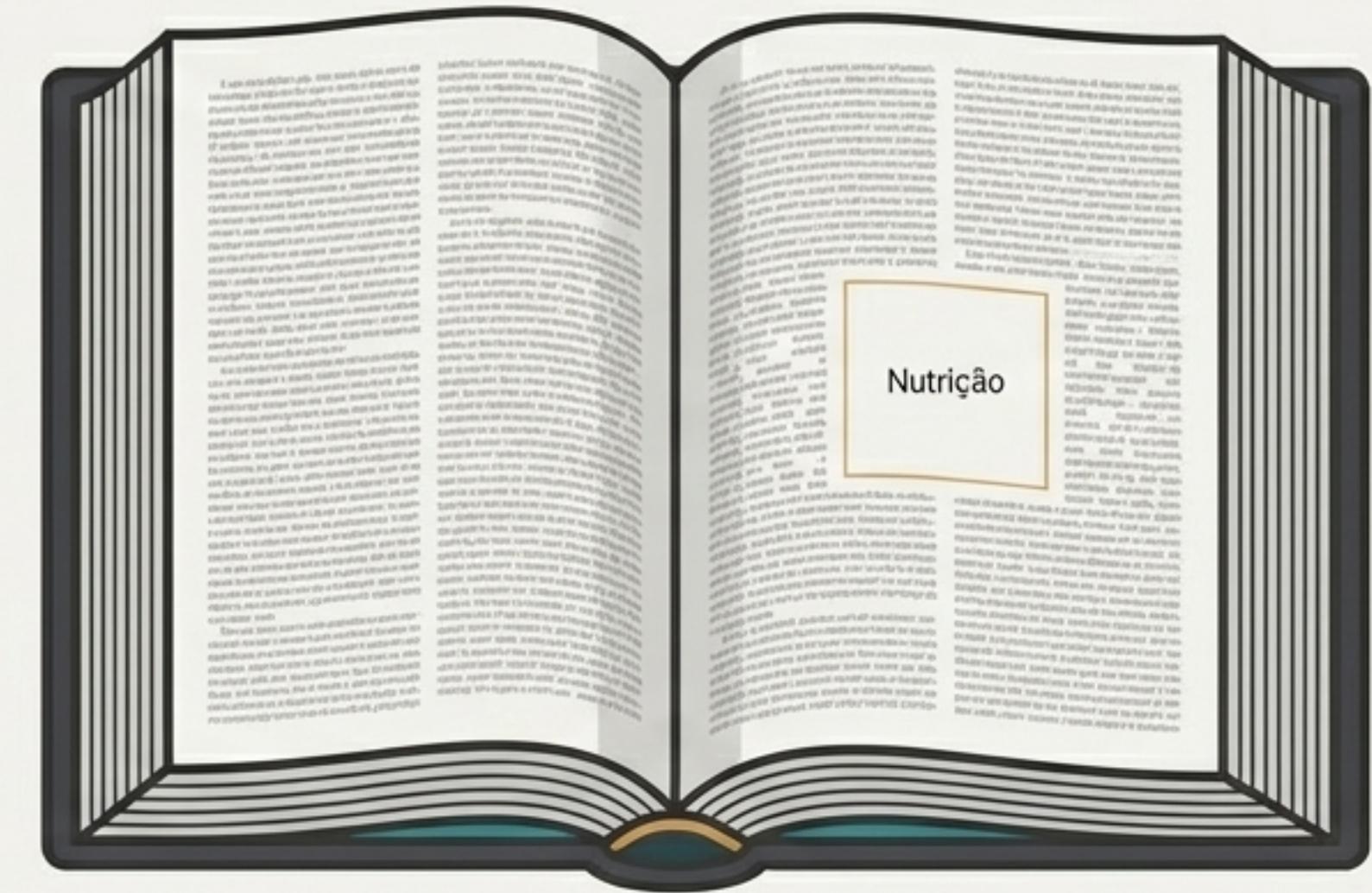
Atingir a longevidade máxima exige um equilíbrio nutricional e calórico perfeito. A subnutrição crónica pode deixá-lo com frio, magro, com fome e mal-humorado.



