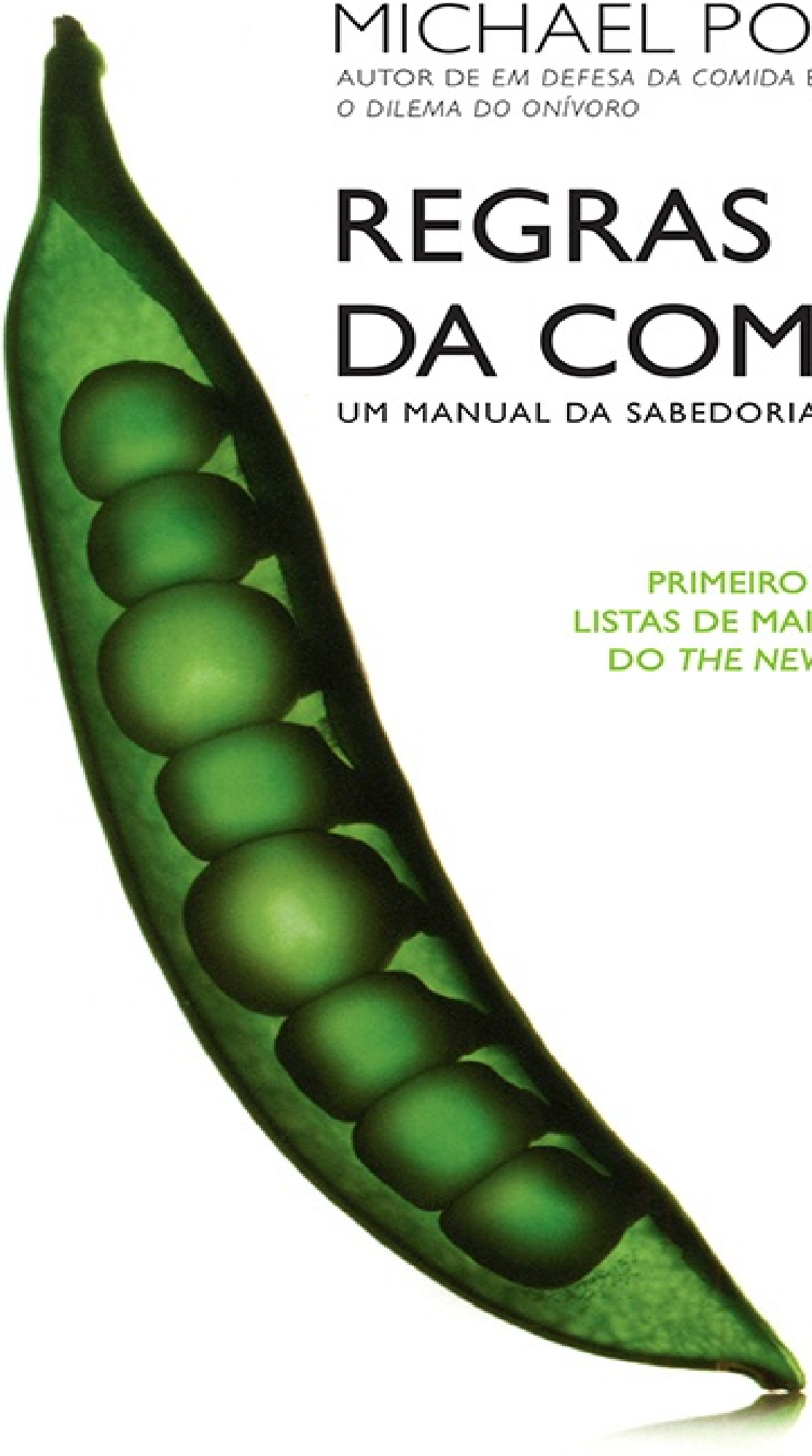
MICHAEL POLLAN

AUTOR DE *EM DEFESA DA COMIDA* E
O DILEMA DO ONÍVORO

REGRAS DA COMIDA

UM MANUAL DA SABEDORIA ALIMENTAR



PRIMEIRO LUGAR NAS
LISTAS DE MAIS VENDIDOS
DO *THE NEW YORK TIMES*

intrínseca

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.link*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

MICHAEL POLLAN

Regras da Comida

Um manual da sabedoria alimentar

Tradução de Adalgisa Campos da Silva

intrínseca

Copyright © 2009 Michael Pollan
Publicado mediante acordo com The Penguin Press, membro do Penguin Group (USA), Inc.

TÍTULO ORIGINAL
Food Rules: An Eater's Manual

TRADUÇÃO
Adalgisa Campos da Silva

PREPARAÇÃO
Ana Julia Cury

REVISÃO TÉCNICA
Marta Moeckel

REVISÃO
Umberto Figueiredo
Taís Monteiro

CAPA
Barbara de Wilde

IMAGEM DE CAPA
Plamen Petkov

REVISÃO DE EPUB
Juliana Pitanga

GERAÇÃO DE EPUB
Geográfica

E-ISBN
978-85-8057-110-3

Edição digital: 2013

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br




You
Tube


intrínseca

Sumário

INTRODUÇÃO

PARTE I
O que devo comer?
(Coma comida)

PARTE II
Que tipo *de comida devo comer?*
(Principalmente vegetais)

PARTE III
Como devo comer?
(Não em excesso)

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, que sempre soube que manteiga
era mais saudável que margarina.

Introdução

Hoje comer virou uma coisa complicada — desnecessariamente, em minha opinião. Chegarei ao "desnecessariamente" já, já, mas considere antes a complexidade que acompanha agora a mais básica das atividades dos seres vivos. Muita gente já começa a depender de especialistas de um tipo ou de outro para saber como comer: médicos e livros de dieta, relatos da mídia sobre as últimas descobertas da ciência nutricional, recomendações do governo e pirâmides alimentares, informações nutricionais que proliferam nas embalagens dos alimentos. Talvez nem sempre consideremos os conselhos desses especialistas, mas estamos com sua voz na cabeça toda vez que pedimos um prato de um cardápio ou empurramos o carrinho no corredor do supermercado. Também temos na mente uma quantidade espantosa de termos de bioquímica. Quão estranho é o fato de agora todo mundo estar pelo menos familiarizado com palavras como "antioxidante", "gordura saturada", "ácidos graxos ômega-3", "carboidratos", "polifenóis", "ácido fólico", "glúten" e "probióticos"! A ponto de, em vez dos *alimentos*, enxergarmos os nutrientes (bons ou maus) que eles contêm e, claro, as calorias — todas essas qualidades invisíveis da comida que, de acordo com um correto entendimento, supõe-se deterem o segredo da boa alimentação.

Mas, apesar de toda a bagagem alimentar científica e pseudocientífica adquirida nos últimos anos, *ainda* não sabemos o que devemos comer. Devemos nos preocupar mais com as gorduras ou com os carboidratos? E as gorduras "boas"? Ou os carboidratos "ruins", como o xarope de milho com alto teor de frutose? Até que ponto devemos nos preocupar com o glúten? Como é a história dos adoçantes artificiais? É mesmo verdade que tal cereal matinal vai melhorar a concentração do meu filho na escola ou que aquele outro vai me proteger de um ataque do coração? E desde quando comer uma tigela de cereal passou a ser um procedimento terapêutico?

Alguns anos atrás, quando me sentia tão confuso quanto todo mundo, propus a

mim mesmo mergulhar de cabeça em uma questão simples: o que devo comer? O que realmente sabemos sobre os vínculos entre nossa dieta e nossa saúde? Não sou nutricionista nem cientista – sou apenas um jornalista curioso, na expectativa de responder a uma pergunta objetiva que interessa a mim e a minha família.

