# DIETA CARNÍVORA



JADE SOLLER

# O QUE É A DIETA CARNÍVORA?

## ESTRATÉGIA ALIMENTAR QUE SE BASEIA NO CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL



SEM AÇÚCAR E ÓLEOS VEGETAIS



SEM VEGETAIS E FRUTAS

SEM CARBOIDRATOS







# CARNÍVORA NA PRÁTICA







# POR QUE AS PESSOAS ESTÃO FAZENDO?

# BENEFÍCIOS DA CARNÍVORA

## RIQUEZA NUTRICIONAL

Não há nutrientes únicos em plantas que não podemos obter de animais

## ALTA DISPONIBILIDADE DE NUTRIENTES

A carne é muito biodisponível, mais fácil para o corpo quebrar e absorver os nutrientes

## ELIMINA OS ANTINUTRIENTES

Antinutrientes interferem na absorção de nutrientes e minerais benéficos

| | ESPINAFRE | | FÍGADO | BIFE | SALMÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | 100g Spinach | | 100g Beef Liver | 100g Beef | 100g Salmon Roe |
| | RDA % | | RDA % | RDA % | RDA % |
| Vitamin A (Retinol) | carotenoids | | 2200% | 2% | 13% |
| Vitamin B9 (Folate) | 20% | | 60% | 1% | 3% |
| Vitamin B12 | 0% | | 2000% | 164% | 600% |
| Vitamin C | 52% | | 22% | 0% | 18% |
| Vitamin D | D2 | | 2% - D3 | 2% | 10% |
| Vitamin E | 11% | | 2% | 4% | 83% |
| Vitamin K2 | 0% | | 127% | 19% | 0% |
| FERRO Iron | 32.8% - Non Heme | | 63% - Heme | 16% | 5% |
| ZINCO Zinc | 7% | | 47% | 47% | 12% |
| COBRE Copper | 10% | | 466% | 6% | 24% |
| IODO Iodine | 6% | | 2% | 0% | 65% |
| EPA O3 | 0 mg | | 10mg | 12mg | 1240mg |
| DHA O3 | 0 mg | | 84mg | 0mg | 1762mg |

# A CARNÍVORA É USADA COMO TRATAMENTO PARA:

- SAÚDE FÍSICA E MENTAL;
- DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS;
- SÍNDROME METABÓLICA;

  OBESIDADE, PRESSÃO ALTA, DIABETES, HDL BAIXO, TRIGLICERÍDEOS ALTOS, CÁLCULOS DE VESÍCULA BILIAR, CÁLCULOS RENAIS, GOTA
- DOENÇAS AUTOIMUNES;
- DOENÇAS DE PELE.



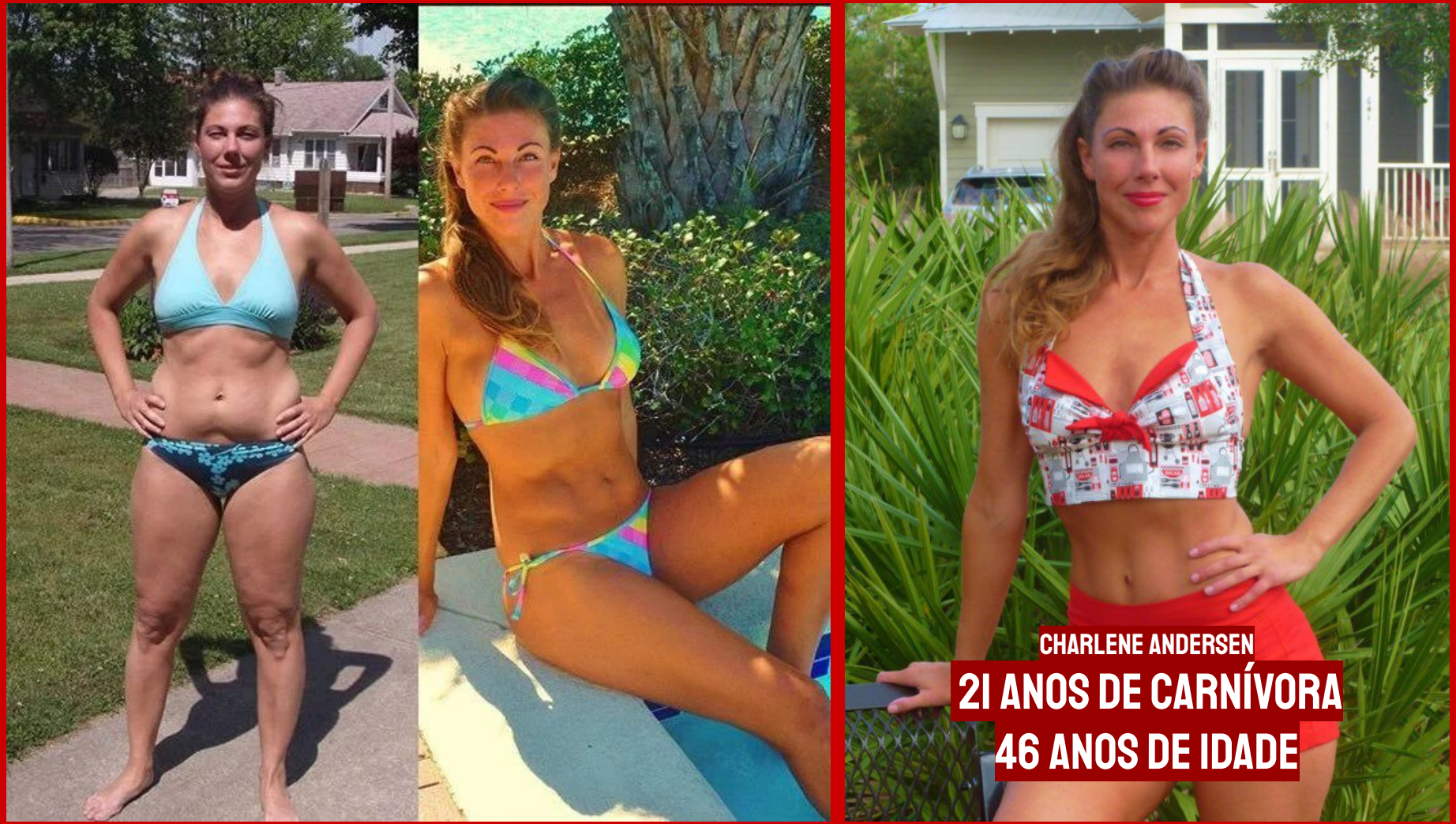
# E OS RESULTADOS?

