

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 19 de janeiro de 2018**

### **Muita comida, mas não muito peso**

**Ou "Então é por isso que aqueles franceses bonitos comem os pratos de manteiga e creme!"**

**Opinião de Tom Taylor**

***"Diga que não é assim, Joe!" (1)***

(OMNS 19 de janeiro de 2018) Sério? Você quer dizer que o que você ouviu toda a sua vida não é? Você provavelmente acreditou que a gordura é ruim. "Não é assim." Você provavelmente já acreditou que a fome é a principal forma de perder peso. "Não é assim." Você provavelmente acreditou que tinha genes de gordura. "Não é assim."

Você provavelmente já acreditou que a cerveja é pior para os seus filhos do que refrigerantes. OK, você está certo nisso. É pior, mas não muito. Pior ainda são os refrigerantes com adoçantes artificiais que supostamente ajudam a perder peso. "Não é assim."

A ciência nas últimas décadas aprendeu que você tem dois sistemas principais de queima de energia em seu corpo: um que queima rapidamente os açúcares do refrigerante ou carboidratos da cerveja e outro para a gordura armazenada em seu corpo. Acontece que seu corpo típico é um pouco preguiçoso (surpresa, surpresa) e gosta de seguir o curso mais fácil e queimar os açúcares e evitar as gorduras. Portanto, ele prefere gritar com você: "Ei, estamos morrendo de fome aqui", em vez de mudar de marcha e queimar as gorduras. Detalhes para seguir.

Entre no mundo contra-intuitivo de comer gordura para se livrar da gordura, conhecido como cetogênicos. Se você tem o mínimo interesse em se livrar da gordura, seja 2 libras, 20 libras ou 200 libras; ou se você está interessado em menos altos e baixos de energia durante o dia, ou em melhorar os biomarcadores da saúde geral, então contemplar as próximas palestras realmente valerá a pena.

O indivíduo típico de hoje tem um estilo de vida melhor do que o dos reis de dois séculos atrás, mas é amaldiçoado pela publicidade comercial. Os anúncios muitas vezes contam uma verdade parcial e raramente chegamos a descobrir o "resto da história", especialmente sem Paul Harvey. No entanto, aqui estão algumas pessoas que são realmente boas em contar o "resto da história".

Um último ponto antes de começar: muitos dos vídeos que menciono a seguir têm recordes de visualização de 1.000 a 20.000 visualizações. Recentemente, percebi que um vídeo sobre a peste negra de 1665 teve cerca de 500.000 visualizações e Taylor Swift teve um vídeo com 2,4 bilhões de visualizações. O que posso dizer; estamos todos preocupados

em pegar a praga? OK, uma boa saúde não é tão divertida quanto a história da peste negra ou uma música cativante, mas você sabia disso antes de ler isto. Então, apenas visualize desta forma. Algum dia no futuro, ao visitar um paciente diabético no hospital, você poderá passar o controle remoto para que ele possa assistir a Taylor Swift "Shake It Off" mais uma vez, após 2,4 bilhões de visualizações. Depois, você pode ir para casa com segurança e dormir em sua própria cama, onde ninguém jamais o acordará à meia-noite exigindo tirar sua pressão arterial ou picar seu dedo. Só isso já vale um estudo completo do seguinte material.

Finalmente, comecei este caminho por curiosidade e tomei consciência do potencial para uma melhor gestão de energia e peso. No entanto, esses palestrantes, especialmente Jeff Volek, me convenceram de que uma dieta orientada para a cetogênese oferece vários benefícios para a saúde geral, muito além do simples controle de peso.

### **Eric Westman, MD:**

#### [Atualização sobre dieta cetogênica para obesidade, diabetes e síndrome metabólica](#)

Eric dirige uma clínica de obesidade na Carolina do Norte com uma lista de espera de 6 meses para vê-lo. Ele ensina sobre dieta cetogênica. Ele não se importa com você contando calorias ou mantendo um diário alimentar. Ele não se importa muito com a quantidade de exercícios que você faz. Ele se preocupa que você coma o tipo certo de dieta, basicamente proteínas e gorduras, e evite ficar com fome. Sua aplicação da dieta cetogênica teve um amplo sucesso, desde uma grande perda de peso até o fim da insulina para diabéticos. Isso é sem drogas (ou fome). Na verdade, seu grupo médico proibiu o pessoal de vendas das empresas farmacêuticas de seus edifícios. Apresentação muito bem feita e que vale a pena assistir. Boas histórias de sucesso. Boas estatísticas demonstrando a validade da abordagem. [2]

