

# Depoimentos da comunidade **GLUCOSE GODDESS** no Instagram

*Embora estes testemunhos se baseiem em histórias individuais de sucesso, os resultados podem ser variados.*

“Alguns dias depois de colocar em prática as dicas de Jessie, minhas compulsões alimentares desapareceram. Isso mudou tudo.”

***Laura, 63 anos***

“Estou comendo massa e perdendo peso. Tem como ficar mais fantástico que isso?”

***Jasmin, 20 anos***

“Depois de dois anos, voltei a ovular com regularidade. Perdi quinze quilos. Minha acne desapareceu. E me sinto muito melhor mentalmente. As informações que Jessie divulga mudaram minha vida. Não tem mais volta!”

***Heather, 31 anos***

“Jessie me mostrou que eu podia mudar o impacto da menopausa em mim. Meus amigos me disseram que eu nunca ia conseguir perder o peso que tinha ganhado. Graças a Jessie, provei a todos eles! Com as dicas sobre a glicose, perdi quase cinco quilos, voltei a dormir bem, sinto-me ótima e não preciso mais cochilar no meio da tarde. Sinto-me até melhor que antes da menopausa.”

***Bernadette, 55 anos***

“Fui diagnosticada com diabetes tipo 2, depois de minha terceira gravidez, dezesseis anos atrás. Com o passar dos anos, foi piorando e ficando difícil de administrar. Depois que comecei a seguir as dicas de Jessie, em quatro meses

“passei de uma glicemia em jejum de 200 mg/dL para 110 mg/dL: de diabética grave para não diabética. Consegui reverter sozinha minha condição!”

***Fatemeh, 51 anos***

“Informações que transformam a vida [...]. Perdi mais de quinze quilos em dois meses! Minha enxaqueca frequente melhorou de forma significativa e minha energia está a mil. Sinto-me melhor do que nunca.”

***Annalaura, 49 anos***

“Em quatro meses seguindo os ensinamentos de Jessie sobre a glicemia, perdi seis quilos sem fazer esforço, minha intensa acne hormonal foi embora, e pela primeira vez na vida adulta meus hormônios da tireoide estão em níveis normais (meu TSH passou de 8,7 mIU/L para 4,4). Nunca me senti tão bem.”

***Tamara, 31 anos***

“Tenho 64 anos, superei um câncer de mama e tenho problemas de coração, glicemia e tireoide. Tomo supressores hormonais e mesmo assim perdi oito quilos em três meses, com as mudanças ridiculamente fáceis que Jessie exemplifica tão bem. Meu peso é o menor desde que dei à luz, e meu exame de sangue é, como disse minha médica, ‘como o de uma garota de quinze anos’. Até eu custo a acreditar! Obrigada, Jessie, por mudar minha vida.”

***Dovra, 64 anos***

“Sou diabética tipo 1. Antes, minha glicemia subia até 300 mg/dL depois do café da manhã. Com as informações divulgadas por Jessie, aprendi a manter estável minha glicemia, e minha hemoglobina glicada caiu de 7,4% para 5,1% em três meses [...]. Parei de brigar com a família e os amigos. Passei a ser a pessoa que sempre quis ser.”

***Lucy, 24 anos***

“Não tenho palavras para descrever o quanto as dicas de Jessie mudaram minha vida. Dois anos atrás, parei de tomar anticoncepcional com a intenção de formar uma família. Achei que seria fácil. Mas a menstruação não vinha nunca. Depois de um ano, fui ao médico. O diagnóstico foi resistência à insulina e

síndrome do ovário policístico (SOP). Foi um golpe bem duro. Felizmente descobri a obra de Jessie e voltei a ter esperança [...]. Comecei a colocar suas dicas em prática. Voltei a menstruar dois meses depois! Todos os sintomas da SOP (crescimento de pelos, ansiedade, compulsão alimentar) sumiram e agora [...] acabei de ficar sabendo que estou grávida. Não tenho palavras para descrever minha felicidade!”

