

DR. MICHAEL GREGER

FUNDADOR DA NUTRITIONFACTS.ORG

com GENE STONE

e receitas de Robin Robertson

COMO



O LIVRO  
DE RECEITAS

Mais de 100 receitas  
para prevenir e reverter doenças





**DR. MICHAEL GREGER**

COM **GENE STONE**

RECEITAS DE **ROBIN ROBERTSON**

# COMO NÃO MORRER

MAIS DE 100 RECEITAS PARA PREVENIR  
E REVERTER DOENÇAS

*The How Not to  
Die Cookbook*

Traduzido do inglês por  
Raquel Dutra Lopes



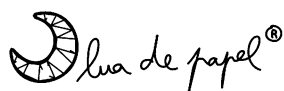
## TÍTULO ORIGINAL

THE HOW NOT TO DIE COOKBOOK: + 100 RECIPES TO HELP,  
PREVENT AND REVERSE DISEASES

© 2017, Michael Greger  
Todos os direitos reservados.

Este livro contém as opiniões e ideias do autor. Tem o objetivo de proporcionar informação geral e útil acerca dos temas de que trata. Não é, de forma alguma, um substituto do aconselhamento do(s) seu(s) médico(s) ou de quaisquer profissionais de saúde, baseado nas suas condições, sintomas ou preocupações individuais. Caso necessite de algum tipo de assistência ou conselhos médicos, de saúde, alimentação, exercício ou qualquer outro, deverá consultar um médico competente e/ou outros profissionais de cuidados de saúde. O autor e o editor declinam especificamente qualquer responsabilidade por lesões, prejuízos ou perdas em que o leitor possa incorrer como consequência direta ou indireta de seguir alguma das direções ou sugestões apresentadas no livro ou de participar em algum dos programas nele descritos.

1.ª edição / Maio de 2018  
ISBN: 9789892342085



[Uma chancela do grupo LeYa]  
Rua Cidade de Córdova, n.º 2  
2610-038 Alfragide  
Tel. (+351) 21 427 22 00  
Fax (+351) 21 427 22 01  
luadepapel@leya.pt  
www.luadepapel.pt  
obloguedepapel.blogspot.pt



Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.





# CONTEÚDOS

---

Introdução 8

A Dúzia Diária 22

CAPÍTULO UM **PREPARAÇÕES SIMPLES** 24

CAPÍTULO DOIS **PEQUENO-ALMOÇO** 34

CAPÍTULO TRÊS **PETISCOS, MOLHOS E PATÉS** 52

CAPÍTULO QUATRO **SOPAS E GUISADOS** 70

CAPÍTULO CINCO **SALADAS E TEMPEROS** 92

CAPÍTULO SEIS **HAMBÚRGUERES, WRAPS E MAIS** 110

CAPÍTULO SETE **REFEIÇÕES CHEIAS DE VEGETAIS** 126

CAPÍTULO OITO **COZINHA LEGUMINOSA** 146

CAPÍTULO NOVE **CEREAIS BESTIAIS** 164

CAPÍTULO DEZ **ACOMPANHAMENTOS** 186

CAPÍTULO ONZE **DOCES** 208

CAPÍTULO DOZE **BEBIDAS** 228

Menus para 14 dias 244

Técnicas de Cozinha 249

Fazer Compras e Abastecer a Despensa 251

Referências 254

Índice Remissivo 260

Os Autores 271

# INTRODUÇÃO

---

## Confesso.

Sou um cromo da nutrição. Adoro escarafunchar a literatura científica só por diversão, pelo puro fascínio de perceber como funciona o corpo humano, por todos os enigmas que há por solucionar. Na escola secundária, costumava baldar-me às aulas para ir para a biblioteca de ciências da universidade local, passando horas infundas a tentar ler os novos números de todas as revistas científicas. Dificilmente percebia o que quer que fosse, mas o conceito de indagação científica maravilhava-me: usar provas experimentais para testar as nossas teorias acerca do universo.

Na faculdade, matriculei-me num *major* em biofísica. Interessavam-me sobretudo os mistérios do universo que existe dentro de cada um de nós. Por fascinantes que fossem a ciência e a matemática, apercebi-me de que a principal causa de morte no mundo ocidental não era o bosão de Higgs – era a nossa alimentação. A militância profunda da minha mãe no movimento dos direitos civis inspirou-me a dedicar a vida a tornar o mundo um sítio melhor, e a recuperação milagrosa da minha avó de uma doença cardíaca em fase terminal, devido a uma mudança de dieta, proporcionou-me a orientação de que precisava: tornei-me médico e especializei-me em nutrição.

Mesmo que isso não servisse para ajudar ninguém, ao menos poderia passar sete dias por semana feliz e perdido entre as resmas poeirentas da cave de alguma biblioteca de medicina, satisfazendo a minha própria curiosidade. Mas o que mais de motiva a saltar da cama todas as manhãs (e logo para a minha secretária com passadeira rolante incorporada) são todas as vidas que sou capaz de ajudar a

mudar e salvar com a informação que vou descobrindo. Ao longo de anos, alcancei milhões de pessoas através do NutritionFacts.org, mas só quando *Como não Morrer* foi publicado é que o verdadeiro dilúvio de correspondência começou. As minhas caixas de correio físico, eletrónico e de voz têm ficado inundadas com expressões profundas de gratidão de leitores que me dizem que a ciência que partilhei os ajudou, a eles e às suas famílias, a tornarem-se mais saudáveis. Isso é uma verdadeira dádiva.

Melhor ainda é experimentar esse apreço pelo meu trabalho olhos nos olhos, de coração aberto. Ao viajar pelo mundo para partilhar esse livro, testemunhei inúmeras histórias de transformação. As pessoas que fazem fila para conversar comigo depois das minhas palestras são tantas, que por vezes demoro horas até poder correr de volta para o aeroporto.

As histórias que tão frequentemente partilham comigo não são relatos de sofrimento e doença que a maioria dos médicos ouve. Pelo contrário, são testemunhos de saúde recuperada e de finais felizes. Haverá recompensa maior – tanto para quem as conta, como para quem as escuta? Permita-me que partilhe uma dessas histórias consigo.

Conheci Chris, um homem de meia-idade, depois de uma apresentação que fiz em Boston, no Instituto Oncológico Dana-Farber, em Harvard, onde ele trabalhava. Chris fora assistir à minha palestra porque, embora o seu diagnóstico de diabetes do tipo 2 tivesse cerca de dez anos, ele não estava disposto a conformar-se com a vida de medicação e monitorização que o médico afirmava ser o seu destino.

O médico tinha-lhe dito que a diabetes de que padecia era, provavelmente, apenas o

resultado de maus genes e que precisaria de tomar comprimidos, acrescentando que deveria “ter cuidado com o açúcar” (seja lá o que for que isso quer dizer). Chris estava a par da ligação entre diabetes e complicações como cegueira e amputações, e o médico não parecia muito otimista em relação ao prognóstico, nem lhe oferecia quaisquer outras recomendações.

Dez anos antes, Chris deixara o gabinete do médico a sentir-se desesperançado e impotente. Sentia que tinha acabado de ouvir uma sentença de morte. Mas nunca tinha parado de procurar outras respostas, o que o levou à minha palestra.

Depois de me ter relatado a sua experiência, eu disse-lhe que, apesar do que o seu médico julgava, na verdade nós detemos um poder tremendo sobre o destino da nossa saúde. A grande maioria de mortes prematuras e de situações de invalidez é prevenível com uma alimentação à base de produtos vegetais integrais e com outras mudanças saudáveis de estilo de vida; e a diabetes do tipo 2 é um exemplo perfeito de uma doença possível de corrigir.

Chris passou-me então um exemplar de *Como não Morrer* para eu autografar. Como faço sempre que assino livros, incluí o meu endereço eletrónico pessoal e o meu número de telemóvel, encorajando-o a contactar-me se houvesse alguma coisa que eu pudesse fazer para o ajudar a ele ou à sua família.

