

Dra. Gisela Savioli

Tudo posso,
MAS NEM TUDO
me convém



Edições Loyola

editorial@loyola.com.br

vendas@loyola.com.br

www.loyola.com.br

www.loyola.com.br/distribuidores_representantes.asp

“Fale de sua aldeia e estará falando do mundo.”

DOSTOIEVSKI

“Toda verdade passa por três etapas:
primeiro, ela é ridicularizada. Depois, é violentamente
antagonizada.
Por último, é aceita universalmente como autoevidente.”

ARTHUR SCHOPENHAUER

PREFÁCIO

O livro que está em suas mãos, neste momento, tem o poder de mudar a sua vida, a do seu próximo e também a de seus clientes (caso seja um profissional de saúde). Tudo posso, mas nem tudo me convém apresenta a Nutrição Funcional em linguagem simples, dentro do possível, sem perder a abordagem cientificamente embasada, que é característica da autora.

Intitulando seu livro com esta citação bíblica tão útil em nosso dia a dia, como tantas outras, Dra. Gisela consegue aliviar o peso emocional que sentimos em decorrência das restrições alimentares que obrigatoriamente devemos nos impor. Essas “restrições” são necessárias, uma vez que muitos alimentos, se consumidos na rotina diária, podem causar grande dor, sofrimento, doença, morte prematura, perdendo-se, assim, anos e anos de vida saudável e feliz.

A alimentação promovida pela nossa cultura e pelos meios de comunicação como “correta”, “normal” ou “a única opção” nada tem de normal. Há poucas décadas, adoçantes não existiam; agora, alguns dizem que, sem eles, não podem viver. As farinhas refinadas e o açúcar refinado são alimentos novos, cuja disseminação só foi intensificada pelo mundo após a revolução industrial. Os óleos refinados também são invenção recente. O uso de plásticos na embalagem dos alimentos também é novo, entre tantos outros exemplos que poderiam ser mencionados aqui.

Aqueles que procuram saúde verdadeira e profunda devem iniciar sua busca pela reforma de sua alimentação, libertando-se das amarras culturais, pela imposição da pressa e da

excessiva praticidade que urge da vida moderna.

Esse estilo de vida moderno inclui até a praticidade na hora de um ser humano vir ao mundo e ser alimentado! Muitas mães optam pela cesariana e, depois, que seus filhos sejam alimentados por fórmulas em pó, que substituem o leite materno no aparecimento da menor dificuldade. Essa dificuldade, no entanto, é esperada em qualquer processo de aprendizado, assim como no caso de uma mãe que tem seu primeiro filho. Além disso, esse “alimento” (melhor seria chamá-lo de “produto alimentar”) geralmente é ofertado em mamadeiras de plástico, que, por vezes, são aquecidas no forno de micro-ondas!

E desse modo a vida continua. Diante de uma pequena infecção, que, por vezes, poderia ser autolimitada, o profissional, pressionado pela ansiedade dos pais em ver o problema com seu bebê resolvido o mais rápido possível, prescreve um antibiótico, que “milagrosamente” debela a infecção que atrapalhava o sono do bebê.

Se a criança chora, recebe “açúcar no bico” ou “chazinho doce”. Se não consegue evacuar, “água de aveia”. Ao iniciar a introdução dos alimentos sólidos, bolachinhas, pão branco e até refrigerantes lhe são dados.

Seguindo o hábito dos pais que a educaram, esse novo ser humano já se alimenta e se comporta diante dos alimentos de forma completamente errada. Consome poucas frutas, poucas verduras, muito açúcar, muitos alimentos refinados e processados... A criança, assim, promove a alteração de sua microbiota (também chamada de “flora”, antigamente) intestinal, ou disbiose.

A alteração da microflora intestinal tem consequências profundas e permanentes na vida de um ser humano, incluindo a predisposição à obesidade e possivelmente à osteoporose, a doenças cardiovasculares, alterações de humor, alergias e muitas outras. Você entenderá as profundas relações de nossa microflora intestinal com toda a nossa saúde ao ler o capítulo

“Intestino: nosso segundo cérebro”.