**Filipa, 29 anos**

“Meu índice de gordura corporal passou de 19% para 8%. Felicíssimo! E o tempo todo estou comendo aquilo de que gosto.”

**Semir, 24 anos**

“Com 29 semanas de gravidez, recebi o diagnóstico de diabetes gestacional. Apenas um mês depois das dicas de Jessie, muita coisa mudou: nunca me senti tão bem, não estou inchada, minha glicemia está estável e sob controle, meu médico está satisfeito e o mais importante, parei de sentir medo. Mais que recomendada a obra de Jessie para as futuras mães.”

**Paulina, 39 anos**

“Durante quase trinta anos tive bulimia grave, e nada resolvia, até começar a seguir Jessie e cuidar da minha glicemia com as dicas dela. Já faz dois meses que não como ou vomito compulsivamente, o que é inacreditável. Sendo sincera, já achava que fosse uma coisa natural minha, que eu nunca conseguiria superar.”

**Sue, 48 anos**

“Enfrentei a hipoglicemia (baixa do açúcar no sangue) por vários anos. Não me dava conta de que podia melhorar muito simplesmente mudando algumas coisas no jeito de comer, como a ordem dos alimentos. Graças a Jessie e suas orientações, aprendi como comer um biscoito ou um chocolate com bem menos impacto negativo. Agora que minha glicemia está mais estável, consigo cuidar melhor de meus sintomas de ansiedade e focar na solução das causas profundas.”

**Ilana, 37 anos**

“Em apenas um mês, foi como se eu tivesse nascido de novo. Sofri de encefalomielite miálgica (fadiga crônica) quase a vida inteira. Também enfrentei os sintomas da covid longa. Depois de descobrir a Glucose Goddess, sinto-me muito melhor — mais saudável, mais feliz e com a energia recuperada. Um enorme agradecimento.”

**Christie, 37 anos**

“Nos dois últimos anos meu cabelo não parava de cair. Fiquei confusa e arrasada. Aí, aconteceu um milagre: segui durante quarenta dias os princípios da Glucose Goddess e meu cabelo voltou a crescer, mais cheio do que antes. Estou tão feliz! E não é só isso, meu pré-diabetes foi revertido (minha glicemia de jejum, que era de 110 mg/dL, caiu para 96). Ao longo do dia, minha energia é muito mais estável, assim como meus níveis de fome e sede. Não preciso mais daquela segunda xícara de café à tarde ou daquele lanchinho ‘de emergência’. Sinto minha mente mais clara e minhas espinhas sumiram. É incrível como essas mudanças foram rápidas. Recomendo Jessie a todo mundo que conheço.”

**Aya, 27 anos**

“Tenho diabetes tipo 1. Durante décadas, não encontrei ninguém que pudesse me ajudar. Depois que descobri a Glucose Goddess, minhas compulsões alimentares desapareceram. Finalmente consegui seguir uma dieta mais saudável, minha glicose caiu nos primeiros dias de 530 mg/dL para 156 e minha dose de insulina é um décimo da anterior. Ah, e eu perdi três quilos. Minha médica e minha nutricionista ficaram muito surpresas e agora recomendam a Glucose Goddess aos pacientes.”

**Mariel, 43 anos**

# A REVOLUÇÃO DA GLICOSE



*Jessie Inchauspé*

# A revolução da glicose

Equilibre os níveis de açúcar no  
sangue e mude sua saúde e sua vida

TRADUÇÃO  
André Fontenelle

OBJETIVA

Copyright © 2022 by Jessie Inchauspé  
Copyright das ilustrações © 2022 by ShortBooks 2022

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Título original*

Glucose Revolution: The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar

*Capa*

Joana Figueiredo

*Foto de capa*

Zamurovic Brothers/ Shutterstock

*Revisão técnica*

Gilberto Stam

*Preparação*

Iana Araújo

*Índice remissivo*

Probo Poletti

*Revisão*

Clara Diament

Paula Queiroz

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Inchauspé, Jessie

A revolução da glicose : Equilibre os níveis de açúcar no sangue e mude sua saúde e sua vida / Jessie Inchauspé ; tradução André Fontenelle. — 1ª ed. — Rio de Janeiro : Objetiva, 2022.