Estudo de Caso Animal: Ratos cuja ingestão calórica é restringida em até 50% vivem até 50% mais. Se for restringida em 60%, morrem à fome.

O ponto cego da medicina moderna.

É um escândalo que, nos seus vários anos de formação, os futuros médicos dediquem talvez uma semana à Nutrição. Os clínicos gerais são ensinados a reconhecer doenças de deficiência vitamínica bem definidas — raras no Ocidente — mas falham em diagnosticar uma série de condições subtils ligadas à má alimentação.



Evidências laboratoriais e epidemiológicas sugerem que cerca de **40% dos cancros estão ligados a escolhas alimentares**.

A arquitetura da sua mente é construída com gordura.

A noção popular de que “a gordura faz mal” ofusca o papel vital dos ácidos gordos essenciais (ómega-3 e ómega-6) na saúde emocional, intelectual e física.

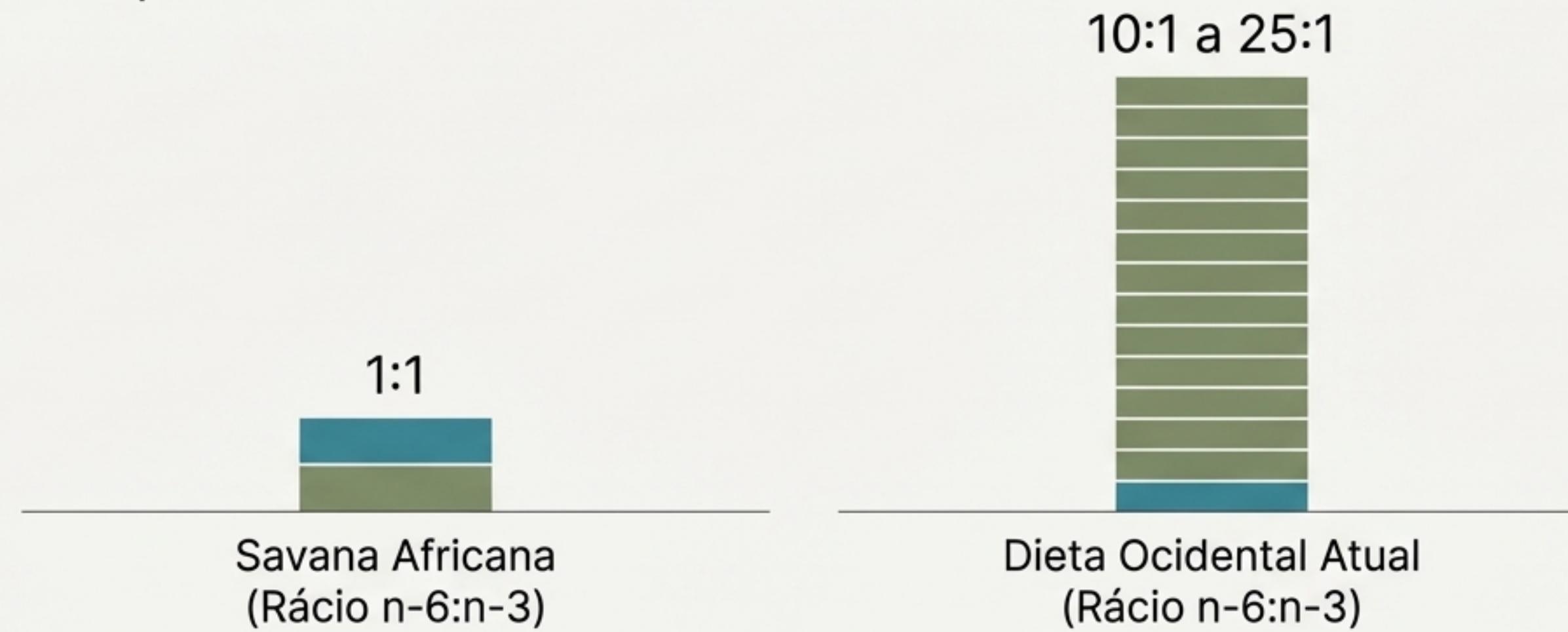
Ómega-3



Défices funcionais, mesmo que ligeiros, de ácidos gordos ómega-3 são comuns e podem contribuir para depressão, agravar o défice de atenção (ADHD) e aumentar o risco de demência.

