

DR. MICHAEL MOSLEY e MIMI SPENCER

A DIETA DOS 2 DIAS

Perca peso, viva mais e melhor
com o simples segredo da dieta intermitente

The Fast Diet

Traduzido do inglês por
Isabel Veríssimo



CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO UM A CIÊNCIA DO JEJUM	19
CAPÍTULO DOIS A DIETA DOS 2 DIAS NA PRÁTICA	63
CAPÍTULO TRÊS PLANOS DE EMENTAS	117
CASOS DE ESTUDO	135
TESTEMUNHOS	153
CONTADOR DE CALORIAS	155
AGRADECIMENTOS	179
NOTAS	181
ÍNDICE REMISSIVO	189

CAPÍTULO UM

A CIÊNCIA DO JEJUM

Para a maioria dos animais no meio selvagem, a norma é ter períodos de abundância de alimentos ou de fome. Os nossos antepassados remotos não comiam frequentemente quatro ou cinco vezes por dia. Em vez disso, matavam, empanturravam-se, mandriavam e depois tinham de passar longos períodos de tempo sem nada para comer. Os nossos corpos e os nossos genes foram criados num ambiente de escassez, pontuado pela ocasional festança de arromba.

É evidente que, nos nossos dias, as coisas são muito diferentes. Passamos o tempo a comer. O jejum – a abstinência voluntária de consumir alimentos – é visto como uma coisa bastante excêntrica, para não dizer doentia. A maioria das pessoas espera comer pelo menos três refeições por dia, e fazer lanches substanciais entre as refeições principais. Entre as refeições e os lanches, também beliscamos: um *cappuccino* com leite agora, uma bolacha daqui a pouco, ou talvez um batido porque é “mais saudável”.

Noutros tempos, os pais diziam aos filhos: “Não comam entre as refeições.” Mas esses tempos já lá vão. Uma investigação realizada recentemente nos Estados Unidos, que comparou os hábitos alimentares de 28 mil crianças e 36 mil adultos ao longo dos últimos 30 anos, concluiu que a quantidade de tempo entre o que os investigadores timidamente descreveram como “ocasiões para comer” caiu em média uma hora. Dito de outra forma, ao longo das últimas décadas a quantidade de tempo que passamos a “não comer” caiu drasticamente.¹ Nos anos 70, os adultos passavam cerca de quatro horas e meia sem comer, enquanto se esperava que as crianças fizessem um intervalo de cerca de quatro horas entre as refeições. Agora, o intervalo é de apenas

três horas a três horas e meia para os adultos e três horas para as crianças, e isso não inclui todas as bebidas e petiscos.

A ideia de que comer pouco e muitas vezes é uma “coisa boa” foi passada em parte pelos fabricantes de aperitivos e pelos livros de dietas da moda, mas também recebeu o apoio da comunidade médica. O argumento foi que é preferível comer muitas refeições pequenas porque dessa forma é menos provável que fiquemos com fome e nos empaturemos com porcarias cheias de gordura. Compreendo o argumento, e tem havido alguns estudos que sugerem que a ingestão regular de pequenas refeições é vantajosa para a saúde, desde que não acabemos a comer mais. Infelizmente, no mundo real é exatamente isso que acontece.

No estudo que citei acima, os autores descobriram que, comparativamente com há 30 anos, não só comemos cerca de 180 calorias a mais por dia em lanches – a maioria sob a forma de bebidas com leite, batidos e bebidas gasosas – como também comemos mais nas nossas refeições normais, numa média de 120 calorias por dia. Por outras palavras, petiscar não parece significar que comamos menos às horas das refeições; serve apenas para abrir o apetite.

Agora, comer ao longo do dia é tão normal – é aquilo que se espera que façamos –, que é quase chocante sugerir que é vantajoso fazer precisamente o oposto. Quando comecei a jejuar, descobri algumas coisas inesperadas em relação a mim mesmo, às minhas convicções e às minhas atitudes relativamente à comida.

> Descobri que como muitas vezes quando não preciso. Como porque a comida está ali, porque tenho receio de ficar com fome mais tarde ou simplesmente por hábito.