Em geral, quando embarco numa investigação dessas, logo fica evidente que as coisas são muito mais complicadas e ambíguas – muitos tons mais cinzentas – do que eu pensara no início. Dessa vez, foi diferente. Quanto mais eu me aprofundava no confuso e complicado emaranhado da ciência nutricional, e explorava as guerras de longa data entre as gorduras e os carboidratos, as discussões sobre as fibras e os debates enfurecidos sobre os suplementos dietéticos, mais simples o quadro se tornava. Aprendi que, de fato, a ciência sabe muito menos sobre nutrição do que se espera – na verdade, a ciência da nutrição é, para falar de modo condescendente, uma ciência *muito* jovem. Ela continua tentando entender exatamente o que acontece em nosso corpo quando tomamos um refrigerante, ou o que lá no âmago de uma cenoura a torna tão salutar para nós, ou por que cargas-d'água temos tantos neurônios – células cerebrais! – no estômago, com tantos outros lugares para elas. É um tema fascinante, e essa disciplina talvez um dia produza respostas definitivas às questões nutricionais que nos dizem respeito; contudo, como os próprios nutricionistas hão de dizer, eles ainda não chegaram lá. Nem perto. A ciência da nutrição, que afinal tem menos de duzentos anos, encontra-se atualmente mais ou menos no estágio em que a cirurgia se encontrava em 1650 – muito promissora, e muito interessante de observar, mas você está pronto para se guiar pelos profissionais que atuam nessa área? Acho que eu esperaria um pouco.

Ao mesmo tempo que aprendi muito sobre tudo o que não sabemos sobre nutrição, também aprendi algumas coisinhas muito importantes que de fato *sabemos* sobre alimentação e saúde. Era a isso que me referia quando disse que o quadro se torna mais simples à medida que a gente se aprofunda.

Basicamente, há duas coisas importantes que precisamos saber sobre as ligações entre dieta e saúde, dois fatos que são ponto pacífico. Todas as partes rivais nas guerras da nutrição concordam no que diz respeito a eles. E, ainda mais importante para nossos objetivos, esses fatos são tão concretos, que é possível construir uma dieta sensata com base neles. Ei-los:

FATO 1. As populações que comem a chamada dieta ocidental – em geral definida como uma dieta constituída por montes de comida industrializada e de carne, montes de gordura e açúcar adicionados, montes de grãos refinados, montes de tudo, salvo vegetais, frutas e grãos integrais – invariavelmente são muito suscetíveis às chamadas doenças ocidentais: obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer. Praticamente todos os casos de obesidade e de diabetes tipo 2, 80% das doenças cardiovasculares e mais de um terço de todos os casos de câncer podem ser vinculados a essa dieta. Doenças crônicas ligadas a ela representam quatro das dez principais causas de morte nos Estados Unidos. As discussões na ciência nutricional não são sobre esse vínculo já indiscutível; antes, são todas sobre a identificação do nutriente da dieta ocidental que poderia ser o responsável pelas doenças crônicas. Será a gordura saturada ou serão os carboidratos refinados? Ou a falta de fibras, ou as gorduras trans, ou os ácidos graxos ômega-6 – ou o quê? A questão é que, como seres que comem (se não como cientistas), sabemos tudo o que precisamos saber para agir: essa dieta, seja lá por que motivo for, é o problema.

FATO 2. As populações que comem uma variedade enorme de dietas tradicionais em geral não são suscetíveis a essas doenças crônicas. As chamadas dietas tradicionais vão desde as que têm altíssimo teor de gordura (os inuítes, na Groenlândia, subsistem principalmente de gordura de foca) até as ricas em carboidratos (os índios da América Central subsistem, sobretudo, de milho e feijão) e as com altíssimo teor de proteína (os massais, na África, subsistem basicamente do sangue do gado e de leite), para citar três exemplos bastante extremos. Mas o mesmo se aplica a dietas tradicionais mais variadas. Isso sugere que não há nenhuma dieta humana que seja ideal, mas que o onívoro humano é muito bem-adaptado a uma ampla gama de alimentos e de dietas. Com exceção de uma: a relativamente nova (em termos evolutivos) dieta ocidental, que a maioria de nós segue hoje. Que feito extraordinário para uma civilização: ter desenvolvido a única dieta que, sem dúvida, deixa as pessoas doentes! (Embora seja verdade que em geral se viva mais hoje do que se vivia, ou se viva mais do que viviam as pessoas de algumas culturas tradicionais, quase todos os anos que ganhamos se devem à diminuição da mortalidade infantil e a avanços na saúde infantil, não à

alimentação.)

A bem da verdade, há um terceiro fato muito promissor que decorre desses dois: quem suprime a dieta ocidental vê a saúde melhorar drasticamente. Pesquisas importantes sugerem que os efeitos da dieta ocidental podem ser regredidos, e relativamente depressa.[1] Um dos estudos aponta que uma população americana típica que se afastasse, ainda que modestamente, da dieta (e do estilo de vida) ocidental poderia ser 80% menos suscetível a doenças cardíacas coronarianas, 90% menos suscetível à diabetes tipo 2 e 70% menos suscetível ao câncer de cólon.[2]

Mas, estranhamente, esses dois (ou três) fatos inquestionáveis não são o centro de nossas pesquisas nutricionais nem, aliás, de nossas campanhas de saúde pública sobre alimentação. Pelo contrário: o foco é, antes, na identificação do nutriente nocivo da dieta ocidental, para que os fabricantes de alimentos possam fazer pequenos ajustes em seus produtos, deixando, assim, a dieta intacta, ou para que os laboratórios farmacêuticos possam desenvolver e nos vender um antídoto para esses vilões. Por quê? Bem, há muito dinheiro envolvido na dieta ocidental. Quanto mais se processa qualquer alimento, mais lucrativo ele se torna. A indústria da saúde ganha mais ao tratar as doenças crônicas (o que explica três quartos dos mais de 2 trilhões de dólares gastos a cada ano com saúde nos Estados Unidos) do que ao preveni-las. Portanto, fingimos que não vemos o elefante na sala e nos concentramos nos bons e nos maus nutrientes, cujas identidades parecem mudar a cada novo estudo. Mas para o Complexo Industrial Nutricional essa incerteza não é necessariamente um problema, porque a confusão também é salutar para os negócios: os especialistas em nutrição tornam-se indispensáveis; os fabricantes de alimentos podem reestruturar seus produtos (e informações nutricionais), para que reflitam as últimas descobertas, e nós, que estamos na mídia, podemos acompanhar essas questões e ter um fluxo constante de matérias sobre alimentação e saúde para fazer. Todo mundo ganha, exceto nós, os que comem.

Como jornalista, percebo plenamente o valor da confusão pública generalizada. Estamos no negócio da explicação, e se as respostas às perguntas que exploramos ficassem muito simples, acabaríamos sem trabalho. De fato, vivi um momento profundamente perturbador quando, depois de alguns anos de pesquisa sobre nutrição para meu último livro, *Em defesa da comida*, percebi que a resposta à pergunta supostamente complicadíssima (O que devemos comer?) não era, afinal,

tão complicada, e, na verdade, podia ser resumida em apenas sete palavras:

Coma comida. Não em excesso. Principalmente vegetais.

Esse era o ponto principal, e foi gratificante tê-lo encontrado – um trecho de terra firme no fundo do pântano da ciência nutricional: sete palavras em linguagem simples, sem exigência de diploma de bioquímica. Mas foi também um tanto inquietante, porque meu editor esperava mais alguns milhares de palavras além dessas. Felizmente para nós dois, percebi que valia a pena contar a história de como uma questão tão simples – "O que comer?" – ficara tão complicada, e este passou a ser o foco daquele livro.

O foco deste livro é muito diferente. É muito menos sobre teoria, história e ciência que sobre nossas vidas e nossos hábitos diários. Neste livro curto e radicalmente resumido, explico aquelas sete palavras recomendadas e crio com elas um conjunto abrangente de regras, ou políticas pessoais, concebidas para ajudá-lo a comer comida de verdade, com moderação, e, assim, a abolir substancialmente a dieta ocidental. As regras são formuladas em linguagem comum; evito deliberadamente o vocabulário da nutrição ou da bioquímica, embora, na maioria dos casos, haja uma pesquisa científica que as respalde.

Este livro não é contra a ciência. Ao contrário: ao pesquisá-lo e ao revisar essas regras, aproveitei a ciência e os cientistas. Mas sou cético em relação a muita coisa que se passa por ciência nutricional, e acho que há outras fontes de sabedoria no mundo e outros vocabulários de acordo com os quais é possível falar de modo inteligente sobre comida. Os seres humanos passaram milênios comendo bem e mantendo-se saudáveis antes que a ciência nutricional aparecesse para nos dizer como fazer isso; é totalmente possível comer de forma saudável sem saber o que é um antioxidante.

