

A DIETA DA
MENTE

A DIETA DA MENTE

DR. DAVID PERLMUTTER

com KRISTIN LOBERG

DESCUBRA
OS ASSASSINOS
SILENCIOSOS
DO SEU CÉREBRO

2ª edição revista e ampliada

Tradução
ANDRÉ FONTENELLE

PA
RA
19
19

Copyright © 2013, 2018 by David Perlmutter, MD

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 Grain Brain: The Surprising Truth About Wheat, Carbs, and Sugar — Your Brain's Silent Killers.

CAPA Juliana Vidigal

PREPARAÇÃO Juliana Moreira

REVISÃO Angela das Neves e Adriana Bairrada

ÍNDICE REMISSIVO Luciano Marchiori

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

Perlmutter, David

A dieta da mente : descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro / David Perlmutter, com Kristin Loberg; tradução André Fontenelle. — 2ª ed. rev. e ampl. — São Paulo : Paralela, 2020.

Título original: Grain Brain : The Surprising Truth About Wheat, Carbs, and Sugar — Your Brain's Silent Killers.

ISBN 978-85-8439-165-3

1. Carboidratos – Metabolismo – Obras de divulgação
2. Cérebro — Doenças — Aspectos nutricionais — Obras de divulgação
3. Dieta sem glúten – Obras populares
4. Receitas culinárias I. Loberg, Kristin. II. Título.

20-34355

CDD-641.5638

Índice para catálogo sistemático:

1. Dieta da mente : Promoção da saúde 641.5638

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

[2020]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

editoraparela.com.br

atendimentoao leitor@editoraparela.com.br

facebook.com/editoraparela

instagram.com/editoraparela

twitter.com/editoraparela

Na dedicatória original da edição de 2013 de A dieta da mente, lia-se: “Ao meu pai, que aos 96 anos inicia cada dia se arrumando para examinar seus pacientes — apesar de ter se aposentado há mais de 25 anos”. Cinco anos depois, dedico esta edição de aniversário à memória dele.

Seu cérebro:
pesa um quilo e meio e tem 150 mil quilômetros
de vasos sanguíneos;
possui mais neurônios do que existem estrelas na Via Láctea;
é o órgão mais pesado do seu corpo;
pode estar sofrendo neste exato momento,
sem que você faça a menor ideia.

Sumário

Introdução: <i>Contra os grãos</i>	11
Autoavaliação: <i>Quais são os seus fatores de risco?</i>	33
PARTE I. A VERDADE SOBRE O GRÃO INTEGRAL	39
1. A maior causa das doenças do cérebro <i>O que você não sabe sobre as inflamações</i>	43
2. A proteína adesiva <i>O papel do glúten nos processos inflamatórios cerebrais</i> <i>(o problema não é só a sua barriga)</i>	68
3. Cuidado, “carboólicos” e “gordurofóbicos” <i>A surpreendente verdade sobre os amigos e inimigos do seu cérebro</i>	99
4. Uma união infrutífera <i>Seu cérebro viciado em açúcar (natural ou não)</i>	144
5. O dom da neurogênese ou o controle dos comandos principais <i>Como mudar seu destino genético</i>	173
6. A fuga do seu cérebro <i>Como o glúten acaba com a sua paz de espírito,</i> <i>e com a de seus filhos</i>	200
PARTE II. COMO CURAR SEU CÉREBRO	233
7. O regime alimentar para o cérebro ideal <i>Bom dia, jejum, gordura e suplementos essenciais</i>	237

8. Medicina genética	
<i>Exercite seus genes para conquistar um cérebro melhor</i>	258
9. Boa noite, cérebro	
<i>Alavanque sua leptina para controlar os hormônios</i>	271
PARTE III. DIGA ADEUS AOS GRÃOS	283
10. Um novo modo de vida	
<i>O plano de ação de quatro semanas</i>	289
11. O caminho para um cérebro saudável pela alimentação	
<i>Programas de refeições e receitas</i>	320
Receitas	329
Epílogo: <i>A espantosa verdade</i>	375
Agradecimentos	379
Créditos de tabelas, gráficos e ilustrações	381
Notas	383
Índice remissivo	411

Introdução

Contra os grãos

Manter a ordem, em vez de corrigir a desordem, é o princípio básico da sabedoria. Curar a doença depois que ela aparece é como cavar um poço quando se tem sede, ou forjar armas com a guerra iniciada.