> Presumi que quando temos fome, a fome aumenta até se tornar intolerável, por isso enfiámos a cara numa embalagem de gelado. Em vez disso, percebi que a fome passa, e quando passamos verdadeiramente fome deixamos de a temer.

> Pensava que o jejum me deixaria propenso a distrações, incapaz de me concentrar. O que descobri foi que me aguça os sentidos e o cérebro.

Pensava que o jejum me deixaria propenso a distrações, incapaz de me concentrar. O que descobri foi que me aguça os sentidos e o cérebro.

> Perguntava a mim mesmo se me sentiria fraco a maioria do tempo. Afinal, o corpo é incrivelmente adaptável e muitos atletas com quem falei defendem o treino enquanto jejuam.

> Temia que fosse incrivelmente difícil de fazer. Não é.

Porque é que comecei

Apesar de a maioria das grandes religiões defender o jejum (os Sikhs são uma exceção, embora permitam o jejum por razões médicas), presumi sempre que era, acima de tudo, uma forma de as pessoas se testarem a si mesmas e à sua fé. Percebia os potenciais benefícios espirituais, mas era profundamente cético em relação às vantagens físicas.

Também tenho uma série de amigos preocupados com o corpo, que, ao longo dos anos, tentaram convencer-me a jejuar, mas eu nunca conseguia aceitar a explicação que me davam de que o motivo para o fazerem era para “descansar o fígado” ou para “eliminar as toxinas”. Nenhuma das explicações fazia qualquer sentido para um cético com formação médica como eu. Recordo-me de que um amigo me disse que depois de duas semanas de jejum, a sua urina tinha ficado preta – prova de que as toxinas estavam a sair. Considerei aquilo a prova de que ele era um *hippie* ignorante e que o que estava a sair

de dentro do seu corpo em resultado do jejum era extremamente prejudicial.

Como escrevi na introdução, o que me convenceu a experimentar o jejum foi uma combinação das minhas próprias circunstâncias pessoais – cinquenta e poucos anos, com níveis elevados de glicemia e um ligeiro excesso de peso – e as provas científicas emergentes, que apresento a seguir.

O que não nos mata torna-nos mais fortes

Houve uma série de investigadores que me inspirou de diferentes formas, mas um que se destaca é o Dr. Mark Mattson, do National Institute on Aging, em Bethesda, Maryland. Há dois anos, escreveu um artigo com Edward Calabrese na revista *NewScientist*. Intitulado “Quando um pouco de veneno é bom para si”², o artigo fez-me verdadeiramente parar para pensar.

“Um pouco de veneno é bom para si” é uma forma interessante de descrever a teoria do efeito hormético – a ideia de que quando um ser humano, ou qualquer outra criatura, é exposto a um *stress* ou toxina, pode ficar mais forte. O efeito hormético não é apenas uma variante do “alista-te no exército e faremos de ti um homem”; agora, é uma explicação biológica bem aceite de como as coisas funcionam a nível celular.

Vejamos, por exemplo, uma coisa tão simples como o exercício físico. Quando corremos ou levantamos pesos, o que estamos na realidade a fazer é a danificar os músculos, provocando pequenos rasgões e fendas. Se não exagerarmos drasticamente, o corpo reage fazendo reparações, tornando os músculos mais fortes.

Os vegetais são outro exemplo. Todos sabemos que devemos comer muita fruta e vegetais porque eles estão repletos de antioxidantes – e os antioxidantes são fantásticos porque absorvem os perigosos radicais livres, que percorrem o nosso corpo a fazer-lhe mal.

O problema desta explicação vastamente aceite de como a fruta e os vegetais “funcionam” é que está quase de certeza errada, ou pelo menos incompleta. Os níveis de antioxidantes existentes na fruta e

nos vegetais são demasiado baixos para terem os efeitos profundos que claramente têm. Além disso, as tentativas de extrair antioxidantes de plantas e depois tomá-los sob a forma de um suplemento que nos torna mais saudáveis não têm sido convincentes quando testadas em estudos de longo prazo. Quando ingerimos betacaroteno sob a forma de uma cenoura, não há dúvida de que é bom para nós. Quando o betacaroteno foi tirado da cenoura e administrado como suplemento a pacientes com cancro, na verdade pareceu piorá-los.