Cerca de dez meses depois, Chris enviou-me o seguinte email:

*Querido Dr.,*

*Não vai acreditar. A minha diabetes FOI-SE. Venci-a, doutor! Como não Morrer salvou-me mesmo a vida. E sabe que mais? A minha mulher tem-se debatido com o peso desde adolescente. Juntos, adotámos uma dieta à base de vegetais e, pela primeira vez em anos, ela atingiu um peso normal! Estamos os dois tão felizes, que nos sentimos como se fôssemos adolescentes outra vez. (Contei-lhe que*

*começámos a namorar no liceu? Isso foi há muito tempo, mas agora já não parece ter sido assim há tanto!)*

*Também queria referir que esta dieta está a permitir-nos poupar a sério! Eu costumava gastar mais de 70 dólares por mês nos meus medicamentos para a diabetes, no meu medidor de glicose e em tiras para testes. Agora, guardamos esse dinheiro que já não vai para remédios numa... adivinhe... Conta-Poupança de Felicidade!*

*Sempre tínhamos querido ter um cão e, quando finalmente venci a diabetes, a minha mulher disse: “O dia em que recuperaste a saúde foi o mais feliz da minha vida. Devíamos celebrar.” E eu disse-lhe que queria ir ao canil e trazer um cão. Quando o pessoal do abrigo nos perguntou que tipo de cão queríamos, eu respondi: “Um cão bonzinho que achem que mais ninguém vai querer. Um cão de que toda a gente tenha desistido. Um cão que precise de uma segunda oportunidade, é o cão que EU quero, por favor.”*

*A malta do canil conversou durante um bocadinho e depois trouxeram-nos uma grande cadela preta, de cabeça baixa e a cauda metida entre as patas. Entreolhámo-nos. Ficámos a saber que se chamava Joy\*. Um nome curioso para uma cadela triste, não é? Bem, depressa nos afeiçoámos e agora eu, a minha mulher e a Joy saímos juntos todas as manhãs para caminhar. Dizemos que é a nossa Caminhada da Alegria. A Joy agora corresponde ao seu nome e acho que me salvou tanto quanto eu a ela.*

*Na maior parte dos dias, todas estas novas escolhas saudáveis são fáceis para mim mas, quando me desencaminho, basta-me olhar para a minha Joy: lembro-me de como as coisas eram antes e recordo-me que nunca voltaremos a isso.*

*Obrigado por ter conversado comigo e por se ter preocupado comigo e com a minha família. Não pode imaginar como isso é importante para mim. Espero que possa dizer a toda a gente o que me disse acerca de os genes NÃO serem o nosso destino.*

\* Alegria. (N. da T.)

*Há esperança e (pelo menos na minha casa) há Joy! Obrigado, Dr. Greger!*

Mas nem todos são tão magnânimos. Há pessoas que ficam zangadas. Por que razão os médicos não lhes disseram que as escolhas alimentares podem ser realmente salvadoras? Quando apresento estudos com décadas que demonstram a facilidade com que alguns dos nossos principais assassinos podem ser eliminados, o público fica a pensar: “Esperem lá. Será que isto quer dizer que o meu irmão não tem de morrer?!” Ou a irmã, a mãe ou o melhor amigo. O Dr. Dean Ornish já na década de 1990 publicava estudos que provavam que as doenças cardiovasculares podiam ser debeladas.<sup>1</sup> O estudo sobre a cura da diabetes que apresentei no evento a que Chris assistiu foi publicado em 1979. Revelava que pessoas que viviam com diabetes do tipo 2 mesmo há já 20 anos, injetando 32 unidades de insulina por dia, podiam deixar de tomar insulina de todo em apenas 13 dias.<sup>2</sup>

Assimilemos bem esta informação: pessoas diabéticas há 20 anos podem deixar de tomar insulina em menos de duas semanas. Padeceram de diabetes durante 20 anos porque ninguém lhes tinha falado de uma alimentação à base de vegetais. Durante décadas, tinham estado a apenas 13 dias da liberdade...

• • •

Embora, para todos os efeitos, o seja, não penso nesta obra como um livro de receitas vegetarianas. Uma alimentação saudável não tem que ver com vegetarianismo, veganismo ou qualquer outro “ismo”. De um ponto de vista nutricional, o motivo pelo qual os termos *vegetariano* e *vegano* não me agradam é que são definidos pelo que *não* se come. É demasiado comum conhecer veganos que me falam orgulhosamente da sua alimentação livre de produtos animais... que parece ser composta, sobretudo,

de imitação de carne e gelado sem lactose. Esse menu bem pode ser vegano, mas não promove lá grande saúde.

É por isso que prefiro a expressão *nutrição à base de alimentos vegetais integrais*. O somatório de dados à nossa disposição sugere que a dieta mais saudável é aquela que minimiza o consumo de carne, ovos, laticínios e produtos processados, maximizando o consumo de fruta, vegetais, leguminosas (feijão, ervilhas, grão e lentilhas), cereais integrais, frutos secos e sementes, cogumelos e ervas aromáticas e especiarias – basicamente, comida a sério, que cresce no solo. Essas são as escolhas mais saudáveis.

A que me refiro quando digo *alimentos integrais*? Refiro-me a alimentos que não sejam excessivamente processados. Por outras palavras, aos quais nada de mau tenha sido acrescentado e nada de bom tenha sido retirado.

O exemplo clássico do processamento alimentar é a moagem de grãos, como transformar trigo integral em farinha branca ou “polir” o arroz integral até que seja branco. O arroz branco pode ter um aspeto limpo, mas também se encontra praticamente desprovido dos ingredientes essenciais presentes no arroz integral, como vitaminas do grupo B. Antes de os produtores alimentares terem começado a fortificar o arroz branco com vitaminas, milhões de pessoas morreram de beribéri, uma deficiência de vitamina B provocada por comer arroz branco nutricionalmente vazio. E ainda que hoje em dia os cereais refinados costumem ser reforçados com algumas vitaminas, continua a faltar-lhes toda a miríade de fitonutrientes presente no cereal integral.

Recorrendo à minha definição de *nada de mau adicionado, nada de bom retirado*, considero que os flocos de aveia grossos ou finos e até as papas instantâneas de aveia (simples) são relativamente não processados, embora a melhor opção, sempre que possível, seja a dos cereais integrais.

Quando digo à base de vegetais, refiro-me a centrar a alimentação no maior número de alimentos vegetais integrais possível. Para o livro *Como não Morrer*, criei um sistema inspirado num semáforo para classificar os Alimentos com Luz Verde, que as pessoas devem comer mais, os Alimentos com Luz Amarela, que devemos comer menos, e os Alimentos com Luz Vermelha, que, idealmente, devem ser evitados no dia a dia. Pouco importa o que as pessoas saudáveis comem no aniversário, em épocas festivas e em ocasiões especiais. O que se vai acumulando é o dia a dia. Como é definido no guia da Kaiser Permanente, *The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat*: “Se não for capaz de seguir uma dieta à base de vegetais durante 100 por cento do tempo, tente segui-la durante 80 por cento. Qualquer avanço em direção a mais vegetais e menos produtos animais [e alimentos processados] pode melhorar-lhe a saúde!”<sup>3</sup>

*Tentei garantir que todas as receitas deste livro eram compostas apenas por ingredientes com Luz Verde.* Isto não significa que todos os alimentos processados nos façam mal. Os alimentos, mais do que bons ou maus, são melhores ou piores. Os alimentos não processados tendem a ser mais saudáveis do que os processados. Veja a coisa da seguinte maneira: acrescentar amêndoas às papas de aveia é melhor do que pôr-lhes leite de amêndoa, enquanto este

constitui uma opção melhor do que o leite de vaca.

• • •

*Como não Morrer* foi inspirado pela minha impressionante avó, a quem, aos 65 anos, foi dito que a sua vida estava a chegar ao fim. Os médicos mandaram-na para casa numa cadeira de rodas, para morrer. No entanto, pouco depois de ter tido alta do hospital, ela estava a ver televisão e uma reportagem do programa *60 Minutos* chamou-lhe a atenção; era sobre Nathan Pritikin, um pioneiro a debelar a doença cardiovascular através de uma alimentação à base de vegetais. A minha avó apanhou um avião para a Califórnia, onde ficava o centro de Pritikin, para descobrir se aquele plano a poderia ajudar. Entrou de cadeira de rodas e saiu saudável e pelo seu próprio pé. Viveu 31 anos para além da sentença de morte que lhe tinham passado – e pôde continuar a apreciar a vida com os seis netos, incluindo eu.

Este livro inspirou-se em todos os meus leitores e seguidores, que tantas vezes me perguntaram pelas minhas receitas preferidas, pedindo-me recomendações específicas sobre como planear refeições e como consumir o maior número possível de alimentos da Dúzia Diária. Espero poder fazer pela sua família o que Pritikin fez pela minha.

# A ABORDAGEM DE COMO NÃO MORRER

Se ainda não leu *Como não Morrer*, aconselho-o a procurar um exemplar na livraria ou na biblioteca mais próxima. Não tenho qualquer interesse financeiro nas vendas dos meus livros. Doo todos os lucros que obtenho com livros, DVD e palestras a instituições de caridade. Assim, não é por lucro pessoal que espero que consulte o meu livro anterior, mas sim porque acredito realmente que poderá ajudá-lo a levar uma vida mais saudável e feliz.