Desenvolvemos, então, hipersensibilidades a alimentos e convivemos com elas ao longo da vida, sem saber. Isso porque cada reação pode aparecer no período de oito horas a até quatro dias após o consumo do alimento ofensor! Consideramos normal ter dor de cabeça, resfriado, rinite, sentir os olhos coçando, evacuar em dias alternados, ficar irritado ou mal-humorado com frequência, ter uma TPM de 5 dias, ficar estufado após comer... Achamos tudo isso normal! E quando estamos deprimidos, hipertensos, obesos, diabéticos, a solução que nos vem à cabeça, em primeiro lugar, é tomar um medicamento!

Este livro é para você e o coloca como personagem principal em sua vida. Como autor e ator. Por meio dele, você aprenderá que sua saúde depende em primeiro lugar das escolhas que faz e que você é o principal responsável por ela. Além disso, oferecemos, de forma resumida e objetiva, as ferramentas para agir rumo à saúde plena, à vitalidade máxima!

Boa leitura.

GABRIEL DE CARVALHO

Nutricionista introdutor da Nutrição Funcional no Brasil, em 1999, farmacêutico bioquímico, diretor do Instituto de Nutrição Avançada e editor do www.funcional.ntr.br.

APRESENTAÇÃO

Talvez cause às pessoas certa estranheza encontrar em um livro de nutrição funcional a apresentação de um sacerdote católico. Afinal, por que um pastor de almas se interessaria por realidades tão obviamente materiais como a nutrição?

O fato é que depois que conheci, com a doutora Gisela Savioli, a nutrição funcional pude experimentar, em minha própria vida espiritual, uma verdade que até então conhecia apenas de forma aproximativa e teórica: a incrível influência que o corpo pode exercer sobre o espírito.

É verdade que eu sempre tinha dado muita atenção, em minhas direções espirituais, ao aspecto físico da vida espiritual. Sempre acreditei na necessidade de ajudar o espírito com uma disciplina do corpo, com a ascese. O que a nutrição funcional me ensinou, porém, foi uma lição de humildade. Nós gostaríamos de ser anjos, entidades espirituais superiores e etéreas. No entanto, mais do que gostaríamos de admitir, nós somos o que comemos. Ou, como me corrigiria imediatamente a doutora Gisela, nós somos aquilo que absorvemos.

Digo que a nutrição funcional foi uma lição de humildade, porque eu subestimava a importância que o cérebro, órgão de nossa alma, tem em nossa vida espiritual. É claro que eu sabia que havia uma influência. Entretanto, eu nunca havia experimentado essa influência em mim.

No fundo, eu sempre olhava para os meus dirigidos que necessitavam de ajuda psiquiátrica como uma categoria especial de pessoas para as quais, excepcionalmente, o cérebro representava um empecilho ao crescimento espiritual e exercia

uma tirania especial à qual eles deviam se submeter como se fosse sua cruz específica.

A nutrição funcional me fez “tocar com a mão” a verdade de que meu cérebro e o resto de meu corpo influenciam no humor, na afetividade, nas tentações sexuais, na concentração durante a oração e em tantos outros pequenos aspectos.

Como foi que tudo aconteceu? Bem, eu já conhecia o casal Roque e Gisela Savioli havia algum tempo. Em algumas das vezes em que passei por São Paulo, tive a alegria de ser convidado por eles para jantar e, ao redor da mesa de excelentes restaurantes, fazer a experiência de que as iguarias servidas se deixavam eclipsar pela companhia e pelas conversas ainda mais “saborosas”.

O fato, porém, é que, ao longo destes anos, a doutora Gisela só acenou muito discretamente para as verdades de sua nutrição funcional e, definitivamente, jamais quis transformar nossa amizade em proselitismo da reeducação alimentar.

Foi por intermédio do casal Ricardo e Eliana Sá, missionários na comunidade Canção Nova, que ouvi falar pela primeira vez dos benefícios reais da nutrição funcional. Só então procurei a amiga doutora Gisela para lhe pedir ajuda profissional.