# CURADA DE DOENÇAS DIVERSAS

## CHARLENE ANDERSEN

Acne cística, fadiga extrema, eczema, depressão, visão embaçada, paralisia às vezes em mãos e pés, amenorréia contínua, ganho de peso, incapacidade de concentração, enxaqueca, refluxo, compulsão alimentar, espasmos musculares, doença de Lyme e algumas outras.




CHARLENE ANDERSEN
21 ANOS DE CARNÍVORA
46 ANOS DE IDADE

# CURADA DE DOENÇAS AUTOIMUNES

## MIKHAILA PETERSON

Artrite reumatoide juvenil aos 7 anos, o que levou à necessidade de uma substituição de quadril e tornozelo quando adolescente.

Tomou vários medicamentos e sofria de sérios problemas de pele como eczema, erupções cutâneas, coceira, acne severa, além de depressão e fadiga crônica.










meatrx.com/library/transformations/


meatrx.com/library/transformations/



# E POR QUE CARNE?

DESDE O HOMO HABILIS, PASSANDO PELO HOMO ERECTUS E HOMO NEANDERTHALENSIS, ATÉ O HOMO SAPIENS

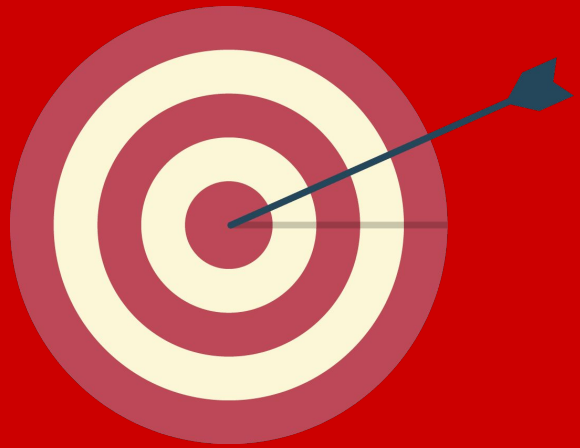
**A CARNE FOI NOSSO PRINCIPAL ALIMENTO**



**POR QUE?**

# COMER CARNE MAXIMIZA A ENERGIA OBTIDA E MINIMIZA O TEMPO DEDICADO À ALIMENTAÇÃO

A Teoria do Forrageamento Ótimo ilustra nossa preferência por alimentos que gerem o maior retorno possível em termos de calorias.



O alimento mais nutricionalmente denso e com mais calorias é a carne, completa em vitaminas, minerais, ácidos graxos e aminoácidos essenciais.

**99%**

**DAS PLANTAS NÃO SÃO COMESTÍVEIS**

E SÓ ESTÃO DISPONÍVEIS SAZONALMENTE

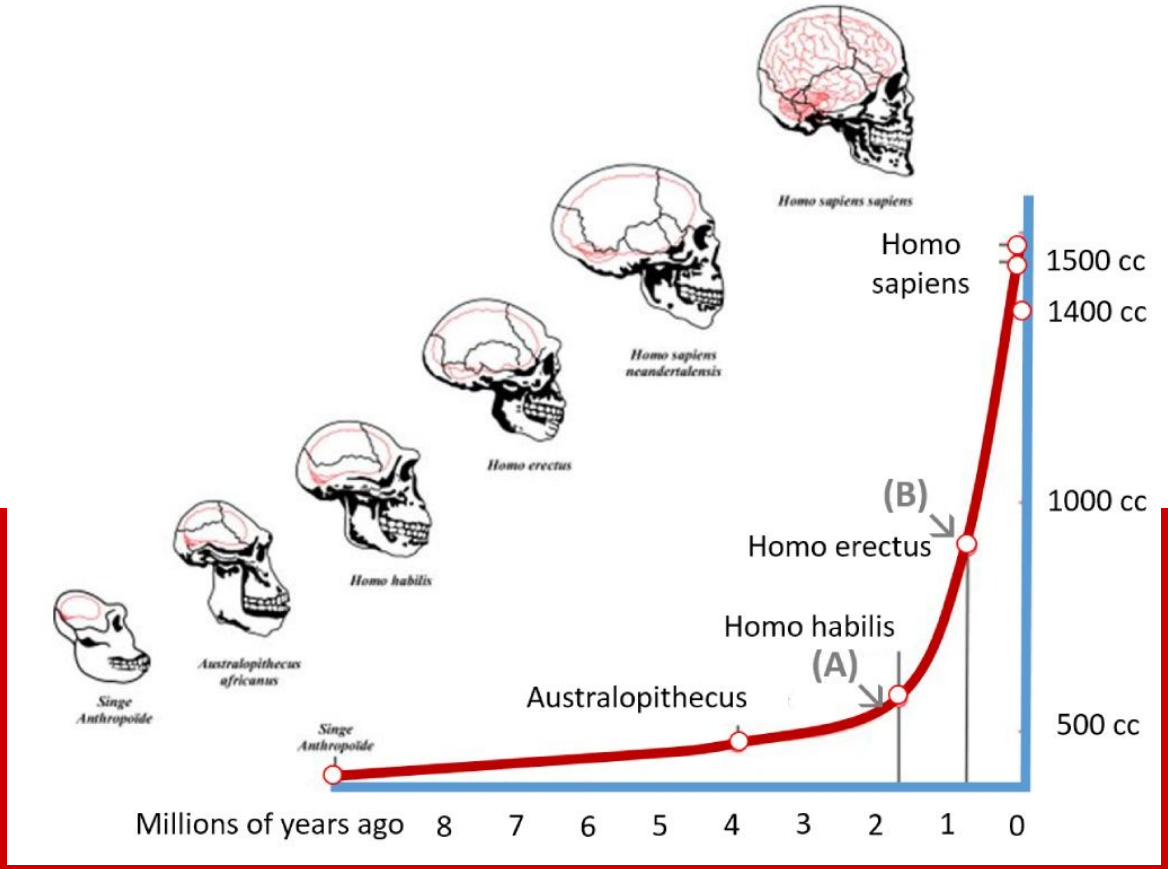
**100%**

**DOS ANIMAIS SÃO COMESTÍVEIS**

E ESTÃO DISPONÍVEIS DURANTE O ANO TODO



DESENVOLVEMOS UM CÉREBRO MAIOR, EQUILIBRADO POR UM TRATO GASTRINTESTINAL MENOR E MAIS SIMPLES, QUE REQUER ALIMENTOS DE ALTA QUALIDADE, BASEADOS EM PROTEÍNAS E GORDURAS DA CARNE.