Título original: Glucose Revolution : The Life-Changing  
Power of Balancing Your Blood Sugar.  
ISBN 978-85-390-0731-8

1. Diabetes 2. Diabetes — Cuidados e tratamento 3. Promoção  
da saúde 4. Qualidade de vida I. Título.

22-108030

CDD-616.462  
NLM-WK 810

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Diabetes : Medicina 616.462

Eliete Marques da Silva — Bibliotecária — CRB-8/9380

[2022]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 — Cinelândia

20031-050 — Rio de Janeiro — RJ

Telefone: (21) 3993-7510

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

[facebook.com/editoraobjetiva](https://facebook.com/editoraobjetiva)

[instagram.com/editora\\_objetiva](https://instagram.com/editora_objetiva)

[twitter.com/edobjetiva](https://twitter.com/edobjetiva)



# Sumário

<i>Caro leitor</i> .....	15
<i>Como cheguei até aqui</i> .....	21

## PARTE I: O QUE É GLICOSE?

1. Entre na cabine do avião: por que a glicose é tão importante .....	33
2. Conheça Tinho: como as plantas criam glicose .....	38
3. Assunto de família: como a glicose entra na corrente sanguínea .....	45
4. Em busca do prazer: por que comemos mais glicose do que nunca..	51
5. Por baixo da pele: como descobrir os picos de glicemia .....	56

## PARTE II: POR QUE OS PICOS DE GLICEMIA SÃO NOCIVOS?

6. Trens, torradas e Tetris: as três coisas que acontecem em nosso corpo nos picos .....	65
7. Da cabeça aos pés: como os picos nos fazem adoecer .....	76

## PARTE III: COMO POSSO ACHATAR MINHA CURVA DE GLICEMIA?

Dica 1: Coma na ordem certa .....	95
Dica 2: Adicione uma entrada verde a todas as suas refeições .....	109
Dica 3: Pare de contar calorias .....	122

Dica 4: Achate sua curva do café da manhã .....	135
Dica 5: Coma o açúcar que preferir – são todos iguais .....	155
Dica 6: Em vez de lanches doces, coma sobremesa .....	167
Dica 7: Use o vinagre antes de comer .....	174
Dica 8: Depois de comer, mexa-se .....	186
Dica 9: Se fizer uma boquinha, evite o doce .....	195
Dica 10: “Vista” seus carboidratos .....	201
Lembrete de dicas: Como ser um Guru da Glicose nas horas difíceis ..	216
Um dia na vida de um Guru da Glicose .....	228
Você é especial .....	230
<i>Epílogo</i> .....	233
<i>Agradecimentos</i> .....	235
<i>Notas</i> .....	237
<i>Índice remissivo</i> .....	259

#### AVISO DA AUTORA

Neste livro, torno acessíveis a todos descobertas científicas recentes. Traduzo-as em dicas práticas. Sou cientista e não médica; por isso, lembre-se de que este livro não contém recomendações médicas. Caso sofra de alguma condição de saúde ou esteja tomando algum medicamento, consulte seu médico antes de pôr em prática as dicas deste livro.

#### AVISO DO EDITOR

O conteúdo deste livro é meramente informativo. Como cada situação é única, cabe a você a responsabilidade de decidir, consultando seu profissional de saúde, antes de adotar a dieta, as atividades físicas e as técnicas aqui descritas. A autora e o editor declaram expressamente não se responsabilizar por quaisquer efeitos adversos que possam resultar da utilização ou aplicação das informações contidas neste livro.



*À minha família*



## Caro leitor

Qual foi a última coisa que você comeu?

