



Sophie Deram, Ph.D.

# O peso das dietas

**EMAGREÇA DE FORMA SUSTENTÁVEL  
DIZENDO NÃO ÀS DIETAS**

Nova edição revista e atualizada



SEXTANTE

**INCLUI MAIS DE  
70 RECEITAS E  
DICAS PARA O  
SEU DIA A DIA**

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-431-0572-7 (recurso eletrônico)

1. Nutrição. 2. Saúde - Aspectos nutricionais. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

17-46804

CDD: 613.2

CDU: 613.2

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 –  
Botafogo – 22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

Dedico este livro à minha família:

*Ao Pierre, meu querido marido, que me acompanhou nesta jornada e me apoiou sem reclamar da minha loucura de escrever um livro em português.*

*Aos meus filhos maravilhosos, Paul, Audrey, Victor e Emilie, que me ajudaram a crescer e a ser quem eu sou hoje.*

*Aos meus pais, avós, bisavós, irmãos, primos, tios – a essa família que é minha, que gosta de celebrar a vida comendo sem culpa e sem gula, e que faz do comer um grande prazer.*

# PREFÁCIO

## À NOVA EDIÇÃO

**Q**uando, em 2014, foi publicada a primeira edição deste livro, eu não estava preparada para o efeito que ele teria nas pessoas. Eu sabia que a minha mensagem era importante, mas não tinha certeza de que seria ouvida.

Na verdade, preciso confessar: durante o processo de escrever e publicar o livro, senti muito medo. “Como posso escrever um livro criticando tudo o que aprendi na faculdade?”, pensei. Temia a rejeição dos meus colegas e dos profissionais de saúde de maneira geral. Mas eu tinha me conformado de que não ia mudar a cabeça dos profissionais; aliás, essa foi a principal motivação para focar no público geral.

Pensei em todos aqueles pacientes, amigos e até familiares que chegaram a mim se sentindo cansados, sem esperança, com muitos problemas de autoestima e a percepção de estarem engordando. Eu queria ajudar as pessoas a entender que é normal fracassar na dieta e que voltar a engordar não é culpa da falta de disciplina, é o natural do corpo. Mas essa não é uma mensagem muito popular entre os profissionais que estudam e prescrevem dietas.

Por isso, fiquei espantada – mas muito feliz! – ao ver a reação positiva dos nutricionistas e dos profissionais de saúde, inclusive psicólogos, médicos e outros terapeutas. Vários profissionais me escreveram dizendo que coloquei em palavras o que eles estavam percebendo e que recomendavam o livro a seus pacientes. Inclusive uma equipe da Universidade de São Paulo, coordenada pela querida Fernanda Scagliusi, pesquisando sobre tratamentos de obesidade sem dieta, resolveu entregar o livro aos pacientes como parte do protocolo de tratamento. E o artigo científico da nutricionista Mariana D. Ulian publicado na revista *Nutrition and Health* traz *O peso das dietas* entre as referências bibliográficas.

Também fiquei sabendo de muitas faculdades de nutrição que decidiram adotar o livro e indicá-lo aos alunos. Estou torcendo para que as novas gerações de profissionais já saiam da faculdade cientes de que as dietas restritivas podem fazer mais mal do que bem, que não configuram o melhor tratamento para pacientes obesos ou diabéticos e que podem até desencadear um comer transtornado.

Mesmo assim, são os relatos das pessoas comuns que mais me comovem e me motivam. Diariamente, recebo dezenas de e-mails com pedidos de ajuda de pessoas que não sabem mais o que fazer para emagrecer ou para ter uma relação mais saudável com a comida – e consigo mesmas. São pessoas que sofrem para lidar com algo muito básico e cotidiano, e privam-se de um prazer essencial: comer. Felizmente, recebo também depoimentos lindos de leitores que conseguiram começar um processo de mudança na relação com a comida depois de ler o livro. Desde 2014, foram centenas de mensagens com agradecimentos, depoimentos, elogios. Aliás, um desafio desta nova edição foi selecionar algumas para incluir no livro (veja [Depoimentos](#)).