# CÉREBRO AUMENTOU DEVIDO AO CONSUMO DE CARNE E GORDURA ANIMAL

# COMPARAÇÃO DAS DIETAS

| DIETA À BASE DE CARNE | DIETA À BASE DE PLANTAS |
| --- | --- |
| FÁCIL PARA O INTESTINO | ESFORÇO INTESTINAL |
| MUITO SACIENTE | SEMPRE QUERENDO MAIS COMIDA |
| NUTRIENTES PRONTAMENTE DISPONÍVEIS | MENOS BIODISPONÍVEL |
| POUCA OU NENHUMA TOXINA | CHEIA DE TOXINAS DAS PLANTAS |

## BRÓCOLIS



# 1.4 KG

476 KCAL

39 G DE PROTEÍNAS

## ACÉM BOVINO



# 180 G

419 KCAL

39 G DE PROTEÍNAS



# 2G DE LEUCINA

AMINOÁCIDO IMPORTANTE PARA MANUTENÇÃO DA MASSA MUSCULAR

## +10G DE OXALATO



**900 G**

ESPINAFRE

**80 G**

BIFE



# O QUE MUDOU NA NOSSA DIETA?


COMEÇAMOS A PLANTAR
10.000 ANOS ATRÁS - REVOLUÇÃO AGRÍCOLA

# AO ADOTAR A AGRICULTURA, O HOMEM SE TORNA MAIS BAIXO E MENOS SAUDÁVEL. OS HUMANOS PAGARAM UM ALTO CUSTO BIOLÓGICO PARA A AGRICULTURA.

## REVISÃO DE ESTUDOS DOS IMPACTOS À SAÚDE DA AGRICULTURA PRIMITIVA

Econ Hum Biol. 2011 Jul;9(3):284-301. doi: 10.1016/j.ehb.2011.03.004. Epub 2011 Apr 1.

**Stature and robusticity during the agricultural transition: evidence from the bioarchaeological record.**

Mummert A[1], Esche E, Robinson J, Armelagos GJ.

**Author information**

1 Department of Anthropology, Emory University, 207 Anthropology Building, 1557 Dickey Drive, Atlanta, GA 30322, United States. Amanda.Mummert@emory.edu



# ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

## 350 ANOS ATRÁS - REVOLUÇÃO INDUSTRIAL




# ALIMENTOS COM SABORES, CORES E CONSERVANTES

## 70 ANOS ATRÁS



# ONDE ERRAMOS?

Focando nos grupos alimentares errados.


PASSAMOS A BASEAR NOSSA
DIETA EM CARBOIDRATOS
COMO PÃES, MASSAS E GRÃOS

# MAS NÃO EXISTE NENHUM CARBOIDRATO ESSENCIAL - TRATA-SE DE UM NUTRIENTE TOTALMENTE OPCIONAL

O fígado é capaz de fabricar 200 g de glicose por dia, mais do que os 120 g que o cérebro precisa, através da gliconeogênese.

Quando passamos a utilizar gordura como fonte de energia, produzimos corpos cetônicos, combustível preferido dos neurônios.



# POR QUE A CARNE SEMPRE É COLOCADA COMO VILÃ?

# ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS

Muitos estudos comparam quem consome mais carne contra quem consome pouca/nenhuma carne. Estas comparações em estudos observacionais são repletas de fatores de confusão, não suficientemente resolvidos pelas análises estatísticas destes trabalhos.

Servem para levantar hipóteses, mas não estabelecem causa e efeito; estabelecem uma correlação.



Quando estudos epidemiológicos/observacionais implicam carne vermelha na gênese de doenças, comparam, dentro de um universo de milhares de pessoas que respondem a questionários, os que comem menos carne vermelha versus os que comem mais.

**Será que esses grupos são diferentes em outras coisas, além do tipo de carne que comem?**







# O VIÉS DO PACIENTE BEM COMPORTADO


CASAL CARNÍVORO SAUDÁVEL


O PROBLEMA É A CARNE...


...OU TODO O RESTO?



# COMER SÓ CARNE FUNCIONA?

# SIM, E JÁ FOI TESTADO


POR TRIBOS PRIMITIVAS
POR SÉCULOS


INUÍTES

# ALIMENTAÇÃO DOS INUÍTES

Membros da nação indígena esquimó que habitam os árticos do Canadá, do Alasca e da Groelândia. Alimentavam-se de carne de focas, renas, pássaros, morsas, ursos, peixes e baleias.

**É surpreendente ver o quão bem se saem com uma dieta com altos teores de gordura e proteína. A dieta tradicional esquimó é praticamente isenta de vegetais, produtos agrícolas ou laticínios, e é bastante baixa em carboidratos.**

Não desenvolveram escorbuto ou doenças como resultado de uma deficiência de vitamina C e provaram que a atual teoria nutricional de uma "dieta equilibrada" é um absurdo.



# ÍNDIOS DA AMÉRICA DO NORTE





Conhecidos como algumas das pessoas mais altas do mundo com bons físicos, os índios nativos americanos **caçavam grandes animais como bisões**, veados, búfalos, carneiros selvagens, cabras, antílopes, alces, caribus e ursos.