Temos uma pista para uma forma totalmente diferente de como os vegetais podem estar a funcionar, se pensarmos neles através do prisma do efeito hormético.

Vejamos o aparente paradoxo: no meio selvagem, o sabor amargo é muitas vezes associado a veneno, a algo que deve ser evitado. As plantas produzem uma enorme quantidade dos chamados fitoquímicos, e alguns deles atuam como pesticidas naturais para impedir que mamíferos como nós os consumam. O facto de terem um sabor amargo é um claro sinal de aviso: “mantenham-se longe”. Assim, existem bons motivos evolucionários para não gostarmos de alimentos amargos e para os evitarmos. No entanto, alguns dos vegetais que são particularmente bons para nós, como a couve, a couve-flor, os brócolos e outros membros do género *Brassica*, são tão amargos que mesmo na idade adulta muitas pessoas se esforçam para gostar deles.

A resolução deste paradoxo é que esses vegetais são amargos porque contêm químicos que são potencialmente venenosos. O motivo pelo qual não nos fazem mal é porque esses químicos existem nos vegetais em doses baixas, que não são tóxicas. Em vez disso, ativam respostas de *stress* e ativam genes que protegem e reparam.

O jejum e o efeito hormético

Quando começamos a olhar para o mundo desta forma, percebemos que muitas atividades que começámos por considerar difíceis – comer vegetais amargos, correr, fazer jejum periódico – estão longe de ser prejudiciais. O desafio em si parece fazer parte do benefício. O facto de

a fome prolongada ser claramente muito má para a saúde não implica que períodos curtos de jejum periódico tenham de fazer algum mal à saúde. Na verdade, o inverso é que é verdadeiro.

O Dr. Valter Longo, diretor do Longevity Institute da Universidade do Sul da Califórnia, insistiu fortemente neste aspeto numa conversa comigo. A sua investigação debruça-se essencialmente sobre as razões porque envelhecemos, dedicando-se em particular a abordagens que reduzem o risco de desenvolver doenças relacionadas com a idade, como cancro e diabetes.

Fui consultar o Dr. Valter, não apenas por se tratar de um especialista de renome mundial, mas também porque ele tinha aceitado gentilmente ser o meu mentor e companheiro de jejum, para ajudar a inspirar-me e orientar-me na minha primeira experiência de jejum.

Valter Longo não só estuda o jejum há muitos anos como é um forte adepto desta prática. Segue os princípios da sua investigação e dá-se bem com a dieta composta por poucas proteínas e rica em vegetais que os seus avós seguiam no Sul de Itália. Talvez não por acaso, os avós dele vivem numa região de Itália com uma concentração extremamente elevada de pessoas muito idosas.

Para além de seguir uma dieta alimentar muito rígida, o Dr. Valter não almoça para controlar o peso. Além disso, uma vez de seis em seis meses faz um jejum prolongado que dura vários dias. Alto, magro, enérgico e italiano, é um modelo inspirador para os aspirantes a jejuadores.

O que o leva a ser tão entusiasta relativamente ao jejum é o facto de as suas investigações, e as de outros cientistas, terem demonstrado a extraordinária variedade de vantagens mensuráveis para a saúde que se obtêm com a sua prática. Não comer durante períodos de tempo, ainda que curtos, desencadeia uma série dos chamados genes de reparação, que, como ele explicou, podem conferir benefícios a longo prazo. “Há muitas provas iniciais que sugerem que o jejum periódico temporário pode induzir mudanças duradouras, potencialmente benéficas contra o envelhecimento e as doenças”, disse-me ele. “Pegamos numa pessoa, pomo-la a fazer jejum, e 24 horas mais tarde tudo foi modificado radicalmente. E mesmo que tomemos um *cocktail* de medicamentos

nunca chegaremos perto do que o jejum faz. A beleza do jejum é que está tudo coordenado.”

