


BÁSICO
BEM FEITO PARA UMA
VIDA CONSCIENTE



Dr. Flávio Braga
CARDIOLOGISTA & PEDIATRA

Sumário

CAPÍTULO 1 **3**

Identidade e Propósito.	4
O Ambiente Molda a Vida	7
A Constância do Básico	9

CAPÍTULO 2 **11**

Macronutrientes	12
Inflamação x Antiinflamação	18
Micronutrientes	20
A Ansiedade/Estresse e a Satedade.	22

CAPÍTULO 3 **25**

Ciclo Circadiano e o Sono	26
---------------------------------	-----------

CAPÍTULO 4 **29**

Suplementação do Básico	32
A individualização da Medicina	34
Avaliação Metabolômica	36
Avaliação Genética	36
Avaliação Funcional da Microbiota	38
Conclusão	39

CAPÍTULO 1

A Psicologia do Básico

Identidade e Propósito



Creio que muitos de vocês conheçam a passagem do famoso livro de Lewis Carroll "Alice no país das maravilhas":

Alice perguntou:

—Gato Cheshire...pode me dizer qual caminho eu devo tomar?

—Isso depende muito do lugar para onde você quer ir – disse o gato.

—Eu não sei para onde ir! – disse Alice.

—Se você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve – replicou o gato.

Acordar, tomar café da manhã, pegar o caminho para o trabalho, socializar, estudar, cuidar dos afazeres domésticos, filhos... Todas essas tarefas, se feitas com consciência de seu verdadeiro valor em nossas vidas, podem ser extremamente valiosas e significativas. Porém, se realizadas com senso de dever e necessidade se tornam um grande fardo, o qual não vemos a hora de terminar para chegar um momento de paz e descanso.

Sem um propósito definido e uma identidade frente ao mundo, tudo se torna vazio e sem cor. A passagem do livro citada anteriormente nos convida a uma reflexão. O caminho que tenho seguido atualmente em minha vida foi escolhido por mim?

Ou foi um acaso completo de pequenas omissões e concessões ao longo da vida que culminaram no momento presente?

Todos nós estamos sujeitos a inúmeros contratemplos e adversidades na vida, isso é um fato. Poucos ou nenhum de nossos planos sairão exatamente conforme planejamos. Não há problema algum nisso. O problema se encontra quando nos sentimos perdidos frente à vida, os desvios e adversidades do caminho foram tão intensos e fortes que hoje não nos reconhecemos mais. Sentimo-nos alienados em nossa própria vida.

Onde você está agora em sua vida? Profissionalmente; financeiramente; relacionamentos familiares e amorosos; espiritualmente; saúde.

Quem você representa em sua própria história? Uma vítima de circunstâncias externas? Um



personagem consciente de suas próprias escolhas de vida?

Qual caminho você deseja seguir daqui para frente? Essas escolhas foram feitas por você ou são resultado da cultura social ou familiar em que está inserido? Esse futuro idealizado te motiva e te enche de ânimo para o próximo dia que virá ou te desespera e te deprime?

Superficialmente podem parecer perguntas simples e banais, mas se levadas com seriedade e comprometimento podem ter um impacto transformador em sua vida. Entender onde estamos, quais aspectos do momento presente nos satisfazem e quais ainda necessitam de cuidado nos colocam na única posição em que a mudança pode ocorrer: O AGORA. Desejar momentos melhores, ferramentas mais sofisticadas, melhores atributos psicológicos são fugas da mudança. Servem como drogas para nosso psicológico, aliviam momentaneamente, mas aumentam o problema no futuro.

Analisar objetivamente qual papel temos desempenhado em nossas próprias vidas constitui o cerne do autoconhecimento. Uma posição submissa em relação aos acontecimentos impede qualquer tipo de ação efetiva, afinal, nos tornamos apenas expectadores dos eventos externos. Perceber que por mais que infortúnios aconteçam, temos total autonomia sobre como agir frente a esses infortúnios nos dá a força necessária para a mudança.

Compreender conscientemente que o caminho que estamos escolhendo veio de nossas próprias experiências e vivências do mundo nos dará a força e coragem necessárias para agir quando os tempos difíceis chegarem. Pegar um objetivo de vida emprestado seja da sociedade ou da família/amigos pode ser mais simples no início, mas trará um grande vazio no futuro.

A falta de autenticidade e propósito em um sucesso, o torna similar a uma derrota.

Escolher uma vida onde o pilar central é a saúde, por exemplo, mostra muito amor próprio e respeito por sua vida. Essas pessoas entendem que apenas com a sua saúde em dia poderão impactar suas próprias vidas e a vida daqueles que amam, tomando posse dessa nova identidade com consciência e amor. A cada escolha saudável que realizar, você se sentirá fortalecido e autoconfiante para enfrentar os próximos desafios da jornada. Frente às encruzilhadas da vida, terá um roteiro prévio que guiará suas escolhas futuras, diminuindo a ansiedade e as incertezas.

E como ter essa autenticidade para escolher o que realmente importa em sua vida? Recebendo

abertamente os sinais que a vida nos dá! Uma vida cheia de inseguranças, procrastinação e receio em seguir os próximos passos pode ser um sinal de que o caminho que está tentando seguir é um caminho emprestado. A conhecida síndrome do impostor nos mostra isso muito bem. Anos atrás me vi diante desse problema. Grande medo e insegurança em compartilhar tudo o que gostaria, ansiedade, ressentimento e até mesmo inveja daqueles que conseguiram destaque em meu campo.

Todos esses eram sinais de que eu estava tentando ser algo que não sou. Para ilustrar melhor essa situação trarei a vocês uma metáfora. Imagine que você encontra um sapato lindo, como novo, parece que nunca foi usado. O design do sapato te agrada muito. Você pensa consigo mesmo: ‘essa pessoa tem um gosto excelente para sapatos!’. Olhando para os lados percebe que não tem ninguém a sua volta, portanto decide experimentar o sapato.

Olhando por um reflexo em um vidro você admira sua imagem com aquele lindo sapato. Sente muito desconforto, pois ao calçá-lo percebe que ele não é sua numeração. Mas a beleza o cativa tanto que você decide usá-lo mesmo assim. Ao chegar em casa mostra seu novo achado a todos os seus familiares e amigos e recebe inúmeros elogios. Se sente feliz e orgulhoso. Um excelente afago ao ego! Depois que todos se despedem e saem, você se recolhe ao seu quarto e tira o belíssimo sapato.

Seu pé está cheio de feridas, o sangue mina de seus machucados, você até sentia a dor das feridas, mas a beleza do sapato entorpeceu seus sentidos. O seu sapato, nessa metáfora, representa sua Persona. Aquilo que você tenta apresentar ao mundo como sendo você. Quanto mais distante de quem você realmente é, menor será o número do sapato, e maiores serão as feridas em sua alma.

O antídoto para esse problema é perceber cedo os sinais de aperto, e cada dia mais tentar se conhecer e afrouxar mais a relação que você tem consigo mesmo e com os outros. Experimentar o mundo a sua maneira e aprender com essas experiências é o único modo de navegar nos mares das relações sociais sem se perder de si mesmo. Isso só é possível quando vivemos de maneira consciente e estamos firmes no presente momento. Assumimos o papel de autor em nossa história, nos dando assim AUTORIDADE.

Antes de prosseguir com a leitura, tire algumas horas do seu dia e reflita sobre as perguntas e proposições feitas neste capítulo. Se possível, pegue um papel e anote seus caminhos de vida, valores, propósitos. Analise também se o que está escrito condiz com sua realidade de vida. No processo de autoconhecimento existem inúmeras autossabotagens, uma delas é ter uma visão muito autocentrada, que ofusca os nossos defeitos e aumenta os defeitos e problemas de outros. Esse

fenômeno é bem conhecido pela psicologia como Efeito do Holofote.

Ter pessoas próximas e de confiança para te darem um feedback real sobre si mesmo, pode ser de grande ajuda para mitigar os vieses do autoconhecimento. Como exemplo prático cito minha realidade: tenho como grandes valores de vida a calma, paz e espiritualidade. Porém, quando questionei pessoas bem próximas a mim e que convivem com minha intimidade, a descrição delas sobre minhas ações foi diferente e me surpreendeu muito, mas com humildade percebi rapidamente que era a realidade. Fui descrito como uma pessoa pavio curto, intolerante com mudanças e trivialidades.

Perceber isso foi um ponto de grande relevância em minha vida. Ainda sigo engatinhando no caminho do autoconhecimento e espiritualidade, mas progredindo em meu tempo e colhendo os pequenos frutos. Experimente ser sincero e humilde o suficiente em sua autoanálise.