### **Beth Zupec-Kania, RD:**

#### [Comer cetogenicamente com nutrição ideal](#)

Um bom vídeo de acompanhamento se você se interessar pelo que Eric Westman tem a dizer. [3]

### **Dr. Dave Jockers:**

#### [Como seguir uma dieta cetogênica vegana](#)

Um segmento da população lá fora internalizou completa e irrevogavelmente: "Comer gordura é nojento." Se isso inclui você, tente o Dr. Dave Jockers. [4]

### **Bob Briggs:**

#### [Manteiga faz sua calça cair](#)

Bob é muito incomum no bom sentido: ele não tem credenciais além de sua própria história de sucesso. No entanto, sincero, direto, fácil de entender, boa ciência, são todos termos que se encaixam perfeitamente em Bob. Ele pode não saber seu latim médico, mas sabe como transmitir seu ponto de vista. Se você está em dúvida se deve voltar à TV normal ou assistir a esses vídeos, pelo menos experimente Bob. Aqui estão três comentários de espectadores (com pequenas edições) copiados de seu vídeo no YouTube. [5]

- Bob .. tão feliz por ter encontrado seu vídeo. Você está me fazendo rir! Tão simplesmente lógico. Obrigado pelo despertar!
- Ele está falando a verdade, estou em uma dieta cetogênica há quase 3 semanas e perdi 11 libras. meus desejos por açúcar / carboidratos foram embora. Meu apetite diminuiu na segunda semana. Minha energia aumentou e estou me sentindo muito melhor. Também, pela primeira vez na vida, menstruei sem dor (não tenho certeza se isso teve alguma coisa a ver com isso, mas fiquei surpreso). Também tenho dormido melhor. Achei que nunca seria capaz de me livrar dos meus desejos por açúcar porque era muito ruim. Eu gostaria de algo doce depois de todas as minhas refeições, mas acabou totalmente.
- Ame seu vídeo. Perdi 15 quilos fazendo as mesmas coisas! Espero que meus vídeos sejam um terço tão divertidos quanto os seus. Ótimo vídeo. Eu sou um fã!!

### **Robert Lustig MD:**

#### [A verdade amarga](#)

Se você é um viciado em açúcar ao longo da vida (como a maioria do planeta), então você deve engolir e ter a coragem de assistir isto: Brutal, excelente e fascinante. Provavelmente o MD original "açúcar é veneno". Muito, muito interessante. [6]

Veja também este artigo da Orthomolecular Medical News, [Toxic Sugar](#), de Robert G Smith PhD. [7]

**A indústria do açúcar pagou pesquisadores para distorcer os fatos, para culpar a gordura**

Se você não está à altura de uma palestra de Robert Lustig, pelo menos considere este [artigo da NPR](#) e o [artigo](#) semelhante [no NY Times](#) . Ambos explicam como as travessuras de 50 anos atrás enviaram os EUA e, portanto, grande parte do mundo a uma abordagem anti-gordura pró-açúcar. [8] A indústria açucareira contratou pesquisadores para distorcer os fatos e culpar a gordura pelas doenças cardíacas. [9-10]

Veja também este artigo da Orthomolecular Medical News, [Sugar Fraud](#), de Ralph Campbell MD. [11]

### **Julia Ross:**

#### [Dependência de açúcar: derrotando a maior crise alimentar de todos os tempos](#)

Chamar o vício do açúcar, a "**maior crise alimentar de todos os tempos**" provavelmente não é uma hipérbole. Julia é muito interessante e tem uma mensagem que todos amamos. "Não é sua culpa", e é realmente verdade para seus clientes. Ela aplica pesquisas que mostram que a ausência de qualquer um dos quatro aminoácidos do cérebro, como o GABA, pode levá-lo a comer demais ou a um humor inexplicável. Trabalho verdadeiramente inovador com sucesso clínico comprovado a longo prazo. O vídeo oferece uma visão geral sólida das maneiras de evitar comer açúcar e carboidratos em excesso, que tiveram tanto sucesso por mais de 10 anos em sua prática clínica. Vale a pena dedicar seu tempo às listas de verificação dela para saber se isso se aplica a você. [12]

### **Prof. Jeff Volek:**

#### [A arte e a ciência da vida com baixo teor de carboidratos: benefícios cardio-metabólicos e muito mais](#)

Este é um material complementar à primeira apresentação de Eric Westman, MD Jeff é um professor do estado de Ohio e está palestrando na Low Carb Down Under (Austrália). Esta palestra expande a discussão sobre a gama de benefícios além da perda de peso para assuntos como melhor desempenho atlético e menor necessidade de antioxidantes. Sua mensagem principal é que as dietas cetogênicas beneficiam tantos biomarcadores que ele considera a perda de peso um benefício secundário. [13]

Low Carb Down Under parece ser mais um formato de palestra TED do que uma palestra médica. Outros eventos semelhantes surgiram, incluindo Low Carb Breckenridge (estação de esqui) e Ketofest em Connecticut no outono passado. Eles podem ser encontrados no YouTube. Esta proliferação de eventos sugere um crescente interesse generalizado na cetogênica.

