

Dra. Gisela Savioli



Desafio de bem

30
dias

Desafio **30**
abem dias

Dra. Gisela Savioli

Desafio **30** **dias** **o bem**



Edições Loyola

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Savioli, Gisela

Desafio do bem : 30 dias / Gisela Savioli. -- São Paulo : Edições Loyola, 2016.

Bibliografia.

ISBN 978-85-15-04357-6

1. Alimentação 2. Hábitos alimentares 3. Nutrição 4. Promoção da saúde 5. Qualidade de vida I. Título.

16-07386

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde : Promoção : Ciências médicas

613

Preparação: Vera Rossi

Capa e diagramação: Ronaldo Hideo Inoue

Ilustração (modificada) de © Daniel Rodríguez Quintana | iStock

Foto da autora de © Sila C. Pinto

Revisão: Renato da Rocha

Edições Loyola Jesuítas

Rua 1822, 341 – Ipiranga

04216-000 São Paulo, SP

T 55 11 3385 8500/8501 • 2063 4275

editorial@loyola.com.br

vendas@loyola.com.br

www.loyola.com.br

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora.

ISBN 978-85-15-04357-6

© EDIÇÕES LOYOLA, São Paulo, Brasil, 2016

Rogo-te, faze uma
experiência de dez dias
com teus servos:
que só nos sejam
dados legumes a comer
e água a beber.

Daniel 1,13

A **Deus**,

por não escolher os capacitados,
mas capacitar os escolhidos.

Ao meu amado filho, **Roquinho**,
presente de Nossa Senhora em minha vida.

À minha querida assistente e enteada **Caroline**
e à minha querida enteada **Marcela**.

Ao meu amado esposo, **Roque**,
cujo incentivo constante me permitiu realizar
um sonho: ser uma profissional da área da saúde
e assim poder cuidar da obra-prima de Deus:
o corpo humano, onde habita o Espírito Santo.

Sumário

11

Prefácio

1

13

Por que resolvi escrever este livro?

2

19

Sinais e sintomas: é seu corpo falando

3

23

Como nosso corpo funciona?

4

25

Comida x produto alimentício

5

39

**Intestino: onde tudo começa
e não onde tudo termina**

6

45

Fígado: nosso grande laboratório

7

49

O que são compostos bioativos?

52

1 Verde

56

2 Vermelho

58

3 Laranja

60

4 Amarelo

62

5 Roxo

64

6 Branco

68

7 Azul

8

69

A proteína: acompanhamento e não prato principal

9

73

Um grande segredo: programação e organização

10

75

Não é nutriente, mas conta como se fosse

75

1 Sono

77

2 Hidratação

78

3 Caminhada

79

4 Mastigação

80

5 Escala de Bristol (suas fezes falam muito)

81

6 Respiração

83

7 Momento de espiritualidade

11

85

Seu diário

12

147

Colhendo os frutos

149

Referências bibliográficas

Prefácio

Vivemos em um mundo repleto de desafios! A todo instante a vida nos desafia, a sociedade nos impele a ser consumistas, pois o “ter” substitui o “ser” nas grandes tábuas de julgamento.

Além disso, há o desafio de permanecer vivo em uma sociedade extremamente violenta, em que saímos de nossos lares para o trabalho, mas jamais temos certeza de que voltaremos a eles sãos e salvos.

E vários são os desafios da vida moderna, tanto dentro de nossas casas, como fora delas. Políticos nos roubam, desafiando nossa moral e nossa ética, corruptos desafiam os tribunais, comprando e corrompendo as leis. Viver nos tempos atuais é um grande desafio.

O maior desafio, no entanto, é com nós mesmos, pois, apesar da epidemia de imoralidade que lamentavelmente assola nosso país, temos que nos manter longe do relativismo em que, se todos fazem, por que não fazer igual?

O maior desafio desses nossos tempos é preservarmos nossa integridade física, mental e, principalmente, espiritual.