Nei Jing, século II a.C.

Quando este livro foi lançado nos Estados Unidos, em 2013, questionava os dogmas da época em relação a dietas. Seu foco estava centrado na redução dos carboidratos, na supressão do glúten e no aumento do consumo de gorduras de alta qualidade. Era um protocolo que se chocava frontalmente com o senso comum dominante em relação àquilo que constituiria uma dieta saudável. Derrubei tabus não apenas em relação ao corte radical de açúcares e carboidratos e ao incremento de gorduras, mas também ao incentivar a cetose e o uso do poder dos jejuns intermitentes. Isso levou para o centro do debate esses temas, e sua relação com opções saudáveis de dieta e hábitos de vida em geral. Agrada-me a ideia de ter iniciado uma revolução. E ela precisa continuar, sobretudo agora que perdi meu pai para o Alzheimer.

A verdade, porém, é que o iniciador dessa revolução não fui eu. Na época, eu não havia elaborado um plano global de marketing. Quem impulsionou esse movimento foram os leitores, que puseram essas mudanças em prática em seus hábitos alimentares e sentiram os resultados positivos. Esses resultados, por sua vez, motivaram-nos a fazer outras mudanças para melhor em suas vidas, para além da dieta. Todas essas mudanças diminutas foram se somando, gerando uma imensa transformação; o micro virou macro. Essas pessoas melhoraram sua qualidade de vida em geral e decidiram compartilhar suas histórias com outras. Nada tem mais poder que a disseminação

de ideias por meio do bom e velho boca a boca. Com esta edição revista, minha esperança é atingir tanto aqueles que leram a obra original quanto aqueles que estão me conhecendo, e a minhas ideias, pela primeira vez. Bem-vindos. Escrevi este livro para ambos os públicos e espero que ele fale a você de modo a empoderá-lo, passando a lhe dar o controle — e o domínio — sobre sua saúde como nunca antes.

Sofri algumas críticas por meus conselhos contra a corrente (meus conselhos não são do agrado da indústria do trigo e do açúcar), mas os resultados apresentados por quem seguiu as recomendações de *A dieta da mente* deixaram claro o bom senso básico de seus princípios. Incontáveis leitores que sofreram a vida inteira com uma série de condições de saúde crônicas — de ansiedade, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e confusão mental até doenças inflamatórias, transtornos de humor e depressão, declínio neurodegenerativo, diabetes e obesidade — puderam finalmente mudar, e para melhor, o destino de sua saúde. Saiba mais sobre essas histórias transformadoras on-line, em DrPerlmutter.com ou em meu canal do YouTube, David-PerlmutterMD. Também apresentarei outros testemunhos ao longo deste livro, em boxes (procure “História Real DM”).

A dieta da mente transformou-se num fenômeno global, com mais de 1 milhão de exemplares impressos e traduzido em trinta idiomas. Isso ainda me causa espanto. A oportunidade de participar de forma positiva no destino de tantas pessoas, atingindo mais gente do que eu jamais conseguiria em minhas consultas particulares, é uma lição para mim. O sucesso deste livro também abriu portas para que eu viajasse por todo o mundo, encontrando profissionais da área da saúde, os maiores cientistas e pesquisadores, assim como o público leigo. Uma das minhas experiências mais gratificantes ocorreu em 2017, quando pude compartilhar minhas ideias sobre a saúde cerebral no Banco Mundial, numa apresentação transmitida para 150 pontos diferentes do planeta. Participei de incontáveis outros eventos públicos e privados, dei palestras em faculdades de medicina e entrevistas aos principais meios de comunicação, tanto impressos quanto televisivos, continuando a propagar e defender as orientações contidas no protocolo original de *A dieta da mente*.

Mas devo ir mais longe nesta nova edição.