MASSAIS

# ALIMENTAÇÃO DOS MASSAIS

As Tribos Massais são grupos de seminômades que vivem predominantemente na Tanzânia e no Quênia. **A vida deles gira em torno do gado, a base da sua dieta: carne, leite e sangue.**

Na década de 60, o médico George V. Mann os estudou no Quênia. Comiam apenas carne, sangue e leite e notou que consideravam frutas e hortaliças como alimentos para vacas.



# EXISTIRAM OUTRAS TRIBOS?

- Os Chukotka do Ártico russo viviam de carne de caribu, animais marinhos e peixes.
- Os guerreiros Samburu e Rendille da África Oriental sobreviveram com dietas que consistiam principalmente de leite e carne.
- Os nômades da Mongólia comiam carne no inverno e carne e laticínios no verão.
- **Os Sioux de Dakota do Sul desfrutavam de uma dieta de carne de búfalo.**





# COMO ERA A SAÚDE DELES?

# WESTON PRICE ESTUDOU E DOCUMENTOU A SAÚDE DE POVOS PRIMITIVOS

Foi dentista e um dos maiores contribuidores para o que sabemos hoje sobre a influência da alimentação em nossa saúde física e mental.

Durante anos buscou povos que viviam afastados da civilização, mas que viviam com plena saúde.

Estudou mais de 14 culturas ao redor do mundo, passando pela África, Américas, Europa e Pacífico.



# CONSIDERAÇÕES DE WESTON A. PRICE

- Todas as dietas tradicionais **não continham produtos refinados** como açúcar, xaropes de frutose, farinha branca, enlatados, laticínios pasteurizados, desnatados ou semidesnatados, óleos vegetais hidrogenados, vitaminas artificiais e aditivos tóxicos;

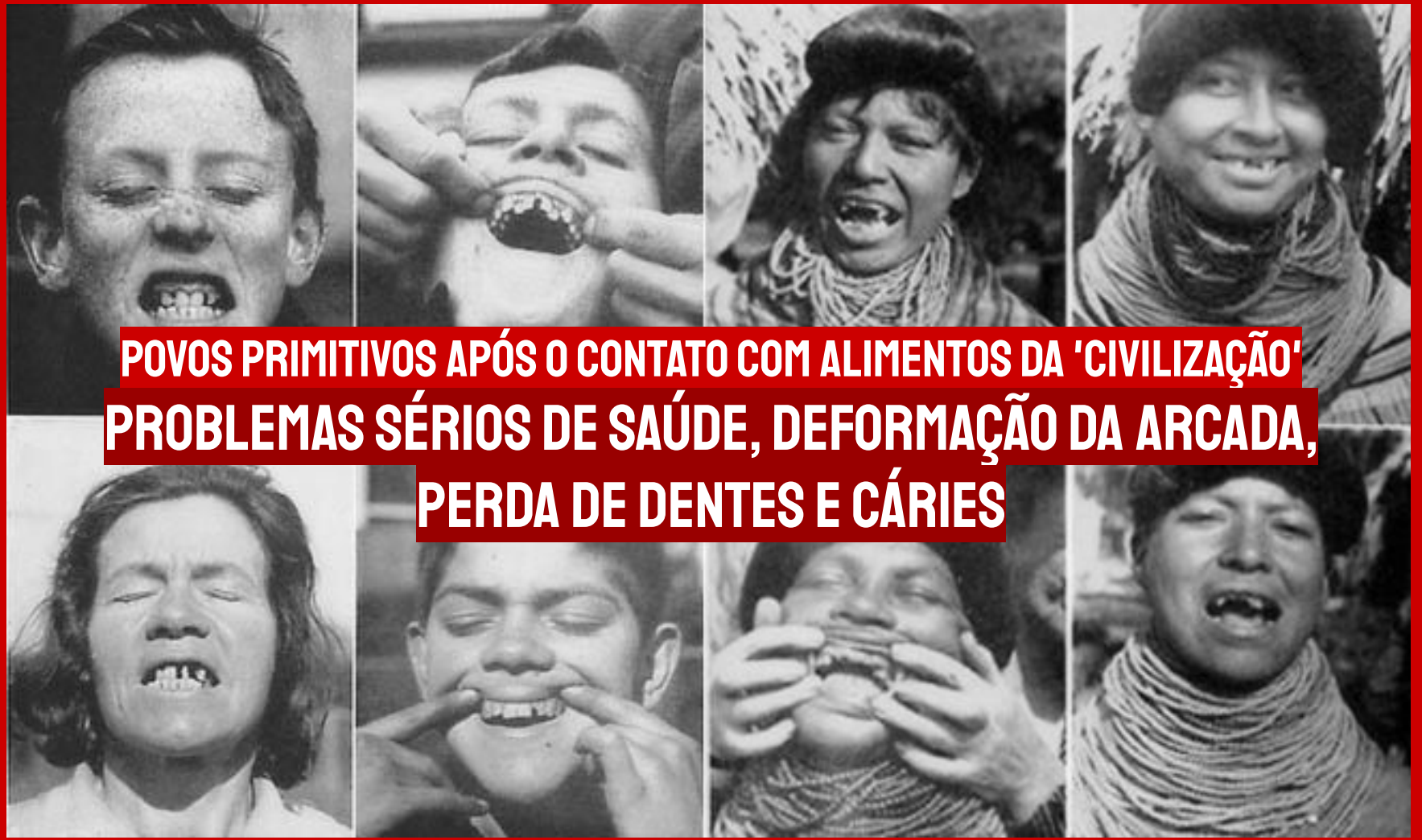
- Todas as culturas tradicionais **consumiam proteína e gordura animal**, entre eles, peixes e frutos do mar, aves, carne bovina, ovos, leite e derivados, répteis e insetos;

- Todas consumiam ossos animais, normalmente em forma de caldos, ricos em minerais;

- Todos consumiam **gorduras saudáveis e saturadas** de origem animal;

- Todos consumiam produtos animais, e sempre **aproveitavam o animal inteiro**, incluindo órgãos e vísceras. Alguns tipos de produtos animais eram consumidos crus.