O que se segue é um resumo muito conciso do objeto de estudo de *Como não Morrer*. Esta breve sinopse ajudá-lo-á a compreender por que razão incluí estas receitas específicas (e deliciosas) neste livro de cozinha – todas contêm os alimentos vegetais integrais que poderão ser mais eficazes para a prevenção de doenças e para a recuperação da saúde.

• • •

No final da década de 1950, foi diagnosticada uma doença coronária ao engenheiro Nathan Pritikin, então com 41 anos. Os médicos disseram-lhe que nada havia a fazer para além de dormir muitas sestas, evitar escadas e passar tanto tempo quanto possível com a família. Mas, em vez de aguardar pelo inevitável, Pritikin tomou as rédeas do assunto e devorou tudo o que conseguiu encontrar sobre a sua doença. A pesquisa efetuada haveria de o inspirar a adotar uma dieta à base de vegetais e, ao fim de dois anos, os seus níveis de colesterol tinham descido a pique, de mais de 300 para menos de 160. Em vez de morrer de ataque cardíaco, daí em diante Pritikin passou a ajudar inúmeras outras pessoas a debelarem as suas doenças cardíacas. Uma delas foi a minha avó, que, conforme se descreve na biografia de Pritikin, se tornou um dos seus mais famosos casos de sucesso.<sup>4</sup>

A recuperação milagrosa da minha avó foi o que me inspirou a ir para a faculdade de medicina. Mas quando lá cheguei, fiquei chocado ao descobrir que toda esta informação fundamentada sobre debelar doenças crónicas com recurso a mudanças do estilo de vida – desimpedir artérias sem medicamentos ou cirurgias – era em larga medida ignorada pela medicina convencional. Se a própria *cura* da principal causa de morte no mundo ocidental podia perder-se como num labirinto e ser ignorada, que outras informações não estariam soterradas na literatura médica? Descobri-lo passou a ser a minha missão de vida. Foi isso que me levou a criar o *website* NutritionFacts.org e a escrever o livro *Como não Morrer*.

A nutrição à base de vegetais é a única dieta que alguma vez provou debelar a doença cardíaca na maioria dos pacientes. Mesmo que uma alimentação à base de vegetais só fizesse isso – eliminar o nosso assassino número um –, não deveria ser essa a dieta adotada até prova em contrário? E com mais motivos ainda, dado que também pode ser eficaz no tratamento, abrandamento e supressão de algumas das outras doenças mais mortíferas.

Em *Como não Morrer*, debruço-me sobre o papel que a alimentação pode ter para a prevenção e cura de cada uma das 15 principais causas de morte prematura. Ei-las, por ordem, começando pela doença mais comum, aquela que a minha avó conseguiu vencer de forma tão espetacular.

**DOENÇAS CARDIOVASCULARES.** Todos os anos, o assassino número um arrasa 375 000 norte-americanos.<sup>5\*</sup> Mas, como sugeriu o

\* Também em Portugal as doenças cardiovasculares constituem a causa de morte mais relevante, com taxas de

Projeto China-Cornell-Oxford, não tem de ser assim. Liderado pelo professor emérito T. Colin Campbell, este estudo abrangente examinou os hábitos alimentares e as taxas de mortalidade de várias centenas de milhares de chineses rurais, tornando-se mais tarde a base do *best-seller* do Dr. Campbell, *The China Study*. Por incrível que pareça, Campbell e os colegas descobriram que muitas das epidemias ocidentais de doenças crônicas, incluindo as cardiovasculares, não se verificavam entre populações chinesas que seguiam dietas à base de vegetais.<sup>6</sup> Estudos similares, levados a cabo no início do século xx em áreas rurais de África, constataram o mesmo: populações cuja alimentação era à base de vegetais pareciam ter uma incidência cem vezes menor de ataques cardíacos, comparadas com norte-americanos da mesma idade.<sup>7</sup>

Autópsias de vítimas de mortes acidentais revelaram que a doença cardiovascular começa muito cedo.<sup>8</sup> Na verdade, a doença cardiovascular pode até começar no útero, para filhos de mães com colesterol elevado.<sup>9</sup> Em 1953, um estudo publicado na *Journal of the American Medical Association* examinou 300 soldados americanos mortos durante a Guerra da Coreia, cuja média de idades era de 22 anos. Os investigadores descobriram que 77 por cento dos soldados já apresentava indícios visíveis de aterosclerose coronária, e alguns até tinham bloqueios de 90 por cento ou mais nas artérias.<sup>10</sup> Outros estudos de vítimas mortais de acidentes têm revelado que traços de gordura – o primeiro estágio da aterosclerose – tendem a surgir por volta dos dez anos entre

---

mortalidade por doenças do sistema circulatório na ordem dos 170 por cada 10 mil habitantes. Fonte: Sociedade Portuguesa de Cardiologia, in "Portugal: Doenças Cérebro-Cardiovasculares em números – 2013 – Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares", disponível em <http://www.spc.pt/DL/Home/fm/i019350.pdf>. (N. da T.)

crianças que seguem a típica dieta norte-americana.<sup>11</sup>

Todavia, não poderíamos ter a certeza de que fosse da comida até isso ser posto à prova. O Dr. Dean Ornish foi o primeiro a provar, num ensaio clínico controlado e aleatorizado, que uma alimentação à base de vegetais e outras mudanças saudáveis de estilo de vida podiam debelar a doença cardiovascular.<sup>12</sup> O Dr. Caldwell Esselstyn Jr. realizou outro estudo apenas com a componente alimentar. Em 2014, publicou um estudo que envolveu quase 200 pacientes com doenças cardiovasculares graves – alguns como a minha avó, incapazes de chegar à caixa do correio sem ficarem afitos de dor. No início do ensaio clínico, o Dr. Esselstyn disse aos pacientes que adotassem uma dieta à base de vegetais. Depois de fazerem essa mudança, mais de 99 por cento dos pacientes evitou outras complicações cardíacas graves.<sup>13</sup>

**DOENÇAS PULMONARES.** Anualmente, o cancro do pulmão, a DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica) e a asma matam 296 000 norte-americanos.<sup>14</sup> Uma dieta à base de vegetais poderá conseguir evitar as três doenças. Enquanto a melhor forma de prevenir o cancro do pulmão seja não fumar, um único talo de brócolos por dia pode estimular a atividade das enzimas desintoxicantes do fígado, ajudando a prevenir danos no ADN ao nível celular, os quais

---

\* Em Portugal, morrem cerca de 3500 pessoas por ano de cancro de pulmão, sendo esta a maior causa de morte oncológica nos homens e a quarta maior nas mulheres. Estima-se que a DPOC afete, em Portugal, cerca de 5,3 por cento da população, enquanto a asma afetará até 10 por cento dos Portugueses, com especial incidência na infância. Fontes: Fundação Champalimaud, in <http://centroclinico.fchampalimaud.org/pt/oncologia/unidade-pulmao/>, Portal da Saúde, in <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosaude/doencas/doencas+respiratorias/DPOC.htm> e Fundação Portuguesa do Pulmão, in <https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/apoio-ao-doente/asma>. (N. da T.)

são responsáveis pelo cancro do pulmão.<sup>15</sup> Cada porção diária de fruta que consumida está associada a um risco 24 por cento inferior de morte por DPOC – uma doença que inclui enfisema, o qual dificulta a respiração e piora com o passar do tempo.<sup>16</sup> Por fim, um elevado consumo de vegetais está associado a uma probabilidade 50 por cento inferior de surgimento de asma em crianças.<sup>17</sup> Quanto a tratar a asma, o simples ato de acrescentar mais porções de fruta e vegetais à dieta revelou, num ensaio clínico controlado e aleatorizado, diminuir os ataques asmáticos para metade.<sup>18</sup>

**DOENÇAS CEREBRAIS.** As duas doenças cerebrais mais graves são o AVC e a doença de Alzheimer, as quais, no seu conjunto, matam 215 000 norte-americanos todos os anos.<sup>19\*</sup> Ambos me afetaram a vida: o pai da minha mãe morreu de AVC e a mãe dela de Alzheimer. Na maioria dos AVC, o fluxo sanguíneo ao sangue é interrompido, privando-o de oxigénio. As consequências de um AVC dependem da área do cérebro que seja danificada. As vítimas de um AVC ligeiro poderão ter apenas de lidar com fraqueza num braço ou numa perna, enquanto quem sofra de um ataque grave pode ver-se paralisado, perder a capacidade de falar, ou, com demasiada frequência, morrer.