Há muitas provas iniciais que sugerem que o jejum periódico temporário pode induzir mudanças duradouras, potencialmente benéficas contra o envelhecimento e as doenças.

Jejum e longevidade

A maioria dos primeiros estudos de longo prazo sobre os benefícios do jejum foi feito em roedores. Estes estudos proporcionaram-nos conhecimentos importantes relativamente aos mecanismos moleculares que estão subjacentes ao jejum.

Num estudo de 1945, um grupo de ratos foi privado de alimentos um dia em cada quatro, um dia em cada três ou um dia em cada dois. Os investigadores constataram que os animais sujeitos a jejum viviam durante mais tempo do que um grupo de controlo, e que quanto mais jejuavam, mais tempo viviam. Também chegaram à conclusão de que, ao contrário dos ratos sujeitos a dietas alimentares com restrição de calorias, os ratos que jejuavam não estavam fisicamente atrofiados.³

Desde então, inúmeros estudos confirmaram o valor do jejum, pelo menos nos roedores. Mas porque é que o jejum ajuda? Qual é o mecanismo?

O Dr. Valter tem acesso a uma quantidade razoável de ratos geneticamente modificados, conhecidos como ratos anões ou Laron, que fez questão de me mostrar. Apesar de serem pequenos, estes ratos detêm o recorde de longevidade num mamífero. Por outras palavras, vivem durante um período de tempo surpreendentemente longo.

O rato médio não vive muito tempo, talvez dois anos. Os ratos Laron vivem quase o dobro desse tempo, muitos durante quase quatro anos, quando também têm restrição de calorias. Num ser humano, seria o equivalente a chegar praticamente aos 170 anos.

O que é fascinante em relação aos ratos Laron não é apenas o tempo que vivem, mas o facto de se manterem saudáveis durante a maior parte das suas tão longas vidas. Não parecem simplesmente ter tendência para diabetes ou cancro, e quando morrem é quase sempre de causas naturais. O Dr. Valter disse-me que durante uma autópsia muitas vezes é impossível encontrar uma causa de morte. O rato parece limitar-se a cair morto.

O motivo por que estes ratos são tão pequenos e vivem tanto tempo é por serem geneticamente modificados para que os seus corpos não reajam a uma hormona chamada IGF-1, fator de crescimento semelhante à insulina 1. A IGF-1, como o seu nome indica, tem efeitos promotores de crescimento em quase todas as células do corpo. Dito de outra forma, mantém as nossas células constantemente ativas. Precisamos de níveis adequados de IGF-1 e de outros fatores de crescimento quando somos jovens e estamos a crescer, mas níveis elevados numa fase mais adiantada da vida parecem acelerar o envelhecimento e provocar cancro. Como o Dr. Valter diz, é como conduzir com o pé a carregar a fundo no acelerador, obrigando o carro a funcionar o tempo todo. “Imagine que em vez de levar o seu carro ocasionalmente à oficina para lhe mudar peças continua simplesmente a conduzi-lo sem parar. Bem, é claro que o carro vai avariar.”

O trabalho do Dr. Valter centra-se em tentar descobrir como é que podemos conduzir o mais possível, e o mais depressa possível, enquanto aproveitamos a vida. Ele pensa que a solução é o jejum periódico. Porque uma das formas como o jejum atua é fazendo o nosso corpo reduzir a quantidade de IGF-1 que produz.

A prova de que a IGF-1 desempenha um papel crucial em muitas das doenças do envelhecimento vem não apenas de roedores geneticamente modificados, como os ratos Laron, mas também dos seres humanos. Nos últimos sete anos, o Dr. Valter Longo tem estudado aldeões do Equador com uma anomalia genética chamado síndrome

de Laron, ou nanismo de tipo Laron. É uma doença extremamente rara que afeta menos de 350 pessoas no mundo inteiro. Os portadores da síndrome de Laron sofrem de uma mutação no seu recetor da hormona de crescimento (GHR) e apresentam níveis muito baixos de IGF-I. Os ratos Laron geneticamente modificados têm um tipo semelhante de mutação GHR.

