

ROBB WOLF

PROGRAMADO
PARA
COMER

*Acabe com as vontades, reprograme
seu apetite para perder peso e descubra
os alimentos que funcionam para você*

Tradução
GUILHERME MIRANDA

— — — —

Copyright © 2017 by Robb Wolf

Tradução publicada mediante acordo com Harmony Books, selo do Crown Publishing Group, divisão da Penguin Random House LLC.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

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

TÍTULO ORIGINAL *Wired to Eat: Turn Off Cravings, Rewire Your Appetite for Weight Loss, and Determine the Foods That Work for You*

CAPA Jorge Oliveira

FOTO DE CAPA Xsandra/ iStock

PREPARAÇÃO Lígia Azevedo

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Renata Lopes Del Nero e Ana Maria Barbosa

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

Wolf, Robb

Programado para comer : acabe com as vontades, reprograme seu apetite para perder peso e descubra os alimentos que funcionam para você / Robb Wolf ; tradução Guilherme Miranda. — 1^ª ed. — São Paulo : Paralela, 2018.

Título original: *Wired to Eat : Turn Off Cravings, Rewire Your Appetite for Weight Loss, and Determine the Foods That Work for You.*

ISBN 978-85-8439-104-2

1. Alimentação 2. Dieta de baixo carboidrato – Receitas
3. Nutrição 4. Perda de peso I. Miranda, Guilherme. II. Título.

17-11822

CDD-641.56383

Índice para catálogo sistemático:

1. Dieta de baixo carboidrato : Receitas : Culinária
641.56383

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORIA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.editoraparalela.com.br

atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br

facebook.com/editoraparalela

instagram.com/editoraparalela

twitter.com/editoraparalela

Para Sagan e Zoe

Sumário

Introdução: <i>Além da paleolítica</i>	9
PARTE 1: CONHECE A TI MESMO: COMO VOCÊ ESTÁ PROGRAMADO	
PARA COMER	13
1. Não existe um modelo único	15
2. Não é culpa sua	24
3. Mosquitos, apetite e comida hiperpalatável	33
4. Sobre digestão e obesidade	50
5. Glicose, intestino e genes	67
6. Nutrição personalizada: o futuro é agora	86
7. A dieta paleolítica vale a pena?	93
8. Reequilibrando os pilares de sono, comunidade e movimento	116
9. Trapaça, moralidade e alimentação	142
PARTE 2: REPROGRAME E RESTAURE SEU CORPO PARA PERDER	
PESO E GANHAR SAÚDE	151
10. Teste-se: o plano para o sucesso	153
11. Fase 1: a Restauração de 30 Dias	168
12. Fase 2: o Teste de Carboidratos de 7 Dias	201
13. Fase 3: final feliz	210
14. Cetose: a melhor ferramenta que seu médico poderia usar	219
15. Receitas para perder peso e mais	242

Epílogo	323
Agradecimentos	325
Apêndice: Listas de compras	327
Referências bibliográficas	347
Índice remissivo	367
Índice de receitas	377

Introdução

Além da paleolítica

Tenho 44 anos, sou pai de duas meninas e marido de uma italiana meio possessiva. Estou em ótima forma porque pratico jiu-jítsu e ginástica à antiga. Vinte anos atrás, eu era um bioquímico que trabalhava com pesquisa de câncer e autoimunidade. E vivia doente. Por causa de uma colite ulcerativa e vários outros problemas incômodos, fiz uma ressecção do intestino e tomei estatinas, remédios para pressão e antidepressivos. Essa foi a parte boa. O pior foi que pensei que ia morrer e isso me pareceu bem atraente, considerando como minha vida e minha saúde eram uma droga.

Eu estava acabado.

Por meio de uma série de circunstâncias interessantes, que você vai descobrir mais adiante neste livro, a ideia de uma dieta paleolítica chamou minha atenção. Por puro desespero, experimentei esse jeito de comer aparentemente tão maluco. Essa decisão salvou minha vida. Todos os meus problemas de saúde se resolveram em questão de meses. Comentei a transformação com meu gastro, meu reumato, meu clínico geral e meu terapeuta. Todos disseram: “É ótimo que você esteja melhor, mas isso não tem nada a ver com alimentação”.

Algumas pessoas no mundo médico e acadêmico jogam um jogo interessante: se alguém lhes disser “Martelei minha mão e doeu”, a resposta delas vai ser: “Isso é óbvio!”. Mas, se lhes disser que mudar sua alimentação teve um forte impacto na sua saúde, a resposta será:

“Isso é interessante, mas apenas do ponto de vista anedótico”. Existe um ditado comum no mundo da ciência: “Um milhão de anedotas não chegam a um pingo de evidência”. Isso é verdade, mas, quando se veem 1 milhão de anedotas iguais, provavelmente é hora de pensar a respeito em termos científicos, certo?