Devo confessar que já acreditava, pelo testemunho do casal Sá (ver página 19), que a “dieta da Gisela” me ajudaria. Contudo, eu não imaginava, nem de perto, que isso realmente mudaria minha vida.

Hoje, passados quase dois anos de reeducação alimentar, tenho até dificuldade em fazer uma lista das coisas que mudaram em minha vida. Para começar, as mudanças na saúde física, sobre a qual, para não entediar o amigo leitor com uma longa lista de enfermidades e achaques, basta dizer que, antes da intervenção da doutora Gisela, o estojo de medicamentos que eu carregava em minha mala de viagens era maior que o de material de higiene.

Já as mudanças no mundo espiritual foram realmente as

mais importantes. Foi aí que se deu a lição de humildade da qual eu falava. Eu não fazia ideia do número de problemas que meu intestino e meu cérebro causavam à minha vida espiritual.

É verdade que nesse campo não existe solução mágica para nada. O único caminho é a luta diária pela conversão. Assim, não gostaria de vender a ilusão de que a reeducação alimentar é uma espécie de atalho que evitaria ao cristão muita fadiga e muita perseverança. Nada poderia estar mais longe da realidade.

No entanto, se de luta se trata, por que aumentar as dificuldades? Poderia fazer uma comparação: antes da nutrição funcional, eu travava a luta espiritual envergando uma pesada armadura medieval; agora, com a reeducação alimentar, carrego um leve e resistente colete à prova de bala. Ou seja, meu “corpo” tornou-se mais leve e ágil no combate. Mesmo assim, é necessário combater...

Sumiu de minha vida uma predisposição à insônia, ao mau humor matinal e à irritação. No campo da afetividade, noto maior estabilidade e grande resistência ao estresse do dia a dia. A castidade continua a ser uma luta, mas, graças a Deus, tornou-se uma luta menos encarniçada. Parece que o cérebro, principal órgão sexual do ser humano, começou finalmente a colaborar mais com a pureza de coração.

O fato é que nós, humanos, somos uma forma de o espírito conviver com a matéria. As duas realidades, corpo e alma, não estão somente unidas casual e acidentalmente. Desprezar essa verdade é virar as costas para a verdade na qual Deus nos criou.

Penso que a leitura deste novo livro da doutora Gisela Savioli será de grande ajuda para os que buscam se adequar a essa verdade do Criador. O leitor encontrará aqui uma introdução prática e teórica sobre os princípios da nutrição funcional. Quem se decidir por adotar essa nova “cultura” da alimentação notará em si mesmo algum progresso físico, afetivo e espiritual. O grau desses benefícios, como a própria doutora vai explicar, depende da individualidade de cada um, a qual, em minha

opinião, não é apenas bioquímica, mas também espiritual.

Mens sana in corpore sano, diz o adágio latino. Os sábios antigos já sabiam aquilo que nós, pobres modernos, vamos descobrindo às apalpadelas: a saúde de nosso corpo influencia de forma decisiva nossa saúde espiritual.

PADRE PAULO RICARDO DE AZEVEDO JÚNIOR

Conhecemos a Dra. Gisela nos acampamentos na Canção Nova. Ela prestava um generoso serviço como tradutora de pregadores de língua francesa. Já era possível perceber a forma apaixonada como costumeiramente trata tudo o que faz.

Em um dos intervalos desses nossos eventos, ela se preocupou conosco, com nosso ritmo de vida, alimentação, atividade física, descanso e infinitas outras necessidades tão específicas que somente a Dra. Gisela tem a habilidade de falar sobre todas ao mesmo tempo, deixando clara a importância de cada uma. Era impossível não ouvir ou parar em uma real atitude de conversão para o dom maior que Deus nos deu: nós mesmos, nosso corpo, saúde, energia, o templo do Espírito Santo.

O que fizemos? Paramos. Com sua ajuda tão assertiva e personalizada e indicações que norteiam a Nutrição Funcional e se transbordam, de maneira simples, em orientações sobre, por exemplo, o leite e seus derivados, embutidos e enlatados, zero glúten e açúcar, sal, sucos e couves, fomos reeducados em nossa alimentação, de maneira inteligente, criativa e extremamente simples.