Vendo o livro da minha querida esposa e companheira de muitos anos, Gisela Savioli, intitulado **Desafio do bem – 30 dias**, noto que ela escreveu algo que vai ser extremamente valioso para enfrentarmos os grandes desafios do nosso tempo. É um verdadeiro arsenal contra os inimigos de nossa saúde: os alimentos repletos de pesticidas, de corantes, de gorduras *trans*, ou seja, de uma variedade de substâncias que são acrescentadas a eles para nos dar prazer ao comermos, mas que são comprovadamente deletérios à saúde, tanto física quanto mental.

Está aqui, portanto, um grande desafio, uma oportunidade de você, em 30 dias, mudar totalmente sua maneira de se alimentar para, num futuro próximo, obter a recompensa maior: saúde!

Aproveite!

São Paulo, 12 de setembro de 2016.

Dr. Roque Marcos Savioli

Doutor em Cardiologia da FMUSP

Membro da Academia Cristã de Letras e do

Instituto de Geografia e História do Estado de São Paulo

Por que resolvi escrever este livro?

Porque simplesmente cansei de ver diariamente chegarem ao meu consultório pessoas de todas as regiões do Brasil trazendo uma sacola cheia de exames e dizendo: “Doutora, aqui estão meus exames. Estão todos dentro dos padrões de normalidade, mas eu me sinto péssima!”

Quando comecei minha prática clínica no consultório do meu marido¹, observei que a maioria dos meus pacientes tomava vários medicamentos.

Eu perdia tanto tempo tentando juntar as peças daquele quebra-cabeça, que passei a solicitar que trouxessem na consulta a planilha que você encontrará na próxima página preenchida e, se possível, com as bulas anexas.

¹ Roque Marcos Savioli é médico supervisor da Divisão Clínica do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP lotado na Unidade de Cardiogeriatría, doutor em cardiologia pela Faculdade de Medicina da USP e membro da Academia Cristã de Letras e do Instituto de Geografia e História do Estado de São Paulo.



O que mais me chamava a atenção era encontrar muitas pessoas tomando medicamentos — como, por exemplo, um conhecido para o estômago — durante anos a fio, o que me levava a travar com o paciente o seguinte diálogo:

- Quem prescreveu esse medicamento para você?
- O gastro.
- E você procurou o gastroenterologista por qual motivo?
- Azia e refluxo, doutora, inclusive ele me mandou fazer uma endoscopia que mostrou uma gastrite também.
- Certo, mas pelo que estou vendo isso foi em 2008...
- Isso mesmo, doutora.
- Ele não pediu para você tomar por um tempo e voltar ao seu consultório?
- Sim, mas é que eu melhorei e acabei não voltando...
- Mas você continuou tomando o medicamento prescrito por ele, certo?
- Certo!
- Portanto faz oito anos que você toma esse remédio todos os dias...
- Exatamente, doutora.

O que essa pessoa não sabe é que o medicamento em questão é muito bem-vindo quando necessário, mas quem vai dizer se

é para mantê-lo, trocá-lo ou até retirá-lo é o médico que o prescreveu ou outro profissional, caso o paciente tenha se decidido por trocar de médico.

Nós, nutricionistas, não podemos dar nem retirar o que é considerado remédio! Cabe a nós prescrever aquilo que se chama de suplemento nutricional, que gosto de chamar de complemento alimentar, visto que, em alguns casos, os pacientes chegam tão desnutridos de nutrientes que um suplemento se faz necessário.

Talvez você esteja se perguntando: “Desnutridos? Como assim? Afinal, eu escuto a doutora falar tanto dos casos de obesidade...”. E eu respondo, para o espanto de todos: “Verdade! E, por incrível que pareça, os pacientes mais desnutridos são os obesos. Quanto maior o Índice de Massa Corpórea (IMC), pior é seu perfil nutricional.”