Os aldeões com síndrome de Laron são normalmente bastante baixos; muitos medem menos de um metro e vinte de altura. Porém, o mais surpreendente nestas pessoas é que, à semelhança dos ratos Laron, não parecem desenvolver doenças comuns, como diabetes e cancro. Na verdade, o Dr. Valter diz que, embora tenham sido estudados durante muitos anos, ainda não encontrou um único caso de alguém com a síndrome de Laron que tenha morrido de cancro. Todavia, os familiares que vivem na mesma casa mas não têm Laron contraem cancro.

Desanimadoramente para quem espera que a IGF-1 desvende os segredos da imortalidade, as pessoas com síndrome de Laron – ao contrário dos ratos – não têm uma vida excepcionalmente longa. Valter Longo pensa que isto se deverá ao facto de eles terem tendência para aproveitar a vida e não se preocuparem com o seu estilo de vida. “Eles fumam, têm uma dieta alimentar com muitas calorias, e depois olham para mim e dizem, ‘Oh, não faz mal, eu estou imune.’”

Segundo ele, preferem a ideia de viver como querem e morrer aos 85 anos à perspectiva de viver com mais cuidado e passarem, talvez, os cem anos. O Dr. Valter gostaria de persuadir alguns deles a adotarem um estilo de vida mais saudável para ver o que acontece, mas sabe que não viveria o suficiente para testemunhar o resultado.

O jejum e os genes de reparação

Para além de reduzir os níveis de circulação da IGF-1, o jejum também parece ativar uma série de genes de reparação. Ainda não se sabe ao certo porque é que isto acontece, mas o argumento evolucionista é mais ou menos o seguinte: enquanto temos comida abundante, os nossos corpos estão acima de tudo interessados em crescer, em fazer

sexo e em reproduzir-se. A natureza não tem planos a longo prazo para nós; não investe na nossa longevidade. Quando nos reproduzimos, tornamo-nos descartáveis. Então, o que acontece se decidimos jejuar? Bem, a reação inicial do corpo é de choque. O cérebro recebe sinais a lembrar que estamos com fome, incitando-nos a procurar alguma coisa para comer. Mas nós resistimos. Então, o corpo decide que a razão pela qual não comemos tanto como sempre deve ser porque estamos numa situação de fome. No passado, isto teria sido bastante normal.

Numa situação de fome, não vale a pena despender energia em crescimento ou sexo. Em vez disso, a coisa mais sensata que o corpo pode fazer é gastar a sua preciosa energia em reparações, mantendo-nos numa forma razoável até os bons tempos regressarem. O resultado é que, para além de retirar o pé do acelerador, o nosso corpo leva-se a si mesmo para o equivalente celular de uma oficina. Ali, todos os genes mecânicos recebem ordens para iniciar algumas tarefas urgentes de manutenção que foram adiadas até esse momento.

Uma das coisas que a restrição de calorias faz, por exemplo, é ativar um processo chamado autofagia.⁴ Autofagia, que significa “autodigestão”, é um processo através do qual o corpo decompõe e recicla as células velhas e cansadas. Tal como acontece com um carro, se queremos manter as coisas em bom funcionamento, é importante livrarmo-nos das peças danificadas ou velhas.

Valter Longo pensa que a maioria das pessoas com um IMC superior a 25 beneficiaria do jejum, mas também pensa que quem planeia jejuar durante mais de um dia deve fazê-lo num centro especializado. Como ele diz, “um jejum prolongado é uma intervenção extrema. Se for bem feito, pode ser poderosíssimo a nosso favor. Se for mal feito, pode ser poderosíssimo contra nós”. Com um jejum prolongado de vários dias, também temos uma queda na tensão arterial e uma reprogramação metabólica bastante profunda. Algumas pessoas desmaiam. Não é comum, mas acontece.