Felizmente, uma dieta à base de vegetais pode reduzir a probabilidade de sermos vitimados por um AVC. Aumentar o consumo de fibra (que só se encontra presente em alimentos de

origem vegetal) em apenas 7 gramas – o equivalente a 125 gramas de framboesas – está associado a uma redução de 7 por cento do risco.<sup>20</sup> Para além disso, uma meta-análise publicada na *Journal of the American College of Cardiology* constatou que aumentar o consumo de potássio em 1640 miligramas – 225 gramas de verduras cozinhadas, ou 30 gramas de feijão – estava associado a uma redução de 21 por cento do risco de AVC.<sup>21</sup>

A doença de Alzheimer, uma enfermidade horrível que nos destrói a memória e a noção de quem somos, não tem cura, nem um tratamento eficaz. No entanto, há um consenso emergente de que os mesmos alimentos que nos entopem as artérias podem estar a entupir-nos o cérebro. Um investigador do Centro para a Pesquisa sobre a Doença de Alzheimer afirmou no título de um artigo científico que “A Doença de Alzheimer é Incurável, mas Possível de Prevenir.”<sup>22</sup> Autópsias têm demonstrado que os pacientes de Alzheimer tendem a ter uma acumulação de placa aterosclerótica significativamente maior, bem como um estreitamento das artérias do cérebro.<sup>23</sup>

Vários estudos têm revelado também que a doença de Alzheimer não é predominantemente genética. Por exemplo, as taxas de incidência da doença em japoneses que vivem nos Estados Unidos são muito mais elevadas do que as de japoneses que vivem no Japão.<sup>24</sup> Verifica-se o mesmo com afro-americanos em Indianápolis, quando comparados com africanos na Nigéria.<sup>25</sup> O problema pode ser a típica dieta norte-americana, capaz de obstruir as artérias cerebrais. Qual é a zona do mundo com a taxa comprovada de doença de Alzheimer mais baixa? O norte rural da Índia,<sup>26</sup> onde as pessoas fazem tradicionalmente uma alimentação vegetariana centrada em cereais e vegetais.<sup>27</sup>

**CANCROS DO SISTEMA DIGESTIVO.** Todos os anos, 106 000 norte-americanos morrem de

\* O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de morte em Portugal. Há estimativas que apontam para cerca de seis AVC por hora, dos quais resultam dois a três óbitos. In Sá MJ. AVC - Primeira causa de morte em Portugal. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa*. 2009; 6:12-19. Quanto à doença de Alzheimer, dados de 2009 apontavam já para mais de 90 mil pacientes em Portugal. Fonte: *Diário de Notícias*, disponível in [https://www.jn.pt/paginainicial/nacional/interior.aspx?content\\_id=1367260](https://www.jn.pt/paginainicial/nacional/interior.aspx?content_id=1367260). (N. da T.)

cancros que provavelmente poderiam ter sido prevenidos.<sup>28\*</sup> Se bem que alguns cancros tenham uma componente genética significativa, os cancros comuns do sistema digestivo costumam dever-se mais a más escolhas alimentares. Se achatasse os seus intestinos, eles cobririam milhares de metros quadrados.<sup>29</sup> Isto significa que a superfície que interage com a comida à medida que ela viaja pelo trato intestinal é imensa. A comida é o grande fator de exposição ao mundo exterior. O cancro colorretal (do cólon e do reto) é um dos cancros mais frequentemente diagnosticados nos Estados Unidos, mas é relativamente raro na Índia. Comparativamente, os homens americanos recebem 11 vezes mais este diagnóstico, e as mulheres dez vezes mais.<sup>30</sup> Uma justificação possível? As especiarias, como a curcuma, essencial na culinária indiana e incluída no pó de caril, parecem ter propriedades anticancerígenas.<sup>31</sup> Outra possibilidade encontra-se na comida em que é usado o pó de caril, cheio de curcuma: a Índia é um dos maiores produtores mundiais de fruta e vegetais, apenas 7 por cento da população adulta come carne diariamente. O que a maioria desta população consome diariamente são leguminosas (feijões, ervilhas, grão-de-bico e lentilhas) e vegetais folhosos verde-escuros,<sup>32</sup> que estão também eles carregados de outro tipo de compostos anticancerígenos, chamados fitos.

O cancro pancreático é um dos mais letais: apenas 6 por cento dos pacientes sobrevive ao fim de cinco anos após o diagnóstico.<sup>33</sup> Por essa

razão, a prevenção é fundamental. O estudo dos Institutos Nacionais de Saúde-AARP, que, ao longo de vários anos a partir de 1965, acompanhou 525 000 pessoas entre os 50 e os 61 anos, constatou que o consumo de gordura de origem animal se encontrava fortemente associada ao risco de cancro pancreático. Não se verificou o mesmo risco associado ao consumo de gorduras de origem vegetal.<sup>34</sup> Similarmente, a Investigação Europeia Prospetiva do Cancro e da Nutrição (EPIC, sigla inglesa), que monitorizou 477 000 pessoas durante cerca de uma década, começando em 1992, constatou um aumento de 72 por cento do risco de cancro pancreático por cada 50 gramas de frango (cerca de um quarto de peito de frango) consumidos diariamente.<sup>35</sup>

**INFEÇÕES.** A cada inspiração, recebemos milhares de bactérias. Em cada pedaço de comida vêm milhões delas. A maioria dos micróbios é inócua, mas alguns causam infeções graves, como a gripe e a pneumonia, as quais, por si só, matam 57 000 norte-americanos todos os anos.<sup>36\*\*</sup> Uma dieta à base de vegetais poderá estimular-nos a imunidade e proteger-nos. Num estudo de 2012, publicado na *American Journal of Clinical Nutrition*, voluntários idosos escolhidos aleatoriamente para comer cinco ou mais porções de fruta e vegetais por dia tiveram uma reação de anticorpos 82 por cento superior ao serem inoculados com uma vacina contra a pneumonia, comparados com os que comiam duas a três porções por dia.<sup>37</sup> Por outras palavras, é possível fortalecer a função

\* Em Portugal, os cancros do sistema digestivo ceifam cerca de 9000 vidas por ano, liderados pelo cancro do cólon e reto (4000 mortes anuais), a que se seguem o cancro do estômago (2300 mortes anuais), o cancro do pâncreas (1400 mortes anuais), o cancro do fígado (1000 mortes anuais) e o cancro do esófago (cerca de 200 novos casos por ano). Fonte: Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia, informação disponível em <http://www.newsfarma.pt/noticias/3088-sociedade-portuguesa-degastrenterologia-alerta-para-preven%C3%A7%C3%A3o-do-cancro-digestivo>. (N. da T.)

\*\* Segundo o Observatório Nacional das Doenças Respiratórias registam-se anualmente mais de 800 mil casos de infeções respiratórias, 150 mil dos quais são pneumonias. Em 2008, por exemplo, registaram-se no nosso país mais de 50 mil internamentos e mais de 4000 óbitos por pneumonia (terceira causa de mortalidade em Portugal). Fonte: Fundação Portuguesa do Pulmão, in [http://www.fundacaoportuguesadopolmao.org/prevencao\\_infeccoes.html](http://www.fundacaoportuguesadopolmao.org/prevencao_infeccoes.html). (N. da T.)

do sistema imunitário apenas com o consumo de mais hortaliças. Os brócolos e outros vegetais crucíferos têm revelado aumentar a eficácia de linfócitos intraepiteliais, um tipo específico de glóbulo branco que é a primeira linha de defesa intestinal contra agentes patogênicos.<sup>38</sup> Os mirtilos, por outro lado, revelaram praticamente duplicar os nossos níveis de células assassinas naturais, membros vitais da equipa de resposta rápida do sistema imunitário contra vírus e células cancerosas.<sup>39</sup>

**DIABETES DO TIPO 2.** Mais de 20 milhões de norte-americanos encontram-se diagnosticados com diabetes, a “Peste Negra do século XXI” – o triplo dos casos desde 1990.<sup>40</sup> Atualmente, a diabetes causa cerca de 50 000 casos de insuficiência renal, 75 000 amputações de extremidades inferiores, 650 000 casos de perda de visão, e cerca de 75 000 mortes por ano.<sup>41</sup> A diabetes do tipo 2 é causada pela resistência do corpo aos efeitos da insulina, uma hormona vital que transporta glicose (açúcar no sangue) para as nossas células, impedindo assim que níveis perigosos se acumulem. Esta resistência à insulina é causada primariamente pela acumulação de gordura dentro das nossas células de músculo,<sup>42</sup> a qual pode provir de excesso de gordura na alimentação, ou de excesso de gordura no próprio corpo. Cerca de 90 por cento das pessoas que desenvolvem diabetes tem excesso de peso.<sup>43</sup>