Então, em quem confiávamos antes de os cientistas (e, por sua vez, os governos, as organizações de saúde pública e os marqueteiros da alimentação) começarem a nos dizer como comer? Confiávamos, é claro, em nossas mães, em nossas avós e em antepassados mais distantes, o que é outra maneira de dizer: confiávamos na tradição e na cultura. Sabemos que há aí um reservatório profundo de sabedoria alimentar, senão os humanos não teriam sobrevivido e prosperado até hoje. Essa

sabedoria dietética é a destilação de um processo evolutivo que envolve muita gente em muitos lugares, gente que determina o que mantém as pessoas saudáveis (e o que não mantém), e que transmite esse conhecimento na forma de hábitos e combinações alimentares, atitudes, regras e tabus, além de práticas cotidianas e sazonais, bem como ditos e provérbios memoráveis. Serão essas práticas infalíveis? Não. Há muitas crendices sobre comida que, depois de um exame mais detalhado, se revelam pouco mais que superstições. Mas muito dessa sabedoria alimentar vale a pena preservar, reviver e considerar. Isso é exatamente o que este livro propõe fazer.

Regras da comida destila esse corpo de sabedoria na forma de 64 regras simples para comer de maneira saudável e feliz. As regras são formuladas em termos de cultura mais que de ciência, embora em muitos casos a ciência tenha confirmado o que a cultura já sabia havia muito; não surpreende que esses dois vocabulários, ou modos de saber, diferentes muitas vezes, cheguem à mesma conclusão (como quando os cientistas confirmaram recentemente que o hábito tradicional de comer tomates com azeite de oliva faz bem, porque o licopeno dos tomates é solúvel em óleo, facilitando sua absorção pelo organismo). Também evitei falar muito sobre nutrientes, não porque não sejam importantes, mas porque, quando nos concentramos só neles, outras verdades mais importantes sobre os alimentos ficam ofuscadas. Os alimentos são mais que a soma de seus nutrientes, e esses nutrientes trabalham juntos de formas ainda pouco compreendidas. Pode ser que o grau de processamento do alimento nos dê uma chave mais importante de sua salubridade: o processamento, além de ser capaz de retirar nutrientes e acrescentar substâncias químicas tóxicas, também acelera sua absorção, o que pode ser um problema para nosso metabolismo de insulina e de gorduras. E os plásticos em que os alimentos processados costumam ser embalados podem apresentar mais um risco para nossa saúde. Por isso, muitas das regras deste livro são elaboradas para ajudá-lo a evitar os alimentos altamente processados — que prefiro chamar de "substâncias comestíveis com aparência de comida".

Eu criei a maioria dessas regras, mas muitas delas não têm um único autor. São fragmentos da cultura alimentar, às vezes antiquíssima, que merecem nossa atenção porque podem nos ajudar. Coletei esses provérbios sobre alimentação em várias fontes. (Os ditados mais antigos aparecem entre aspas.) Consultei folcloristas e

antropólogos, médicos, enfermeiras, nutricionistas e dietistas, bem como uma grande quantidade de mães, avós e bisavós. Solicitei regras alimentares a meus leitores e ao público presente em conferências e palestras em três continentes; divulguei um endereço na internet para o qual as pessoas podiam enviar regras aprendidas com os pais ou com outras pessoas, e que elas tivessem considerado úteis. Um único pedido de regras que postei no blog Well, do *New York Times*, resultou em 2.500 sugestões. Algumas não faziam muito sentido ("Uma carne por pizza" provavelmente não é uma receita infalível para a saúde), mas muitas faziam, e várias estão incluídas aqui. Agradeço a todos os que contribuíram para o projeto. Em conjunto, estas regras constituem uma espécie de voz coral da sabedoria alimentar popular. Meu trabalho não foi tanto criar essa sabedoria, mas ser seu curador e investigá-la. Minha aposta é que essa voz pode nos ensinar e nos ajudar a corrigir nossa relação com a comida tanto quanto as vozes da ciência, da indústria e do governo, ou ainda mais.

As regras deste livro vêm acompanhadas de um ou dois parágrafos de explicação, salvo as que são autoexplicativas. Não há necessidade de aprender nem de decorar todas as 64 regras, porque muitas vão levá-lo ao mesmo lugar. Por exemplo, a número 11 ("Evite alimentos que você vê anunciados na televisão") e a número 7 ("Evite produtos alimentícios que contenham ingredientes que um aluno do terceiro ano não consiga pronunciar") são concebidas para manter mais ou menos os mesmos produtos altamente processados com aparência de comida fora do seu carrinho de supermercado. Minha esperança é que algumas dessas regras sejam suficientemente fáceis de lembrar para lhe ocorrerem de forma automática – algo que você faça, ou não faça, sem raciocinar.

Apesar de chamá-las de regras, penso nelas menos como leis fixas que como políticas pessoais. Políticas são instrumentos úteis. Em vez de receitar comportamentos altamente específicos, elas nos dão diretrizes amplas que deveriam facilitar e agilizar nossas tomadas de decisão no dia a dia. Munido de uma política geral, como a regra número 36 ("Não coma cereais matinais que alterem a cor do leite"), você descobre que não precisa perder muito tempo lendo rótulos com a relação de ingredientes e tomando decisões parado no corredor dos cereais. Pense nessas políticas alimentares como pequenos algoritmos concebidos para simplificar sua vida alimentar. Adote as que se fixarem e funcionarem mais para

você.

Mas não deixe de adotar ao menos uma regra de cada uma das três partes, porque cada seção trata de uma dimensão diferente de sua vida alimentar. A primeira é concebida para ajudá-lo a "comer comida", o que, no supermercado moderno, acaba sendo muito mais difícil do que você poderia imaginar. Essas regras oferecem peneiras ou filtros para ajudá-lo a separar a comida de verdade das substâncias comestíveis com aparência de comida que você quer evitar. A segunda parte, com o subtítulo "Principalmente vegetais", oferece regras para orientá-lo na escolha de alimentos de verdade. E a terceira, com o subtítulo "Não em excesso", trata antes de *como* que de *o que* comer e oferece uma série de políticas concebidas para desenvolver alguns hábitos simples que o ajudarão a comer com moderação *e* a curtir mais o que come. Se esses dois objetivos parecem contraditórios, bem, você ainda não mergulhou de fato neste livro.

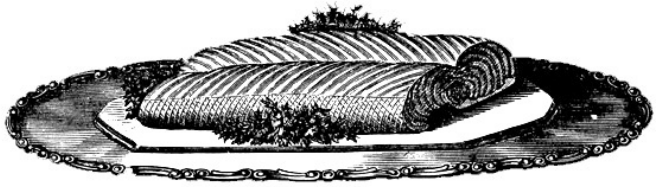
---

[1] Para uma discussão sobre a pesquisa acerca da dieta ocidental e suas alternativas, veja meu livro anterior, *Em defesa da comida* (Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008). Muito da ciência por trás das regras deste livro pode ser encontrado nessa leitura.

[2] A dieta especificada nesse estudo é caracterizada por pequena ingestão de gorduras trans; uma proporção elevada de gorduras poli-insaturadas em relação a gorduras saturadas; uma ingestão elevada de grãos integrais; duas doses de peixe por semana; a dose diária recomendada de ácido fólico; e pelo menos cinco gramas de álcool por dia. As mudanças no estilo de vida incluem não fumar, manter um índice de massa corporal (IMC) abaixo de 25 e fazer trinta minutos diários de exercício. Como diz o autor Walter Willett: "Para prevenir doenças, é enorme o potencial de modestas mudanças na dieta e no estilo de vida prontamente compatíveis com a vida do século XXI." "A busca de dietas ideais: um relatório do progresso", *Nutritional Genomics: Discovering the Path to Personalized Nutrition*, Eds. Jim Kaput e Raymond L. Rodriguez (Nova York: John Wiley & Sons, 2006).

PARTE I

O que devo comer?