Vamos lá, pense nisso por um segundo.

Você gostou? Qual a aparência? Qual o cheiro? Qual o sabor? Onde foi? Com quem você estava? Por que você comeu?

Comer não é apenas delicioso, é vital para nós. Mesmo assim, às vezes, à nossa revelia, a comida pode gerar consequências inesperadas. Vamos, então, às perguntas difíceis: Você sabe quantos gramas de gordura adicionou à sua barriga depois de comer isso? Sabe se vai acordar com uma espinha por conta disso? Sabe quanto de placa se acumulou em suas artérias ou o quanto as rugas se aprofundaram em seu rosto? Sabe se será o motivo de você sentir fome de novo daqui a duas horas, dormir mal à noite ou se sentir mais lenta amanhã?

Resumindo — você sabe o efeito de sua última refeição sobre seu corpo e sua mente?

Muitos de nós não sabemos. Eu, com certeza, não sabia até começar a aprender a respeito de uma molécula chamada glicose.

Para a maioria de nós, o corpo é como uma caixa-preta: conhecemos sua atividade, mas não sabemos direito como funciona. Muitas vezes, decidimos aquilo que vamos almoçar com base naquilo que lemos ou ouvimos, e não naquilo de que nosso corpo verdadeiramente necessita. “Os animais tendem a comer com o estômago e o ser humano, com o cérebro”, escreveu o filósofo Alan Watts. Se nosso corpo falasse, a história seria diferente. Saberíamos

exatamente por que voltamos a sentir fome duas horas depois de comer, por que dormimos mal na noite anterior e por que acordamos mais devagar no dia seguinte. Tomaríamos decisões melhores em relação a nossa alimentação. Nossa saúde melhoraria. Nossas vidas melhorariam.

Pois bem, tenho um furo de reportagem para você.

Acontece que nosso corpo fala, sim, conosco, o tempo todo.

Nós é que não sabemos escutar.

Tudo o que colocamos na boca gera uma reação. Aquilo que ingerimos afeta os 30 trilhões de células e os 30 trilhões de bactérias<sup>1</sup> dentro de nós. Pode escolher: compulsões alimentares, espinhas, enxaquecas, névoa mental, oscilações de humor, ganho de peso, sonolência, infertilidade, síndrome do ovário policístico, diabetes tipo 2, esteatose hepática, problemas cardíacos... são, todos, mensagens de nosso corpo de que há problemas internos.

É nesse ponto que eu ponho a culpa no nosso entorno. Nossas decisões nutricionais são influenciadas por campanhas de marketing de bilhões de dólares voltadas para gerar dinheiro para a indústria de alimentos — campanhas de refrigerantes, doces e fast food.<sup>2</sup> Em geral, elas são justificadas sob o disfarce de “o que importa é a quantidade — alimentos processados e açúcar não são intrinsecamente nocivos”.<sup>3</sup> Porém, a ciência vem demonstrando o contrário: alimentos processados e açúcar são intrinsecamente nocivos, mesmo quando não os ingerimos em excesso de calorias.<sup>4</sup>

Mesmo assim, é graças a esse marketing enganoso que acabamos acreditando em frases como estas:

“A perda de peso é só uma questão de ganhar ou perder calorias.”

“Nunca pule o café da manhã.”

“Flocos de arroz e suco de frutas fazem bem.”

“Alimentos gordurosos fazem mal.”

“Você precisa ingerir açúcar para ter energia.”

“O diabetes tipo 2 é uma doença genética, não há muito o que fazer.”

“Se você não consegue perder peso, é por falta de força de vontade.”

“Sentir sono no meio da tarde é normal — tome um pouco de café.”

Nossas decisões alimentares equivocadas influenciam nosso bem-estar físico e mental e nos impedem de acordar nos sentindo ótimos toda manhã.



Pode não parecer tão importante se sentir ótimo toda manhã, mas se você pudesse... você não ia querer? Estou aqui para lhe contar que existe um jeito de conseguir.