Após o lançamento da primeira edição, cresci muito, tanto pessoal quanto profissionalmente. Ganhei mais confiança em mim e na minha missão. Dei entrevistas e palestras, continuei atendendo em consultório, pesquisando sobre neurociência do comportamento alimentar e, como sempre, estudando nutrição. Hoje estou com um projeto para orientar nutricionistas e profissionais de saúde seguindo essa abordagem sem dieta. Nesse intervalo de tempo, conheci muita gente – mulheres, homens, adolescentes, pessoas de todas as idades e com realidades de vida muito distintas. E, apesar da diversidade de histórias, ficou ainda mais evidente para mim como uma relação complicada com a comida tem o poder de afetar muito a qualidade de vida das pessoas e também de suas famílias. Isso precisa mudar. E com urgência!

É por isso que estou muito satisfeita em lançar esta nova edição revista e atualizada. No primeiro encontro com a nova editora do livro, eu disse logo: “Não quero mudar nada, este livro não

recebeu críticas!” Mas é claro que acabamos fazendo algumas mudanças e atualizações. Incluí casos inéditos e mais receitas – inclusive alguns pratos de chefs franceses e brasileiros que convidei para contribuir para o livro. Há também mais informação para os leitores, com base nos estudos e recomendações que surgiram desde 2014.

Do ponto de vista acadêmico, saíram várias publicações importantes que confirmam as três dicas que são os pilares do meu livro (veja [Referências bibliográficas](#)):

**1. Diga não às dietas:** Em agosto de 2016, saiu na renomada revista *Pediatrics* uma diretriz da Academia Americana de Pediatria para a prevenção da obesidade e de transtornos alimentares em adolescentes afirmando que o maior fator desencadeador de ambos era fazer dieta restritiva. Foi a primeira vez que vi médicos se posicionarem oficialmente contra dieta restritiva e fiquei muito feliz.

**2. Coma comida de verdade:** Em novembro de 2014, na mesma época em que eu lançava a primeira edição deste livro, o Ministério da Saúde divulgou o novo *Guia alimentar para a população brasileira*, coordenado pela equipe do professor Carlos Monteiro, considerado pioneiro ao incentivar um comer “mais verdadeiro e menos industrializado”. Um estudo brasileiro, da mesma equipe, publicado em dezembro de 2015, com dados de mais de 30 mil pessoas, concluiu que a disponibilidade de alimentos ultraprocessados está associada a um maior risco de excesso de peso e obesidade, independentemente da quantidade de calorias ingeridas. Em janeiro de 2016, o mesmo grupo de pesquisadores brasileiros ainda elaborou a classificação NOVA, que está sendo usada mundialmente para avaliar o grau de processamento dos alimentos.

**3. Cozinhe:** Pesquisadores de Harvard analisaram dois grandes estudos – que totalizam mais de 100 mil pessoas – e observaram que consumir refeições feitas em casa reduz o risco de obesidade e de desenvolver diabetes do tipo 2. Concluíram então que cozinhar é a melhor forma de prevenir obesidade e diabetes do

tipo 2. Então vamos cozinhar mais?

Fico feliz em constatar que está acontecendo uma revolução no modo de enxergar a nutrição, com base na nutrigenômica, na neurociência e na nutrição comportamental. Essa nova abordagem defende comer melhor, e não menos, e a importância do prazer de comer; a resposta não é fazer dieta, mas cuidar igualmente do aspecto psicológico e da parte fisiológica do comer. Nesse sentido, *como* comer é tão importante quanto *o que* comer. Isso vai totalmente ao encontro da mensagem deste livro. Seja você um novo leitor ou alguém já familiarizado com minhas ideias – seja pelo livro ou pelas redes sociais –, desejo uma boa leitura e, sobretudo, *bon appétit!*

# INTRODUÇÃO

*“Faço dieta e emagreço, mas depois de um tempo não consigo manter a disciplina. Ganho todos os quilos que perdi e, às vezes, até mais.”*

*“Não consigo emagrecer; é impossível para mim. Não tenho força de vontade.”*

*“Quero comer certinho, mas minha fome é enorme e difícil de controlar.”*

*“Não sei mais o que comer por causa de todas as informações que leio e escuto sobre nutrição. Isso me deixa estressado!”*

Você se reconhece nessas vozes? Você quer emagrecer? Quer mais controle sobre seu corpo?

Imagino que sua resposta tenha sido sim, considerando que resolveu ler este livro. E você não está sozinho. Emagrecer virou uma obsessão na nossa sociedade. Hoje, o recado que recebemos de todos os lados – jornais, revistas, televisão, profissionais de saúde, vizinhos – é que o corpo é modelável, que podemos ter o tamanho e a aparência que desejarmos e que isso é só uma questão de controle e investimento.