(Coma comida)

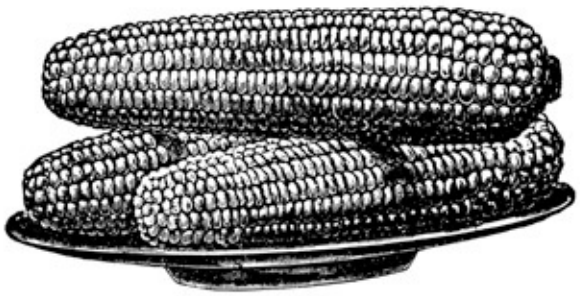
As regras desta parte vão ajudá-lo a distinguir a comida de verdade — os vegetais, os animais e os fungos que as pessoas comem há gerações — dos produtos altamente processados da ciência alimentar moderna que dominam mais e mais o mercado de alimentos e a dieta dos norte-americanos. Cada regra propõe um filtro diferente para separar uma dos outros, mas todas têm um objetivo comum: ajudá-lo a manter as coisas que não são saudáveis longe de seu carrinho de compras.



1

Coma comida.

Nos dias de hoje, isso é mais fácil de falar que de fazer, especialmente quando 17 mil novos produtos surgem a cada ano no supermercado, todos disputando o dinheiro que você gasta com comida. Mas a maioria desses artigos não merece ser chamada de comida – chamo-os de substâncias comestíveis com aparência de comida. São invenções altamente processadas concebidas por cientistas de alimentos que consistem, principalmente, de ingredientes derivados de milho e de soja, que nenhuma pessoa normal guarda na despensa, e que contêm aditivos químicos que o corpo humano só conhece há pouco tempo. Atualmente, muito do desafio de comer bem se resume a escolher comida de verdade e a evitar essas novidades industriais.



2

Não coma nada que sua avó não reconheceria como comida.

Imagine sua avó (ou bisavó, dependendo de sua idade) a seu lado enquanto você empurra o carrinho pelos corredores do supermercado. Vocês estão em frente à gôndola de laticínios. Ela pega um pacote de tubos de iogurte Go-GURT – e não tem a menor ideia do que poderia ser aquele cilindro plástico de gel colorido e aromatizado. É comida ou pasta de dente? Hoje há nos supermercados milhares de produtos com algum ar de comida, que nossos ancestrais simplesmente não reconheceriam como comida. As razões para evitar esses produtos alimentícios complicados são muitas, e vão além dos vários aditivos químicos e derivados de milho e de soja que eles contêm, ou dos plásticos em que normalmente são embalados, alguns provavelmente tóxicos. Hoje, os alimentos são processados de formas especificamente concebidas para nos fazer comprar e comer mais, pressionando nossos botões evolutivos – nossas preferências inatas por doces, gordura e sal. Esses sabores são difíceis de achar na natureza, mas são baratos e fáceis de desenvolver pelos cientistas de alimentos, o que faz com que o processamento dos alimentos nos induza a consumir essas raridades muito mais do que o que seria saudável. A regra da avó nos ajuda a manter a maior parte desses itens fora de nosso carrinho.

Nota: se a sua bisavó foi péssima cozinheira ou péssima para comer, você pode substituí-la pela avó de alguém – uma siciliana ou uma francesa funcionam particularmente bem.

Várias das regras seguintes refinam essa estratégia, ajudando-o a circular pela paisagem traiçoeira dos rótulos dos ingredientes.

3

Evite produtos alimentares que contenham ingredientes que nenhum ser humano comum teria na despensa.

Diglicerídeos etoxilados? Celulose? Goma xantana? Propionato de cálcio? Sulfato de amônia? Se você não cozinha com esses ingredientes, por que permitir que terceiros os usem para cozinhar para você? O conjunto da química dos cientistas de alimentos é concebido para aumentar a vida útil de prateleira, deixar a comida velha com uma cara mais fresca e mais apetitosa que na realidade é e fazer você comer mais. Se esses aditivos apresentam ou não um risco comprovado para a saúde, muitos deles só passaram a ser consumidos por humanos há pouco tempo; portanto, é melhor evitá-los.



4

Evite produtos alimentícios que contenham xarope de milho com alto teor de frutose.

Não porque o xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS, na sigla em inglês) lhe faça mais mal que qualquer açúcar, mas sim porque é, como muitos dos outros ingredientes pouco conhecidos nos alimentos industrializados, um indicador confiável de que o produto foi altamente processado. E como o xarope de milho com alto teor de frutose está sendo adicionado a centenas de alimentos que tradicionalmente não eram adoçados – pães, condimentos e muitos petiscos –, ao evitar produtos que o contenham você reduz seu consumo de açúcar. Mas não se deixe levar pela última esperteza da indústria de alimentos: produtos reformulados para conter o rótulo "sem HFCS" ou "açúcar de cana verdadeiro". Essas afirmações insinuam que esses alimentos são, de alguma forma, mais saudáveis, mas não são. Açúcar é açúcar.



5

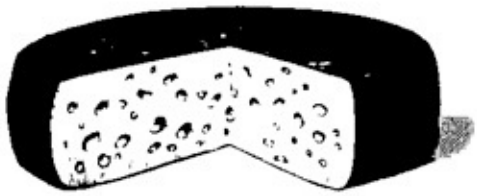
Evite alimentos que contenham alguma forma de açúcar (ou adoçante) listada entre os três primeiros ingredientes.

Os rótulos listam os ingredientes por peso, e qualquer produto que contenha mais açúcar que outro ingrediente tem açúcar em excesso. (Para uma exceção a essa regra, ver a regra número 60, relativa a alimentos para ocasiões especiais.) Para complicar, há agora uns quarenta tipos de açúcar usados nos alimentos processados, incluindo malte de cevada, açúcar de beterraba, xarope de arroz integral, suco de cana, adoçante de milho, dextrina, dextrose, fruto-oligossacarídeos, suco de frutas concentrado, glicose, sacarose, açúcar invertido, polidextrose, açúcar turbinado, e assim por diante. Repetindo: açúcar é açúcar. Um açúcar orgânico também é açúcar. Quanto aos adoçantes não calóricos, como aspartame ou Splenda, estudos (realizados em animais e em seres humanos) sugerem que a mudança para os adoçantes artificiais não leva à perda de peso, ainda que não se entenda muito bem por quê. Mas pode ser que enganar o cérebro com a recompensa do doce estimule um desejo por coisas ainda mais doces.

6

Evite produtos alimentícios que contenham mais de cinco ingredientes.

O número específico que se adota é arbitrário, mas, quanto mais ingredientes há num alimento industrializado, mais processado ele é. Nota 1: uma longa lista de ingredientes numa receita não é a mesma coisa; é ótimo. Nota 2: alguns produtos agora alardeiam, de forma um tanto enganosa, ter uma lista de ingredientes curta. A Häagen-Dazs tem uma nova linha de sorvetes chamada "cinco". Ótimo – mas continua sendo sorvete. Os salgadinhos de milho Tostitos anunciados pela Frito-Lay fazem o mesmo – tudo bem, mas continuam sendo salgadinhos de milho. Nesses casos, use a regra 60 para lidar com guloseimas e alimentos para ocasiões especiais.



7

Evite produtos alimentícios que contenham ingredientes que um aluno do terceiro ano não consiga pronunciar.

Basicamente a mesma ideia, com um artifício diferente, para facilitar a memorização. Não complique!



8

Evite produtos alimentícios com propaganda de propriedades saudáveis.

Isso parece contrariar a intuição, mas raciocine: para trazer propaganda de propriedades saudáveis na embalagem, um produto tem, antes de tudo, que vir embalado, portanto, de cara, é mais provável que seja um alimento processado que um integral. Além disso, os grandes fabricantes de alimentos têm os meios de assegurar propaganda de propriedades saudáveis aprovadas pela FDA[3] para seus produtos e depois alardeá-las para o mundo. Em geral, são os produtos da moderna ciência da alimentação que trazem as propagandas de propriedades saudáveis mais ousadas, e estas, quase sempre, se baseiam numa ciência incompleta e muitas vezes ruim. Não se esqueça de que a margarina, um dos primeiros alimentos industrializados a afirmar ser mais saudável que o alimento tradicional de que era o sucedâneo, no fim das contas contém gorduras trans, que predispõem a ataques do coração. Os alimentos mais saudáveis no supermercado – os hortifrutigranjeiros frescos – não alardeiam fazer bem à saúde, porque seus produtores não têm dinheiro nem embalagem para isso. Não interprete o silêncio dos inhames como um sinal de que eles não têm nada de importante a dizer sobre sua saúde.