O sistema operacional básico, por trás da prática da medicina nos Estados Unidos de hoje, concentra seu foco, de forma míope, no tratamento de nossos males com soluções altamente lucrativas, voltadas para o gerenciamento dos sintomas.¹ As causas são ignoradas. A prevenção de doenças é desprezada e relegada ao terreno das modalidades alternativas. Assistir a nossos detentores de cargos eletivos debatendo os méritos do financiamento da enésima versão de um sistema de assistência à saúde criado para tratar doenças não deixa de ser uma ironia cruel, considerando que nada tem a ver com saúde e tudo a ver com doença. Mas já ficou claro que os dois lados da questão concordam, ardorosamente, que os americanos precisam ter acesso aos comprimidos — e quanto mais, melhor.

Do meu ponto de vista, anunciar ao mundo que, com mudanças simples, pode-se prevenir uma doença como o Alzheimer, para a qual não existe tratamento eficaz, não só faz sentido, mas é necessário. A palavra “doutor” significa “professor”. E hoje, quando tantos médicos parecem inteiramente dedicados a oferecer drogas como solução, é o momento ideal para fazer uma pausa, dar uma olhada nas pesquisas recentes e espalhar que os pacientes que estamos tratando podem tomar decisões, agora, que os manterão saudáveis.

Muita coisa aconteceu desde 2013 nos campos da nutrição e na neurologia. Publicações das mais respeitadas instituições acadêmicas, hoje, validam princípios que eu apresentei em *A dieta da mente* e vou abordar nesta edição atualizada. Até mesmo o governo americano modificou suas recomendações alimentares refletindo essas pesquisas, voltando atrás no incentivo a dietas baixas em calorias e colesterol e aproximando-se mais do meu jeito de comer. Eu vejo a vida melhor no futuro!

Em 2013, ainda corriam alguns mitos nos círculos médicos, sob a forma de boatos escabrosos. Ainda vivíamos em um mundo que considerava a gordura como algo associado a um maior risco de doenças (inclusive a obesidade); a sensibilidade ao glúten era um assunto reservado apenas ao contexto da doença celíaca, e nenhum cientista ousava pregar mudanças simples de estilo de vida, para estimular o crescimento e a proliferação de neurônios. Cinco anos mais tarde, dis-

podemos de novas evidências, que mostram aquilo que contribui para o declínio do cérebro e doenças como o Alzheimer.

Na edição original de *A dieta da mente*, afirmei que a principal razão para evitar alimentos que contêm glúten era seu papel no agravamento de inflamações no corpo humano. Nesta edição revisada, não apenas vamos reencontrar as pesquisas originais que estabeleceram essas bases, como analisaremos novas pesquisas, que definem claramente o mecanismo que relaciona o glúten com inflamações. Na verdade, em 2015, um estudo publicado na revista *Nutrients* revelou que a gliadina, proteína encontrada no glúten, está associada a um aumento da permeabilidade do intestino em todos os seres humanos.² Essa pesquisa baseou-se nas descobertas revolucionárias do dr. Alessio Fasano, de Harvard, que desvendou o mecanismo pelo qual o glúten provoca essas alterações no revestimento intestinal. O aumento da permeabilidade do intestino intensifica a produção dos mediadores químicos das inflamações. E, não duvide, inflamações sistêmicas — ou seja, espalhadas pelo corpo, inclusive no intestino — são nocivas ao cérebro. A correlação entre o intestino e o cérebro é o pilar sobre o qual se baseia *A dieta da mente*.

Um tema importante, que vou repassar, é como enxergamos o equilíbrio entre neurogênese — a criação e o crescimento das células do cérebro e dos tecidos neuronais — e as inflamações:

NEUROGÊNESE – INFLAMAÇÃO



Meu objetivo é mostrar como certos hábitos reduzem as inflamações, ao mesmo tempo que estimulam a neurogênese, de modo que, em vez de destruir neurônios, você desencadeie o crescimento de novos.

Uma das ideias mais polêmicas apresentadas em *A dieta da mente* era que as pessoas podem reagir de forma significativamente negativa, até com sintomas neurológicos, como resultado da sensibilidade ao glúten. No entanto, até hoje continuamos a constatar comentários on-line agressivos, aparentando conhecimento de causa, afirmando que, quando não se tem doença celíaca ou alergia comprovada ao trigo, não há benefício em cortar o glúten. Esse tipo de afirmação perniciososa dá a entender que ninguém é sensível ao glúten, exceto um percentual muito diminuto de indivíduos que sofrem da condição autoimune que chamamos de doença celíaca, ou aqueles que têm algum tipo de alergia ao trigo. Não há concordância universal de que a chamada sensibilidade não celíaca ao glúten exista de fato. Fico pensando em quem acredita nesse tipo de nonsense anticientífico, que presta enorme desserviço a tanta gente. O fato é que, conforme publicado em 2017 no respeitadíssimo *Journal of the American Medical Association*, os pesquisadores de Harvard deixaram bem claro que a sensibilidade não celíaca ao glúten é um problema comum, que pode estar associado não apenas a problemas gastrointestinais, mas também extraintestinais, alguns deles relacionados ao cérebro, como se vê na tabela abaixo.³