O Ambiente Molda a Vida



Ter identidade, propósito e agir com autoridade frente as suas escolhas de vida é essencial, porém, não são garantia de um caminho simples e fácil. Precisamos de disciplina e estratégia para diminuir nossa dependência na famosa e frágil força de vontade.

Enfrentar uma jornada de emagrecimento, estando com a geladeira repleta de doces, sorvetes e outras guloseimas é completamente diferente de uma jornada onde suas próximas refeições saudáveis já estão planejadas e prontas. Apenas esperando por você ao chegar em casa cansado em um dia estressante. O mesmo vale para uma pessoa que quer largar um vício, como cigarro ou álcool, mas todo seu círculo de amizade bebe ou fuma.

Nossa força de vontade é limitada e influenciada por inúmeras variáveis. Uma comida altamente calórica e saborosa como uma pizza, é mais bem-vinda após um dia estressante e cansativo. A ida para academia pode se transformar em uma verdadeira odisséia após incontáveis reuniões de trabalho e outras importunações.

Depender apenas de nossa força de vontade para vencer as inúmeras provações que enfrentaremos em nosso caminho para prosperar é ingenuidade. Entender nossas limitações e criar um ambiente



favorável é essencial para alcançarmos o sucesso em qualquer área de nossas vidas. Reflete maturidade, humildade e autoconsciência.

Cada um de nós, após uma reflexão e autoconhecimento, pode criar um ambiente que nos favoreça. Irei elencar alguns de maneira genérica para auxiliá-lo:

1 MUDAR A ESTRUTURA FÍSICA DO AMBIENTE PARA FAVORECER NOVOS HÁBITOS:
Tirar a televisão do quarto, por exemplo, para aqueles que desejam dormir mais cedo.

2 MUDAR A ESTRUTURA DO AMBIENTE PARA QUE OS VELHOS HÁBITOS SE TORNEM MAIS DIFÍCEIS:
Não comprar comidas as quais não fazem mais parte de sua nova rotina alimentar, dificultando o acesso a elas.

3 PLANEJAR COM ANTECEDÊNCIA SUA SEMANA E REVISITAR COM FREQUÊNCIA SEU NOVO PROPÓSITO DE VIDA:
Reforçando diariamente sua identidade como pessoa e os fatores que o levaram a esses objetivos.

4 CRIAR NOVOS LAÇOS SOCIAIS QUE REFORCEM SUAS NOVAS ATITUDES E GEREM UM AMBIENTE POSITIVO:
Trocar o grupo de amigos do boteco da esquina por um grupo de amigos que pedala nos fins de semana, essa foi uma medida que um de meus pacientes realizou e que mais impactou em sua saúde.

A Constância do Básico



Nada disso que conversamos anteriormente terá sentido se não for colocado em prática e repetido com constância em sua vida. Perceba que a maioria das informações até agora não são nenhuma novidade para você. Provavelmente já escutou ou leu inúmeras vezes, mas nunca as colocou em prática. E se colocou, foi por um ímpeto passageiro ou motivado por medo de doenças e não por uma verdadeira transformação de identidade.

Essas desistências ou até mesmo a inanição frente a algo importante são originárias principalmente do pavor pela mudança. Confeccionamos uma imagem de perfeição e mudança completa de vida. Você, sedentário, obeso e cheio de dores imagina que deva correr todos os dias pela manhã e levantar pesos como um fisiculturista. Só de imaginar tal situação, a paralisia vem.

A imagem do perfeito é o símbolo do 'não feito'.

Comece com mudanças pequenas, graduais e realistas, demonstrando a maturidade e autoconhecimento que você alcançou até aqui em sua vida. Seja humilde. Você já deve ter percebido que não é seu próprio governante, correto? Não é apenas mandar fazer em sua mente que você fará. Por mais disciplinado que você seja, todos nós estamos inseridos nesse dilema. É inerente ao ser humano.

Isso acontece porque somos sujeitos a estruturas psicológicas inconscientes que atuam como entidades autônomas. Se você se propuser a realizar algo, porém, aquela ação não ressoa com seu eu interior, com sua autenticidade, por mais importante que essa ação possa parecer para você, a procrastinação provavelmente dará as caras.

Não somos donos de nós mesmos! Somos no máximo gerentes de nossa psique. E a pergunta que devemos fazer a nós mesmos é: Eu tenho sido um bom gerente para mim mesmo? Em seu cronograma de vida tem espaço para lazer, tarefas que te encham de vida e propósito, tarefas fáceis e simples, momentos de ócio? Ou ao contrário, você tem sido seu próprio carrasco? Inúmeras cobranças absurdas, autodepreciação, autossabotagem? “Eu sou um fracasso mesmo, não sirvo para



nada!” “Só posso ser burro por não entender isso!” Quantas vezes pensamentos parecidos passam em sua mente?

Atitudes assim destroem nossa autoestima, nossa confiança em nós mesmos. As repercussões deletérias de ações assim são incontáveis e infelizmente muito comuns. Nossa autoconfiança só retornará quando tivermos compaixão por nos mesmos. Reconquiste a confiança em si mesmo se conhecendo melhor, entendendo suas limitações e imperfeições. Aceitando-as. Estabeleça pequenos passos de melhora e se incentive na jornada. Não precisamos de carrascos a mais, a vida já nos traz muitos. Precisamos de mais amor próprio e compaixão.

CAPÍTULO 2

A Nutrição do Básico

Macronutrientes



Muitas dúvidas e controvérsias surgem quando o tema é nutrição saudável. A Era da Informação veio com inúmeras soluções e melhorias, mas também com um excesso de informações sem filtros de qualidade e contexto, “afogando” as pessoas no mar de dicas rápidas, superficiais e genéricas. Ao profissional competente e capacitado é simples a tarefa de separar o “joio do trigo”, porém para os pacientes, mais dúvidas e problemas surgirão. Insegurança, paralisia e ansiedade são alguns.

Jejum intermitente; Veganismo; Dieta Carnívora; Crudivorismo; Dieta Plant Based. Você já deve ter se deparado com alguns desses termos e com alguma autoridade das redes sociais afirmando que todos os seus problemas irão se solucionar caso adote alguma dessas linhas. Talvez você tenha se deparado com o movimento contrário a esse que refuta tudo isso e afirma que são apenas fanatismos bobos com o intuito de te enganar e arrancar seu dinheiro, correto?

E então, em quem confiar? Todas essas linhas de pensamento partem de uma premissa completamente errada. A premissa ilusória de que existe um único modo de alimentação saudável para todos os seres humanos. Ela nega completamente um princípio fundamental de nossa existência.

A nossa individualidade.

Cada um de nós é parte pertencente a um todo: seres humanos. Mas somos também peças únicas e autênticas. Temos biologias similares, mas é justamente nas diferenças que se escondem as belezas.

Falaremos no último capítulo diversas ferramentas que podem nos dizer nossa individualidade em saúde. Já é uma realidade da medicina trazer uma análise individualizada para o paciente, mas ainda não é amplamente utilizada. Os custos e dificuldades para encontrar médicos e outros profissionais de saúde capacitados em tais avaliações, tornam essas opções distantes para muitos. Portanto, focaremos este capítulo na parte comum entre todos nós.

Quais medidas gerais em saúde podemos citar que comprovadamente trazem benefícios para a maioria? A primeira e mais simples de todas, que todas as linhas de pensamento concordam é a eliminação



ou drástica redução de consumo de produtos alimentares industrializados e ultraprocessados.

Esses produtos alimentícios são criados pela indústria de alimentos com o intuito maior de gerar lucro para as empresas. O uso de matérias primas baratas e processos de produção duvidosos, acabam deixando a variável SAÚDE fora da equação. Grandes pesquisas são feitas para que os produtos produzidos por essas empresas sejam o mais palatáveis possível e de preferência que acionem os centros cerebrais de prazer e recompensa, liberando neurotransmissores relacionados ao prazer e vício.

Não conhecer essa realidade é atestar uma ingenuidade perigosa frente à vida. Usar esses produtos alimentícios com sabedoria e maturidade já se tornou matéria essencial da escola da vida. Principalmente para pais de crianças pequenas que são os mais impactados por tais produtos.

Apenas ao retirar esses produtos alimentícios da alimentação, muitas pessoas terão melhoras significativas em seus níveis de energia e ansiedade, além de melhora em parâmetros metabólicos como glicemia e triglicerídeos. Porém, apenas essa medida pode não ser o suficiente para muitos. Não errar não é sinônimo de acertar. Temos que prover nutrientes ao nosso corpo em quantidades ótimas e com excelente biodisponibilidade para que sejam usados em nossa biologia.