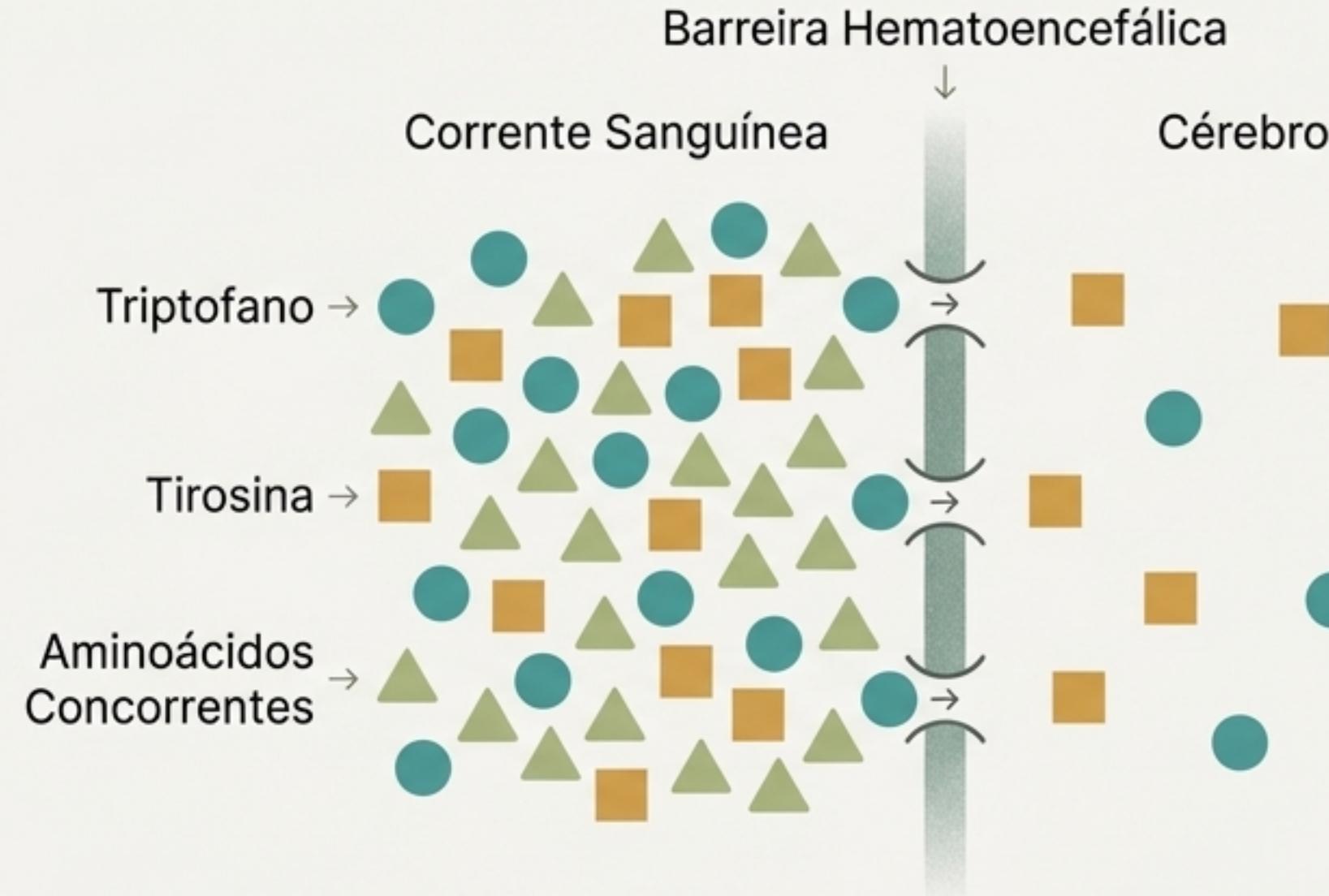
A nossa dieta sofreu um desequilíbrio perigoso.