Independentemente da minha experiência de melhora na saúde com uma modificação na dieta ter sido algo científico ou quase místico, isso me convenceu de que eu não queria perder meu tempo com as vias tradicionais. Eu estava prestes a entrar para a faculdade de medicina, mas a ideia de me tornar parecido com um dos profissionais de saúde que haviam me atendido acabou com minha vontade de virar médico. Eu me perguntei qual seria o melhor jeito de ajudar as pessoas em termos de saúde e condicionamento, e passar oito anos aprendendo sobre doenças e como tratá-las me parecia uma estrada sinuosa, para dizer o mínimo. Então mudei completamente de carreira e abri uma academia. Bom, na verdade, duas, que foram a primeira e a quarta academias afiliadas da CrossFit no mundo. Incorporei a filosofia e os princípios da dieta paleolítica ao meu negócio, incluindo instruções sobre sono, nutrição e movimento inteligente. Combinei esses elementos para criar um modelo acolhedor e estimulante de saúde e exercício em grupo que as pessoas adoraram. Nossos clientes alcançaram um sucesso extraordinário. Os resultados foram tão impressionantes que minha pequena academia de menos de quatrocentos metros quadrados em Chico, Califórnia, foi escolhida como uma das trinta melhores dos Estados Unidos pela revista *Men's Health*.

Espalhou-se a notícia de que tínhamos uma postura diferente em relação à saúde e ao condicionamento, e as pessoas ficaram curiosas, fosse pensando nelas mesmas ou em seus pacientes e clientes. Comecei um blog para poder atingir um público maior e passei um bom tempo viajando, não só dentro dos Estados Unidos, mas também a outros países, para falar diante de dezenas de milhares de pessoas sobre o tema. Quanto mais gente experimentava a dieta paleolítica, mais histórias impressionantes eu escutava. O conceito parecia estar se espalhando mais rápido do que fofoca no café de empresa. Comecei um *podcast* que chegou ao topo do ranking do iTunes e escrevi meu pri-

meiro livro, *The Paleo Solution*, que entrou para a lista de best-sellers do *New York Times*. Fiquei imensamente surpreso com o sucesso. Em pouco tempo, os relatos “anedóticos” sobre como essa forma de alimentação mudava vidas (agora aos milhões) estavam se transformando em estudos científicos bastante interessantes. Essa “dieta da moda” tinha valor, afinal.

No entanto, comecei a enfrentar resistência. Tanto acadêmicos como a mídia adoravam retratar a dieta paleolítica como uma espécie de reprodução histórica, ironizando-a com a associação aos homens das cavernas. Muitos achavam que todo esse papo de homem das cavernas não podia dar certo. Por isso, embora muitos milhões estivessem se beneficiando das informações que pessoas como eu estavam espalhando pelo mundo, muito mais gente não dava atenção à alimentação paleolítica por causa de uma reação emocional à ideia. Meu objetivo sempre foi ajudar o maior número de pessoas possível, e esse “problema de marketing e imagem” era um grande obstáculo a isso.

A tendência que as pessoas que seguiam a dieta paleolítica tinham de transformar os conceitos gerais em uma doutrina quase religiosa talvez fosse ainda mais frustrante. Os recém-convertidos tendiam a ser bastante dogmáticos na insistência de que era “o único jeito certo” de se alimentar. Muitos desses devotos tinham vencido graves problemas de saúde, de forma que seu entusiasmo era compreensível, mas quase ninguém gosta da companhia ou da mensagem de alguém que parece um fanático arrogante.

Algumas dessas pessoas que obtiveram sucesso com uma versão da dieta paleolítica podem nunca ter considerado que outros e talvez elas próprias pudessem se beneficiar de uma alimentação com mais carboidratos. Um número impressionante de pessoas é resistente à insulina por motivos que vou explicar mais adiante. Se elas restaurarem seus níveis de glicemias com uma dieta de baixo carboidrato, sono de melhor qualidade e exercício físico (revertendo assim sua resistência à insulina), muitas vezes vão descobrir que conseguem tolerar mais carboidratos, sem parar de perder peso. Em *Programado para comer*, vou explicar o porquê disso e detalhar as pesquisas mais recentes a respeito. Você vai descobrir seu lugar nessa história e aprender as quantida-

des e os tipos de carboidratos que pode comer para continuar magro e saudável. E esse é apenas o começo.