O início de uma boa alimentação passa pelo correto entendimento da distribuição adequada dos macronutrientes: os carboidratos, gorduras e proteínas.

O mais polêmico e controverso dentre eles é o carboidrato. Muitos o demonizam e outros o endeusam. E claro, nenhum extremo traz respostas reais para a maioria de nós.

O carboidrato por si só não é um vilão. Precisamos de contexto para entender seu lugar em nossa alimentação. Para um paciente jovem, que pratica atividades físicas frequentes e tem uma boa quantidade de massa muscular, o carboidrato será um grande aliado no desempenho físico e disposição. Por outro lado, em pacientes acima de seus 50 anos de idade, pouca quantidade de massa muscular, sedentário há anos, e com hiperinsulinemia ou já com um quadro de pré-diabetes, uma quantidade elevada de carboidratos pode ser um grande tiro no pé.

Além disso, temos que lembrar que nem todos os carboidratos são iguais e eles raramente virão isolados em um alimento. Portanto, saber qual fonte de carboidrato e quais outros macronutrientes e micronutrientes estão aliados a essa fonte alimentar é de fundamental importância. Creio que não precise apontar a você qual seria a escolha mais saudável entre um pedaço de mandioca cozida e um

churros. Intuitivamente sabemos qual é a melhor escolha.

Outro fator determinante no entendimento dos carboidratos encontra-se no chamado índice glicêmico e carga glicêmica. Quando falo índice glicêmico, estou me referindo a um alimento isolado. Carga glicêmica se refere a uma combinação de alimentos, como em uma refeição. Esses dois fatores se referem à capacidade que aqueles alimentos têm de elevar sua glicemia e, conseqüentemente, estimular a produção de insulina pelo fígado.

Ao associarmos alimentos fibrosos, como verduras e legumes ou gorduras de boa qualidade em nossa refeição, o impacto glicêmico do alimento diminui. Perceba o quanto um contexto e uma individualização são importantes para a correta avaliação em saúde. Um paciente com obesidade, que possui em seus familiares de primeiro grau muitos que desenvolveram diabetes cedo na vida, deve ter um tratamento diferente daquele que se encontra em um peso adequado e não tem risco genético associado.

Condições como diabetes, pré-diabetes, hiperinsulinemia e esteatose hepática são comuns em um ambiente com excesso calórico. E esse excesso calórico é extremamente mais fácil de ser alcançado através de uma alimentação rica em fontes de carboidratos simples. Gorduras e proteínas tendem a ser mais sacietogênicos. Mas não se iluda, um excesso calórico vindo de gorduras e proteínas também terá um efeito deletério em nosso metabolismo. A moderação alimentar é imperativa.

Cortar completamente ou reduzir drasticamente o consumo de carboidratos não deve ser uma prática abrangente e disseminada. Essa medida requer acompanhamento médico especializado e indicações precisas para quadros de epilepsia refratária e Alzheimer, por exemplo. Em casos de alterações metabólicas, a drástica redução de carboidratos por um período limitado pode apresentar excelentes resultados.

As proteínas são os macronutrientes relacionados à construção tecidual e produção hormonal de enzimas e neurotransmissores. São essenciais à vida e alguns dos blocos constituintes desses macronutrientes, os aminoácidos, devem ser obtidos exclusivamente através da dieta. Os alimentos onde temos as maiores concentrações proteicas são derivados de produtos animais como carnes, leite e queijos.

Muito se discute sobre o benefício da carne em nossa alimentação. Para alguns ela é tida como vilã, para outros como mocinho. Colocando fora da discussão os tópicos relacionados à crueldade animal e ideologias espirituais, falarei apenas o que se refere aos impactos em nossa saúde.

Inúmeros trabalhos científicos robustos corroboram a informação de que carne vermelha PROCESSADA é prejudicial à saúde, está relacionada com aumento de câncer de intestino. Porém, quando falamos sobre carne vermelha in natura, não existe tal relação. Pelo contrário, a carne vermelha apresenta uma biodisponibilidade superior a fontes proteicas vegetais.

Alguns pontos devem ser levantados sobre o assunto! A origem da carne e o modo como o animal foi criado influenciam na qualidade do produto final. Gado alimentado a pasto e que vive fora de confinamentos tem perfis de composição corporal diferentes do gado alimentado por rações e criado em confinamento. Assim como nós, os animais também são reflexos do que comem e assimilam.

Alguns estudos observacionais relacionaram o consumo de produtos de origem animal com possíveis malefícios à saúde relacionados a uma molécula específica chamada TMAO. Talvez você já tenha escutado algo a respeito. Em estudos observacionais não podemos extrapolar conclusões causais. Eles nos apontam hipóteses apenas. Posteriormente foi observada a produção dessa molécula também em dietas veganas.

A conclusão para o tema tem sido de que a dificuldade digestória, causada principalmente por níveis elevados de estresse e ansiedade, causa alterações em nossa flora bacteriana intestinal e por consequência produz maiores quantidades de TMAO.

*Portanto, o problema
não é o alimento em si,
mas a saúde digestiva
daquele que o come.*

O uso de suplementos proteicos como, por exemplo, Whey Protein, tem ficado cada vez mais comum. Eles são excelentes aliados em nossa alimentação por trazerem maior praticidade e comodidade em bater metas proteicas. Porém não devem servir como substitutos alimentares, e sim, como o próprio nome diz, para suplementarem uma ótima dieta. Para pacientes veganos, bater as metas proteicas pode ser difícil em uma rotina conturbada, utilizar fontes vegetais de proteínas como as do arroz ou ervilha pode ser uma ótima opção.

Com o passar da idade, o catabolismo muscular aumenta, e manter quantidades adequadas de massa muscular pode ser um desafio. Dores articulares e problemas ortopédicos deixam o processo de construção de massa muscular no idoso um desafio ainda maior. As necessidades proteicas aumentam ligeiramente nessa população devido ao maior turnover celular. Não são só os músculos que ficam frágeis com a idade, nossa digestão também se fragiliza.

Ofertar estratégias para melhorar a saúde intestinal do idoso e auxiliar no processo digestivo para que ele consiga assimilar melhor os alimentos, é fundamental. Afinal, como disse anteriormente, alimentos não digeridos adequadamente nos trazem prejuízos à saúde.

Sintomas como distensão abdominal frequente, gases, constipação intestinal, diarreias frequentes, cólicas abdominais pós-alimentação devem ser um grande alerta em qualquer idade. Priorizar nossa saúde intestinal tem sido um dos grandes pilares de uma medicina que trata causas e não apenas remedia os sintomas.

Como cardiologista, recebo inúmeros questionamentos a respeito do terceiro macronutriente que encontramos em nossa alimentação: as gorduras. As gorduras são essenciais à vida. A membrana de todas as células do nosso corpo é formada de uma bicamada fosfolIPÍDICA. Componentes de gorduras e colesterol permitem a engenhosa capacidade de nossas membranas de serem seletivamente permeáveis.

Nossos principais hormônios são derivados de colesterol como cortisol, aldosterona, testosterona, estradiol e progesterona. Nosso cérebro tem como constituinte principal os lipídeos. Perceba, portanto, que gorduras estão presentes em processos fundamentais e que o seu consumo por si só não é deletério. Precisamos de contexto para entender se as gorduras que ingerimos terão impactos negativos ou positivos em nosso organismo.

O primeiro passo nesse entendimento é saber que existem diferentes tipos de gorduras. Cada uma delas com funções diferentes e metabolizações distintas pelo corpo. A classificação simplificada seria:

- 1- Saturadas;
 - a. Cadeia curta;
 - b. Cadeia média;
 - c. Cadeia longa;
- 2- Monoinsaturadas;
- 3- Poli-insaturadas.

A relação de saturação ou insaturação se correlaciona com o número de ligações duplas que cada molécula tem entre seus átomos de carbono. Cada uma dessas diferentes moléculas desempenha papéis diferentes em nosso organismo. Quando falamos em gorduras saturadas, temos mais uma divisão interessante para compreendermos.

As gorduras saturadas podem ser divididas pela quantidade de átomos de carbono em curtas, médias e longas. As gorduras saturadas de cadeia curta têm funções fisiológicas muito importantes em nosso organismo. Como exemplo dessas gorduras temos o butirato e ácido acético, com funções biológicas de sinalização celular, secreção de incretinas e benefícios para nossas células intestinais.