POVOS PRIMITIVOS EM DIETAS TRADICIONAIS
DENTES, ARCADAS E SAÚDE EXCELENTES


POVOS PRIMITIVOS APÓS O CONTATO COM ALIMENTOS DA 'CIVILIZAÇÃO'
PROBLEMAS SÉRIOS DE SAÚDE, DEFORMAÇÃO DA ARCADA,
PERDA DE DENTES E CÁRIES

# VILHJALMUR STEFANSSON

## EXPLORADOR E ETNÓLOGO DO ÁRTICO AMERICANO NA ISLÂNDIA

Explorou o Ártico e, ao invés de levar vastas reservas de comida, **comeu o que os inuítes comiam: peixe, morsa e outras carnes**.

Isso foi no início do século 20, quando especialistas em nutrição recomendavam vegetais crus e o consumo mínimo de carne.

Stefansson documentou a dieta Inuit, mas encontrou ceticismo daqueles que não acreditavam.

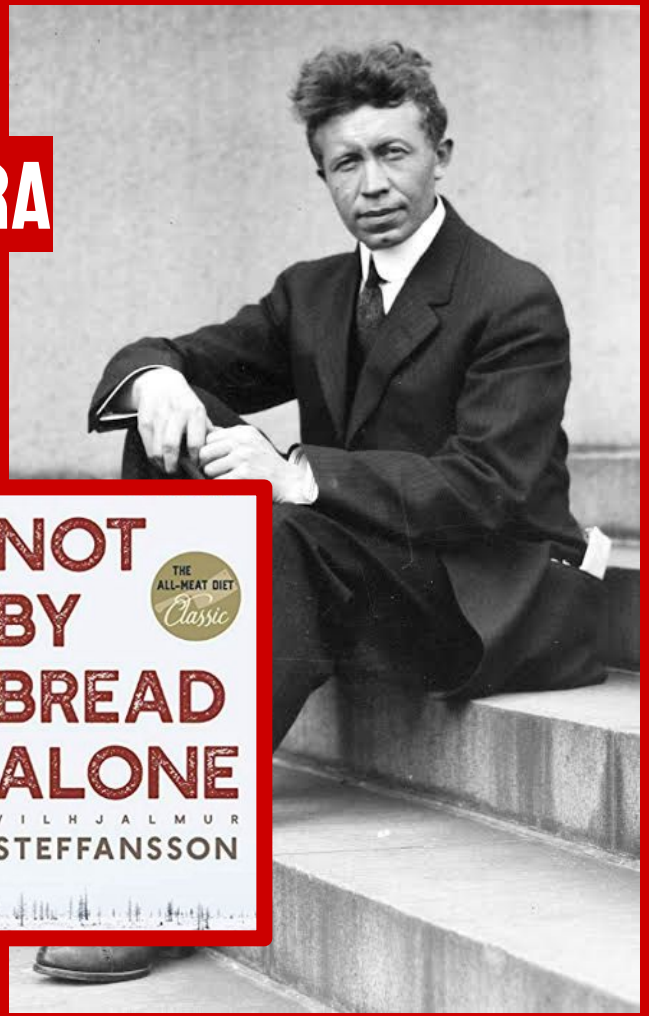


# EXPERIMENTO: UM ANO DE CARNÍVORA

Stefansson não estava tentando queimar gordura, mas **provar a viabilidade da dieta rica em carne dos Inuítes.**

Para mostrar a eles, Stefansson e um amigo explorador seguiram uma dieta exclusivamente de carne em 1928 - por um ano inteiro. Eles começaram o experimento em um hospital onde os médicos podiam monitorar sua saúde.

Os médicos que examinaram os dois homens durante o estudo de um ano relataram que nenhum deles apresentavam problemas seguindo uma dieta carnívora.



*"Não houve problemas de deficiência; os dois homens permaneceram perfeitamente saudáveis; suas entranhas permaneceram normais; suas fezes eram menores e não cheiravam."*

# THE EFFECT OF AN EXCLUSIVE MEAT DIET LASTING ONE YEAR ON THE CARBOHYDRATE TOLERANCE OF TWO NORMAL MEN.*

By EDWARD TOLSTOI.

*(From the Russell Sage Institute of Pathology in Affiliation with the Second Medical (Cornell) Division and Pathological Department of Bellevue Hospital, New York.)*

(Received for publication, June 20, 1929.)

During the past year exhaustive studies were made of the metabolism of two normal men whose diet consisted for 1 year exclusively of lean and fat meat. This was essentially a high fat, low carbohydrate diet. The tolerance of these men to carbohydrate was tested by the glucose meal. As far as can be ascertained, no experiments have been reported where subjects lived

# CONSIDERAÇÕES DE VILHJALMUR STEFANSON

- Para os esquimós, os poucos vegetais eram consumidos principalmente nos períodos de fome;
- A dieta das pessoas e dos cães é alta em gordura e proteína;
- Carboidratos (glicose) não são necessários para o cérebro, coração ou qualquer outro órgão;
- O corpo pode produzir glicose a partir de gordura e proteína;
- Saúde dental perfeita, sem cáries;
- Excelente saúde esquelética, sem sinais de osteoporose;
- Não tinham câncer de nenhum tipo;
- Não tinham doenças cardíacas;
- Não tinham doenças intestinais;
- Não tinham diabetes tipo 2;
- Não tinham obesidade.



# ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL CONTÊM TODAS AS PROTEÍNAS, GORDURAS, VITAMINAS E MINERAIS QUE PRECISAMOS

Se pudéssemos fazer o melhor multivitamínico para um ser humano, seria um animal.

| |
|---|
| **Vitamina A**: De 12 a 24 vezes mais biodisponível em alimentos de origem animal. (Vitamina A vs. Carotenoides) – 2kg de cenoura para obter o que obteria em 85g de fígado; |
| **Vitaminas B1, B2, B3, B6**: Os alimentos de origem animal são fontes superiores; |
| **Vitamina B12** (é calmante): **Não** encontrada em alimentos de origem vegetal; |
| **Vitamina C**: Os alimentos de origem vegetal são fontes superiores; |
| **Vitamina D3** (necessária para a serotonina): **Não** encontrada em alimentos de origem vegetal; |

| |
|---|
| **Vitamina E**: Mais baixa em alimentos de origem animal, porém alimentos de origem animal (como salmão, bacalhau e ovo cozido) apresentam esta vitamina; |
| **Vitamina K2 (**promove a saúde do cérebro): **Não** encontrada em alimentos de origem vegetal; |
| **Ferro**: O ferro heme é pelo menos três vezes mais biodisponível que o ferro não-heme (origem vegetal). Muitos componentes das plantas interferem na absorção do ferro não-heme; |

| |
|---|
| **Cálcio**: Algumas plantas contêm componentes que interferem na absorção do cálcio; |
| **Iodo**: Algumas plantas contêm goitrogênicos que interferem na utilização do iodo; |
| **Zinco**: Os alimentos de origem animal são fontes superiores. Algumas plantas contêm componentes que interferem na absorção do zinco; |
| **Creatina:** A creatina é um composto que só podemos encontrar em alimentos de origem animal, como carne vermelha, frango e peixe; |
| Os alimentos de origem animal são fontes superiores de **carnitina** e **colina.** |



# PRINCIPAIS DÚVIDAS DA CARNÍVORA

# EXISTE DIFERENÇA ENTRE AS PROTEÍNAS VEGETAIS E ANIMAIS?

- A maioria dos alimentos vegetais **carece de pelo menos 1 dos 9** aminoácidos essenciais;
- Proteínas vegetais são mais propensas a **causar alergia e sensibilidade alimentar**;
- Os **principais alérgenos são proteínas vegetais**: glúten, soja, milho, nozes e amendoim;
- Proteínas vegetais são **menos biodisponíveis** que as proteínas animais.

# E A VITAMINA C?

- Existe vitamina C na carne, nas ovas de peixe, fígado, rim e pâncreas;
- Você bebe suco de laranja para receber vitamina C? A glicose e a vitamina C são quase idênticas e todo o açúcar bloqueará a absorção da vitamina C;
- Reduzir a ingestão de carboidratos diminui a necessidade de vitamina C;
- Se você comer um pouco de carne fresca todos os dias e não cozinhá-la em excesso, terá vitamina C suficiente para prevenir o escorbuto.



# FIBRAS SÃO REALMENTE NECESSÁRIAS?

- A fibra não é essencial, já que a fibra é um carboidrato;
- A fibra não é nutriente, não é absorvida e não nutre;
- Não há evidências de que a fibra nos proteja de doenças do coração, câncer de cólon, síndrome do intestino irritável, pólipos intestinais, constipação crônica ou hemorróidas;
- Ao contrário da crença popular, uma alta ingestão de fibra dietética não é necessária para ter evacuações saudáveis.



2012

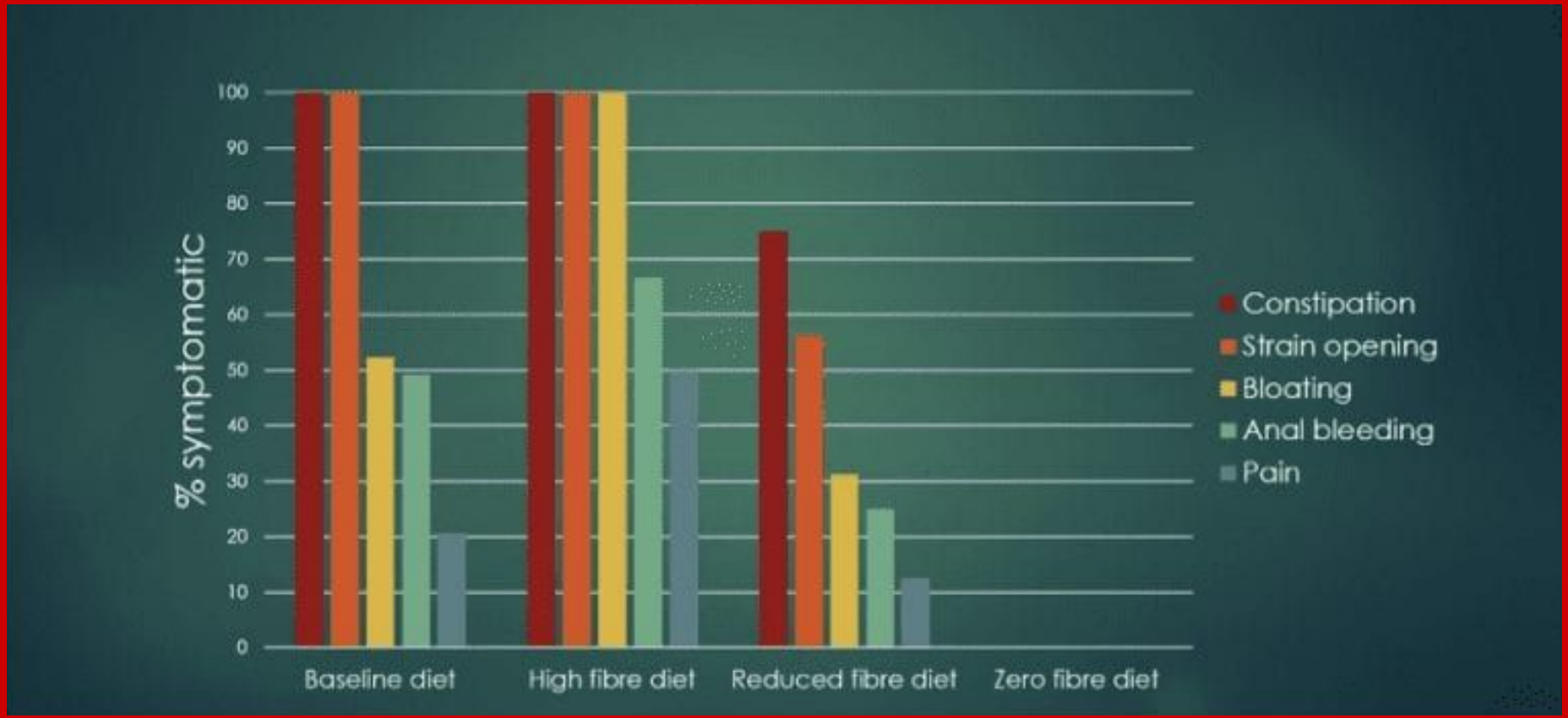
*CONCLUSÃO: A constipação idiopática e seus sintomas associados podem ser efetivamente reduzidos, interrompendo ou mesmo diminuindo a ingestão de fibra alimentar.*