E eu complemento dizendo: “Você não vai emagrecer para ficar bem. Você vai ficar bem para poder emagrecer”.

Mas isso ocorre quando estamos falando de pacientes que chegam ao consultório achando que todos os seus problemas serão resolvidos com a perda de peso.

Quando começo a analisar ao lado do paciente as notas fornecidas à minha folha de anamnese — que você também vai preencher mais adiante —, notamos (principalmente o próprio paciente) que sua saúde, de um modo geral, está péssima.

E o diálogo seguinte é quase sempre o mesmo:

— Nossa, doutora, eu não pensei que estivesse tão mal assim... De repente a senhora, através dessas perguntas, me conscientizou de quanto meu estado geral está péssimo, e não é à toa que minha qualidade de vida vem piorando a cada dia!

— Talvez você até ache que essa gordura acumulada nas últimas décadas seja a responsável por tudo, mas a leitura que devemos fazer é completamente diferente.

— Como assim?

A explicação torna-se muito simples a partir do momento em que demonstro quanto o paciente foi se debilitando por causa de uma alimentação cada dia mais pobre em nutrientes, que o fizeram reagir de forma exacerbada ao estresse. E aproveito o momento para fazê-lo entender algo muito importante:

— Você reparou que todas as vezes que acionou o gatilho de alguma doença você estava passando por um momento de estresse?

— Verdade... E fazendo agora uma retrospectiva, doutora, estou me dando conta de que nessa época eu não era gordo! Foi a partir daquela situação mal resolvida que comecei a ganhar peso. E não parei mais...

O que ele não sabia, e aposto que você também não sabe, é que estresse engorda!

Muitas pessoas acham que estresse é algo ruim, mas sempre digo que tudo que nosso corpo produz é bom, o problema é o excesso ou a falta.

O estresse foi o mecanismo que fez o homem paleolítico sobreviver para estarmos aqui hoje, naquela época de escassez de alimentos e de perigos constantes.

Hoje vivemos de maneira completamente diferente, comendo em excesso e nos movimentando cada dia menos. Dizem que o tabagismo de ontem é o sedentarismo de hoje.

Além disso, nossas lutas e fugas também mudaram. Não caçamos de verdade, porém matamos uns três leões por dia em frente ao computador e, muitas vezes, deixamos outros três amarrados para o dia seguinte.

Nossas fugas também não são as mesmas. Não fugimos mais de um predador visível, mas de predadores modernos como a insegurança e as incertezas do amanhã, que geram ansiedade.

Todos esses fatores acionam o gatilho do estresse. Só que tudo isso custa muito caro para nosso organismo, que com essa mudança de comportamento metabólico nos faz canalizar a energia e nutrientes para nossa sobrevivência.

E cadê nutrientes para colocarmos a casa em ordem novamente? Esses nutrientes têm que vir de alimentos de verdade, que contenham substâncias chamadas de compostos bioativos, presentes predominantemente no reino vegetal.

Sem eles, não se consegue equilíbrio nutricional — que regula tudo o que foi explicado anteriormente — e, como consequência, engordamos. Essa gordura, depois de instalada, é muito difícil de ser retirada — como você já percebeu —, mesmo porque é como

uma bola de neve, começa a se formar, rola montanha abaixo e vira essa confusão toda em que seu organismo se encontra.

Sem nutrientes, como vamos equilibrar e principalmente restaurar nosso organismo das lesões que sofremos diariamente e que precisamos reparar durante o sono?

Estamos dormindo cada vez menos. Vivemos numa sociedade privada de sono. Desde 1990, as pesquisas mostram que estamos dormindo uma hora e meia a menos!

A boa notícia é que, quando você toma a decisão de trocar os produtos alimentícios por comida de verdade em todas as refeições, você pode mudar todo esse quadro. Está em suas mãos, e foi por isso que criei esse **Desafio do bem**.



Que tal continuar a leitura?

Adquira já o seu exemplar!



Comprar