Os ácidos graxos saturados de cadeia média têm uma metabolização mais rápida e eficiente pelo fígado, gerando energia. Algumas pessoas com susceptibilidades genéticas específicas não metabolizam adequadamente essas gorduras. Elas têm o potencial de sinalizar a saciedade, diminuindo a necessidade de alimentação frequente.

Já as gorduras saturadas de cadeia longa têm uma metabolização diferente, com uma passagem pelo sistema linfático e depois pelo fígado. Seu processo de metabolização é mais complexo e exige mais de nosso organismo. Em excesso essa gordura saturada pode sim trazer malefícios a nossa saúde.

Perceba que mesmo entre a gordura saturada, considerada ruim por muitos profissionais, temos porções mais benéficas e outras menos. A necessidade de cada uma delas é diferente e seus impactos em nossa saúde também. Porém, em um alimento in natura, essas gorduras vêm juntas em diferentes proporções, sendo difícil discriminar precisamente o consumo de cada uma delas.

Estudos observacionais apontam que trocar carboidratos refinados e gorduras saturadas (principalmente as de cadeia longa) por outros tipos de gorduras (mono ou poli-insaturadas) ou carboidratos de fontes melhores impacta positivamente em nossa saúde metabólica. Portanto a quantidade e a qualidade daquilo que escolhemos como nosso alimento é o que realmente importa.

As gorduras monoinsaturadas encontradas em fontes como abacate, azeitonas, azeite de oliva e castanhas melhoram perfis metabólicos e auxiliam em inúmeros processos metabólicos. São constituintes de membranas de células saudáveis e seu consumo é encorajado em quantidades individualizadas (tudo em excesso se torna nocivo!).

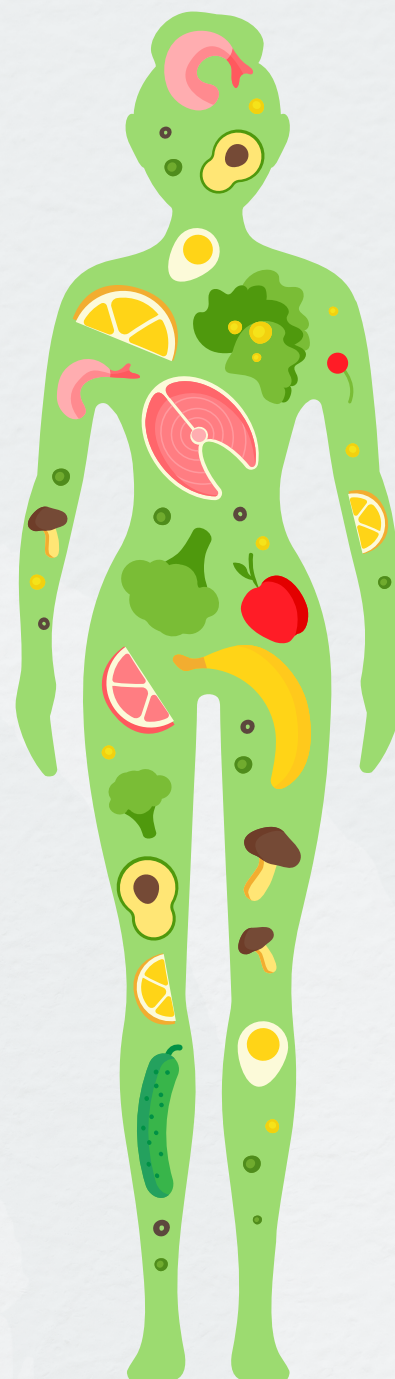
Para falar de gorduras poli-insaturadas, colocarei enfoque nos ômega. São gorduras essenciais, não conseguimos fabricá-las, necessitamos de fontes externas.

Essas gorduras regulam 2 processos-chave dentro do nosso organismo: inflamação X anti-inflamação.



INFLAMAÇÃO

X



ANTIINFLAMAÇÃO

A gordura poli-insaturada Ômega 6 é uma peça-chave na cascata inflamatória de nosso corpo. Participa da via da ciclo-oxigenase. O processo de inflamar os tecidos é de suma importância à vida. Quando apresentamos um estresse metabólico em nosso corpo, por exemplo, uma infecção, necessitamos da ativação do nosso sistema imunológico e das vias inflamatórias para que possamos combater o intruso. Ao levarmos uma pancada em nosso braço, necessitamos do processo inflamatório para que as células responsáveis pela reparação daquele tecido tenham acesso à área de interesse.

Sem esse sistema estaríamos completamente vulneráveis frente a infecções e traumas.

O ômega 3, ao contrário, participa de nossa via de anti-inflamação, reduzindo o processo inflamatório quando esse não é mais necessário em nosso corpo. A todo o momento estamos com essa balança inflamação e anti-inflamação variando em nosso corpo. Porém, a dieta e o estilo de vida atual têm dado prioridade ao processo inflamatório. Quando esse processo, benéfico agudamente, se torna algo crônico, perene, temos um grande problema.

As constantes agressões metabólicas (alimentos ultra-processados, calorias excessivas, sedentarismo, fumo, álcool, disruptores endócrinos) causam essa ativação constante da cascata inflamatória, uma ativação leve, porém persistente. Os danos dessa constante ativação são inúmeros. Essa fisiopatologia se correlaciona com quase todas as doenças crônicas que conhecemos (AVC, infarto agudo do miocárdio, câncer, depressão, Alzheimer).

Eliminar ou diminuir os estímulos a essa via, além de fornecermos adequadamente o substrato da via contrária (ômega 3) é de suma importância no tratamento de todas essas patologias. Perceba que não é apenas a ingestão de ômega 3 que resolverá o problema.

*Temos que parar com os
gatilhos deletérios.*

O ômega 3 de origem natural tem se tornado cada vez mais escasso no meio ambiente. Peixes de mar são caros e por vezes contaminados com metais pesados devido à poluição humana. Peixes criados em cativeiro têm quantidades pequenas desse nutriente. Atualmente o melhor custo-benefício tem sido a sardinha. Um alimento relativamente barato e acessível com boas quantidades desse nutriente.

Entendermos os macronutrientes, mas não compreendermos as calorias seria um conhecimento incompleto. A qualidade dos alimentos que ingerimos é muito importante, tão importante quanto é a quantidade calórica de alimentos que ingerimos ao longo do dia. Os dois conhecimentos devem andar juntos na prática de uma vida saudável.

Cada macronutriente guarda em si um valor calórico. Os carboidratos e as proteínas têm um

valor calórico de 4cal/g, já às gorduras apresentam um valor calórico maior, de 9cal/g. Integrar uma escolha alimentar de qualidade com as calorias adequadas a cada um de nós é passo fundamental na jornada em saúde. Tão importante quanto é entender os conceitos de densidade calórica e densidade nutricional.

Quando falo em densidade calórica me refiro a alimentos que concentram grande quantidade de calorias por grama de alimento. Por exemplo, uma colher de sopa de azeite contém 120 calorias, já uma colher de sopa de vinho tinto apresenta 41 calorias. A mesma quantidade de alimento com uma diferença calórica proporcional a 3 vezes. Portanto o azeite é caloricamente denso.

Densidade nutricional se refere à quantidade de micronutrientes por porção do alimento. A cada 100g de fígado bovino temos 70 microgramas de vitamina b12, em 100g de alface conseguiremos apenas 2,4 microgramas desse nutriente. Portanto, o fígado bovino é nutricionalmente denso. Dar preferência para alimentos nutricionalmente densos e evitar alimentos com as chamadas “calorias vazias” (alimentos com densidade calórica alta e densidade nutricional baixa) é um bom caminho em nossas escolhas alimentares.

Micronutrientes



Uma analogia simples para entendermos a relação entre os macronutrientes e micronutrientes é pensarmos em nosso corpo como uma casa em constante construção. As proteínas e gorduras são nossos principais tijolos, o carboidrato é a energia de nossos pedreiros, já os micronutrientes são a argamassa que conecta os tijolos uns aos outros dando sustentação metabólica ao nosso corpo.

Um dentista e pesquisador canadense chamado Weston Price revolucionou o modo como devemos olhar para os micronutrientes de nossa alimentação. Ele desenvolveu uma linha de pesquisa que avaliava má-formações ósseas na arcada dentária de seus pacientes e a correlação com a alimentação materna durante a gestação e da criança durante a primeira infância. Ele viajou para inúmeros países e adentrou comunidades indígenas com seus costumes e culturas originais.

O que Weston Price encontrou foi que em populações primitivas, sem nenhum acesso a tratamentos ortodônticos, as crianças apresentavam arcadas dentárias perfeitas e formações mandibulares invejáveis.