Se você estiver “acima do peso”, é provável que tenha experimentado fazer dieta ou mudar o estilo de vida, sem grandes ou duradouros resultados. Mas isso não significa que você seja um fracasso nem que sua força de vontade ou sua disciplina sejam insuficientes. Na verdade, se isso aconteceu, é sinal de que você é um ser humano normal. É natural fracassar na dieta restritiva.

Calma que eu vou explicar.

As dietas restritivas “funcionam” no começo, ou seja, a pessoa que faz dieta em geral consegue emagrecer. Mas dificilmente consegue manter esse novo peso. As pesquisas apontam que entre 90% e 95% das pessoas voltam ao peso inicial ou ganham mais peso. A indústria de dietas argumenta que você voltou a engordar porque não teve disciplina ou autocontrole. É uma



justificativa muito fácil e cômoda para eles: você é que falhou, não foi a dieta que não funcionou! Mas, se quase todo mundo “falha”, o problema deve estar na dieta, e não na pessoa, certo?

Tratei de pessoas que gastaram fortunas para se submeter a algo que não é muito diferente de tortura física (as privações) e psicológica (autoestima reduzida a quase nada). O meu primeiro trabalho é fazer essas pessoas entenderem que não são fracas e recuperarem a autoestima. Não é uma questão de falta de força de vontade. É o cérebro que simplesmente não deixa.

Oscilar de peso várias vezes no intervalo de um ano passou a ser visto como algo normal, porém o corpo não entende assim. O normal de um ser humano que se alimenta bem seria manter um peso estável, ganhando um pouco mais gradualmente com o passar dos anos (sem contar o período de gravidez, é claro). O nosso metabolismo foi formatado ao longo de milhares de anos, quando a falta de comida era comum, e a busca por ela, uma atividade prioritária. Quem sobrevivia naqueles tempos era quem tinha gordura. Ainda hoje, o cérebro enxerga a gordura como proteção.

Portanto, quando você faz dieta e emagrece, seu cérebro não percebe a perda de peso como um sucesso de beleza, mas como um grande perigo. Por isso, desenvolve mecanismos de adaptação para protegê-lo. Veja só o que acontece: seu cérebro vai aumentar o apetite, diminuir o metabolismo e fazer com que a obsessão por alimento se torne cada vez maior, justamente para que você coma e não corra nenhum risco de perder gordura.

Santo cérebro, sábio cérebro!

Fazer dieta restritiva é uma das coisas que mais assustam e estressam seu corpo e seu cérebro.

Infelizmente, a guerra contra o corpo só se intensifica. Em vez de cuidar dele da melhor maneira possível, tentamos obrigá-lo a seguir numa direção na qual ele muitas vezes não quer ir porque sabe que não é a mais saudável. Escutamos o tempo todo que precisamos fechar a boca e fazer exercícios; contudo, tanto um quanto outro aumentam o apetite! Claro que devemos ser ativos e fazer atividade física, mas, como tudo na vida, sem exageros e

sem nos machucarmos. Quanto a fechar a boca, anos de estudos em ciência da nutrição, nutrigenômica e neurociência me convenceram a ser contra as dietas restritivas. Só para esclarecer: dietas restritivas são todas aquelas que incentivam a diminuição da ingestão de calorias ou a eliminação de grupos alimentares – por exemplo, contando calorias ou deixando de ingerir carboidratos ou gorduras – com o intuito de emagrecer. E quanto mais eu estudo, mais sou contra.

A mentalidade da dieta que invadiu muitos lares faz com que a maioria das pessoas não tenha mais tranquilidade para comer e, pior que isso, acaba transmitindo essa *neura* para as gerações futuras. Pense na vida das crianças de hoje: não fazemos mais refeições juntos, comer não é mais uma prioridade ou um prazer, é uma necessidade, e é complicado, pois precisamos estar sempre atentos e tomar muito cuidado porque o risco de engordar é muito grande. Essas crianças enfrentam um grande estresse diante da comida e do peso já na infância. Que adultos serão? Somos bombardeados com dicas de nutrição e de alimentos supostamente milagrosos, que vão mudar nossa vida e auxiliar o emagrecimento. E, muitas vezes, recebemos informações alarmantes sobre alimentos ruins que, se forem ingeridos, colocarão nossa saúde em risco. Com a tecnologia disponível hoje, um volume maior de dicas e atitudes totalmente erradas e nocivas se espalha por todos os lados. Esse terrorismo da nutrição, que demoniza alimentos e vem apoiado num discurso supostamente científico – mas que, muitas vezes, não passa de pseudociência –, é o que chamamos de “nutricionismo”, termo cunhado por Gyorgy Scrinis, professor de Política Pública de Alimento e Nutrição na Universidade de Melbourne, Austrália, a partir da junção de “nutrição” e “cientificismo”, crença em que tudo se explica pela ciência. Em vez de enxergar comida, enxergamos somente nutrientes.