Os benefícios dessa nova forma de viver abraçaram não somente o modo como comemos, mas também nossa vida e até nossa espiritualidade e missão, porque nos tornamos mais prontos para a disciplina, fundamental para quem sabe que a vida cristã é um contínuo exercício de “pôr as coisas em ordem”.

Portanto, pusemos em ordem a alimentação e fomos

beneficiados até no bolso, pois – pasmem – nossos gastos com alimentos diminuíram, fator que nos esquecemos de contar, mas que é muito importante, porque pensamos que um guia de nutrição assim poderia comportar outros gastos, quando, na verdade, isso não acontece!

Suco verde, tapioca, batata-doce, frutas vermelhas, mandioca, água, cuscuz, manteiga, massas à base de arroz, carne branca, o tempo de sono, atividade física contínua e uma leitura que alimente também o modo de pensar nossa comida tornaram-se os ingredientes de um novo período de nossa história. Podemos testemunhar.

Por isso, somos imensamente agradecidos pela maneira generosa como Dra. Gisela desbrava sua missão! Sua determinação chegou até nós e poderá, sem dúvida, alcançar também a vida de quem recebe este guia de saúde e plenitude de vida.

RICARDO E ELIANA SÁ

TRANSIÇÃO NUTRICIONAL: DA DESNUTRIÇÃO À OBESIDADE

Tudo posso, mas nem tudo me convém! Sempre pensei nessa passagem bíblica (1Cor 6,12) como título de um livro, pois expressa exatamente o que penso e vivencio no consultório diariamente.

— Mas, doutora, não posso nem um pouquinho?

— Se fosse um veneno, literalmente falando, você colocaria esse pouquinho no seu prato ou no prato do seu filho?

Parece exagero de minha parte, mas existem pessoas para as quais certos alimentos são verdadeiros venenos, só que o pior é que quando elas comem, na hora, não acontece nada.

Os sinais e sintomas só vão aparecer de três a quatro dias depois (alguns artigos chegam a falar em até sete dias), e por isso não conseguem descobrir qual alimento é tão prejudicial para elas. Aliás, nem fazem ideia de que tudo aquilo que sentem tem origem em suas escolhas alimentares.

Sua história familiar (genética) tem um peso importante naquilo que você vai desenvolver como doença, mas são suas escolhas e decisões (epigenética) que vão traduzir para seu corpo saúde ou doença.

Eu não tenho dúvida de que seremos centenários, mas precisamos chegar lá com qualidade de vida, e isso é possível se temos o cuidado de cultivar saúde ao longo da vida.

Não são as grandes transformações, mas sim as pequenas atitudes de todos os dias (ao longo da vida) que fazem a diferença no futuro. Meus ouvintes do programa Mais saúde

sabem que não acredito em regimes e sim em mudança de hábitos, e para isso são necessários dois anos de persistência para que você possa afirmar que adquiriu uma nova rotina.

Mas, como sabemos, mudar hábitos não é coisa fácil, pois mexer na alimentação é tocar de alguma forma no “sagrado” de uma pessoa, e por isso tomo muito cuidado.

Quantas vezes esta cena já se repetiu no meu consultório, quando digo a um alto executivo, que tem sob o seu comando centenas e até milhares de colaboradores, para que retire (pelo menos nesse primeiro momento) o leite de vaca do seu dia a dia:

— O meu leitinho, doutora! Eu só consigo dormir se tomar um copo de leite. Faço isso desde criança, quando minha mãe vinha com aquele copo duplo de leite até meu quarto para me dar um beijo de boa-noite!

Então aquele megaempresário, com seu terno italiano feito sob medida e gravata de seda Hermès, parece retornar à primeira infância, chegando a fazer um “biquinho” ao se referir ao seu “leitinho da noite”.

O alimento nos remete a algo muito mais profundo, em que cheiros e sensações estão intimamente ligados a uma memória emocional que literalmente desintegra toda força de vontade racional.

Por isso, faço questão de explicar a cada paciente o motivo pelo qual certos alimentos são verdadeiros venenos, não somente para ele, mas para todos nós.