A mudança drástica na proporção de ácidos gordos n-6 para n-3 na dieta ocidental no último século pode ter desempenhado um papel no aumento global da incidência de perturbações depressivas.



Escandalosamente, e desafiando as recomendações da OMS, as fórmulas infantis em muitas partes do mundo ainda não incluem DHA (um ácido gordo ômega-3 crucial para o cérebro).

As suas emoções são uma competição de aminoácidos.



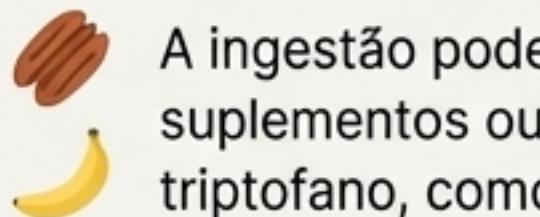
Vários aminoácidos chave servem como precursores dos neurotransmissores monoaminas (serotonina, dopamina) que medeiam o humor e a emoção.

Diferentes aminoácidos competem para entrar no cérebro. A composição de aminoácidos no sangue é, em grande parte, um reflexo da sua última refeição.

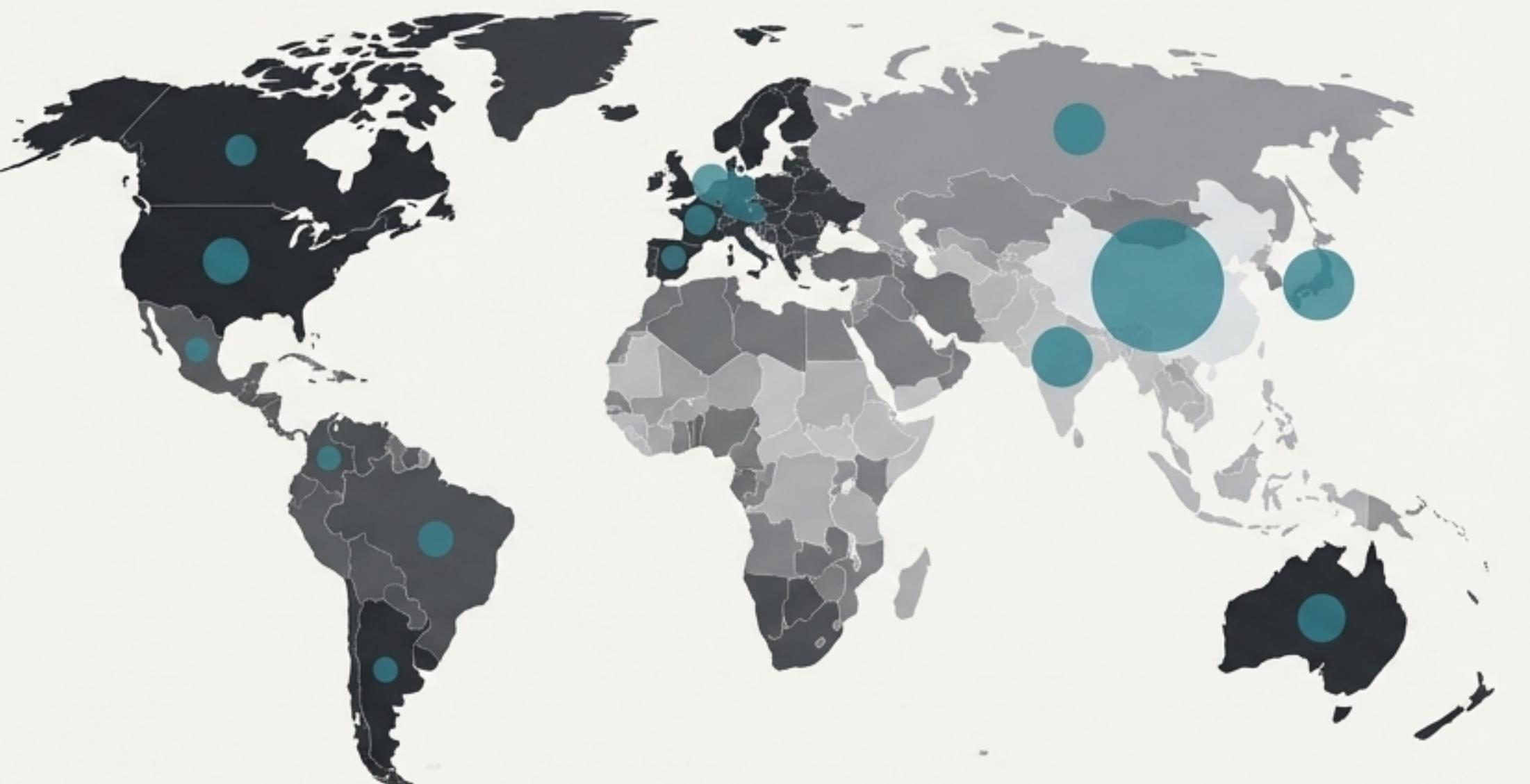
Mais triptofano, menos desespero.