Nunca se falou tanto de nutrição e dietas, e nunca a população ganhou tanto peso. Pense bem: há um paradoxo aqui.

Precisamos retomar a confiança no nosso corpo e resgatar uma consciência maior de como estamos nos sentindo, aprendendo a

dialogar com ele. Todos nascemos sabendo fazer isso de maneira perfeita. Ouvindo o nosso corpo, reaprenderemos a cuidar bem dele. E, além de cuidar de nós mesmos, é urgente transmitir essa mensagem às pessoas queridas, especialmente a nossos filhos, netos, sobrinhos e amigos que estão crescendo neste mundo de hoje.

Estudei muito o assunto, juntei provas de como uma dieta restritiva pode assustar o cérebro e acredito que seja meu dever de pesquisadora divulgar essas informações, porque, afinal, fazer dieta virou um estilo de vida na nossa sociedade.

Em 2013, fui convidada a dar uma palestra num Congresso de Cardiologia em São Paulo. O meu tema era “A influência da genética no equilíbrio energético, apetite, peso corporal e adiposidade”. Como só tinha 20 minutos para falar, decidi concentrar o discurso em como a falta de nutrientes e energia – também conhecida como “fazer dieta restritiva” – muda o cérebro. Adorei a ideia de me dirigir a médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde para que entendessem que prescrever uma dieta restritiva tem consequências não desejáveis e não é, de forma alguma, uma atitude sem efeito colateral.

Ao chegar a esse grande congresso – que recebeu entre 5 e 6 mil pessoas –, fiquei impressionada com o espaço destinado às indústrias, cujos marketing e publicidade são muito fortes.

Quando perguntei onde ficava o salão em que eu palestraria, fui encaminhada para um anexo do prédio do congresso reservado à nutrição e à atividade física. Lá me indicaram um espaço com capacidade para, no máximo, 200 pessoas. O salão estava cheio e fui aplaudida, mas fiquei decepcionada: não era desse jeito que eu ia conseguir alertar os profissionais da saúde sobre os danos da dieta restritiva no equilíbrio fome/saciedade. Também fiquei decepcionada e assustada ao ver como a nutrição é considerada secundária quando se trata da saúde do coração.

Essa experiência no congresso foi o que me levou a escrever este livro e falar diretamente com você. Percebi que minhas descobertas iam demorar a chegar aos profissionais e jornalistas tão acostumados a repetir que é necessário fechar a boca e

malhar para emagrecer, que a gordura é ruim e devemos evitá-la, que tudo é uma questão de controle e força de vontade. Era necessário, e até mesmo urgente, sair da universidade para falar diretamente com as pessoas comuns, usar as redes sociais para mostrar outro caminho, tudo respaldado em pesquisas científicas recentes.

Em dezembro daquele ano, tive a oportunidade de expor as minhas ideias sobre o tema a um público não científico no TEDx Talks, em São Paulo. Também tive 20 minutos para apresentar meus conceitos. Foi um desafio fantástico! Pela primeira vez, me vi diante de um público leigo, diferente daquele a que eu estava habituada, sempre formado por cientistas, médicos, nutricionistas, psicólogos. Precisei modular meu discurso para que ficasse menos técnico mas ainda com o conteúdo das últimas pesquisas científicas. E foi ótimo. (O link da palestra está em [Recursos](#)).

Sou nutricionista, pesquisadora e ativista, e também sou mãe, amiga e amo comer e cozinhar para pessoas queridas. Escrevi este livro para colocar a minha voz nessa dissonância em que se transformaram as dicas de nutrição e bem-estar, que não só se espalham pelo mundo, mas afetam a saúde de todos nós. Sinto que é minha missão mostrar que estamos no caminho errado. Quero alertar sobre os perigos dessas dietas da moda e sobre a demonização de certos tipos de alimento.