---

[3] Food and Drug Administration, equivalente ao Ministério da Saúde. (*N. da T.*)

9

Evite produtos alimentícios que tenham no nome os termos "light", "baixo teor de gordura" ou "sem gordura".

A campanha de quarenta anos para criar versões com baixo teor de gordura ou sem gordura de alimentos tradicionais tem sido um fracasso: engordamos com produtos com baixo teor de gordura. Por quê? Porque retirar a gordura dos alimentos não os torna necessariamente não engordativos. Os carboidratos também podem engordar, e muitos alimentos com baixo teor de gordura ou sem gordura exageram nos açúcares para compensar a perda de sabor. Ao demonizarmos um nutriente – a gordura –, inevitavelmente damos passe livre a outro, supostamente "bom" – no caso, os carboidratos –, que então passamos a comer em excesso. Desde o início da campanha do baixo teor de gordura, nos anos 1970, os norte-americanos na verdade comem mais de 500 calorias adicionais por dia, em sua maioria na forma de carboidratos refinados, como o açúcar. O resultado: os homens ganharam em média quase oito quilos em relação ao que tinham no final dos anos 1970, e as mulheres, mais de oito quilos e meio. Você está mais bem-servido comendo o alimento genuíno com moderação que exagerando em produtos alimentícios "light" abarrotados de açúcares e de sal.

10

Evite alimentos que estejam fingindo ser o que não são.

A imitação de manteiga – também conhecida como margarina – é o exemplo clássico. Fazer algo semelhante a um *cream cheese* sem gordura, que não contenha creme de leite, nata nem queijo exige um grau de processamento extremo; tais produtos deveriam ser rotulados de imitações, e evitados. A mesma regra se aplica a imitações de carne feitas de soja, a adoçantes artificiais e a gorduras e amidos falsos.



11

Evite alimentos que você vê anunciados na televisão.

Os marqueteiros da alimentação ou das empresas de alimentos são engenhosos em transformar críticas feitas a seus produtos – e regras como estas – em novas maneiras de vender versões ligeiramente diferentes dos mesmos alimentos processados: eles simplesmente os reformulam (para que contenham baixo teor de gordura, não tenham HFCS ou gorduras trans, ou para que possuam menos ingredientes) e depois alardeiam sua salubridade implícita, tenha a afirmação alardeada significado ou não. A melhor maneira de escapar desses estratagemas de marketing é ignorar o próprio marketing, e não comprar produtos que sejam muito promovidos. Só os maiores fabricantes de alimentos têm dinheiro para anunciar seus produtos na televisão: como mais de dois terços da propaganda de alimentos são gastos na promoção de alimentos processados (e de bebidas alcoólicas), ao evitar produtos com um grande orçamento para propaganda você, automaticamente, evita as substâncias comestíveis com aparência de comida. Quanto aos 5% dos anúncios de comida que promovem alimentos integrais (os produtores de ameixas secas ou de nozes, ou os fazendeiros de carne), espera-se que o bom-senso não o deixe colocá-los no mesmo saco – esses são exceções que confirmam a regra.

Falsas propagandas de propriedades saudáveis e uma ciência dos alimentos equivocada fizeram dos supermercados lugares particularmente traiçoeiros para a compra de comida de verdade, o que nos leva às duas próximas regras.

12

Compre nos corredores ao longo das paredes do supermercado e fique longe do centro.

Quase todos os supermercados são projetados da mesma maneira: os alimentos processados dominam os corredores centrais da loja, ao passo que as gôndolas de alimentos predominantemente frescos – hortifrutigranjeiros, carnes e peixes, laticínios – ficam ao longo das paredes. Mantendo-se nas extremidades da loja, você terá muito mais probabilidade de acabar com comida de verdade em seu carrinho. Mas essa estratégia não é infalível, uma vez que substâncias como o xarope de milho com alto teor de frutose vêm se insinuando na gôndola de laticínios, disfarçadas de iogurtes aromatizados e similares.



13

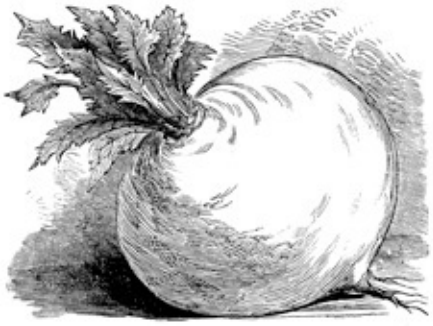
Só coma alimentos que acabarão apodrecendo.

O que significa dizer que o alimento "estragou"? Em geral, significa que os fungos, as bactérias, os insetos e os roedores com os quais disputamos nutrientes e calorias chegaram a ele antes de nós. O processamento dos alimentos começou como uma forma de protegê-los desses rivais e, assim, aumentar sua vida útil de prateleira, ou seja, seu prazo de validade. Consegue-se isso, em geral, ao tornar o alimento menos atraente para nossos concorrentes: retirando dele os nutrientes que os atraiam, ou eliminando outros nutrientes com propensão a rançar, como os ácidos graxos ômega-3. Quanto mais processado é um alimento, maior sua vida útil de prateleira e menos nutritivo ele normalmente é. O alimento de verdade é vivo – logo, é perecível. (Há algumas exceções a essa regra; por exemplo, o mel tem uma vida útil de prateleira medida em séculos.) Lembrete: quase todas as substâncias não perecíveis com aparência de comida num supermercado encontram-se nos corredores centrais.

14

Coma alimentos feitos com ingredientes que você pode imaginar crus ou crescendo na natureza.

Leia os ingredientes num pacote de Twinkies ou Pringles e imagine que cara têm esses ingredientes crus ou no habitat natural. Você não consegue. Esta regra mantém todo tipo de substâncias químicas e com aparência de comida fora de sua dieta.



15

Fuja do supermercado sempre que puder.

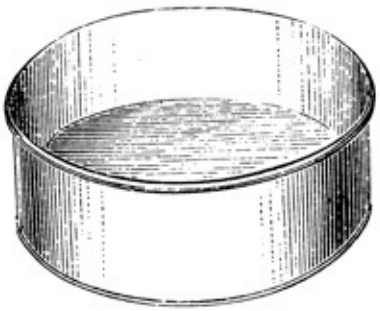
Você não encontra nenhum xarope de milho com alto teor de frutose na feira. Nem produtos alimentícios elaboradamente processados, acondicionados em embalagens com longas listas de ingredientes impronunciáveis ou informações nutricionais duvidosas; nenhum produto desenvolvido para micro-ondas nem, o melhor de tudo talvez, nenhum alimento velho procedente de muito longe. O que você encontra são alimentos frescos, colhidos no auge do sabor e da qualidade nutricional – precisamente o tipo que sua bisavó, ou mesmo seus ancestrais do Neolítico, reconheceria facilmente como comida. O tipo que está vivo e acaba apodrecendo.



16

Compre seus lanches na feira.

Você acaba lanchando frutas secas ou frescas e nozes – comida de verdade –, em vez de salgadinhos e doces.



17

Só coma alimentos que tenham sido preparados por humanos.

Se vai deixar que terceiros preparem sua comida, você estará muito mais bem-servido se forem outros humanos, em vez de corporações. Em geral, as corporações cozinham carregando no sal, na gordura e no açúcar, bem como nos conservantes, nos colorantes e em outras novidades biológicas. Elas também visam à imperecibilidade de seus produtos alimentícios. Nota: embora seja verdade que os *chefs* profissionais em geral sejam humanos, eles muitas vezes também cozinham carregando demais no sal, na gordura e no açúcar; portanto, trate as refeições em restaurantes como ocasiões especiais.

A seguir, algumas variantes úteis da regra da comida preparada por humanos.



18

Não ingira alimentos preparados em locais nos quais se exige que todo mundo use touca cirúrgica.



19

Se veio de um vegetal, coma; se foi fabricado, não coma.



20

Não é comida se chegou
pela janela de seu carro.