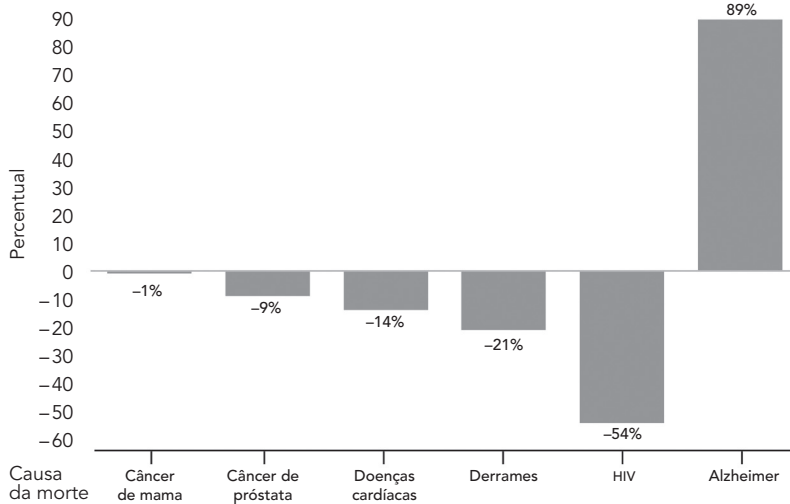
MANIFESTAÇÕES GASTRO E EXTRAINTESTINAIS DA SENSIBILIDADE NÃO CELÍACA AO GLÚTEN	
Sintomas intestinais	Sintomas extraintestinais
Dor abdominal	Anemia
Inchaço	Ansiedade
Prisão de ventre	Artralgia (dor nas juntas)
Diarreia	Artrite
Flatulência	Ataxia (desequilíbrio ao caminhar)
Intolerância à lactose	Depressão
	Rash (por exemplo, eczema)
	Cansaço
	Dor de cabeça
	Irritabilidade
	Mialgias (dores musculares)
	Neuropatias periféricas

Embora venha aumentando o consenso em torno dos males do excesso de açúcar e carboidratos, ainda estamos diante de um gigantesco problema que não mudou: os índices de demência, incluindo Alzheimer, continuam a aumentar rapidamente em escala global e maciça. Como escreveram em 2016 os doutores Michal Schnaider-Beeri e Joshua Sonnen, em um artigo para a revista *Neurology*, “apesar do enorme esforço científico para encontrar tratamentos para o Alzheimer, há apenas cinco medicamentos no mercado, com limitados efeitos benéficos sobre os sintomas, numa proporção limitada de pacientes, sem modificação do progresso da doença.”⁴

Minha missão de eliminar essa doença não terminará enquanto eu andar por este planeta. A saúde do cérebro é minha paixão, do ponto de vista profissional, há quarenta anos; e, do ponto de vista pessoal, desde que meu pai foi diagnosticado e morreu de Alzheimer — a forma mais comum de demência, sem tratamento, muito menos cura, apesar dos bilhões de dólares investidos na área de pesquisa. Hoje, ele afeta um em cada dez americanos acima dos 65 anos. E tem recebido pouca atenção o fato de que as mulheres são afetadas duas vezes mais que os homens. Fizemos enormes progressos em outras áreas, como doenças cardíacas, derrames, HIV/aids e certos tipos de câncer. Mas pense só: entre 2000 e 2014, houve uma queda drástica no número de pessoas que morrem desses males; enquanto isso, no mesmo período, as mortes relacionadas ao Alzheimer subiram impressionantes 89%.⁵