Não estou tentando, com meu discurso, atraí-lo para que siga minhas dicas como se fossem uma nova religião. Meu objetivo é apenas fazer com que você dê mais atenção ao seu corpo, à sua saúde e ao seu bem-estar. É melhorando a alimentação e o estilo de vida que vamos melhorar a saúde, o humor, a libido, a capacidade de concentração, a liberdade incrível que é pensar em outras coisas além do ato de comer. Imagine criar os seus filhos desse jeito, para que eles não precisem lutar contra a balança a vida toda e vivam em paz com a comida.

Neste livro, vou falar do seu corpo, de como ele funciona e de como é maravilhoso. Você deve caprichar ao cuidar dele e não agredi-lo o tempo todo, pois é o único que tem. Seu corpo é sua casa, é onde você vai viver por toda a vida. Você não quer

aterrorizá-lo, não é mesmo?

Meu objetivo é ajudá-lo a melhorar sua relação com a comida, para que não tenha culpa diante dos alimentos; quero que coma melhor e com prazer, sem restrição e satisfazendo suas necessidades. Desejo mostrar como é importante escutar seu corpo em vez de obrigá-lo a seguir numa direção em que ele não quer ir. Chamo isso de “nutrição com ciência e consciência”.

Comer é uma necessidade básica como respirar, se hidratar, dormir e se reproduzir. Provavelmente por isso a natureza fez dessas funções um prazer, de modo que a privação delas resulte em dor física e sofrimento. O caminho para emagrecer de maneira saudável e sustentável é um só: retomar um dos prazeres mais importantes da vida – o prazer de comer.

Comer não é só se nutrir. É também uma festa, um ato social, um momento mágico que alimenta o corpo e a alma.

Estudei durante anos o mecanismo da perda de peso. Fiz doutorado na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) no Departamento de Endocrinologia, e escrevi uma tese sobre a parte genética na perda de peso em crianças obesas. Como nutricionista, atendi no meu consultório crianças e adultos. Vendo o comportamento alimentar pouco saudável deles, aprofundei meus estudos e passei a trabalhar com pacientes que têm transtornos alimentares. Hoje sou coordenadora do projeto de genética do AMBULIM – Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HCFMUSP) no Laboratório de Neurociência.

Depois de tantos anos estudando nutrição, saúde e perda de peso, consegui resumir o que aprendi em três regras fundamentais, que servem para todas as pessoas:

- 1. Diga não às dietas.**
- 2. Coma comida de verdade.**
- 3. Cozinhe!**

Como você pode ver, é tão simples que parece inacreditável. No entanto, simples não é sinônimo de fácil. Não é nada fácil se livrar

da mentalidade de dieta da nossa sociedade, em que todo mundo se sente no direito de comentar e vigiar o que comemos. Muitos vão falar para você: “Como assim, você está comendo bolo? Você não quer emagrecer?” Da mesma maneira, cozinhar e comer mais alimentos verdadeiros requer, para muitos, uma grande mudança de hábitos e planejamento.

Mas acredite em mim: os resultados valem a pena e a ciência tem confirmado os benefícios de evitar dietas, comer mais alimentos verdadeiros e voltar a cozinhar. Na Parte 1, vou explicar como essas dicas agem de forma integrada, falar um pouco mais sobre o terrorismo nutricional que vivemos e também sobre alguns conceitos novos em nutrição, como o comer consciente e a importância de resgatar o prazer da alimentação.

Na Parte 2, vou dividir com você os sete Segredos da Sophie, desenvolvidos para ajudar meus leitores e pacientes a enxergar peso saudável de maneira mais ampla, e não somente como resultado de “fechar a boca e malhar”.

E, por fim, na Parte 3 vou compartilhar dicas, cardápios e receitas deliciosas minhas, dos meus filhos e de amigos queridos a quem perguntei: “O que você faz quando quer preparar um jantar fácil, rápido e gostoso que agrada a família toda?” Tudo isso para que você possa resgatar o prazer de comer e cozinhar.

Espero que encontre neste livro um caminho para fazer as pazes com os alimentos e com seu corpo, resgatando uma relação mais prazerosa e saudável com a comida. E que nunca mais caia na tentação de fazer uma dieta restritiva.