21

Não é comida se tem o mesmo nome em todas as línguas. (Pense em Big Mac, Cheetos ou Pringles.)

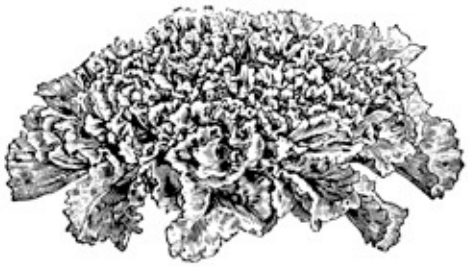
PARTE II

Que tipo *de comida devo comer?*



(Principalmente vegetais)

Seguindo as regras apresentadas até aqui, você quase sempre comerá comida de verdade e integral – a chave simples de uma dieta saudável. Além disso, você tem muitíssimas opções. Uma lição que pode ser extraída da incrível diversidade de dietas tradicionais com as quais as pessoas subsistem no mundo inteiro é que podemos nos nutrir com uma fantástica variedade de alimentos – desde que sejam alimentos de verdade. Já houve, e isso é possível, dietas saudáveis com alto teor de gordura e dietas saudáveis com baixo teor de gordura, mas elas sempre foram construídas em torno de alimentos integrais. Porém há alimentos integrais que são melhores que outros, e algumas formas de produzi-los e, depois, de combiná-los em refeições podem fazer a diferença. Portanto, as regras desta parte propõem algumas políticas pessoais com relação ao que comer.



22

Coma principalmente vegetais. Sobretudo folhas.

Os cientistas podem discordar quanto ao que os vegetais têm de tão bom – os antioxidantes? A fibra? Os ácidos graxos ômega-3? –, mas concordam em que eles fazem muito bem e certamente não causam nenhum mal a você. Há dezenas de estudos que demonstram que uma dieta rica em verduras e frutas torna as pessoas menos suscetíveis a todas as doenças ocidentais; em países em que o consumo médio *per capita* é de no mínimo meio quilo de verduras e frutas por dia, o índice de câncer equivale à metade do que é verificado nos Estados Unidos. E ao comer uma dieta baseada principalmente em vegetais você consome muito menos calorias, uma vez que os alimentos vegetais – com exceção das sementes, em que se incluem os grãos e as nozes – são normalmente menos "densos em energia" que as demais coisas que você come. (E um número mais reduzido de calorias é uma defesa contra muitas doenças crônicas.) Os vegetarianos são visivelmente mais saudáveis que os carnívoros, e mais longevos.

23

Trate a carne como um ingrediente extra ou um alimento para ocasiões especiais.

Mesmo sendo verdade que os vegetarianos costumam ser mais saudáveis que os carnívoros, se você for um apreciador de carne, não precisa eliminá-la de sua dieta. A carne, que os humanos comem e saboreiam há muito tempo, é um alimento nutritivo, motivo pelo qual sugiro que você coma "principalmente" e não "somente" vegetais. Os quase vegetarianos, ou "flexitarianos" – gente que come carne aproximadamente duas vezes por semana –, acabam sendo tão saudáveis quanto os vegetarianos. Mas o norte-americano médio come carne em duas ou até em três das refeições diárias – praticamente 250g por dia cada pessoa –, e aí está a prova de que quanto mais carne há em sua dieta – carne vermelha em particular –, mais suscetível você fica a ataques do coração e ao câncer. Por quê? Poderia ser a gordura saturada, ou o tipo específico de proteína, ou o simples fato de que, com toda essa quantidade de carne, não cabem vegetais no prato. Pense em inverter o tamanho das porções tradicionais: em vez de 226g de carne e 113g de verdura, sirva 113g de carne e 226g de verduras. Thomas Jefferson provavelmente estava por dentro das coisas quando recomendou uma dieta baseada principalmente em vegetais e que se usasse a carne, sobretudo, como "um ingrediente flavorizante".

24

"Comer o que fica em pé numa perna só [cogumelos e vegetais] é melhor que comer o que fica em pé em duas patas [aves], que é melhor que comer o que fica em pé em quatro patas [vacas, porcos e outros mamíferos]."

Este provérbio chinês resume bem a sabedoria tradicional ao contemplar os efeitos de vários tipos de alimento na saúde, embora, inexplicavelmente, não mencione os peixes, muito saudáveis e totalmente desprovidos de pernas.



25

Faça refeições coloridas.

A ideia de que um prato de comida saudável vem com várias cores diferentes é um bom exemplo de uma crendice popular em relação à comida que acaba também sendo boa ciência. As cores de muitas verduras refletem os diferentes fitoquímicos antioxidantes que elas contêm – antocianinas, polifenóis, flavonoides, carotenoides. Como muitas dessas substâncias químicas ajudam a nos proteger das doenças crônicas, mas cada uma de maneira ligeiramente diferente, a melhor proteção está numa dieta que contenha a maior quantidade possível de fitoquímicos.



26

Beba a água do espinafre.

Mais um ensinamento da sabedoria popular respaldado por boa ciência. A água em que as verduras são cozidas é rica em vitaminas e em outras substâncias químicas vegetais saudáveis. Guarde-a para a sopa ou acrescente-a a molhos.



27

Coma animais que se alimentaram bem.

A dieta dos animais que comemos é muito importante para termos uma alimentação saudável e nutritiva com a carne, o leite ou os ovos que eles nos dão. Isso deveria ser óbvio, mas trata-se de uma verdade que rotineiramente a cadeia alimentar industrial não leva em conta na busca de produzir enormes quantidades de proteína animal barata. Essa busca modificou a dieta de quase todos os animais que produzem alimento para nós de formas muitas vezes prejudiciais à saúde deles e à nossa. Alimentamos os animais com uma dieta de grãos altamente energética, com o objetivo de acelerar seu crescimento, até no caso dos ruminantes, que evoluíram para comer capim. Mas mesmo os animais produtores de comida que conseguem tolerar grãos são muito mais saudáveis quando têm acesso a verduras — e sua carne e seus ovos também o são. A comida proveniente desses animais contém tipos de gordura muito mais saudáveis (mais ômega-3, menos ômega-6), bem como níveis de vitaminas e de antioxidantes consideravelmente mais elevados. (Por isso mesmo, a carne de animais silvestres é particularmente nutritiva; ver regra 31.) Vale a pena procurar no mercado alimentos procedentes de animais criados no pasto — e pagar os preços elevados que normalmente eles têm, se você puder.

28

Se tiver espaço, compre um freezer.

Quando encontrar uma boa fonte de carne de animal criado no pasto, você vai querer comprá-la em quantidade. Comprar carne em quantidade – um quarto de um boi, ou um porco inteiro – é uma forma de comer bem com um orçamento limitado. É incrível como os freezers são baratos e consomem pouco, porque não são abertos tantas vezes quanto o congelador de sua geladeira. Um freezer também lhe permite estocar alimentos da feira, e o encoraja a comprar grandes quantidades de hortifrutigranjeiros no auge da estação. E o congelamento não diminui muito o valor nutricional desses produtos.



29

Coma como um onívoro.

Quer você coma produtos de origem animal, quer não, é uma boa ideia tentar acrescentar à sua dieta algumas espécies novas, e não apenas alimentos novos – ou seja, novos tipos de vegetais, animais ou fungos. A diversidade atordoante de produtos alimentícios em oferta no supermercado é enganosa, pelo fato de tantos serem feitos a partir do mesmo punhadinho de espécies de plantas, e a maioria delas – o milho, a soja e o trigo – ser de sementes, e não de folhas. Quanto maior a variedade de espécies que você come, maior é a probabilidade de satisfazer a todas as suas necessidades nutricionais.



30

Coma alimentos cultivados em solo saudável.

Seria mais fácil dizer "coma alimentos orgânicos", e é verdade que a comida certificada como orgânica, em geral, é cultivada em solo relativamente saudável – adubado com matéria orgânica, em vez de fertilizantes químicos. (Contém também pouco ou nenhum resíduo de pesticidas sintéticos.) Mas há fazendeiros e pecuaristas excepcionais nos Estados Unidos que, por uma razão ou outra, não são certificados como orgânicos, e os excelentes alimentos que eles cultivam não deveriam ser esquecidos. (E só porque um alimento é rotulado de orgânico não significa que seja bom para você: os refrigerantes orgânicos continuam sendo refrigerantes – uma grande quantidade de calorias completamente vazias.)