Uma dieta à base de vegetais pode ajudar a perder quilos. Parece haver uma queda gradual nas taxas de obesidade quando se passa de uma dieta não vegetariana para uma dieta

flexitariana (vegetariana em parte do tempo), para uma pescovegetariana (vegetarianos que comem peixe), para uma vegetariana e, finalmente, para uma dieta vegana. O único grupo dietético a corresponder ao peso ideal foi o dos veganos, cujo IMC era em média de 23,6. (Um IMC, ou índice de massa corporal, superior a 25 é considerado indicador de obesidade.) Os não vegetarianos rebentavam a escala, com um valor muito pouco saudável de 28,8.<sup>44</sup> Se o leitor está a tentar perder peso, incluir alimentos vegetais na sua dieta poderá ajudá-lo: constatou-se que a simples adição de leguminosas à dieta é tão eficaz para reduzir a cintura e melhorar os níveis de glicose como a redução de calorias.<sup>45</sup>

De acordo com um estudo que envolveu dezenas de milhares de adultos nos Estados Unidos e no Canadá, as pessoas que eliminam todos os produtos animais, incluindo peixe, laticínios e ovos parecem ter uma redução de 78 por cento do risco de diabetes.<sup>46</sup> Se o leitor já for diabético, uma dieta à base de vegetais poderá até inverter essa situação. Mesmo sem perda de peso, uma dieta à base de vegetais consegue fazer com que pessoas que tinham diabetes do tipo 2 deixem as injeções de insulina em apenas duas semanas.<sup>47</sup> É por isso que é essencial que, caso tome medicamentos para reduzir a glicose ou a tensão arterial, efetue estas alterações saudáveis sob supervisão médica, para ser desabituaado desses medicamentos rapidamente, se necessário. Caso contrário, é possível que a dieta funcione tão bem, que os seus níveis de açúcar no sangue ou de tensão arterial baixem demasiado. Depois de o corpo ter a oportunidade de começar a curar-se a si mesmo, é possível ficarmos sobremedicados muito depressa.

**TENSÃO ARTERIAL ELEVADA.** Também conhecida como hipertensão, trata-se do principal fator de risco de morte e invalidez em todo o

\* Em Portugal, em 2014, o Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes indicava que 13 por cento dos portugueses entre os 20 e os 79 anos sofria de diabetes. *In Público*, “Há 400 mil portugueses que têm diabetes e não sabem”, 04/11/2014, <https://www.publico.pt/sociedade/noticia/ha-400-mil-portugueses-que-tem-diabetes-e-nao-sabem1675172>. (N. da T.)

mundo,<sup>48</sup> ceifando nove milhões de vidas todos os anos a nível global<sup>49</sup> e 65 000 só nos Estados Unidos.<sup>50</sup> A hipertensão deixa o coração em esforço, pode danificar os vasos sanguíneos sensíveis dos olhos e dos rins e provocar hemorragias no cérebro. Muitos médicos estão convencidos de que o aumento da tensão arterial é uma consequência natural do envelhecimento, como ter cabelo grisalho e rugas – afinal, 65 por cento dos norte-americanos com mais 60 anos pode esperar um diagnóstico de hipertensão.<sup>51</sup> Mas há quase um século que se sabe que a tensão arterial pode manter-se estável durante toda a vida ou até mesmo diminuir depois dos 60 anos.<sup>52</sup>

Em média, os medicamentos para a hipertensão reduzem em 15 por cento o risco de ataque cardíaco e em 25 por cento o de AVC.<sup>53</sup> Porém, num ensaio clínico controlado e aleatorizado, três porções de cereais integrais por dia conseguiram ajudar as pessoas a alcançar o mesmo benefício sem recurso a medicação.<sup>54</sup> Uma caneca de infusão de hibisco à refeição pode baixar a tensão arterial sistólica em 6 por cento, tendo por comparação um grupo de controlo.<sup>55</sup> Um ensaio clínico prospetivo, duplo-cego, controlado com placebo e aleatorizado constatou que pessoas hipertensas que consumiam umas quantas colheres de sopa de sementes de linhaça todos os dias durante seis meses baixaram os valores da tensão arterial, em média, de 158/82 para 143/75. Tal descida poderá refletir-se em 46 por cento menos AVC e 29 por cento menos doenças cardiovasculares ao longo do tempo.<sup>56</sup>

**DOENÇA HEPÁTICA.** Muitas pessoas presumem que a doença hepática, que mata cerca de

60 mil norte-americanos todos os anos,<sup>57</sup> resulta do consumo excessivo de álcool ou da utilização de drogas intravenosas. Porém, a doença hepática não alcoólica (DHNA) tem-se tornado discretamente a causa mais comum de doença hepática crónica nos Estados Unidos, estimando-se que afete 70 milhões de pessoas,<sup>58</sup> das quais quase 100 por cento é gravemente obesa.<sup>59</sup> Tal como acontece com o fígado gorduroso alcoólico, a DHNA começa com a acumulação de gordura no fígado. Em casos raros, isto pode provocar inflamação e levar à cicatrização fatal do fígado, a que se chama cirrose.<sup>60</sup> Beber apenas uma lata de refrigerante por dia parece aumentar as probabilidades de se desenvolver fígado gorduroso em 45 por cento.<sup>61</sup> Pessoas que comem o equivalente em carne a 14 *nuggets* de frango por dia têm uma taxa de incidência de DHNA que é praticamente o triplo das que comem o equivalente a sete *nuggets* ou menos.<sup>62</sup> Uma forma à base de vegetais de combater a inflamação hepática: um ensaio clínico duplo-cego, controlado com placebo e aleatorizado constatou que comer papas de aveia melhora significativamente a função hepática em homens e mulheres obesos – para além de os ajudar a perder peso.<sup>63</sup>

**CANCROS DO SANGUE.** Por vezes, chamam-se tumores líquidos à leucemia, ao linfoma e ao mieloma múltiplo, já que as células cancerígenas circulam pelo corpo, em vez de se concentrarem numa massa sólida. Todos os anos, estes cancros vitimam 56 mil norte-americanos.<sup>64</sup>\*\*

\* Em Portugal, em 2013, segundo dados da Direção Geral de Saúde, a taxa de incidência de hipertensão era de cerca de 26 por cento. Disponível in <https://www.dgs.pt/em-destaque/a-hipertensao-arterial-em-portugal-.aspx>. (N. da T.)

\*\* “Em Portugal, morrem cerca de 2000 pessoas todos os anos por cirrose hepática e calcula-se que cerca de 8 a 10 por cento dos Portugueses tenha problemas do fígado.” In <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/doencas-a-z/cirrose-hepatica>. (N. da T.)

\*\*\* Em Portugal, registam-se por ano 1000 novos casos de leucemia, 1700 novos casos de linfoma não Hodgkins e 300 novos casos de mieloma múltiplo. Fontes: Associação Portuguesa contra a Leucemia e Liga Portuguesa contra o Cancro. (N. da T.)

Um dos maiores estudos sobre alimentação e cancro constatou que as pessoas com uma dieta mais à base de vegetais são menos propensas a desenvolver todas as formas de cancro, ficando aparentemente mais protegidas sobretudo contra os cancros hematológicos.<sup>65</sup> O Estudo de Saúde Feminina do Iowa, que monitoriza mais de 35 mil mulheres há décadas, constatou que uma ingestão superior de brócolos e outros vegetais crucíferos estava associada a um risco menor de desenvolver linfoma não Hodgkins.<sup>66</sup> Isto é consistente com um estudo da Clínica Mayo, que concluiu que as pessoas que comiam cerca de cinco ou mais porções de vegetais verdes e folhosos por semana tinham aproximadamente metade da probabilidade de desenvolver linfoma do que as que comiam menos de uma porção por semana.<sup>67</sup> Esta proteção poderá dever-se ao elevado teor antioxidante dos alimentos vegetais. É importante notar que tal benefício não ocorre com a toma de suplementos antioxidantes.