Uma das áreas de investigação de Valter Longo é os efeitos do jejum no cancro (ver mais na p. 47), que parecem ser otimizados pelo jejum prolongado e não pelo jejum periódico. Como ele referiu, a primeira

vez que uma pessoa tenta jejuar durante alguns dias, pode ser uma grande luta. “Os nossos corpos estão acostumados a níveis elevados de glicose e a altos níveis de insulina, por isso levam tempo a adaptar-se. Mas, por fim, acaba por não ser muito difícil.”

Não gostei de ouvir “por fim”, mas nessa altura sabia que teria de experimentar. Era um desafio, mas um desafio que eu pensava poder superar. Cérebro contra estômago. Sem competição.

Experimentar um jejum de quatro dias

Não me parece que seja necessário ou especialmente desejável fazer um jejum prolongado antes de iniciar a Dieta dos 2 Dias. Apesar de, como já expliquei antes, os riscos conhecidos associados a um jejum de menos de 24 horas serem reduzidos, existem riscos associados a jejuns prolongados. Decidi começar com um jejum de quatro dias porque sabia que estava em boas mãos. Também fiz uma medição dos meus níveis de IGF-1 antes de me encontrar com o Dr. Valter, e eles eram elevados. Não superelevados, como ele disse de modo simpático, mas no topo do intervalo (ver os meus valores na p. 56).

Níveis elevados de IGF-1 estão associados a uma série de cancros, entre os quais o cancro da próstata, que afetou o meu pai. Um jejum de quatro dias mudaria tudo?

Já tinha sido avisado de que os dois primeiros dias poderiam ser duros, mas depois começaria a sentir os efeitos de um aumento súbito daquilo a que Valter Longo chamou químicos de bem-estar. Melhor ainda, a próxima vez que eu jejuasse seria mais fácil, porque o meu corpo e cérebro teriam uma memória do jejum e compreenderiam o que estava a acontecer.

Depois de decidir que experimentaria um jejum prolongado, a minha decisão seguinte foi até que ponto o dificultaria. Uma série de países têm tradição de jejum. Os russos parecem preferi-lo duro. Para eles, um jejum consiste em nada a não ser água, duchas frias e exercício físico. Por outro lado, os alemães preferem que os seus jejuns sejam consideravelmente mais brandos. Se forem a uma clínica de jejum na

Alemanha, provavelmente ser-vos-ão dadas cerca de duzentas calorias por dia num ambiente confortável.

Eu queria ver resultados, por isso arranjei uma solução de compromisso britânica. Consumiria 25 calorias por dia, não tomaria duches frios e limitar-me-ia a tentar trabalhar normalmente.

Assim, numa noite quente de segunda-feira saboreei a minha última refeição, um jantar extremamente saciante de bife, batatas fritas e salada, acompanhado com cerveja. Senti uma certa trepidação quando percebi que nos quatro dias seguintes não beberia mais nada a não ser água, chá preto e café sem açúcar, e comeria uma miserável tigela de sopa com poucas calorias por dia.

Apesar do que me tinham dito e do que tinha lido, antes de iniciar o meu jejum temi secretamente que a fome não parasse de aumentar, consumindo-me as entranhas até eu desistir e perder a cabeça numa pastelaria. As primeiras 24 horas foram bastante difíceis, tal como Valter tinha previsto, mas como ele também tinha previsto, as coisas melhoraram, não pioraram. Sim, havia torturas de fome, por vezes bastante incómodas, mas se eu me mantivesse ocupado, elas desapareciam.

Durante as primeiras 24 horas de um jejum acontecem algumas mudanças profundas no interior do corpo. Passadas algumas horas, a glicose que circula no sangue é consumida. Se não estiver a ser substituída por comida, o corpo volta-se para o glicogénio, uma forma estável de glicose que está armazenada nos músculos e no fígado.

Durante as primeiras 24 horas de um jejum
acontecem algumas mudanças profundas
no interior do corpo.

Só quando o glicogénio desaparece é que o corpo começa verdadeiramente a queimar gordura. O que acontece na realidade é que os

ácidos gordos são decompostos no fígado, resultando na produção de uma coisa chamada corpos cetónicos. Estes corpos cetónicos são agora usados pelo cérebro, em vez de glicose, como fonte de energia.