O modelo de dieta paleolítica de que falei no meu primeiro livro é incrivelmente poderoso, mas esses conceitos são ferramentas e pontos de partida, não destinos. Como você logo vai aprender, não existe um modelo único, o que nunca foi tão evidente quanto hoje, com as pesquisas mais recentes sobre nutrição personalizada. Você agora tem a oportunidade de ir além das orientações gerais e saber quais alimentos, incluindo carboidratos, são melhores para você, independentemente de idade, peso ou condição de saúde. E é isso que torna este livro tão original. Ao fim da sua jornada, você vai entender os fatores genéticos e epigenéticos que determinam como está programado para comer e finalmente vai ter um plano personalizado para ajudá-lo a perder peso, ter mais saúde e levar a vida que deseja, que é o que importa. Chega de tentar adivinhar que alimentos funcionam para você. Em pouco mais de trinta dias, sua vida e sua saúde podem mudar para melhor radicalmente, curando seu intestino por meio do aperfeiçoamento do seu plano de alimentação.

PARTE 1

**CONHECE A TI MESMO: COMO VOCÊ ESTÁ
PROGRAMADO PARA COMER**

1. Não existe um modelo único

Se há algo que aprendi ao longo dos anos é que todos tendemos a nos beneficiar de orientações gerais, mas nossas necessidades individuais podem ser profundamente diferentes das dos outros. Isso pode criar uma predisposição a achar que o que funcionou para nós ou para alguém que conhecemos funciona para todo mundo. Por mais que queremos simplificar ao máximo, ajustar algo para as necessidades de um indivíduo pode ser bastante complicado.

Entender como e por que precisamos mudar nossa alimentação e nosso estilo de vida em busca de saúde ou de perder peso pode ser relativamente simples na prática (“É só fazer isso!”), mas, se as pessoas precisarem ser convencidas, se precisarem entender os motivos e os detalhes, bom, isso exige certo trabalho. Então o que é melhor: simplicidade ou complexidade? Bom, depende. As duas abordagens têm seus problemas. Uma visão excessivamente simplista da dieta paleolítica leva a um processo impensado de perguntas como “Esse alimento é paleolítico?” em vez de “Esse alimento é uma boa opção para *mim*?”, que seria muito mais adequada. Por outro lado, algumas pessoas prefeririam dormir sobre pregos a encarar os detalhes do funcionamento da dieta, se começarem a parecer uma aula de química avançada. Vou procurar um equilíbrio entre esses dois extremos, dando informações suficientes de maneira simples para que você entenda como suas escolhas vão ajudá-lo a levar uma vida mais saudável.

Uma história (provavelmente fictícia) sobre o famoso artista e inventor Michelangelo descreve como ele produziu sua obra-prima, o *Davi*. Quando lhe perguntaram sobre o processo para criar uma escultura tão detalhada e realista, ele respondeu algo como: “Tirei tudo o que não era Davi”. Escultores, marceneiros, engenheiros e artesãos de todo tipo usam uma grande variedade de ferramentas e estratégias em suas obras. As ferramentas usadas no começo são para o “trabalho bruto”, enquanto outras são utilizadas na finalização. Por mais potente que seja a perspectiva da dieta paleolítica, essa estratégia é usada em *Programado para comer* como uma ferramenta bruta. No fim, vou ajudá-lo a encontrar seu próprio plano alimentar para que atinja suas metas.

Pesquisas recentes ajudaram a elucidar a necessidade de ir além da doutrina a fim de descobrir o que funciona para cada um de nós. Neste livro, mostro como utilizar essas informações para criar um plano alimentar personalizado e efetivo, capaz de mudar sua vida e sua saúde. Como isso é possível? Em estudos recentes, centenas de pessoas receberam uma grande variedade de alimentos e suas reações glicêmicas individuais foram acompanhadas ao longo do tempo. Para surpresa geral, não houve um modelo de dieta que servisse para todos, mas sim uma grande variação nas reações aos diferentes tipos de alimentos. Isso é revolucionário, porque indica que alguns deles geram uma resposta saudável em algumas pessoas, mas não em outras. O que mostra que devemos escolher os alimentos que funcionam a favor de nossa fisiologia. Nunca tivemos uma oportunidade como esta, visto que nossos esforços anteriores, ainda que bem-intencionados, não tiveram a precisão da nutrição personalizada. Em termos práticos, isso significa que você vai ser capaz de testar alimentos específicos a fim de determinar qual funciona para sua perda de peso e sua jornada rumo à saúde. A nutrição personalizada nos permite usar conceitos gerais, como a dieta paleolítica, para partir na direção certa, mas, mais adiante, podemos “mapear” quais alimentos são melhores (ou piores) para nós. Talvez você descubra que seu corpo na verdade pode tolerar alguns alimentos que evita há anos, enquanto alguns alimentos “saudáveis” lhe causam mais mal do que bem.