**DOENÇA RENAL.** Os rins filtram até 140 litros de sangue a cada 24 horas, só para produzir o litro ou dois de urina que excretamos todos os dias. Se eles não funcionarem adequadamente, os produtos de desperdício metabólico acumulam-se no sangue e acabam por provocar sintomas como fraqueza, falta de ar, confusão e ritmos cardíacos anormais. Por fim, podem falhar por completo, o que resulta em morte, a menos que se efetue diálise frequente – um destino que afeta quase 47 mil norte-americanos por ano.<sup>68\*</sup>

Um estudo recente efetuado a nível nacional verificou que apenas 41 por cento dos norte-americanos testados apresentava uma função

renal normal.<sup>69</sup> A maior parte das pessoas com doença renal pode nem sequer saber que a tem.<sup>70</sup> Investigadores da Universidade de Harvard monitorizaram a alimentação e a função renal de milhares de mulheres saudáveis ao longo de mais de uma década e concluíram que há três componentes alimentares específicos associados ao declínio da função renal: proteína animal, gordura animal e colesterol.<sup>71</sup> Todas estas coisas só se encontram num lugar: em produtos de origem animal.

A proteína animal desencadeia uma reação inflamatória nos rins.<sup>72</sup> Horas depois de consumirmos carne, os rins aumentam a atividade, entrando em modo de hiperfiltração.<sup>73</sup> (A hiperfiltração é um aumento na carga de trabalho dos rins e na pressão que se acumula neles.) Uma vida inteira a comer proteína animal em excesso pode danificar os rins, levando-os a ser cada vez menos eficientes à medida que envelhecemos. Porém, os rins são capazes de lidar com a mesma quantidade de proteína vegetal sem qualquer problema.<sup>74</sup> A proteína vegetal pode até ajudar a conservar o funcionamento de rins doentes.<sup>75</sup>

**CANCRO DA MAMA.** Matando 40 mil norte-americanas por ano,<sup>76\*\*</sup> o cancro da mama conta-se entre os diagnósticos mais temíveis que uma mulher pode receber – e o que comemos tem importância. O Projeto de Estudo do Cancro da Mama de Long Island verificou que as mulheres pós-menopáusicas que comem mais carne grelhada, assada ou fumada ao longo da vida estavam associadas a uma probabilidade 47 por cento superior de desenvolverem cancro da mama.<sup>77</sup> No maior estudo sobre colesterol e cancro até à data – incluindo mais de um

\* Estima-se que haja mais de 800 mil pacientes com doença renal crónica em Portugal. Fonte: Portal da Diálise, in <http://www.portaldodialise.com/articles/doenca-renal-chronica-afeta-mais-de800-mil-pessoas-em-portugal>. (N. da T.)

\*\* Em Portugal, anualmente são detetados cerca de 6000 novos casos de cancro da mama e 1500 mulheres morrem com esta doença. Fonte: Liga Portuguesa contra o Cancro, in <http://ligacontracancro.pt/gca/index.php?id=14>. (N. da T.)

milhão de participantes –, verificou-se um aumento de 17 por cento do risco entre mulheres com níveis totais de colesterol acima dos 240, comparadas com mulheres com colesterol abaixo dos 160.<sup>78</sup> Isto significa que a mesma dieta à base de vegetais que ajuda a reduzir o risco de uma mulher ter um ataque cardíaco pode igualmente diminuir o risco de desenvolver cancro da mama. O Estudo da Saúde das Mulheres Negras, que acompanhou 50 mil afro-americanas a partir de 1995, verificou que mulheres que consumiam duas ou mais porções de vegetais por dia tinham um risco significativamente reduzido de contrair um tipo de cancro da mama difícil de tratar: com recetores negativos para estrogénio e progesterona.<sup>79</sup> Em mulheres pré-menopáusicas, uma alimentação rica em fibra estava associada a uma probabilidade extraordinariamente 85 por cento mais baixa de desenvolver tumores da mama com recetores negativos para estrogénio.<sup>80</sup>

**DEPRESSÃO SUICIDA.** Todos os anos, 41 mil norte-americanos põem fim à vida,<sup>81</sup> e a depressão é uma das principais causas.<sup>82</sup> Qualquer pessoa que tenha pensamentos suicidas deve procurar ajuda profissional, mas intervenções ao nível do estilo de vida podem contribuir para sanar a mente, tal como o corpo. Uma forma de combater o cinzentismo poderá ser com mais cor: um consumo superior de vegetais poderá reduzir a probabilidade de se desenvolver depressão em até 62 por cento.<sup>83</sup> Em geral, comer muita fruta e vegetais pode constituir “um meio terapêutico não invasivo, natural e acessível de sustentar um cérebro saudável.”<sup>84</sup> Para além disso, a especiaria açafrao revelou-se tão eficaz para o tratamento de

depressão ligeira a moderada como o *Prozac*, um medicamento antidepressivo<sup>85</sup> – e é muito mais saborosa.

**CANCRO DA PRÓSTATA.** O cancro da próstata é muito mais comum do que a maioria das pessoas julga: estudos de autópsias revelam que cerca de metade dos homens com mais de 80 anos o têm.<sup>86</sup> A maioria morre devido a outras doenças, mas, ainda assim, este cancro mata 28 mil norte-americanos por ano.<sup>87</sup> Estudos recentes têm revelado uma ligação entre a dieta e o cancro da próstata. Estudos populacionais sugerem que a prevalência do cancro da próstata aumenta a par e passo com o aumento do consumo de produtos de origem animal. Por exemplo, a taxa de mortalidade associada ao cancro da próstata aumentou 25 vezes desde a Segunda Guerra Mundial, uma subida dramática que coincide com um consumo 20 vezes maior de laticínios, sete vezes maior de ovos e nove vezes maior de carne.<sup>88</sup> O consumo de laticínios tem sido consistentemente associado ao risco do desenvolvimento de cancro da próstata: uma meta-análise de 2015 e a respetiva crítica constatou que consumos elevados de laticínios – leite e queijo (incluindo variedades com baixo ou nenhum teor de gordura, mas não fontes de cálcio de origem vegetal) – parecem aumentar o risco total de cancro da próstata.<sup>89</sup>

Se o leitor tiver cancro da próstata numa fase inicial, talvez lhe possa inverter o progresso com uma alimentação de origem vegetal. Depois de conquistar o assassino número um do mundo ocidental, o Dr. Dean Ornish avançou para o número dois, o cancro. Pacientes com cancro da próstata foram aleatoriamente

\* Estimam-se cerca de 1000 óbitos por suicídio anualmente em Portugal segundo dados da Direção Geral de Saúde. In “Portugal – Saúde Mental em Números”, Programa Nacional para a Saúde Mental, dezembro 2014, DGS. (N. da T.)

\*\* Em Portugal, existem cerca de 130 mil casos diagnosticados e por ano surgem aproximadamente 4000 casos novos. Na Europa, morrem cerca de 300 homens por dia devido ao cancro da próstata. Fonte: CETRUC – Centro de Tratamento Urológico de Coimbra, in <http://www.cetruc.pt/Cancrodapróstata/tabid/65/Default.aspx>. (N. da T.)

divididos em dois grupos: um grupo de controlo, ao qual não foram dados quaisquer conselhos relativos a alimentação ou estilo de vida para além do que quer que os seus médicos lhes mandavam fazer, e um grupo com um estilo de vida saudável, ao qual foi receitada uma dieta vegetariana composta sobretudo por fruta, vegetais, cereais integrais e leguminosas, juntamente com outros comportamentos saudáveis. Ao fim de um ano, o PSA – um indicador de crescimento do cancro da próstata no corpo – no sangue do grupo de controlo tendia a aumentar, mas, entre o grupo que seguia a alimentação à base de vegetais, os níveis de PSA tendiam a descer,<sup>90</sup> o que sugere que os seus tumores da próstata encolheram sem recurso a cirurgia, quimioterapia ou radiação – apenas por comerem e viverem de forma saudável.

**DOENÇA DE PARKINSON.** Comum entre pugilistas e jogadores da NFL, submetidos a traumatismos cranianos repetidos, a doença de Parkinson, que mata 25 milhares de norte-americanos todos os anos,<sup>91</sup> poderá dever-se também a danos cerebrais causados por exposição a poluentes e metais pesados tóxicos que se acumulam na cadeia alimentar. As aves e o peixe têm-se revelado as fontes principais de arsénico; os laticínios, do chumbo; e o peixe e o marisco, incluindo o atum, do mercúrio.<sup>92</sup> Uma análise de mais de 12 mil amostras de alimentos e rações de 20 países diferentes constatou que os níveis mais elevados de contaminação com os químicos tóxicos bifenilos policlorados (PCB, sigla inglesa) se encontram em peixe e óleo de peixe, a que se seguiam os ovos, os laticínios e depois outras carnes. Os níveis mais baixos de contaminação

verificaram-se na base da cadeia alimentar, nos vegetais.<sup>93</sup> Quem segue uma alimentação à base de vegetais revela níveis sanguíneos significativamente mais baixos de um PCB implicado no aumento do risco do desenvolvimento da doença de Parkinson.<sup>94</sup>

*Esperem lá, doutor, poderão estar a pensar alguns leitores mais atentos. Só listou 14. É verdade! O assassino número 15 é afinal a terceira principal causa de morte, responsável por 225 mil mortes por ano nos Estados Unidos.<sup>95</sup>\*\** Oh, e não se trata de uma doença.