Os dois primeiros dias de um jejum podem ser desconfortáveis porque o nosso corpo e cérebro estão a ter de se adaptar à mudança de usar glicose e glicogénio como combustível para passarem a usar corpos cetónicos. O corpo não está acostumado a eles, por isso podemos sentir dores de cabeça, embora no meu caso não tenha acontecido. O maior problema que tive com o jejum é difícil de descrever; por vezes, sentia-me “desconfortável”. Não consigo descrever com maior precisão do que isto. Não me sentia fraco, sentia-me deslocado.

Ocasionalmente sentia fome, mas a maior parte do tempo estava surpreendentemente alegre. No terceiro dia, as hormonas de bem-estar vieram em meu auxílio.

Na sexta-feira, dia quatro, estava quase desapontado porque ia terminar. Quase. Apesar do aviso de Valter de que seria insensato empanturrar-me imediatamente após um jejum, preparei um prato com *bacon* e ovos, e sentei-me para comer. Depois de algumas garfadas, estava cheio. Não precisei de mais, e na verdade não almocei.

Nessa tarde fiz novas análises e descobri que tinha perdido pouco mais de um quilo de peso corporal, uma porção significativa do qual era gordura. Também fiquei feliz ao ver que os meus níveis de glicose no sangue tinham baixado substancialmente e que os meus níveis de IGF-1, que estavam no limite máximo do intervalo recomendado, tinham caído a pique. Na verdade, estavam quase em metade. Tudo isto eram boas notícias. Tinha perdido alguma gordura, os resultados das análises ao sangue pareciam bons e eu tinha aprendido que posso controlar a fome. Valter ficou extremamente satisfeito com estas mudanças, em especial com a queda da IGF-1, que ele disse que reduziria significativamente o meu risco de contrair cancro. Mas também me avisou que se eu voltasse ao meu antigo estilo de vida, estas mudanças não seriam permanentes.

A investigação de Valter aponta para o facto de que níveis elevados de proteína, as quantidades encontradas na típica dieta alimentar ocidental, ajudam a manter os níveis de IGF-1 elevados. Eu sabia

que há proteína em alimentos como a carne e o peixe, mas fiquei surpreso por existir tanta no leite. Costumava beber um café com leite magro quase todas as manhãs. Tinha a ilusão de que, como é feito com leite magro, é saudável. Infelizmente, apesar de ter pouca gordura, um café com leite grande contém cerca de onze gramas de proteína. É recomendável que as pessoas se limitem às diretrizes governamentais, que podem ser encontradas em páginas da Internet como www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/protein.html. Os níveis recomendados variam consoante a idade e o sexo. São cerca de 46 gramas de proteína para mulheres entre os 19 anos e os 75 anos e 55 gramas de proteína para os homens entre os 19 anos e os 75 anos. Eu percebi que os cafés com leite teriam de ir.

O jejum e a perda de peso

Uma forma de perder peso seria fazer um jejum prolongado. Eu fiz o jejum de quatro dias, como já descrevi, principalmente porque sentia curiosidade. Não o recomendaria como um regime de perda de peso, porque é completamente insustentável. A menos que o combinem com exercício físico vigoroso, as pessoas que fazem jejuns prolongados perdem músculo e gordura. Depois, quando param (como tem de acontecer, mais cedo ou mais tarde), correm o risco de acumular o peso perdido imediatamente.

Felizmente, o jejum periódico, menos drástico, que é o tema deste livro: induz uma perda de peso regular que parece ser sustentável e não estar associada a perda de músculo.

JDA, jejum em dias alternados

Uma das formas mais extensivamente estudadas de jejum a curto prazo é o jejum em dias alternados. Como o nome indica, significa que as pessoas não comem, ou comem relativamente pouco, dia sim, dia não. Um dos poucos investigadores que realizou estudos com

humanos nesta área é a Dr.^a Krista Varady, da Universidade do Ili-nóis, em Chicago. Este plano também foi denominado como jejum modificado em dias alternados (JMDA).