Já em sociedades civilizadas e com acesso a recursos de saúde com facilidade, a maioria das crianças necessitava de tratamentos ortodônticos para corrigir as alterações de formação óssea na mandíbula.

Após anos de pesquisa, Weston Price conseguiu correlacionar a densidade nutricional dos alimentos das sociedades primitivas com a boa formação de suas estruturas ósseas. Já em seu país de origem, o Canadá, as más-formações estavam relacionadas com crianças com baixa qualidade nutricional e o consumo de alimentos com “calorias vazias” em excesso.

Uma abundância de macronutrientes com uma escassez de micronutrientes causa alterações profundas em nosso organismo. Voltando à analogia da casa, é como se tivéssemos tijolos sobrando, mas tivéssemos que uni-los apenas com água ao invés de argamassa. Uma casa toda deformada e frágil sairia dessas condições.

Perceba que a alimentação com “calorias vazias” custa produtos nobres para que nosso corpo possa processar aqueles alimentos. Esses produtos nobres são justamente os que estão em falta em nossa alimentação: micronutrientes com alta biodisponibilidade. O que quero dizer é que comer comidas industrializadas ou calorias em excesso demanda ainda mais micronutrientes do corpo para metabolizá-los da maneira adequada e estamos fazendo justamente o oposto.

Agora imaginem esse cenário acontecendo desde a primeira infância do indivíduo.

É como em uma conta bancária em que aos poucos vamos consumindo o cheque especial. Quando vamos analisar o saldo bancário de nossa saúde podemos ter um baita susto. A conta agora é alta demais. O esforço necessário para se manter saudável agora se torna uma barreira que nos assusta e paralisa.

Após sua morte, Weston Price nos deixou um legado: uma fundação de pesquisa em saúde e nutrição. Nas pesquisas desse instituto, além de outros órgãos de pesquisa em nutrição e saúde, é constatado que hoje os alimentos apresentam menos micronutrientes que no passado. Há 50 anos a quantidade de vitamina C em um abacaxi era 50% maior do que o encontrado no abacaxi atualmente.

Muitos fatores levaram a essa redução, como forma de cultivo, preparo de solo dentre outras inúmeras variáveis. Fato é que conseguirmos nos manter adequadamente nutridos em micronutrientes tem se tornado um grande desafio. O que explica os números crescentes de doenças e sintomas em pessoas com idades cada vez menores.

A Ansiedade/Estresse e a Sarciedade



A ansiedade já se tornou algo tão corriqueiro em nosso dia a dia que muitos não percebem os seus efeitos. Pensamentos acelerados, taquicardias frequentes, medo e paralisação frente a adversidades da vida são os seus efeitos comuns. Mesmo em faixas etárias precoces conseguimos identificar vários sinais da ansiedade com consequências ainda maiores a cérebros em desenvolvimento.

As causas desse aumento de incidência são múltiplas e envolvem principalmente fatores culturais e econômicos. As dificuldades econômicas trazem consigo medo e insegurança quanto ao futuro. Será que conseguirei pagar minhas contas? Perceba que essa insegurança tem vários níveis, mas todos geram grande ansiedade. Para uma pessoa sem muitas condições financeiras, fechar as contas do mês engloba também a possibilidade ou não de ter alimento, moradia e outros recursos essenciais. Para outros, fechar a conta no fim do mês pode estar relacionado com o financiamento daquele carro de luxo.

Nos dois cenários o sofrimento psicológico existe. Claro que as necessidades básicas respeitam hierarquias e devem ser levadas em consideração. Dentro das hierarquias temos o exemplo da pirâmide de Maslow. Cada um dos níveis acima teoricamente nos deixaria cada vez mais tranquilos em relação a nossa vida psicológica. Porém, não é isso que vejo na prática. Na realidade, o grau de sofrimento psicológico de cada um vai depender do apego e do valor que aquela pessoa dá a determinado bem ou status social.



Para um dado indivíduo, ter o que comer todos os dias do mês pode ser uma bênção e um deleite psicológico. Para outros, não ter o celular do ano ou o carro esportivo, pode ser motivo de grande aflição psicológica. Nossos valores do que é vitória ou derrota e o que decidimos dar valor em nossas vidas é subjetivo e pessoal. Assim como o sofrimento que acompanha essas decisões.

Dito isso, como a ansiedade se relaciona com nossos níveis de saciedade e nossa vontade de comer? Bem, a relação entre as duas é grande. Imagine esse cenário acontecendo em seu dia: você acorda atrasado para o trabalho, se arruma às pressas, chegando lá tem inúmeras obrigações a fazer e reuniões a comparecer. Durante os intervalos você escuta de colegas que uma série de demissões irá ocorrer na empresa e nenhum dos funcionários está imune aos cortes.

Depois de um dia estressante, ao sair do trabalho acaba tendo um acidente de trânsito. Ninguém se feriu, porém o prejuízo financeiro será significativo. Quando enfim chega a sua casa, acaba se envolvendo em uma discussão familiar. Sei que essa não é a realidade de um dia típico, mas muitos vivem níveis de estresse e ansiedade que se assemelham ao de uma pessoa que viveu um dia assim.

Perceba que para essa pessoa o ato de comer agora não envolve apenas se nutrir. Para essa pessoa exausta e desgastada psicologicamente, a comida irá funcionar como um conforto, um alívio. Isso acontece porque nosso centro hipotalâmico relacionado com a fome, tem fortes ligações com prazeres hedônicos. Teremos liberações dopaminérgicas ao comermos certos tipos de comida.

Se você tem tido dias exaustivos e que drenam completamente sua energia, a probabilidade de você escolher sua comida pelo prazer que ela te trará será muito maior. Quanto mais ansiosos e exaustos psicologicamente estamos, mais frágil será nossa capacidade de resistir a tentações hedônicas. Fumo, álcool, drogas, comida, Netflix, redes sociais com seus vídeos altamente dopaminérgicos.

Perceba que a causa dos problemas de escolhas alimentares são dinâmicas, profundas e completamente individuais. Para alguns pode ser por estar em um trabalho no qual a pessoa não se identifica, se encontra infeliz com o que tem feito e esse ambiente drena completamente sua energia, quando chega em casa sua alimentação se torna seu refúgio. Apenas dizer a esse paciente que ele deve comer de forma mais saudável é improdutivo e completamente dispensável.

Ao aplicar o que foi exposto no início deste livro e se autoconhecer de uma maneira mais profunda e sincera, teremos condições de identificar as reais causas de nossos problemas em saúde. Todos os nossos infortúnios em saúde têm um propósito profundo de nos transformar. Assim como uma dor

intensa após uma queimadura te ensina a não mais colocar a mão no fogo, a ansiedade te mostra que o modo como tem levado sua vida não está correto.

Encarando nossos problemas dessa maneira não só poderemos corrigi-los, como também iremos crescer como indivíduos. Os sofrimentos continuarão a nos encontrar, mas teremos novas armas e capacidade para lidar com eles. Escolher pensar que problemas são somente algo ruim que nos aconteceu e que devem ser eliminados de qualquer maneira também é uma opção, mas só trará sofrimento a nossas vidas.

Não existe saída simples para os crescentes níveis de ansiedade e depressão que temos vivenciado em nossas vidas. Caminhos curtos e dicas superficiais apenas nos desmotivam e desnorteiam. A mudança de paradigma sozinha não impactará em sua saúde. Um acompanhamento psicológico pode auxiliar imensamente esse propósito e trará autoconhecimento genuíno, para que mudanças significativas aconteçam.