Dói em mim a simples menção ao custo dessa crise. É revoltante pensar que estamos gastando até US\$ 215 bilhões por ano em tratamento de demência nos Estados Unidos — muito mais do que gastamos com qualquer outra doença, se pensarmos que a imensa maioria desses casos de demência poderia ser prevenida com simples alterações de estilo de vida cedo o bastante. Cumpre acrescentar que é inestimável o custo emocional para os entes amados e cuidadores. Só em 2018, o custo global do tratamento da demência passou de US\$ 1 trilhão e, por incrível que pareça, prevê-se que esse valor duplique até 2030.⁶ Isso significa que, hoje em dia, o gasto global com o tratamento da demência ultrapassa o valor de mercado de empresas como a Apple e o Google. E, se analisarmos o tratamento da demência no contexto econômi-

VARIAÇÃO PERCENTUAL DE MORTES (TODAS AS IDADES)
POR CAUSAS SELECIONADAS ENTRE 2000 E 2014



co global, ele representaria a 18ª maior economia do mundo. Repetindo, trata-se de uma doença em grande medida evitável, que atinge um paciente novo a cada três segundos.

Os números da demência estão crescendo em regiões onde a incidência era historicamente baixa, em comparação com os países ocidentais. Com base nas projeções atuais, o Leste Europeu terá um aumento de 26% dos casos de demência até 2050, e na África a prevalência vai disparar 291%. Na América Central, prevê-se um aumento de 348%. Isso é para demonstrar que não estamos falando de um problema genético. Embora de fato existam genes que elevam o risco de alguém ter Alzheimer, os casos de origem puramente genética são eclipsados pelos de influência ambiental e comportamental. No mundo como um todo, a maioria dos pacientes de demência vive em países de renda alta ou média para alta; em 2050, incríveis 73% dos 131 milhões de pacientes de demência serão representados por indivíduos da parte de cima da pirâmide de renda, como se pode ver no quadro a seguir.⁷

FAIXA DE RENDA (BANCO MUNDIAL)	NÚMERO DE PESSOAS COM DEMÊNCIA (MILHÕES)		
	2015	2030	2050
Baixa	1,2	2	4,4
Baixa para média	9,8	16,4	31,5
Média para alta	16,3	28,4	54
Alta	19,5	28	42,2
Mundo	46,8	74,7	131,5

A noção de que escolhas de vida influenciam profundamente o risco de uma pessoa desenvolver Alzheimer não é nova, e certamente não foi proposta pela primeira vez em *A dieta da mente*. As revistas científicas mais respeitadas, como o *Journal of the American Medical Association*, publicam há vários anos pesquisas mostrando que as decisões tomadas por nós têm influência sobre o destino de nosso cérebro. Um exemplo: em 2009, pesquisadores analisaram um grupo de quase 2 mil idosos sem demência, acompanhados de 1992 até 2006.⁸ Fizeram uma pergunta simples: o que esse pessoal comia e quanto fazia de atividade física? Chegaram a conclusões convincentes. Demonstraram que aqueles que tinham sido mais ativos e com uma dieta majoritariamente “de tipo mediterrâneo” vivenciaram uma redução significativa do risco de se tornarem pacientes com Alzheimer. Depois desse estudo, vários outros chegaram à mesma conclusão, o que levou em 2018 a Clínica Mayo a postar um artigo em seu site, de autoria de um de seus principais neurologistas e docentes, afirmando que a dieta mediterrânea pode ajudar a proteger o cérebro e reduzir o risco de desenvolver demência.⁹ Como fizemos na primeira edição, vamos explorar em profundidade como isso é possível, só que agora com uma compreensão e uma validação mais atualizadas de nossas propostas originais. Graças a esse e outros estudos, também sabemos hoje que diversas questões influenciam o risco de Alzheimer, como a atividade física, o sono restaurador e suplementos nutricionais.

Há muito a explorar. Vamos começar olhando para trás, muitos milênios atrás, numa época mais simples. É um quadro que já pintei antes, mas é tão forte que exige repetição.