Krista é magra, encantadora e muito divertida. Encontrámo-nos num restaurante tipicamente americano, onde eu comi – cheia de sentimentos de culpada – um hambúrguer com batatas fritas enquanto Krista me falava sobre um dos recentes estudos que está a realizar com voluntários humanos.⁵ Nos dias de jejum de Krista, os homens podem consumir cerca de 600 calorias por dia; as mulheres, 500 calorias por dia. No regime dela, todas as calorias são ingeridas de uma vez, normalmente como almoço. Nos dias normais, as pessoas podem comer basicamente o que quiserem.

O que surpreendeu Krista foi que, embora possam comer o que querem, as pessoas não cometem loucuras nos dias em que podem comer tudo. “Quando comecei a realizar estes estudos, pensei que as pessoas consumiriam 175 por cento no dia seguinte; compensariam totalmente e não perderiam peso nenhum. No entanto, a maioria das pessoas come cerca de 110 por cento, apenas ligeiramente acima do que comem normalmente. Eu ainda não medi, mas penso que isto está relacionado com o tamanho do estômago, até onde ele pode expandir-se. Porque é muito difícil comer quase o dobro da quantidade de comida que comemos normalmente. Com o tempo, é possível; nas pessoas obesas, os seus estômagos tornam-se maiores para acumular, por exemplo, cinco mil calorias por dia. Mas fazê-lo de uma forma imediata é bastante difícil.”

Nos seus primeiros estudos, os participantes foram convidados a cumprir uma dieta alimentar com poucas calorias, mas o que Krista queria saber era se o JDA também resultaria se os seus pacientes fossem autorizados a seguir uma dieta alimentar tipicamente americana com elevado teor de gordura. Assim, pediu a 33 voluntários obesos, na sua maioria mulheres, para fazerem JDA durante oito semanas. Antes de começarem, os voluntários foram divididos em dois grupos. Um grupo foi colocado numa dieta com baixo teor de calorias, comendo queijos e laticínios magros, carnes muito magras e muita fruta e vegetais. O outro grupo podia comer lasanha

e *pizza* com muita gordura, o tipo de dieta que um americano típico seguiria. Os americanos consomem 35 a 45 por cento de gordura na sua dieta alimentar.

Como Krista explicou, os resultados foram inesperados. Os investigadores e os voluntários tinham presumido que as pessoas sujeitas à dieta com pouca gordura perderiam mais peso do que as que consumiam alimentos com elevado teor de gordura. Dir-se-ia até que sucedeu o contrário. Os voluntários que estavam a seguir uma dieta com muita gordura perderam uma média de 5,5 quilos, enquanto os da dieta com pouca gordura perderam 4,1 quilos. Ambos os grupos perderam cerca de sete centímetros na cintura.

Krista pensa que o motivo principal para isto foi o cumprimento. Os voluntários selecionados aleatoriamente para a dieta alimentar com elevado teor de calorias tinham maior probabilidade de a manterem do que os que seguiam a dieta com pouca gordura, simplesmente porque a consideravam mais saborosa. E não houve apenas perda de peso. Os dois grupos tiveram quedas impressionantes no colesterol LDL (o colesterol mau) e na tensão arterial. Isto significou que reduziram o risco de doença cardiovascular, ataque cardíaco ou AVC.

Krista não quer encorajar as pessoas a empanturrarem-se com porcarias. Considera preferível que as pessoas que se encontram a fazer JDA aumentassem o consumo de fruta e vegetais. O problema é que, como ela referiu, bastante exasperada, os médicos encorajam as pessoas a adotar um estilo de vida saudável há décadas e esse estilo de vida não é seguido por um número suficiente de pessoas. Segundo ela, os nutricionistas deviam ter em conta o que as pessoas fazem na realidade, em vez do que gostaríamos que elas fizessem.

Outra vantagem importante do jejum periódico é que a pessoa não parece perder músculo, o que se verificaria num regime normal com restrição de calorias. A própria Krista não sabe bem porque é que isso acontece e quer aprofundar mais a investigação.