Agora temos um conjunto de pesquisas que sustentam a hipótese, formulada pela primeira vez pelos pioneiros orgânicos Sir Albert Howard e J. I. Rodale, de que os solos ricos em matéria orgânica produzem alimentos mais nutritivos, isto é, alimentos com níveis mais elevados de antioxidantes, flavonoides, vitaminas e minerais. Obviamente, após passar alguns dias em cima de um caminhão para chegar ao destino, a qualidade nutricional de qualquer alimento é deteriorada; portanto, o ideal é comer alimentos que sejam orgânicos *e* da região.

31

Coma alimentos silvestres quando puder.

Dois dos vegetais mais nutritivos do mundo – a anserina-branca ou ançarinha-branca e a beldroega – são ervas daninhas, e algumas das dietas tradicionais mais saudáveis, como a mediterrânea, fazem uso frequente de verduras silvestres. Os campos e as florestas são abarrotados de plantas mais ricas em vários fitoquímicos que suas primas domesticadas. Por quê? Porque essas plantas têm de se defender de pragas e doenças sem nenhuma ajuda nossa, e porque, historicamente, tendemos a selecionar e a cultivar plantas visando à doçura: muitos dos componentes defensivos que as plantas produzem são amargos. Também cultivamos visando à vida útil de prateleira; por isso, sem querer, selecionamos no intuito de obter plantas com baixos níveis de ácidos graxos ômega-3, uma vez que essas gorduras oxidam rapidamente – tornam-se rançosas. Vale a pena também acrescentar à sua dieta animais e peixes silvestres, quando tiver oportunidade. A caça em geral tem menos gorduras saturadas e mais gorduras saudáveis que o animal doméstico, porque quase todos os animais silvestres alimentam-se de várias plantas, em vez de exclusivamente de grãos (ver regra 27).

32

Não se esqueça dos peixinhos oleosos.

Os peixes silvestres estão entre as coisas mais saudáveis que você pode comer, embora muitos cardumes silvestres estejam à beira da destruição devido à pesca predatória. Evite peixes grandes que estejam no topo da cadeia alimentar marinha – atum, espadarte, cação –, porque estão ameaçados de extinção e porque, muitas vezes, contêm níveis elevados de mercúrio. Felizmente, algumas das espécies de peixes silvestres mais nutritivas, incluindo cavalas, sardinhas e anchovas, são bem-tratadas, e em alguns casos são até abundantes. Esses pequenos peixes oleosos são opções particularmente boas. Segundo um provérbio holandês, "uma terra cheia de arenques pode se virar com poucos médicos".



33

Coma alguns alimentos que foram pré-digeridos por bactérias ou fungos.

Muitas culturas tradicionais acreditam piamente nos benefícios dos alimentos fermentados para a saúde – alimentos que foram transformados por micro-organismos vivos, como iogurte, repolho azedo, molho de soja, kimchi [4] e pão de fermentação natural. Esses alimentos podem ser boas fontes de vitamina B12, um nutriente essencial que não se pode obter das plantas. (A vitamina B12 é produzida por animais e bactérias.) Muitos alimentos fermentados também contêm probióticos – bactérias benéficas que, como sugerem alguns estudos, melhoram a função dos sistemas digestivo e imunológico e podem ajudar a reduzir reações alérgicas e inflamações.

---

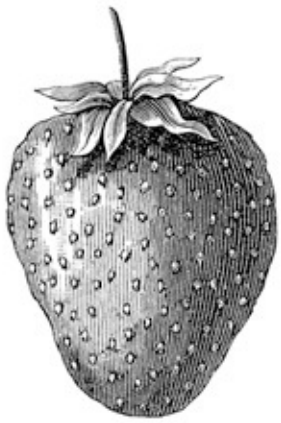
4 Prato típico coreano, preparado com vegetais fermentados e uma variedade de temperos. (*N. da R.T.*)



34

Adoce e salgue sua comida você mesmo.

Sejam sopas, sejam cereais, sejam refrigerantes, os alimentos e as bebidas preparados por indústrias contêm níveis muito mais elevados de sal e de açúcar que o que qualquer humano normal acrescentaria – mesmo uma criança. Ao adoçar e salgar esses alimentos a seu gosto, você descobre que está consumindo uma fração do açúcar e do sal que consumiria se recorresse aos produtos prontos.



35

Coma os alimentos doces como você os encontra na natureza.

Na natureza, os açúcares quase sempre vêm embalados em fibras, o que torna sua absorção mais lenta e dá uma sensação de saciedade antes da ingestão excessiva de calorias. Por isso, você está sempre bem-servido quando come a fruta em vez de beber o suco. (Em geral, as calorias ingeridas na forma líquida são mais engordativas, porque não nos fazem sentir saciados. Os humanos são um dos pouquíssimos mamíferos que obtêm calorias de líquidos depois de desmamados.) Portanto, não beba coisas doces, e lembre-se: não existe refrigerante saudável.



36

Não coma cereais matinais que alterem a cor do leite.

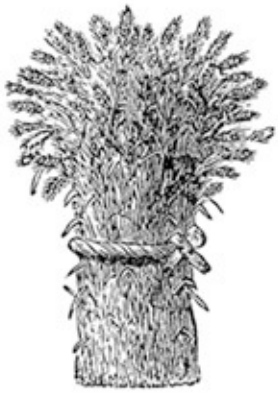
Isso deveria ser óbvio. Esses cereais são altamente processados e cheios de carboidratos refinados, bem como de aditivos químicos.



37

“Quanto mais branco o pão, mais depressa você vai para o caixão.”

Esse conselho intercultural de avó, bastante direto (transmitido por avós judias e italianas), sugere que os riscos da farinha branca para a saúde são popularmente reconhecidos há muitos anos. Para o organismo, a farinha branca não é muito diferente do açúcar. A menos que seja enriquecida, ela não oferece nenhuma das coisas boas (fibras, vitaminas do complexo B, gorduras saudáveis) presentes nos grãos integrais – é pouco mais que glicose pura. Grandes picos de glicose são inflamatórios e tumultuam nosso metabolismo de insulina. Coma grãos integrais e reduza ao máximo o consumo de farinha branca. Pesquisas recentes indicam que as avós que seguiam essa regra estavam certas. Quem come muitos grãos integrais tende a ser mais saudável e a viver mais.



38

Dê preferência aos tipos de óleo e de grãos tradicionalmente moídos em mós.

Quando as mós (tipo de pedra) eram o único meio de refinar a farinha e extrair o óleo, a farinha e o óleo eram, em geral, mais nutritivos. No caso dos grãos, mais do germe e da fibra permanecem quando são triturados na pedra; não se pode obter farinha branca da pedra. Os benefícios nutricionais dos grãos integrais são impressionantes: fibra, todas as vitaminas do complexo B e óleos saudáveis, todos eles sacrificados quando o grão é refinado em moinhos modernos (como já foi mencionado, as farinhas altamente refinadas não são muito diferentes do açúcar). E os óleos mais novos que são extraídos por substâncias químicas modernas tendem a ter menos perfis de ácidos graxos favoráveis e mais aditivos que os óleos de oliva, de gergelim, de palma e de amendoim, que são fabricados à moda antiga.



39

Coma todas as besteiras que quiser, desde que você mesmo as cozinhe.

Não há nada de errado em comer doces, frituras, tortas, nem mesmo em tomar um refrigerante de vez em quando, mas os fabricantes de alimentos fizeram com que ficasse tão barato e tão fácil comer e beber essas guloseimas, antes caras e difíceis de fazer, que agora as comemos e bebemos diariamente. A batata frita não se tornou o legume mais popular dos Estados Unidos antes que a indústria se incumbisse de lavar, descascar, cortar e fritar as batatas – e limpar a sujeira. Se todas as batatas fritas que você já comeu tivessem sido feitas por você, você comeria batata frita muito mais raramente, nem que fosse porque fazê-las dá um trabalhão. O mesmo se aplica a frango frito, tortas e sorvetes. Desfrute essas guloseimas sempre que estiver disposto a prepará-las – é bem provável que não seja todo dia.