NUTRIÇÃO PERSONALIZADA PARA O SUCESSO PESSOAL

Neste livro, busco passar para as pessoas dois conceitos básicos: 1) a compreensão dos fatores genéticos e ambientais, como sono, estresse, alimentos hiperpalatáveis e comunidade, que nos predispõem a comer em excesso; 2) a poderosa ferramenta da nutrição personalizada. Entender como somos programados para comer exclui a moralidade e a culpa frequentemente associadas às tentativas de mudança alimentar. Este programa permite que você filtre todas as regras alimentares que lhe foram ensinadas e descubra o que funciona melhor para você. O plano apresentado nestas páginas vai ajudá-lo a reprogramar seu cérebro e seu apetite, permitindo que controle melhor sua glicemia e determine os alimentos certos para sua saúde e sua perda de peso. Usando a epigenética, vamos entender que nossos genes não são uma maldição.

Vamos alterar o sono, a alimentação, os exercícios físicos e as relações sociais, fatores que regem nosso metabolismo, de forma que facilite o sucesso. Além disso, vamos nos basear muito nas constatações mais recentes de mudança comportamental, que apoiam a ideia de que não somos todos iguais. Algumas pessoas vão encontrar o sucesso deixando de comer determinados alimentos-gatilho. Outras vão poder moderar (em vez de evitar completamente) a ingestão de certos alimentos. Depois de ler este livro e fazer algumas experiências, você vai saber quais estratégias funcionam melhor para você. Quando o apetite e a glicemia estiverem sob controle, vai ser mais fácil perder peso e prevenir ou reverter diversos problemas de saúde, desde obesidade e diabetes a doenças cardiovasculares e neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer.

Mas como vamos fazer tudo isso? Que bom que você perguntou. Na Fase 1, determinaremos quais são suas principais necessidades e metas (quem você é e aonde quer chegar). A partir daí, vamos utilizar a simples e poderosa Restauração de 30 Dias para reprogramar seu apetite e colocá-lo na direção certa. Com ela, você vai descobrir se é (ou não) resistente à insulina e, com base nisso, vai ajustar sua ingestão de carboidrato com o objetivo de melhorar sua saúde metabólica.

Somos todos únicos, somos todos exceções em certo grau. Para atender à variedade quase infinita de indivíduos, desenvolvi a Fase 2, um plano original de Teste de Carboidratos de 7 Dias baseado nas descobertas científicas mais recentes a respeito da nutrição personalizada. Utilizando medidas subjetivas e fáceis de entender, por exemplo como você se sente após uma refeição, além de um monitor de glicose baratinho, podemos determinar com precisão que quantidades e tipos de carboidratos e outros alimentos possibilitam que mantenha sua glicemia em níveis saudáveis.

Vamos dar uma olhada no que pretendo conseguir neste livro, para que tenha uma ideia de aonde estamos indo e como o programa vai mudar para melhor a forma como você come e vive.

O CAMINHO PARA A PERDA DE PESO PERMANENTE

Milhões de pessoas começam alguma dieta todo ano, mas a grande maioria não consegue atingir os resultados que deseja. Por quê? É uma falha moral ou a história não se resume a “falta de força de vontade”? Em vez de moralizar a alimentação, devemos levar em conta que vivemos num mundo inadequado à nossa genética, que nossa alimentação, nossos padrões de sono e movimento, e nossas relações sociais (os Quatro Pilares da Saúde) mudaram e é difícil para o nosso corpo se adaptar a essas transformações. Se entendermos como o mundo mudou, como nossa genética é programada para outra coisa, podemos nos libertar da vergonha e da moralidade equivocada associadas às dificuldades inerentes à mudança. Podemos finalmente parar de nos culpar por nossa incapacidade de ser saudável. Então vamos começar este livro com uma perspectiva de por que suas dificuldades para perder peso não são culpa sua e ajudá-lo a entender como e por que um plano vai mudar sua vida.

Somos os organismos mais adaptáveis do planeta, mas nossa alimentação e nosso meio ambiente mudaram tão rápido que estamos mal preparados para lidar com o mundo moderno. Nossa tendência genética a comer demais é a principal causa de todas as doenças, desde