CAPÍTULO 3

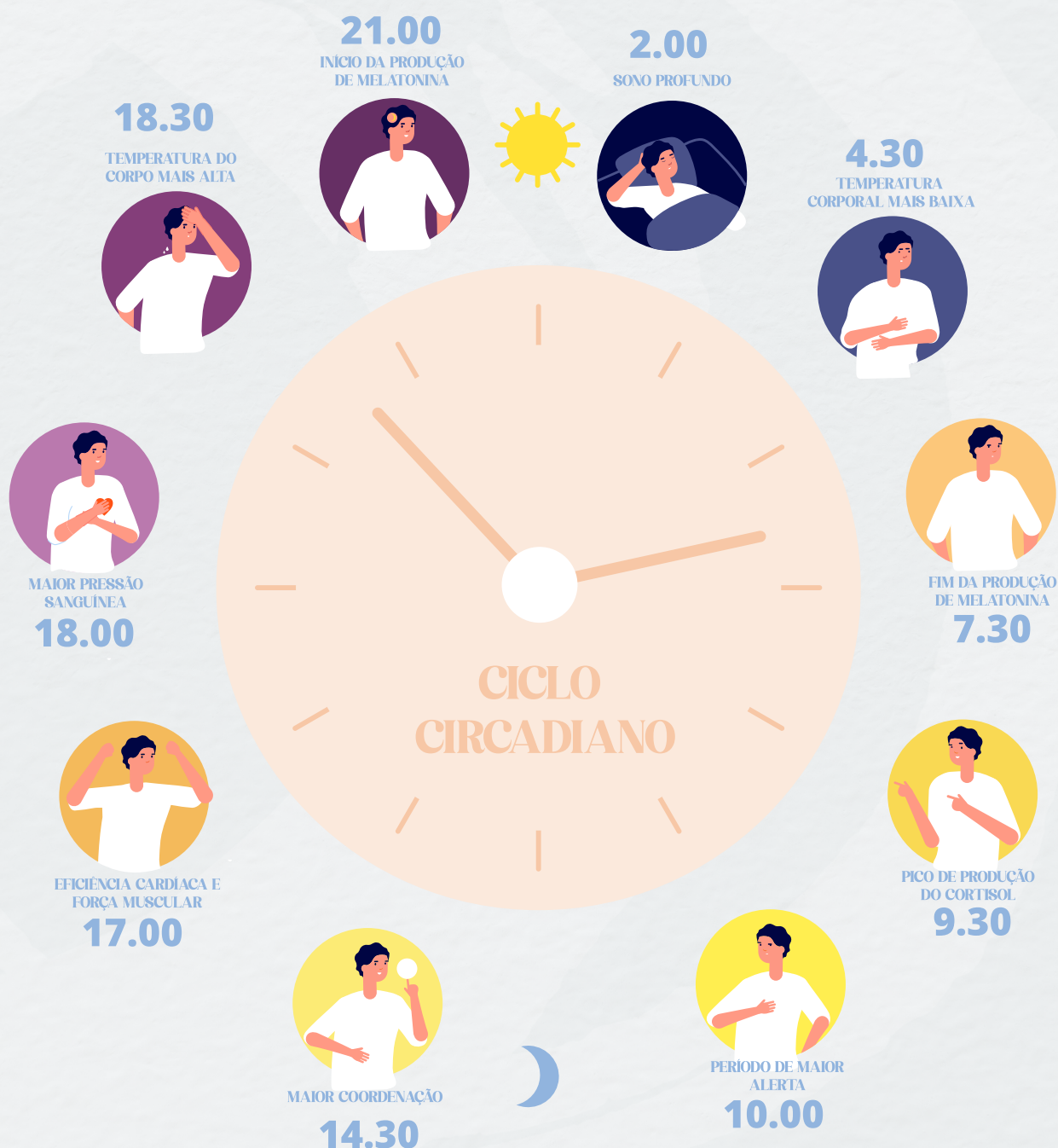
O Sono do Básico

Ciclo Circadiano e o Sono



Antes de falarmos especificamente sobre sono vamos entender melhor o ciclo circadiano. Somos animais cíclicos inseridos em um ambiente que também é regido por ciclos. Dia e noite, estações do ano, ciclos de posição do sol, ciclo menstrual. Compreender e respeitar os ciclos da vida é viver em harmonia com o que somos.

O ciclo mais básico a que estamos sujeitos é o ciclo de dia e noite. A representação fisiológica que temos desse ciclo é chamada de ciclo circadiano. Somos animais diurnos com ciclos hormonais que respeitam as mudanças do ambiente externo.



Nossos sentidos são capazes de captar os sinais externos e sinalizar a nosso organismo as mudanças em nosso ambiente. A luz do sol incidindo em nossas retinas, os raios de sol que incidem em nossa pele enviam sinais aos nossos genes CLOCK, para que eles regulem a liberação hormonal necessária para aquele estímulo. Essas sinalizações externas funcionam como maestros de uma orquestra, ditando o momento correto de cada participante entrar em cena e o momento de cada um se retirar.

Quando colocamos o nosso corpo contra o ciclo circadiano, estamos alterando toda essa orquestra hormonal. Dormir tarde da noite, acordar tarde, luzes artificiais no período noturno, telas de dispositivos eletrônicos, comer muito tarde. Todos esses são estímulos capazes de alterar nosso ciclo circadiano. Uma vez que esse ciclo é bagunçado, trazê-lo ao equilíbrio novamente é uma tarefa árdua e que muitos não estão dispostos a enfrentar.

Você provavelmente já experimentou essa luta em algum momento de sua vida. Em um período de férias, por exemplo, temos o costume de dormir mais tarde do que o habitual. Ao tentarmos retornar para um horário mais cedo do dia temos tremenda dificuldade. Noites e noites se passam conosco rolando em nossos colchões com inúmeros pensamentos que podem ser atormentadores.

Grande parte dos quadros de insônia inicia por uma ruptura no ciclo circadiano que nunca foi restaurada. Os impactos para a nossa saúde física e psicológica de uma insônia duradoura são grandes. Levar a sério nosso sono e sua qualidade devem se tornar uma prioridade em sua vida.

A simples exposição solar matutina, atividade física no período matutino e evitar uso de dispositivos eletrônicos tanto ao acordar quanto próximo ao deitar-se, são medidas que têm bons impactos na regulação de nossos ciclos internos. Claro que para muitos pacientes, em que o problema já se tornou algo crônico, uma ajuda profissional deve ser buscada.

Idealmente, a última refeição em nosso dia deveria se dar entre 18h30min e 19 horas. Sei que por conta de rotinas de trabalho e outros afazeres, essa mudança pode ser um grande desafio. Mas buscar o ideal com constância e paciência é o melhor caminho caso esse cenário esteja longe de sua realidade atual.

Essa recomendação se dá, porque nossa produção e liberação de enzimas digestivas também segue o ciclo circadiano. E sabendo da importância que nosso processo digestivo tem em nossa saúde, é uma mudança que vale a pena ser almejada.

Agora que entendemos um pouco melhor sobre a importância do ciclo circadiano e do horário que vamos dormir, o próximo passo é entender a qualidade de nosso sono. A principal pergunta que devemos nos fazer aqui é: você acorda disposto e revitalizado ou acorda com dificuldade querendo mais horas de sono? Esse é um bom indicador de estarmos no caminho certo ou não.

Por inúmeras alterações durante o sono, como micro-despertares, alteração nas fases de sono, apneia obstrutiva do sono, alterações no eixo ACTH-cortisol, a qualidade dele pode ser baixa. É no período do sono que nosso organismo repara nossos tecidos e células e restaura os equilíbrios fisiológicos. Ele respeita uma arquitetura fisiológica específica com pequenos ciclos e fases com funções e importâncias distintas.

Quando por algum motivo essa estrutura de sono é modificada, todas as células e sistemas corporais são afetados. Aumentando o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, câncer, Alzheimer, dentre outros. Psicologicamente nos sentimos ansiosos, ameaçados, sempre em uma atitude de defesa em relação ao mundo. Criatividade, foco e concentração são moedas caras para nosso cérebro. Caso ele não esteja bem descansado e alimentado, esses atributos se vão.

CAPÍTULO 4

A Atividade Física do Básico

Não é surpresa para ninguém que o sedentarismo se tornou extremamente comum em nossa cultura. Um item de luxo na vida de muitos. Quando comparamos os níveis de atividade física do ser humano com o passar do tempo, veremos um grande declínio nas últimas 6 décadas. Facilidades da vida moderna como serviços de delivery, redes sociais, compras on-line, nos levam a viver uma vida sem precisar sair do sofá.

Hoje a atividade física tem sido algo planejado em nosso dia e executado ou por necessidade ou por estética. Os ambientes de trabalho atuais também seguem o mesmo modelo. Horas e horas sentados em salas fechadas, algumas vezes sem incidência de luz solar e sem contato com a natureza. Uma completa ruptura com nossas origens socioculturais e com nossa fisiologia.

Essa dinâmica descrita acima trouxe consigo inúmeros problemas em saúde. Alterações posturais, dores articulares, fraqueza muscular acentuada. Tudo isso trazendo uma falta de funcionalidade ao nosso sistema osteomuscular, limitando nossos movimentos, causando dores insuportáveis. A falta de tecido muscular adequado não impacta apenas nossa mobilidade e saúde óssea, ela é uma das principais responsáveis por doenças metabólicas.

O tecido muscular e metabolicamente muito ativo, gasta uma grande quantidade de energia em forma de calorias para manter sua funcionalidade e integridade. Quando a quantidade de massa muscular é mínima, nossa necessidade calórica cai vertiginosamente. Se mantivermos nossa quantidade alimentar habitual e perdermos massa muscular, inevitavelmente, ganharemos muito peso.