São os médicos.

Isso mesmo. Os cuidados médicos são a terceira principal causa de morte. Quer seja morte causada por uma infeção hospitalar,<sup>96</sup> por uma cirurgia desnecessária, por se receber a medicação errada ou por a medicação certa causar uma reação adversa,<sup>97</sup> a triste realidade é que podemos ir fazer uma operação de rotina e nunca mais voltar. Apesar de se esforçarem por reduzir erros médicos e a disseminação de infeções, os hospitais continuam a ser locais perigosos.<sup>98</sup> Sabia que se se calcula que fazer uma TAC peitoral inflija o mesmo risco de cancro que fumar 700 cigarros?<sup>99</sup> Ou que uma em cada 270 mulheres de meia-idade poderá desenvolver cancro devido a uma única angiografia?<sup>100</sup> Ou que, no que concerne a medicamentos para o colesterol, para a tensão arterial e para evitar a coagulação sanguínea, a probabilidade de inclusivamente pacientes de alto risco beneficiarem deles é, por norma, menos de 5 por

\* Estima-se que cerca de 20 mil portugueses sofram de doença de Parkinson, com mais de 1800 novos casos registados anualmente e prevendo-se que, com o aumento da longevidade da população, nos próximos 20 anos, a doença venha a afetar cerca de 30 mil portugueses. (*N. da T.*)

\*\* O inquérito do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças de 2012 indica que uma em cada dez pessoas internadas nos hospitais portugueses contraiu uma infeção hospitalar, e contam-se cerca de 50 mil mortes por ano na Europa por infeções associadas aos cuidados de saúde. Fontes: *Público* e Atlas da Saúde, in <https://www.publico.pt/sociedade/noticia/perguntas-e-respostas-sobre-infecoes-hospitalares1722259> e <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/infecao-associada-aos-cuidados-de-saude> (*N. da T.*)

cento ao longo de um período de cinco anos?<sup>101</sup> Tanto médicos como pacientes sobrestimam imenso a capacidade que os medicamentos e as operações têm para fazer frente à morte e a à invalidez.

Para mim, a verdadeira tragédia encontra-se em todas as oportunidades perdidas de se ir às verdadeiras causas da doença crónica. O nosso sistema médico moderno é ótimo para tratar ossos partidos e curar infeções, mas falha lamentavelmente na prevenção e debelação das

causas mais comuns de morte. Até o sistema mudar, temos de assumir a responsabilidade pessoal de cuidar da nossa saúde e da da nossa família. Não podemos esperar que a sociedade alcance as descobertas da ciência, pois trata-se de uma questão de vida ou de morte. Escrevi *Como não Morrer* para o ajudar a compreender o papel que os alimentos podem desempenhar na prevenção, suspensão ou debelação das quinze 15 causas de morte. Escrevi agora este livro para o ajudar a concretizar isso mesmo, na sua própria cozinha.

# A DÚZIA DIÁRIA

---

Muitas pessoas têm-me dito que *Como não Morrer* é a bíblia de nutrição que seguem.

Sinto-me honrado por saber de inúmeros leigos que têm partilhado o seu entusiasmo pelo livro *Como não Morrer*, e estudantes tanto do ensino secundário como do universitário – e até professores – têm-me dito que recorreram a ele como fonte para escreverem ensaios e palestras. É verdade que cito milhares de textos científicos, mas a minha intenção não era apenas escrever uma obra de consulta. Queria também criar um guia prático que traduzisse esta montanha de indícios em decisões fáceis de tomar no dia a dia, e foi assim que moldei a segunda parte desse livro. Concentro as minhas recomendações em torno de uma lista de todas as coisas que tento integrar na minha rotina diária e encorajo-o a fazer o mesmo; chamo-lhe a Dúzia Diária.

E, sim: há uma aplicação para isso. A *app* “Dr. Greger’s Daily Dozen” encontra-se disponível para ser descarregada gratuitamente tanto para o sistema Android como para iPhone.\* A aplicação especifica os tamanhos das porções e pode ajudá-lo a registar o seu progresso.

Para a minha família, a lista da Dúzia Diária tem servido para que nos lembremos de tornar cada refeição o mais saudável possível. Fiquei muito animado ao saber que outras pessoas também a consideraram útil. Tenho recebido milhares de *emails* de pessoas que me contam,

com grande entusiasmo, em quantos “vistos” já vão nesse dia.

“Como mais vegetais crucíferos do que alguma vez tinha julgado ser possível”, disse-me uma mulher, “e antes nem nunca tinha ouvido a palavra *crucífero!*” Outras pessoas contam-me que as sementes de linhaça moídas passaram a fazer de tal forma parte das suas vidas que, quando viajam, levam um recipiente de sementes de linhaça. Outros dizem-me que nunca tinham cozinhado com especiarias até lerem o meu livro, mas que, agora que o fazem, não só aproveitam os benefícios da curcuma, dos orégãos e de tantas outras, como também acham que as suas refeições sabem melhor do que nunca.

Muita gente transforma a lista num jogo. Para consumir todas as porções que recomendo, é preciso marcar 24 vistos por dia. As pessoas estavam sempre a pedir-me planos de refeições e receitas que as ajudassem a cumprir a Dúzia Diária todos os dias. Adoro saber de todas as formas criativas que os leitores me contaram que inventam para tentar incorporar coisas como leguminosas e verduras ao pequeno-almoço, mas muitos ficam a pensar como hão de comprar, preparar e servi-los. O que queriam, diziam-me, era um livro de receitas.

Por isso, ei-lo: *Como não Morrer – Livro de Receitas*. O objetivo é proporcionar-lhe refeições que sejam deliciosas e nutritivas, para além de, claro está, ajudá-lo a incluir o máximo da Dúzia Diária na sua vida.

Concentrar a alimentação em torno da Dúzia Diária deverá tornar mais fácil manter-se saudável. Lembre-se de que comer é um jogo de soma zero. Quando decidimos comer um alimento, significa que estamos a escolher

---

\* De momento, a aplicação só se encontra disponível em língua inglesa. (N. da T.)

não comer outro. Afinal, há um limite para o que podemos consumir num só dia. Por isso, o que quer que escolhamos tem um custo de oportunidade.

Isto quer dizer que, sempre que levamos algo à boca, perdemos a oportunidade de investir em algo mais saudável. Pense assim: se tivesse 2000 euros no banco para gastar em comida, como quereria usá-los? Preferiria deliciar-se com refeições maravilhosas que lhe permitissem incluir a maioria dos itens da lista da Dúzia Diária? Ou desperdiçá-los em baldes de frango frito e pacotes de *Cheetos*? A mim parece-me que, se pegou neste livro, escolheria a primeira opção. Na verdade, só tem cerca de 2000 calorias para “gastar” por dia, e cada escolha alimentar determina se vai gastá-las em algo que lhe enriqueça a saúde ou a leve à falência.

As receitas deste livro vão dar-lhe a oportunidade de preparar refeições que lhe proporcionarão mais nutrição por caloria. Desde a Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, à Sopa de Feijão Preto com Quinoa e Couve-Portuguesa, passando por *Portobellos* Recheados com Molho de Cogumelos e Ervas Aromáticas, encontrará receitas que o deixarão com água na boca e um corpo saudável.

**NOTA:** *A Dúzia Diária representa as 12 coisas que tento que façam parte do meu dia, todos os dias. Isto é, qualquer coisa que faça parte das cinco porções de uma bebida saudável ou de pelo menos uma porção de bagas, uma de sementes de linhaça, outra de frutos secos e sementes, e outra de ervas aromáticas e especiarias. No final de cada receita, encontrará uma lista a indicar quais os elementos da Dúzia Diária incluídos.*

## A Dúzia Diária do Dr. Greger

- ✓✓ LEGUMINOSAS
- ✓ BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE
- ✓✓ OUTROS FRUTOS
- ✓ VEGETAIS CRUCÍFEROS
- ✓✓ VERDURAS
- ✓✓ OUTROS VEGETAIS
- ✓ SEMENTES DE LINHAÇA
- ✓ FRUTOS SECOS E SEMENTES
- ✓ ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
- ✓ CEREAIS INTEGRAIS
- ✓✓✓✓ BEBIDAS
- ✓ EXERCÍCIO

Esta é a Dúzia Diária e o número de porções que recomendo para cada um. Durante anos, tive esta lista num pequeno quadro de recados no nosso frigorífico. Sinta-se à vontade para cortar esta (ou copiá-la) e fazer o mesmo. Também é útil que a leve consigo quando vai às compras, para que o oriente a fazer as escolhas mais saudáveis. E lembre-se de que o que interessa é fazer o melhor que possa. Há alturas, sobretudo em viagem, em que só consigo atingir um quarto dos meus objetivos. Quando isso acontece, tento simplesmente compensar no dia seguinte. O mesmo se aplica a si: se num dia só conseguir incluir alguns destes alimentos na sua dieta, no dia seguinte dê o seu melhor para incluir mais!