## Stopping or reducing dietary fiber intake reduces constipation and its associated symptoms

Kok-Sun Ho, Charmaine You Mei Tan, Muhd Ashik Mohd Daud, and Francis Seow-Choen

▸ Author information ▸ Article notes ▸ Copyright and License information Disclaimer

# EFEITO DE REDUZIR A FIBRA DA DIETA



# E O COLESTEROL?

- Todas as células animais requerem colesterol para estrutura e função adequadas;
- É imprescindível para a produção de hormônios e neurotransmissores, e crucial para a produção de vitamina D;
- Protege contra o declínio cognitivo;
- O colesterol que comemos tem pouca ou nenhuma influência nos níveis de colesterol do nosso sangue.

# NÃO FAZ MAL COMER GORDURA?

- Certas vitaminas essenciais, como A, D, E e K, requerem gordura para serem absorvidas;
- É a melhor fonte de energia para o metabolismo humano;
- Regula nosso apetite e nos ajuda a nos sentirmos satisfeitos;
- A gordura saturada está associada à longevidade, melhora da função cognitiva, fortalecimento do imunológico, criação de hormônios e aumenta o HDL.



2010

*Não há evidências significativas para concluir que a gordura saturada esteja associada a um risco aumentado de doenças coronarianas ou cardiovasculares.*

## Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease FREE

Patty W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, Ronald M Krauss ✉ Author Notes

*The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 91, Issue 3, March 2010, Pages 535–546, https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.27725

**Published:** 13 January 2010 **Article history** ▾

# CARNE E DOENÇAS CARDÍACAS: MANIPULAÇÃO DE DADOS

Manipulou dados para concluir que as gorduras animais estavam causando doenças cardíacas.

Acreditava que o consumo de gordura aumentava o colesterol sanguíneo.

Publicou sua pesquisa mostrando 6 países com alta ingestão de gordura animal e seu maior risco associado de morte por doença cardíaca.

Excluiu outros 16 países do estudo — aqueles que não apoiaram sua hipótese.

1953

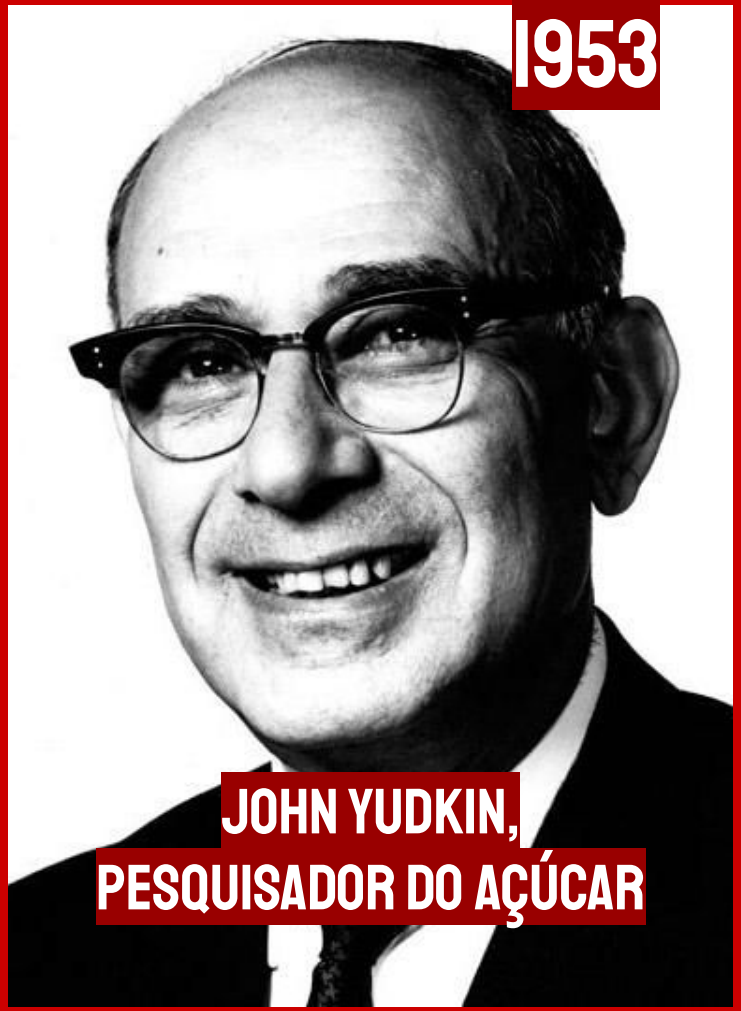


ANCEL KEYS, FRAUDE EM DADOS DE PESQUISA

# YUDKIN TIROU O ESTIGMA DA GORDURA SATURADA

Yudkin defendia que a gordura saturada encontra-se muito atrelada à nossa evolução: é abundante, por exemplo, no leite materno.

Para ele, era mais provável que adoecêssemos não pela substância pré-histórica, mas pela inovação recente, o açúcar.



# MAS CARNE NÃO DÁ CÂNCER?

Pessoas obesas têm taxas mais altas de câncer;

Qualquer fator que predisponha à obesidade é uma fator de risco para câncer. Isto significa que o consumo excessivo de carboidratos, aumenta o risco;

Não há evidências científicas sólidas para apoiar a crença de que a carne vermelha aumenta o risco de câncer.