Além da atividade metabólica do tecido muscular, ele atua como um grande órgão endócrino em nosso organismo, libera inúmeras substâncias benéficas, como a muito estudada Irisina. Essas substâncias têm efeitos sistêmicos de diminuição da inflamação crônica, melhora da neuroplasticidade e cognição, prevenção de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas como o Alzheimer.

A manutenção de bons níveis de massa muscular se correlaciona inversamente com o diabetes. A resistência periférica à insulina ocorre muito menos quando temos grande quantidade de massa muscular. A captação de glicose se torna mais eficiente, assim como sua utilização por esse tecido nobre.

A atividade física com foco em saúde deve, portanto, obedecer a algumas normas e ter objetivos bem definidos.

- 1- Ganho e manutenção de níveis adequados de massa muscular;
- 2- Funcionalidade e mobilidade articular, segurança em movimentação em cenários práticos (pegar peso na vida real e não prejudicar a coluna);
- 3- Manter níveis adequados de tecido adiposo;
- 4- Manter níveis adequados de massa óssea;
- 5- Trazer bem-estar físico e psicológico;
- 6- Ser factível em sua rotina, e ter constância em sua execução.

Como cardiologista, recebo perguntas sobre atividade física com frequência de meus pacientes. Vou listar algumas das mais comuns e as respostas adequadas para cada uma delas:

1- “Doutor, uma caminhada 3 vezes por semana já é válido?”. Para um paciente sedentário e com inúmeras limitações, a caminhada será um bom começo. Trará obviamente benefícios se comparado a um paciente sedentário. Porém, somente a caminhada terá um pequeníssimo benefício em sua saúde metabólica. Ela não promove ganho de massa adequado e os benefícios cardiovasculares irão estagnar caso não haja progressão de intensidade;

2- “Doutor, jogo bola com os amigos no fim de semana, já é o suficiente?”. A resposta aqui vale pra qualquer esporte feito de maneira irregular e sem preparo adequado. Realizar atividade física menos que três vezes por semana é insuficiente para que colhamos os reais benefícios que ela pode nos proporcionar. É válido quando um paciente sedentário quer iniciar alguma atividade. Começar aos poucos e ir progredindo à medida que as condições físicas do paciente melhorem, seria o ideal. Porém, se não houver a progressão, os benefícios também não aumentarão. Além disso, a prática de esportes como futebol, vôlei, artes marciais, dentre outros, exige um preparo físico e muscular para ser realizada com segurança. Praticar essas atividades sem o preparo adequado aumentará muito o risco de lesões e traumas.

Começar com pouco e progredir é o segredo para aqueles que estão muito tempo parados ou já se encontram acima dos 50 anos. Contratar um personal trainer para prescrever a atividade física adequada para cada individualidade deve sempre ser uma prioridade em saúde. Caso não seja financeiramente viável para você no momento, não desanime. Comece com o que tem à disposição. Antes feito do que perfeito.

Outro ponto dentro da realização de atividade física se encontra no plano psicológico. O modo

como você encara a realização da atividade física importa. Se para você realizar aquele exercício é um fardo, sugiro que primeiro reavalie suas prioridades. Amadureça a ideia de que somente com disciplina e, por vezes sofrimento, é que grandes objetivos são alcançados.

Suplementação do Básico



Existe suplementação básica e que seja benéfica para todos os indivíduos? A indústria de suplementos e produtos de saúde, como qualquer indústria, tem como objetivo final o lucro. Sabemos que a necessidade de margens crescentes dos lucros impulsiona o mercado capitalista e mantém a economia em ordem. Devemos, porém, ser mais criteriosos quando o assunto é saúde.

Como discutido anteriormente no livro, muitas condutas podem ser generalizadas, mas quando falamos de um indivíduo em específico, devemos nos ater única e exclusivamente a ele. Saber que o suplemento “X” foi excelente para 70 das 100 pessoas testadas é relevante para a população. Mas e se eu estiver incluso justamente nos 30% que o suplemento não teve efeito terapêutico ou teve até mesmo efeitos colaterais?

Estudos populacionais são de extrema relevância para o conhecimento médico científico. Alicerçam teses e empirismos em dados mais concretos e confiáveis. Mas deixam de fora inúmeras variáveis individuais que um tratamento endereçado exclusivamente a você necessita. Portanto quando o assunto é suplementar, não considero algo que entre no hall de atitudes básicas que devemos fazer.

Já atendi muitos pacientes que gastaram uma quantia considerável com suplementos sem uma indicação médica precisa ou sem pesar em seus fatores individuais e não tiveram resultado algum. Um cenário que pode até ser considerado bom, pois muitos ainda experimentam efeitos adversos da suplementação.

Talvez até mesmo você, leitor, possa ter experimentado essa experiência. Ouviu de alguma figura pública referência em saúde sobre a Coenzima Q10, por exemplo. Promessas maravilhosas de energia

e disposição ao tomar esse suplemento. Porém, na prática não apresentou efeito algum e seu dinheiro foi embora.

Isso acontece por que a Coenzima Q10 é um suplemento ruim? Não, quando bem indicada pode ter seu uso clínico e os efeitos serão notórios para o paciente. Mas caso essa não seja a causa subjacente de sua falta de energia, estaremos apenas “tapando o sol com a peneira”.

Mas isso quer dizer que não devo utilizar suplementos sem uma indicação médica precisa? Não necessariamente. Você pode sim comprar e testar algumas suplementações que são liberadas e têm sido amplamente utilizadas e estudadas.

Mas tenha em mente que:

- Esses produtos SUPLEMENTAM os demais tópicos que foram discutidos acima. Caso sua realidade de vida atual não contemple uma boa alimentação, boa qualidade de sono, atividade física frequente e gerenciamento do estresse, foque nesses pilares primeiro.

- Caso opte por usar, use doses baixas e observe seu corpo e as reações ao uso das suplementações. Tanto as boas, quanto as ruins.

- Se o investimento em suplementação for financeiramente elevado para você, considere usar apenas com indicações médicas voltadas para a sua individualidade. Pode parecer contrassenso, pois nesse cenário terá não só de pagar a suplementação, mas também o acompanhamento especializado. Mas se realizado respeitando sua individualidade, te poupará de comprar muitos produtos que não fariam sentido para o seu caso.

A Individualização da Medicina



Dentre tudo o que conversamos até aqui, deixei claros os princípios básicos aplicáveis à biologia da maioria dos seres humanos, afinal somos todos derivados de uma origem comum e temos, portanto, inúmeras similaridades. Mas a real beleza do mundo se encontra justamente na diversidade e autenticidade de cada ser vivo. Diversidade essa que nos fascina e nos atrai. Múltiplas cores e formas atijam nossos sentidos e nossa curiosidade e nos convidam ao deleite.

Essa diversidade externa também existe internamente. Cada um de nós com uma assinatura genética e metabólica distinta do outro. Seu fígado processa substâncias exógenas, como café ou álcool de maneiras completamente únicas e singulares. Para alguns de nós, assim como eu, pequenas quantidades de café podem atrapalhar o sono, para outros, mesmo doses elevadas não apresentam tanta interferência.

Seus genes se relacionaram de maneira única e singular com cada interação com o ambiente, tanto físico quanto sociocultural, desde sua concepção uterina, e continuarão a interagir até seu último dia de vida. Essa assinatura biológica única é o que podemos chamar de VOCÊ.

Para ilustrar melhor o conceito de individualidade em saúde abrirei mão de dois exemplos distintos, porém com resultados bem-sucedidos em saúde.

O primeiro caso é da jovem chamada Mikhaila Peterson, filha do famoso psicólogo e escritor de best-sellers Jordan Peterson. Mikhaila teve uma infância muito difícil, pois em idade muito tenra desenvolveu artrites intensas (inflamação articular) de caráter autoimune e com intensidade severa. As alterações articulares eram tão intensas ao ponto de literalmente destruírem as articulações, causando muita dor e limitações importantes.

Vindo de uma família com boa condição socioeconômica, mais esclarecidos e conscientes, teve acesso aos melhores tratamentos que a medicina no Canadá poderia ofertar na época. Mas infelizmente os resultados não foram animadores e a doença continuou a progredir. Progrediu ao ponto de ainda na infância ser submetida a uma cirurgia de prótese de calcanhar.