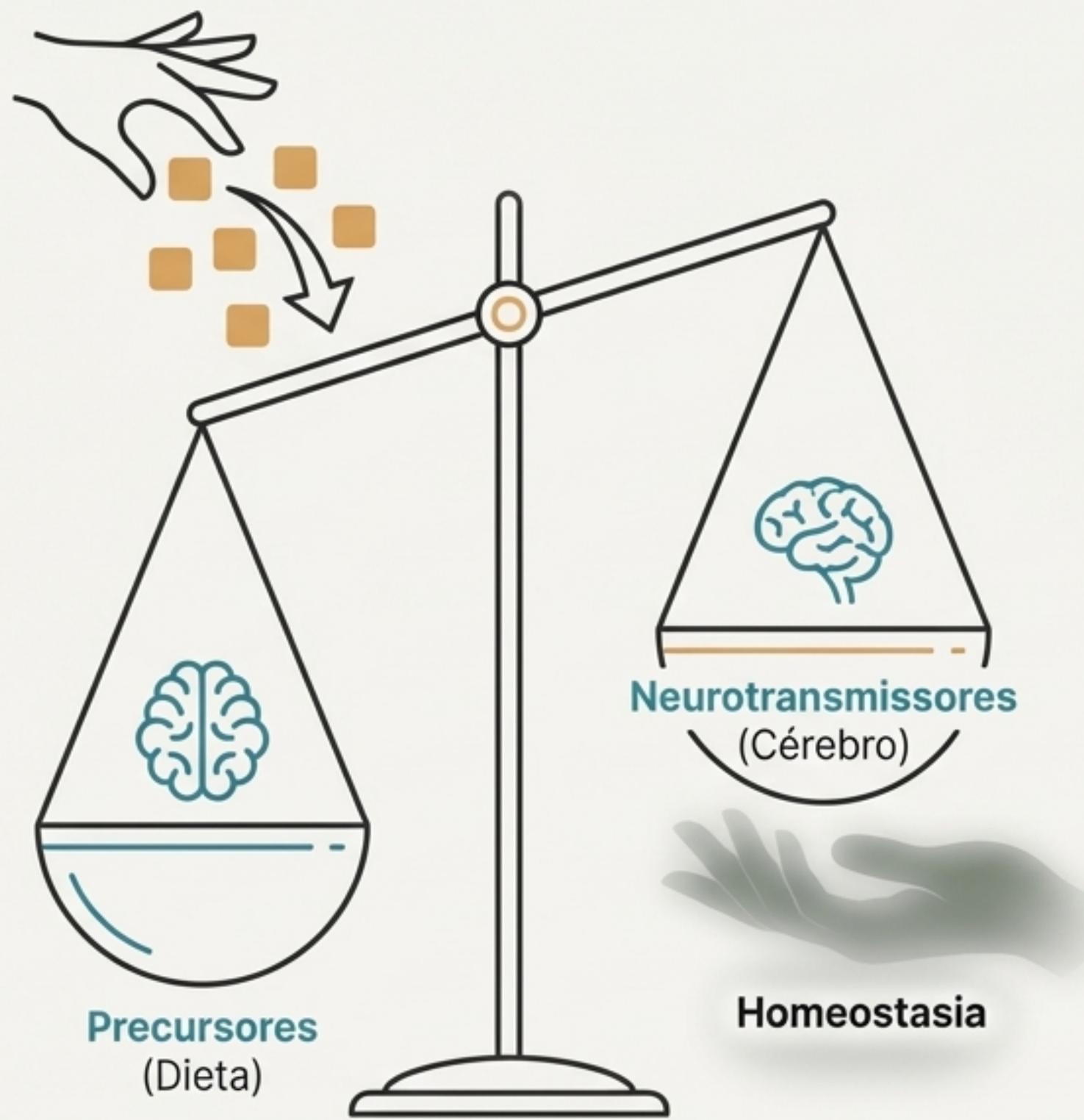
O triptofano é o precursor e o passo limitante na produção do neurotransmissor serotonina. Níveis baixos de serotonina estão associados a irritabilidade, raiva, depressão e violência.