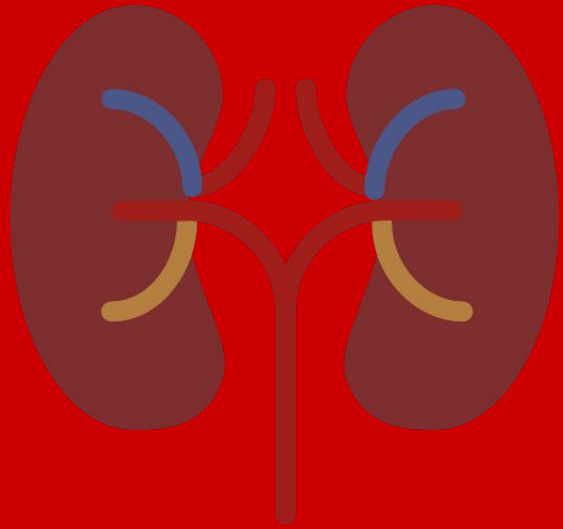
Vilhjalmur Stefansson, Weston A. Price e Thomas L. Cleave são todos unânimes em suas observações:

# O CÂNCER ERA UMA PATOLOGIA INEXISTENTE EM SOCIEDADES COM ESTILO DE VIDA TRADICIONAL



# CARNES E OS RINS

- A tese de que a proteína dietética é causadora de doença renal não é apoiada por evidências;
- Diabetes - especialmente tipo 2 - é a principal causa de doença renal crônica e doença renal terminal no mundo, e hipertensão é a segunda (ambas condições hiperinsulinêmicas);
- Carboidratos refinados e de alto índice glicêmico podem colocar em perigo o rim humano, não a proteína animal;
- Mantenha os rins saudáveis controlando o açúcar no sangue e a pressão sanguínea.



# FALÁCIA LÓGICA

- Quando os rins estão seriamente acometidos, **podem** não conseguir metabolizar quantidade maior de proteínas, mas isso não significa que a proteína seja a causa do problema;
- Ninguém faz diálise porque comeu muito bife a cavalo.



1930

"

*Os testes de função renal não revelaram evidência de dano renal.*

# CLINICAL CALORIMETRY.

## XLV. PROLONGED MEAT DIETS WITH A STUDY OF KIDNEY FUNCTION AND KETOSIS.*

By WALTER S. McCLELLAN and EUGENE F. Du BOIS.

(*From the Russell Sage Institute of Pathology in Affiliation with the Second Medical (Cornell) Division of Bellevue Hospital, New York.*)

(Received for publication, February 13, 1930.)

CONTENTS.

*Revisão sistemática de 28 ensaios clínicos randomizados não mostrou nenhuma diferença na taxa de filtração glomerular entre aqueles que fizeram dieta hiperprotéica (+ de 1,5 g/Kg/dia) em comparação com normo ou hipoprotéica.*

2018

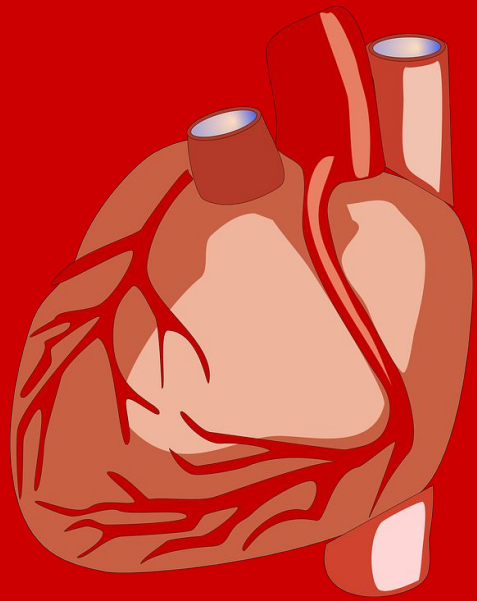
# Changes in Kidney Function Do Not Differ between Healthy Adults Consuming Higher- Compared with Lower- or Normal-Protein Diets: A Systematic Review and Meta-Analysis

Michaela C Devries,[1] Arjun Sithamparapillai,[2] K Scott Brimble,[3] Laura Banfield,[4] Robert W Morton,[2] and Stuart M Phillips[2]

[1]Department of Kinesiology, Faculty of Applied Health Sciences, University of Waterloo, Waterloo, Canada; [2]Department of Kinesiology, Faculty of Science; [3]Department of Medicine, Division of Nephrology; and [4]Health Sciences Library, Faculty of Health Sciences, McMaster University, Hamilton, Canada

# CARNES E O CORAÇÃO

- Temos comido carnes de animais há dois milhões de anos, mas doenças cardíacas têm sido apenas um grande problema para nós por cerca de 50 anos;
- Os carboidratos refinados, como açúcar, farinha e óleos vegetais são os fatores de risco dietéticos mais importantes na doença arterial coronariana;
- A adição de quantidades significativas de carboidratos refinados é responsável pela maioria das “doenças da civilização” - diabetes, obesidade e doenças cardíacas.



1964

*Apesar de uma longa e contínua dieta exclusivamente de carne e leite, os homens têm baixos níveis de colesterol sérico e nenhuma evidência de doença cardíaca aterosclerótica. Eles favorecem a conclusão de que a gordura da dieta não é responsável pela doença coronariana.*

ELSEVIER

Journal of Atherosclerosis Research

Volume 4, Issue 4, 8 July 1964, Pages 289-312



# Cardiovascular disease in the masai

G.V. Mann, R.D. Shaffer, R.S. Anderson, H.H. Sandstead, H. Prendergast, J.C. Mann, S. Rose, J. Powell-Jackson, S. Moitanik, J. Ol Monah, S.M. Isaac, Onesimo H. Msangi, E. Frank, J. Martin, J. Lane, I. Rasmussen, K. Dicks

⊞ Show more

https://doi.org/10.1016/S0368-1319(64)80041-7

Get rights and content

# CARNES E A GOTA

- Não é a carne, mas sim, insulina cronicamente alta que causa a gota, pois a insulina alta leva a ácido úrico alto, e ácido úrico alto geralmente leva à gota.
- A ingestão de álcool pode contribuir para a gota, e parece fazê-lo de forma dose-dependente;
- Evidências crescentes indicam que também pode estar relacionada ao consumo de grande volume de frutose.




NUTRIÇÃO É SIMPLES. BASTA OLHARMOS
PARA AS PINTURAS RUPESTRES.

# DIETA CARNÍVORA

JADESOLLER.COM.BR



JADE.SOLLER



SOLLER_JADE



JADE SOLLER