Somado a isso temos que entender que tudo isso ocorreu com uma criança. Inúmeras limitações e dificuldades em uma idade tão jovem acarretaram também inúmeros problemas psicológicos à jovem. Depressão, ansiedade e desesperança eram o cenário interno que ela vivenciava.

Já adolescente e sem esperanças com o tratamento que estava realizando, a própria jovem decidiu pesquisar sobre sua doença e métodos alternativos de tratamento de alterações autoimunes. Nesse caminho ela se deparou com uma medida de tratamento extrema e com pouca consolidação científica: a dieta carnívora. A dieta, como o próprio nome sugere, é constituída apenas de carne e sal.

Creio que após ler sobre isso, você, assim como eu deve ter se espantado. “Não acho que seja possível alguém sobreviver apenas com carne e sal.” Pelo menos foi isso que pensei no primeiro momento. Hoje Mikhaila tem 32 anos de idade, já está realizando a dieta carnívora há mais de 6 anos e vive livre de sintomas.

O segundo exemplo seguiu o caminho contrário. Patrick Lange fez história no mundo dos atletas extremos se tornando bicampeão mundial do Ironman com um tempo recorde, menor que 8 horas. Realizou a prova de atletismo extrema que abrange longas distâncias de corrida, nado e ciclismo, levando o corpo humano ao seu limite. Nada disso seria tão impressionante se não fosse o fato de que Lange atribui toda a sua capacidade e a melhora de seu condicionamento prévio (que já incluíam treinamentos e acompanhamentos disciplinados) ao fato de ser vegano.

O fator em comum nas duas histórias é que até o presente momento, os dois personagens encontraram saúde plena em condições completamente opostas.

Isso quer dizer que devo adotar uma dessas duas linhas de pensamento? De jeito nenhum, mas devemos refletir em nossa imensa diversidade como seres humanos.

Diversidade essa que abrange as inúmeras religiões e culturas ao redor do mundo, abrange as inúmeras diferenças alimentares e hábitos de vida que podem gerar saúde. Assim, com uma humildade e curiosidade quase infantis devemos tentar encontrar e conhecer nossas próprias verdades físicas e psicológico-espirituais.

E como a medicina atual pode te auxiliar nessa descoberta?

Irei pontuar 3 possibilidades de individualização que vão além de exames laboratoriais convencionais e conseguem trazer inúmeras respostas em saúde para aquelas pessoas que a despeito de praticarem o BÁSICO BEM-FEITO em suas vidas, ainda sofrem com problemas de saúde em alguma esfera de suas vidas.

- 1- Avaliação Genética.
- 2- Avaliação Metabolômica.
- 3- Avaliação Funcional da Microbiota.

Avaliação Genética



A avaliação genética pode ser uma ferramenta de grande valia na individualização do tratamento para indivíduos selecionados. É importante salientar que genética não determina destino para ninguém, mas algumas patologias têm sim uma grande influência da genética do indivíduo. Todas as avaliações em testes genéticos têm como intuito selecionar pessoas que têm risco elevado para alguma alteração.

Com essa informação em mãos, a pessoa receberá uma série de recomendações em saúde para evitar que o problema se manifeste clinicamente em sua vida. Portanto, esse exame se adequa melhor para pacientes mais jovens que ainda não têm problemas de saúde e ainda apresentam poucas alterações relacionadas ao ambiente externo.

Avaliação Metabolômica



Apesar do nome e da prática ainda pouco disseminada, esse método de avaliação do metabolismo vem de exames muito antigos e consolidados na medicina. Você com certeza conhece o exame realizado em todos os recém-nascidos no Brasil chamado de Teste do Pezinho, correto?

Grande parte das avaliações realizadas no teste do pezinho é do adequado funcionamento do metabolismo da criança, visando identificar erros metabólicos importantes o suficiente para causar

uma doença grave e irreversível, mas que se diagnosticados precocemente e instituído o tratamento rapidamente, terão um bom prognóstico.

Essa avaliação se resume a encontrar erros graves o suficiente para ameaçar a vida das crianças e causar alterações muito significativas e precoces. Porém, todos nós temos alterações metabólicas, algumas funções do corpo funcionam menos e outras mais, formando assim uma assinatura metabólica completamente individual.

Essas alterações não são capazes de gerar doenças precoces e significativas, mas ao passar dos anos e com os inúmeros obstáculos que colocamos em nosso metabolismo (calorias em excesso, sedentarismo, fumo, álcool, produtos industrializados, uso excessivo de plásticos, alterações de sono e ritmo circadiano, alimentação pobre em micronutrientes...), elas começarão a aparecer.

A avaliação Metabolômica tem a capacidade de avaliar esses problemas muito precocemente (anos antes da doença propriamente dita acontecer) nos dando não só o alerta, mas também os caminhos que devemos seguir daqui para frente para que a doença sequer se desenvolva.

Caso a doença já esteja manifesta, o exame de Metabolômica terá benefícios?

Sem dúvidas! Muitas doenças atualmente são apenas remediadas para seus sintomas e não tratadas em suas origens. O exame metabolômico consegue auxiliar na detecção das causas reais de diversos problemas em saúde.

Um exemplo de exame real: paciente com 36 anos, obesidade, fadiga intensa, dificuldade de perder peso mesmo fazendo atividade física e dietas restritivas. Sono de baixa qualidade e ansiedade importante com muita irritabilidade no dia a dia. Muitos sintomas gastrointestinais como constipação por mais de 5 dias, inchaço abdominal e sintomas pré-menstruais intensos. Por vezes, a ansiedade se manifesta como compulsões alimentares, principalmente por doces. Paciente já é mãe de dois filhos.

Há 8 meses, ela procurou ajuda profissional e o médico prescreveu uma série de hormônios associados a medicações para emagrecimento. Houve piora importante do quadro da paciente, além de efeitos colaterais relacionados ao uso excessivo de hormônios anabolizantes, como testosterona.

No exame podemos ver inúmeras deficiências de micronutrientes essenciais para a manutenção de um bom metabolismo e da saúde como um todo. Além dessas alterações apresentadas, várias outras foram passíveis de avaliação e foi realizado um tratamento mais assertivo e individualizado.

Nesse caso, usar a terapia hormonal corresponderia a tentar acelerar um carro sem gasolina. Iremos, sem sombra de dúvidas fundir o motor (Metabolismo)! O mesmo acontece com aqueles pacientes que estão sem saúde, mas recorrem a medidas como uso excessivo de café e energéticos, numa tentativa desesperada de produzir independente do estado interno de seu metabolismo. Um grande tiro no pé, não concorda?

Avaliação Funcional da Microbiota



A microbiota intestinal é essencial para a nossa saúde, não se limitando apenas aos benefícios locais como melhora da imunidade intestinal e produção de vitaminas benéficas, como também aos benefícios nos mais diversos sistemas. Metabolitos produzidos pela microbiota se correlacionam intimamente com a saúde metabólica e psicológica.

Sabendo disso, em alguns casos específicos com muitos sintomas gastrointestinais ou em doenças autoimunes podemos renunciar à solicitação da avaliação específica dessa microbiota, bem como seus metabolitos e o estado de nosso processo digestivo. Pois não somos apenas o que comemos, mas o que conseguimos assimilar e digerir dos alimentos.

Para alguns indivíduos, mesmo com uma dieta adequada para sua individualidade, apenas uma pequena parte realmente será absorvida gerando problemas em sua saúde. Nesses casos, por exemplo, a suplementação poderia até mesmo ser deletéria, pois não seria absorvida, servindo de alimento para bactérias as quais não gostaríamos de nutrir.

Conclusão



O intuito deste livro é despertar em você, leitor, uma consciência maior sobre sua própria saúde, confrontar o que você tem feito hoje e propor medidas simples, mas com grande impacto para uma vida plena. Os profissionais de saúde têm como premissa ajudá-lo a achar o caminho em saúde e não o trilhar para você.

Após uma reflexão, perceba que as conquistas da vida só terão brilho e valor caso você esteja cheio de saúde e energia. E que se as conquistas no mundo material tiraram de você todo seu vigor e saúde, o preço pode ter sido alto demais.

Mas lembre-se de que para reajustar as velas de sua jornada nunca será tarde demais. Se hoje você se sentiu motivado a fazer uma mudança, comece a prospectar seus novos rumos e objetivos.

Termino com uma frase escrita por Carl Gustav Jung em 1935, mas que permanece atual e nos entrega uma noção do básico bem-feito: “Seria muito simples se a simplicidade não fosse verdadeiramente a mais difícil das coisas”.



CLIQUE AQUI E BAIXE O SEU GUIA PRÁTICO PARA
UMA VIDA CONSCIENTE

[WORKBOOK](#)