Nos países industrializados, existe uma correlação inversa entre a ingestão de triptofano na dieta e a taxa de suicídio.



A ingestão pode ser aumentada com suplementos ou alimentos ricos em triptofano, como nozes-pecã e bananas.





O cérebro não é um sistema simples de “mais é melhor”.

O cérebro possui mecanismos homeostáticos complexos para se proteger de variações na composição dos alimentos. Carregar o corpo com um único precursor (ex: tirosina) não aumenta previsivelmente os neurotransmissores correspondentes.

O Paradoxo dos Hidratos de Carbono

Paradoxalmente, a forma mais eficaz de aumentar a serotonina no cérebro não é comer uma proteína, mas sim uma refeição rica em hidratos de carbono. A insulina libertada “limpa” os aminoácidos concorrentes da corrente sanguínea, permitindo que mais triptofano chegue ao cérebro.

Mas há uma história mais sombria por trás da sua última refeição.



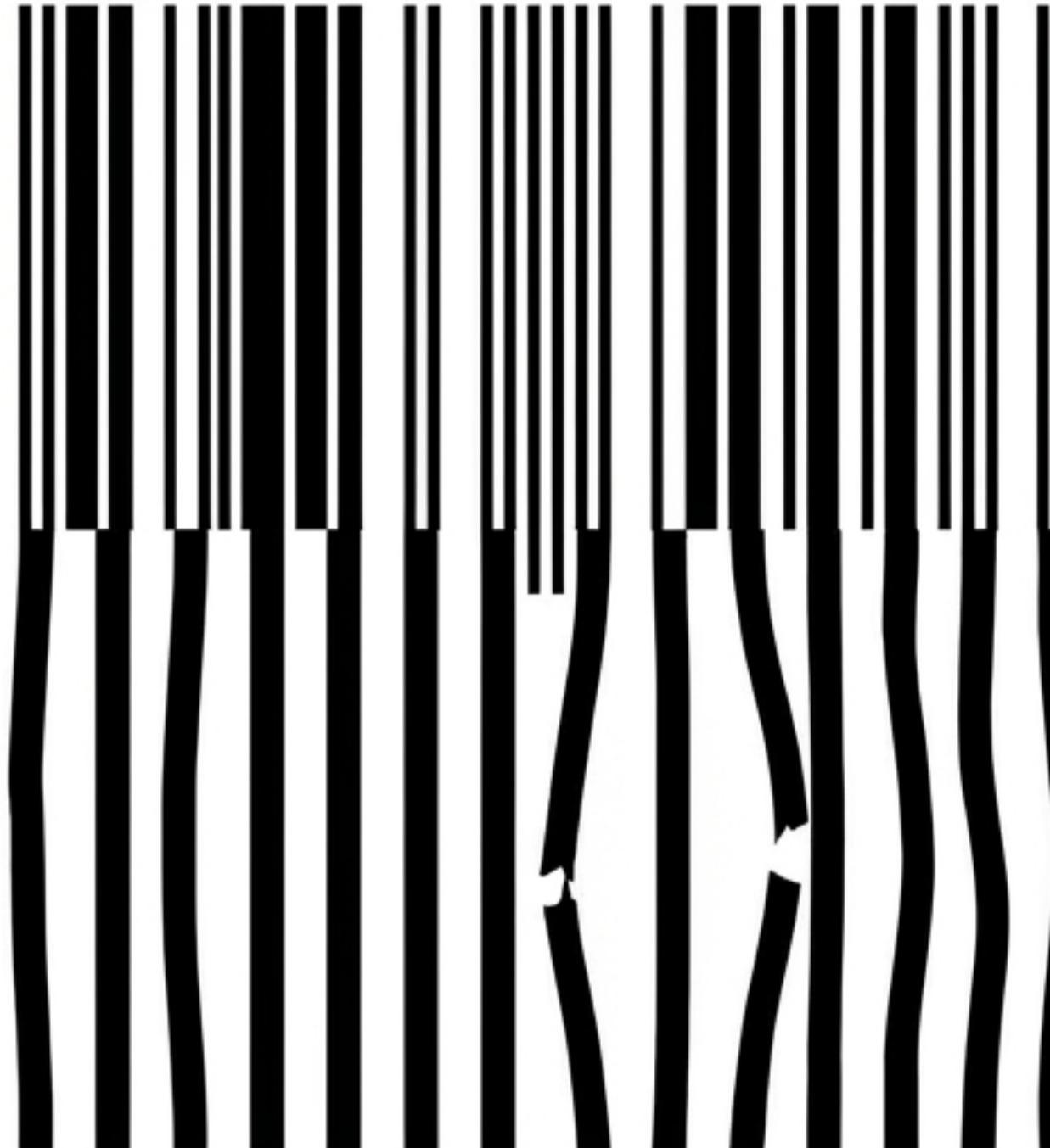
Até agora, focámo-nos em como a comida o constrói a si.
Agora, vamos confrontar o que foi destruído para a produzir.

“Pelas nossas escolhas, pagamos a outros anónimos para cometerem crimes pavorosos de violência, subjugação e terror em nosso nome.”

O holocausto nos nossos pratos.

A linguagem emotiva falha em evocar o horror total da agropecuária industrial e dos matadouros.

Praticamos o que os nossos descendentes pós-darwinianos poderão ver como abuso animal sistemático sob o disfarce de escolha alimentar.



Fazemo-lo apesar de evidências neuroquímicas, genéticas e comportamentais sugerirem que as nossas vítimas são funcionalmente equivalentes a bebés e crianças pequenas humanas nas suas capacidades intelectuais e, crucialmente, na sua capacidade de sofrer.

O barulho dos campos de extermínio.

Perante a enormidade de tal holocausto, é difícil tratar o ajuste fino do corpo de *Nutritional Medicine* como algo que não seja um espetáculo frívolo.

O barulho dos campos de extermínio é demasiado alto; ou, pelo menos, deveria ser.

Enquanto isso, a maioria de nós simplesmente não quer saber.

A promessa de uma nutrição sem crueldade.

Talvez, ainda neste século, comida de laboratório — ‘vat-food’ — super-saudável e super-saborosa venha a substituir o holocausto animal.



Até lá, a escolha permanece. Depois de compreender que somos o que comemos, a questão inevitável torna-se: à custa de quem?