**Jason Fung, MD:**

### [Jejum intermitente para perda de peso](#)

Um nefrologista canadense que está tirando os diabéticos da insulina e os ajudando a perder peso por toneladas. Seus vídeos valem a pena assistir porque ele transforma a dieta Keto em jejum intermitente, o que alguns acreditam que ajuda a iniciar a dieta Keto. [14]

Em resumo: a maioria de nós nasceu viciado em açúcar. Os truques de alguns diabolicamente brilhantes (mas não atribuídos a um nível de inferno por Dante, [15]) os comerciantes de açúcar fizeram você pensar que a gordura é pior do que o açúcar durante toda a sua vida, "mas não é assim". Uma dieta cetogênica com uma quantidade razoável de açúcar e carboidratos, como os franceses são famosos, pode controlar o peso. Ou uma dieta cetogênica praticamente sem carboidratos ou açúcar pode perder muito peso sem fome ou contagem de calorias. Além disso, vários estudos mostram que as dietas cetogênicas beneficiam uma ampla seção transversal de biomarcadores. Se você quiser tentar uma dieta cetogênica, certifique-se de comer uma proporção saudável de vegetais e tomar suplementos de vitaminas e minerais para compensar os nutrientes essenciais que, de outra forma, estariam faltando.

*(Sobre o autor: Tom Taylor, EE, ME, MBA não tem interesse financeiro na indústria médica ou de nutrientes. Ele atualmente dirige um pequeno grupo técnico ( [www.maskinell.com](http://www.maskinell.com) ) na área de Atlanta, GA, e é um piloto comercial .)*

[As opiniões expressas neste artigo são do autor e não refletem necessariamente as opiniões de todos os membros do Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. OMNS permite tempo igual para pontos de vista divergentes. Os manuscritos podem ser submetidos ao Editor no endereço de e-mail abaixo.]

### **Referências:**

1. Veja referências na web ou wiki a Shoeless Joe Jackson e um escândalo de lançamento de um jogo de beisebol. Charley Owens, do Chicago Daily News, escreveu uma manchete de lamento, "Diga que não é assim, Joe", que mais tarde ganhou vida própria.
2. Westman E. Atualização sobre dieta cetogênica para obesidade, diabetes e síndrome metabólica <https://www.youtube.com/watch?v=WendvONj500>
3. Zupec-Kania B. Comer cetogenicamente com nutrição ideal. <https://www.youtube.com/watch?v=pU6gH5-mMD8>
4. Jockers D. Como seguir uma dieta cetogênica vegana. [https://www.youtube.com/watch?v=nmhaj7h8s\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=nmhaj7h8s_w)

5. A manteiga de Briggs B. faz suas calças caírem. <https://www.youtube.com/watch?v=h6aMN6NLOTQ>
6. Lustig R. Sugar: The Bitter Truth. <https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>
7. Smith RG. Açúcar tóxico. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n14.shtml>
8. Você sabe, velejar, como quando seu veleiro não pode navegar diretamente contra o vento, mas deve navegar para frente e para trás alternativamente para os dois lados do vento para progredir.  
  
9. <https://www.npr.org/sections/thetwo-way/2016/09/13/493739074/50-years-ago-sugar-industry-quietly-paid-scientists-to-point-blame-at-gordura>
10. <https://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html>
11. Campbell R. Sugar Fraud. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n21.shtml>
12. Ross J. Sugar Addiction: Derrotando a maior crise alimentar de todos os tempos <https://www.youtube.com/watch?v=058rmVNSRIg>
13. Volek J. A Arte e Ciência da Vida com Baixo Carboidrato: Benefícios Cardio-Metabólicos e Além. [https://www.youtube.com/watch?v=tC\\_qBC1EEvw](https://www.youtube.com/watch?v=tC_qBC1EEvw)
14. Fung J. Jejum intermitente para perda de peso <https://www.youtube.com/watch?v=v9Aw0P7GjHE>
15. Dante escreveu A Divina Comédia há cerca de 700 anos, onde dividiu o inferno em 9 níveis e designou pessoas notáveis da época em vários níveis. Dante teria atribuído os comerciantes de açúcar ao terceiro ou quarto nível, gula e ganância, ou ao oitavo ou nono níveis, fraude e traição?

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>