Infelizmente, vivemos numa sociedade em que os interesses financeiros falam mais alto que a saúde da população.

A mídia apresenta alguns alimentos como indispensáveis para nossa sobrevivência, e temos a impressão de que se não os consumirmos (pelo menos três porções ao dia!) teremos nossa saúde comprometida, quando na verdade o que acontece é exatamente o contrário.

O leite de vaca, ao qual dediquei um item inteiro deste livro,

é o típico exemplo disso. Interesses pessoais tanto de latifundiários como de empresários (e políticos), além da mídia por eles paga, falam com tanta autoridade sobre o assunto que parecem desempenhar o mesmo papel dos cientistas e da ciência, confundindo o consumidor.

Temos que tomar cuidado com a avalanche de informações que nos são apresentadas pelos meios de comunicação. Não podemos acreditar em tudo só porque “apareceu na televisão”, “estava naquela revista semanal” ou até (e principalmente) “na internet”.

Cuidado, precisamos discernir e separar o joio do trigo (Mt 13,24-30). Não aceite tudo o que você ouve, vê ou lê como verdade absoluta. Pesquise, se informe, pergunte. Quer um exemplo? A tal da ração humana! Virou uma febre de consumo, e todo mundo acha que é o melhor alimento do mundo, certo? Mas, como você poderá verificar no decorrer do livro, há diversos ingredientes que podem ser problemáticos, dependendo da individualidade bioquímica da pessoa.

Nós, brasileiros, estamos perdendo nossos hábitos alimentares regionais, nossas raízes, em troca de alimentos que parecem comida, têm gosto de comida, mas não são comida!

Entre outras razões para isso, de acordo com pesquisadores e filósofos brasileiros, temos um “vazio” em relação à nossa origem que influencia nossa identidade, inclusive alimentar, a não ser que você seja descendente direto dos nativos desta nação. Já reparou como o brasileiro absorve itens de culturas como a europeia e principalmente a americana por considerá-las melhores que a nossa?

Veja o caso da linhaça. A marrom é brasileira. A dourada é importada do Canadá e muito mais cara. Qual das duas as pessoas acabam comprando, pensando que é muito melhor? A canadense, claro!

Quando me perguntam qual devem comprar, costumo responder a meus pacientes (e aos ouvintes do Mais saúde):

— Linhaça dourada é para canadense que vive lá no Canadá, onde faz frio. Vamos comer a nossa linhaça marrom, que além de muito mais barata é cultivada em solo e clima brasileiros.

Sempre que você pensar em comprar um alimento, pense em primeiro lugar: Está na época? É plantado perto de mim ou vai ter que ser colhido ainda verde, para ir amadurecendo enquanto é transportado? E quanto tempo vai levar para sair do local de cultivo e chegar à minha casa? Isso conta muito, pois quanto mais próximo o alimento está de você mais nutrientes ele tem.

Outro aspecto que interfere nos hábitos alimentares regionais é a globalização. No início da década de 1990 (isso tem apenas vinte anos), houve uma abertura de mercado com um importante crescimento nas importações de alimentos no Brasil.

Em apenas três anos (de 1992 a 1995) a importação de produtos alimentares industrializados cresceu 409%.

A facilidade de acesso a produtos que reduzam o tempo de preparo e diminuam a frequência das compras é uma das características dos nossos tempos. Só que para toda essa modernidade nossa saúde paga um preço.

Alimentos que têm que enfrentar importações e grandes períodos nas prateleiras dos supermercados (veja os prazos de validade: chegam a até dois anos em alguns casos) necessitam de uma quantidade enorme de conservantes, aditivos, corantes, realçadores de sabor etc.

Esses produtos, conhecidos como xenobióticos (isso está bem explicado mais adiante), são substâncias químicas que depois de entrar em nosso corpo devem ser eliminadas. Para que esta função seja executada com eficiência, nosso organismo precisa de vários nutrientes que faltarão no futuro para outras funções (uma delas é, inclusive, emagrecer).

A globalização é uma estratégia de internacionalização com o objetivo de criar um mercado mundial. É a cultura