Há muito tempo os cientistas estudam como a alimentação nos afeta, e hoje sabemos mais do que nunca sobre o assunto. Nos últimos cinco anos, ocorreram descobertas animadoras em laboratórios do mundo inteiro: elas revelaram *em tempo real* como nosso corpo reage aos alimentos e provaram que, embora *o que* comemos importe, *como* comemos — em que ordem, combinação e agrupamento — também importa.

O que a ciência mostra é que, na caixa-preta que é o nosso corpo, existe uma medida que afeta todos os sistemas. Se formos capazes de entendê-la e tomar decisões que a otimizem, conseguiremos melhorar nosso bem-estar físico e mental. Essa medida é a quantidade de açúcar no sangue, ou *glicose*.

A glicose é a principal fonte de energia do corpo. Nós a obtemos dos alimentos que ingerimos; depois, ela é transportada às células pela corrente sanguínea. Sua concentração pode sofrer grandes flutuações ao longo do dia, e fortes aumentos nela — que eu chamo de *picos de glicose* — afetam tudo, desde nosso humor, nosso sono, nosso peso e nossa pele à saúde de nosso sistema imunológico, nosso risco de sofrer doenças cardíacas e nossa chance de ter filhos.

Raramente você verá discussões sobre a glicose, a menos que seja diabético, mas na verdade ela afeta cada um de nós. Nos últimos anos, as ferramentas para monitorar essa molécula se tornaram disponíveis com mais facilidade. Combinado aos avanços da ciência que mencionei antes, isso faz com que tenhamos mais acesso do que nunca a dados e possamos usá-los para aprender mais sobre nosso corpo.

Este livro se divide em três partes: (1) o que é a glicose e o que estamos querendo dizer ao falar de picos de glicose; (2) por que os picos de glicose são nocivos; e (3) o que podemos fazer para evitar esses picos sem deixar de ingerir os alimentos que preferimos.

Na Parte I, explico *o que é a glicose*, de onde ela vem e por que é tão importante. O conhecimento científico já existe, mas as informações não vêm se disseminando na velocidade ideal. O controle da glicose é importante para todos, com ou sem diabetes: 88% dos americanos têm alta probabilidade de descontrole dos níveis de glicose (mesmo quando não têm sobrepeso na

definição das autoridades de saúde), e a maioria não sabe.<sup>5</sup> Quando nossos níveis de glicose estão descontrolados, sofremos picos de glicose. Durante um pico, nosso corpo é inundado de glicose, aumentando sua concentração na corrente sanguínea em mais de trinta miligramas por decilitro (mg/dl) em um período de cerca de uma hora (ou menos), seguindo-se um decréscimo na mesma velocidade. Esses picos têm consequências nocivas.

Na Parte II, descrevo *como os picos de glicose nos afetam* no curto prazo — fome, compulsões alimentares, cansaço, piora dos sintomas da menopausa, enxaqueca, sono ruim, dificuldade em controlar o diabetes tipo 1 e o diabetes na gravidez, enfraquecimento do sistema imunológico, piora das funções cognitivas — e no longo prazo. Níveis desregulados de glicose contribuem para o envelhecimento e o desenvolvimento de doenças crônicas como acne, eczema, psoríase, artrite, catarata, Alzheimer, câncer, depressão, problemas intestinais, doenças cardíacas, infertilidade e síndrome do ovário policístico, resistência à insulina, diabetes tipo 2 e esteatose hepática.