UM CÉREBRO SAUDÁVEL COMEÇA POR VOCÊ

Se você perguntasse a seus avós ou bisavós do que as pessoas morriam quando eles eram crianças, provavelmente ouviria a palavra “velhice”. Ou ficaria sabendo da história de alguém que pegou um germe insidioso e faleceu precocemente, de tuberculose, cólera ou disenteria. Não ouviria falar de coisas como diabetes, câncer, doenças cardíacas e demência. Também não teria conhecimento de muitos casos de pessoas sofrendo de condições como ansiedade e depressão, TDAH, dores crônicas, nem do sem-número de transtornos autoimunes, da fibromialgia à esclerose múltipla. Esses são males da vida moderna, *apesar* do acesso à medicina moderna.

Desde meados do século xx, passou-se a atribuir a causa imediata do falecimento das pessoas a uma doença ou condição única, no lugar do termo “velhice” na certidão de óbito. Hoje, essas doenças tendem a ser do tipo que progride de forma crônica, degenerativa, envolvendo complicações múltiplas e sintomas que se acumulam ao longo do tempo. É por isso que octogenários e nonagenários não costumam morrer de um mal específico. Como numa casa antiga que decai, os materiais envelhecem e enferrujam, o encanamento e a fiação dão defeito, e as paredes começam a sofrer minúsculas e imperceptíveis fissuras. Ao longo do declínio natural de uma casa, você realiza a manutenção sempre que se faz necessário. Mas ela nunca mais será como nova, a menos que se ponha abaixo toda a estrutura e se comece do zero. Toda tentativa de remendar e consertar faz com que você ganhe tempo, mas, no fim, há por toda parte pontos que necessitam de uma remodelação total ou de uma substituição completa. E, como tudo na vida, o corpo humano simplesmente se esgota. Uma doença degenerativa se instala e avança lentamente, num ritmo excruciante, até que o corpo se entrega.

Isso é particularmente verdadeiro quando se trata das desordens cerebrais, inclusive a mais temida de todas: o mal de Alzheimer, um bicho-papão moderno da medicina, que está sempre nas manchetes. Se existe um temor em relação à saúde que parece ofuscar todos os outros na velhice, é o de ser vítima do Alzheimer ou de alguma outra forma de demência que o deixe incapaz de pensar, raciocinar ou

lembrar-se do passado. Estudos confirmam quão forte essa angústia é. Inúmeras pesquisas feitas mundo afora mostram que as pessoas têm mais medo da demência que do câncer e de outras importantes causas de morte. O próprio medo da morte fica para trás, diante do temor da demência. E é um medo que não afeta apenas os mais velhos. As gerações mais jovens começam a se preocupar com a própria saúde cerebral assim que alguém da família ou do círculo de amigos começa a demonstrar declínio. Nas palavras de meu colega e amigo Dale Bredesen, “todo mundo conhece um sobrevivente de câncer; ninguém conhece um sobrevivente de Alzheimer”.

Existem vários mitos duradouros em relação ao leque de doenças degenerativas do cérebro (incluindo o Alzheimer): *é genético, é inevitável com a idade e é quase certo se você chegar ou passar dos oitenta.*

Calma lá.

Estou aqui para lhe dizer que o destino de seu cérebro não está nos seus genes. Não é algo inevitável. E se você sofre de algum outro tipo de desordem cerebral, como cefaleia crônica, depressão, epilepsia ou variações extremas de humor, a culpa pode não estar no código do seu DNA.

Está naquilo que você come.

Não, você não leu errado: as disfunções cerebrais têm início no seu pão cotidiano — e eu posso lhe provar. Vou repetir, porque sei que parece absurdo: os grãos modernos estão destruindo, silenciosamente, o seu cérebro. Quando escrevo “modernos”, não me refiro apenas às farinhas, às massas e aos arrozes refinados que já foram demonizados pela turma antiobesidade; estou me referindo a todos os grãos que tantos de nós adotaram como saudáveis, como trigo integral, grãos integrais, multigrãos, sete grãos, grãos germinados, moído em pedra etc. Basicamente, estou dizendo que aquilo que é, provavelmente, a mais querida base de nossa dieta não passa de um grupo terrorista que ataca nosso órgão mais precioso, o cérebro. Irei mostrar como as frutas e outros carboidratos — principalmente aqueles repletos de açúcar, natural ou artificial — podem se tornar ameaças à saúde, com consequências graves, não apenas atacando fisicamente o seu cérebro, mas acelerando de dentro para fora o processo de envelhecimento do corpo. Não é ficção científica; são fatos comprovados.