UM

# PREPARAÇÕES SIMPLES

Antes de nos atirmos às receitas incríveis que criei para si, queria começar por partilhar dez condimentos que usará em muitas das receitas deste livro. Adoro-os a todos, mas os meus dois preferidos são a Mistura Saborosa de Especiarias, uma mescla de temperos que, para além de acrescentar imenso gosto, não tem sal; e o Molho *Umami*, outro intensificador de sabor que é uma alternativa deliciosa a preparados com molho de soja, como refogados e salteados. Neste capítulo, encontram-se também receitas para que prepare leite de amêndoa e caldo de legumes, uma versão saudável de queijo parmesão para ralar sobre pratos de massa, xarope de tâmaras, glacé balsâmico e molho *ranch*, bem como instruções simples para assar alho.





LEITE DE AMÊNDOA

XAROPE DE TÂMARAS

MISTURA SABOROSA DE ESPECIARIAS

PARMESÃO DE FRUTOS SECOS

MOLHO UMAMI

ALHO ASSADO

CALDO DE LEGUMES

MOLHO RANCH

GLACÉ BALSÂMICO DE TÂMARAS

MOLHO PICANTE SAUDÁVEL

HARISSA

## DICAS PARA POUPAR TEMPO A COZINHAR

- Se usar leguminosas secas, cozinhe-as em quantidades grandes e congele parte. Eu costumava usar leguminosas enlatadas até ter descoberto como é fácil prepará-las de raiz, com uma panela de pressão elétrica.
- Em vez de preparar uma ou duas porções de cada vez, faça uma grande panela de um cereal básico ou de um cereal com uma leguminosa que coza rapidamente, como lentilhas. Depois, basta dividir em porções e congelar até querer descongelar, aquecer e consumir.
- Quando seguir receitas de pratos que demoram a cozinhar, como guisados, sopas ou *chilis*, duplique a quantidade. Não só poupará tempo como obterá um sabor ainda mais intenso quando voltar a aquecê-los, já que ficam ainda melhores quando servidos ao fim de uns dias ou depois de terem estado congelados durante algum tempo.
- Faça misturas de condimentos, molhos ou temperos para ter à mão.
- Prepare a dobrar. Por exemplo, ao cortar cebolas, quando estiver a fazer mais do que uma receita, corte o suficiente para tudo o que vai cozinhar. Quando só precisar de meia cebola, corte-a toda e guarde o que não usa no frigorífico, num recipiente hermético.

## O SISTEMA DO SEMÁFORO

Em *Como não Morrer*, explico o que chamo “jantar à luz do semáforo”. Trata-se de um sistema que é tão fácil de seguir como obedecer às luzes de um semáforo. Verde é para ir em frente. Os alimentos com Luz Verde, que são vegetais não processados, devem constituir o grosso da nossa dieta. Amarelo é para se ter cuidado.

Os alimentos com Luz Amarela incluem produtos processados de origem vegetal e alimentos não processados de origem animal. Vermelho é para parar.

Os alimentos com Luz Vermelha são os alimentos ultraprocessados de origem vegetal e os alimentos processados de origem animal. Quanto mais luz verde encontrar, mais depressa chegará ao seu destino de saúde!

# LEITE DE AMÊNDOA

PARA CERCA DE 500 ml  
DIFICULDADE: *fácil*

Eis uma maneira rápida e fácil de preparar leite de amêndoa integral. Pelo sabor e pela conveniência, eu prefiro leite de soja não açucarado, mas quis aceitar o desafio de criar receitas que só contivessem ingredientes com Luz Verde. Esta versão não fornece o cálcio, a vitamina D e a vitamina B12 com que os leites de amêndoa comerciais são fortificados, mas evita o sal adicionado e os espessantes de segurança duvidosa, como a carragenina. Opte por manteiga de amêndoa crua em vez de torrada para diminuir a exposição a subprodutos da glicação avançada. (Ver pág. 132.)

---

**2 c. de sopa de manteiga de amêndoa crua**  
**500 ml de água**

Junte a manteiga de amêndoa e a água numa liquidificadora e bata até obter uma mistura homogénea. Transfira o leite para uma garrafa ou um frasco de vidro com uma tampa que vede bem e refrigere até querer servir. Agite bem antes de usar.

# XAROPE DE TÂMARAS

PARA CERCA DE *375 ml*  
DIFICULDADE: *fácil*

É um pouco difícil encontrar adoçantes com Luz Verde. O açúcar de tâmaras, que consiste apenas em tâmaras secas e reduzidas a pó, pode ser usado como um açúcar integral e granulado, enquanto o melão é uma boa escolha como adoçante líquido saudável, embora tenha um sabor forte, por vezes em demasia. Criámos este xarope caseiro de tâmaras que esperamos que lhe agrade tanto quanto a nós.

---

**175 g de tâmaras descaroadas**

**250 ml de água a ferver**

**1 c. de chá de limão descascado liquidificado  
(ver caixa lateral)**

Misture as tâmaras e a água a ferver numa tigela resistente ao calor e deixe repousar durante uma hora para que amoleçam. Transfira as tâmaras e a água para uma liquidificadora. Junte o limão e bata até obter uma mistura homogénea. Num frasco de vidro ou outro recipiente hermético com uma tampa que vede bem, guarde o xarope no frigorífico, onde se conservará durante 2 a 3 semanas.

## USAR LIMÕES E LIMAS INTEIROS LIQUIDIFICADOS

Em vez de cozinhar com sumo de limão ou de lima, use o fruto inteiro liquidificado, para obter mais benefícios nutricionais. Quando usa apenas o sumo, perde a fibra e toda a nutrição que lhe estava associada. Eis uma ótima forma de ganhar tempo quando cozinha com limão ou lima liquidificados. Descasque e liquidifique um limão inteiro e depois congele-o em porções de 1 colher de chá – um pequeno tabuleiro de cubos de gelo é perfeito para isto. Depois, basta tirar um cubo do congelador quando precisar!

# MISTURA SABOROSA DE ESPECIARIAS

PARA CERCA DE *125 g*  
DIFICULDADE: *fácil*

Tenho sempre este condimento à mão para acrescentar sabor aos pratos. Uso-o em vez de sal.

- 
- 2 c. de sopa de levedura nutricional\*
  - 1 c. de sopa de cebola em pó
  - 1 c. de sopa de salsa seca
  - 1 c. de sopa de manjeriço seco
  - 2 c. de sopa de tomilho seco
  - 2 c. de sopa de alho em pó
  - 2 c. de sopa de mostarda seca (pó de mostarda)
  - 2 c. de sopa de paprica
  - ½ c. de chá de curcuma em pó
  - ½ c. de chá de sementes de aipo

Junte todos os ingredientes num moinho para especiarias ou num robô de cozinha para os misturar bem e reduzir as ervas e as especiarias secas a pó. Transfira a mistura para um recipiente com uma tampa que vede bem. Guarde num local fresco e seco.

# PARMESÃO DE FRUTOS SECOS

PARA CERCA DE *375 g*  
DIFICULDADE: *fácil*

Para um sabor a queijo, use-o sobre massas, pratos de cereais, saladas e petiscos como pipocas ou tiras estaladiças de couve.

- 
- 70 g de amêndoas
  - 70 g de castanhas-do-pará
  - 30 g de levedura nutricional
  - 2 c. de chá da Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Misture todos os ingredientes num robô de cozinha e pique até os frutos secos estarem finamente moídos. Transfira para um recipiente com tampa e guarde no frigorífico.

**VARIAÇÃO:** Substitua as amêndoas ou as castanhas-do-pará por outros frutos secos.

---

\* Recomendo que quem padeça de doença de Crohn ou de hidrosadenite supurativa evite levedura nutricional.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Como Não Morrer - O Livro de Receitas" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).