Se você pudesse acompanhar seu nível de glicose minuto a minuto em um gráfico, a linha ligando os pontos teria picos e vales. Esse gráfico mostraria sua *curva de glicemia*. Quando adotamos mudanças no estilo de vida para evitar os picos, “achamos” a curva de glicemia. Quanto mais achatada, melhor. Dessa forma, reduzimos a quantidade de insulina — um hormônio liberado em resposta à glicose — em nosso corpo, o que é benéfico, já que o excesso de insulina é uma das causas mais importantes de resistência à insulina, diabetes tipo 2 e síndrome do ovário policístico.<sup>6</sup> Com curvas de glicose mais achatadas, naturalmente acontece o mesmo com as curvas de frutose — encontrada junto com a glicose nos alimentos doces —, o que também é benéfico, já que o excesso de frutose aumenta a chance de ter obesidade, problemas cardíacos e esteatose hepática não alcoólica.<sup>7</sup>

Na Parte III, mostrarei *como você pode achatar sua curva de glicemia com dez dicas de alimentação simples, que dá para incorporar com facilidade à sua rotina*. Fiz faculdade de matemática, e em seguida especialização em bioquímica. Essa formação me permitiu analisar e filtrar uma enorme quantidade de dados da ciência nutricional. Além disso, testei em mim mesma diversos experimentos, usando um aparelho chamado monitor contínuo de glicose, que mostra a glicemia em tempo real. Essas dez dicas que vou compartilhar são simples e surpreendentes. Nenhuma delas sugere que você nunca mais coma sobremesa,

conte calorias ou faça horas e horas de exercícios diários. Em vez disso, sugere aquilo que aprendeu sobre seu corpo nas Partes I e II — escutando-o de verdade — para tomar decisões melhores a respeito de *como* você se alimenta (e isso, muitas vezes, significa colocar *mais* comida em seu prato que de costume). Nessa parte final, vou proporcionar todas as informações necessárias para você evitar picos de glicose sem ter que usar um monitor.

Ao longo deste livro, recorro a conhecimentos científicos de ponta para explicar por que as dicas funcionam e conto histórias reais dos resultados. Você verá números tirados de minhas próprias experiências e das experiências da comunidade Glucose Goddess [Deusa da Glicose], um grupo on-line criado por mim e que já atinge mais de 150 mil membros. E você lerá testemunhos de pessoas que perderam peso, controlaram suas compulsões, ganharam mais energia, eliminaram a acne, livraram-se dos sintomas da síndrome do ovário policístico, reverteram o diabetes tipo 2, libertaram-se da culpa e conquistaram uma enorme autoconfiança.

Você se tornará capaz de ouvir as mensagens provenientes do seu corpo — e compreender o que precisará fazer depois. Tomará decisões alimentares empoderadas, deixando de ser presa das campanhas de marketing. Sua saúde vai melhorar, assim como sua vida.

Estou certa disso, porque comigo foi assim.



## Como cheguei até aqui

Conhece o ditado “A gente só dá valor à saúde quando a perde”? Pois bem, eu só dei valor quando um acidente mudou minha vida, aos dezenove anos.

Eu estava de férias, no Havaí, com um pequeno grupo de amigos. Uma tarde, saímos para fazer trilha na mata e decidimos que pular de uma cachoeira seria uma ótima ideia (alerta de spoiler: não foi).

Era a primeira vez que eu tentava algo assim. Meus amigos tinham me dito o que fazer: “Deixe as pernas bem esticadas para entrar na água primeiro com os pés”.

“Saquei!”, disse, e lá fui eu.

Totalmente aterrorizada, esqueci o conselho assim que pulei da beirada do rochedo. Não mergulhei com os pés primeiro — mergulhei de bunda. A pressão da água criou uma onda de choque pela minha espinha e, como dominós que caem, comprimiu minhas vértebras, uma por uma.

Foi um *claque-claque-claque-claque-claque-claque-claque* de baixo para cima até minha segunda vértebra torácica, que a pressão fez explodir em catorze pedaços.

Minha vida também se partiu em pedaços. Depois daquilo, dividiu-se em duas: *antes* do acidente e *depois* do acidente.

Passei as duas semanas seguintes imobilizada em uma cama de hospital, à espera de uma cirurgia da coluna. Deitada e acordada, fiquei mentalizando o que iria acontecer, incapaz de acreditar totalmente: o cirurgião ia abrir meu