40

Seja o tipo de pessoa que toma suplementos – depois retire os suplementos.

Sabemos que quem toma suplementos, em geral, é mais saudável que as demais pessoas, e sabemos também que, em estudos controlados, a maioria dos suplementos tomados não parece ser eficaz. Como isso é possível? Quem toma suplementos é mais saudável por razões que não têm nenhuma relação com as pílulas. Essas pessoas costumam ter mais consciência da saúde, uma educação melhor e melhores condições financeiras. Também são mais propensas a se exercitar e a comer grãos integrais. Portanto, na medida do possível, seja o tipo de pessoa que tomaria suplementos, e depois poupe seu dinheiro. (Há exceções a essa regra: pessoas que tenham deficiência de um nutriente específico ou com mais de 50 anos. Quando envelhecemos, nossa necessidade de antioxidantes aumenta, enquanto a capacidade de nosso corpo absorvê-los diminui. E se você não come muito peixe, também não faz mal tomar um suplemento de óleo de peixe.)

41

Coma mais como os franceses. Ou os japoneses. Ou os italianos. Ou os gregos.

Quem come de acordo com as regras de uma cultura alimentar tradicional geralmente é mais saudável que os que comem uma dieta ocidental moderna de alimentos processados. Qualquer dieta tradicional serve: se não fosse uma dieta saudável, quem a seguisse não continuaria por aí. É verdade que as culturas alimentares são embutidas em determinadas sociedades, economias e ecologias, e algumas delas viajam melhor que outras – a cultura inuíte não viaja tão bem quanto a italiana. Ao fazer um empréstimo de uma cultura alimentar, preste atenção ao que essa cultura come – e de que modo. No caso do paradoxo francês, por exemplo, talvez não sejam tanto os nutrientes da dieta o que mantém os franceses saudáveis (montes de gordura saturada e farinha branca?!), mas seus hábitos alimentares: pequenas porções consumidas em refeições comunitárias, sem pressa; nada de repetir nem de beliscar. Preste atenção, também, nas combinações de alimentos nutricionais se torna a base de uma dieta saudável e balanceada. (O feijão fornece os aminoácidos que faltam ao milho, e o limão disponibiliza a niacina.) As culturas que tomaram o milho da América Latina sem o feijão ou o limão acabaram por apresentar sérias deficiências nutricionais, como a pelagra. As dietas tradicionais são mais que a soma dos alimentos que as constituem.

42

Olhe com ceticismo para os alimentos não tradicionais.

A inovação é sempre interessante, mas quando se trata de comida, convém ter cautela com as novidades. Se as dietas são produtos de um processo evolutivo em que grupos de pessoas se adaptam a plantas, animais e fungos que determinado local tem a oferecer, então um alimento novo ou uma inovação culinária se assemelha a uma mutação: *poderia* representar um avanço evolutivo, mas é bastante provável que não represente. Os produtos de soja ilustram bem isso. Há várias gerações, as pessoas comem soja na forma de tofu, molho de soja e *tempeh*,[5] mas hoje têm comido inovações como "proteína de soja isolada", "isoflavonoides de soja", "proteína texturizada de soja (PTS)" e óleos de soja parcialmente hidrogenados, e há controvérsias quanto à salubridade desses novos produtos alimentícios. Como disse um cientista sênior da FDA: "A convicção de que os produtos de soja são seguros claramente se baseia mais na crença que em dados concretos." [6] Até termos esses dados, provavelmente é melhor comer soja preparada à moda asiática tradicional que segundo as novas receitas idealizadas por cientistas da alimentação.

---

[5] O *tempeh* é produzido por meio da fermentação controlada de grãos de soja aspergidos com um fungo medicinal natural da Indonésia (*Rhizopus oligoporus*). Durante o processo, os grãos de soja tornam-se uma massa branca compacta. Constitui um alimento forte, com sabor mais intenso que outros derivados de soja. (*N. da R.T.*)

[6] D. M. Sheeham, "Fitoterápicos, fitoestrogênios e toxicidade: risco: considerações sobre benefícios", *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine 217* (1998): 379-85.

43

Tome um copo de vinho durante o jantar.

O vinho pode não ser o segredo por trás da dieta francesa ou mediterrânea, mas parece, de fato, ser parte integrante desses padrões de dieta. Hoje há um número considerável de provas científicas dos benefícios do álcool para a saúde, que reitera alguns séculos de crenças tradicionais e provas anedóticas. Conscientes dos malefícios do alcoolismo para a sociedade e para a saúde, as autoridades de saúde pública têm muita dificuldade de recomendar que se beba, mas o fato é que quem bebe moderadamente costuma viver mais e ser menos suscetível a ataques cardíacos que os abstêmios. Qualquer tipo de bebida alcoólica parece diminuir o risco de ataque do coração, mas os polifenóis do vinho tinto (resveratrol, em particular) podem ter características singulares de proteção. A maioria dos especialistas recomenda, no máximo, duas doses por dia para os homens e uma para as mulheres. E os benefícios do álcool para a saúde podem depender tanto do padrão do consumo quanto da quantidade: beber um pouco diariamente é melhor que beber muito nos fins de semana, e beber enquanto se come é melhor que beber de estômago vazio. Algum dia a ciência talvez entenda as complexas sinergias em ação numa dieta tradicional que inclua o vinho, mas, até lá, podemos nos maravilhar com sua sabedoria acumulada – e erguer um brinde ao paradoxo.

PARTE III

Como devo comer?



(Não em excesso)

As regras das duas partes anteriores tratam, principalmente, de questões sobre o que comer. Aqui elas tratam de algo um tanto mais elusivo, mas não menos importante: o conjunto de comportamentos, hábitos alimentares, tabus e diretrizes tácitas que governa a relação de uma pessoa (e de uma cultura) com o alimento e com o comer. *Como* você come pode ter tanta relação com sua saúde (e seu peso) quanto *o que* você come.

Talvez essa seja a lição mais profunda do chamado paradoxo francês: o mistério (pelo menos para os nutricionistas) de uma população que come todo tipo de alimento gorduroso supostamente letais, e que os rega com vinho tinto, mas que, apesar disso, é mais saudável, mais magra e ligeiramente mais longeva que nós. O que os nutricionistas não veem nos franceses é um povo que tem uma relação com o alimento completamente diferente da nossa. Eles raramente beliscam; comem porções pequenas, em pratos pequenos; não repetem, e comem quase sempre sem pressa, em longas refeições compartilhadas com outras pessoas. As regras que governam esses comportamentos podem ser mais importantes que qualquer nutriente mágico em sua dieta.

Nesta terceira parte, as regras são concebidas para estimular uma relação mais saudável com o alimento, seja o que for que você estiver comendo.



44

Pague mais, coma menos.

Com a comida, assim como com tantas coisas, existe a relação custo-benefício. Há também que se optar entre qualidade e quantidade, e a "experiência alimentar" da pessoa – a duração de uma refeição ou quociente de prazer – não necessariamente tem correlação com a quantidade de calorias consumidas. O sistema alimentar norte-americano há muito dedica suas energias a aumentar a quantidade e a reduzir os preços, em vez de melhorar a qualidade. Não há como fugir do fato de que o melhor alimento – em termos de sabor ou qualidade nutricional (que muitas vezes correspondem) – é mais caro, porque foi cultivado ou criado de forma menos intensiva e mais cuidadosa. Nem todo o mundo pode pagar para comer bem nos Estados Unidos, o que é uma vergonha, mas a maioria de nós pode: os norte-americanos gastam menos de 10% de sua renda com comida, menos que os cidadãos de qualquer outra nação. Como o custo da comida nos Estados Unidos caiu, tanto em termos de preço como do esforço exigido para colocá-la na mesa, andamos comendo muito mais (e gastando mais com médicos). Se gastar mais para comer melhor, você provavelmente comerá menos, e tratará a comida com mais cuidado. E se essa comida de mais qualidade for mais gostosa, você precisará de menos para se sentir satisfeito. Opte pela qualidade em detrimento da quantidade, pela experiência alimentícia em detrimento de meras calorias. Ou, como diziam as avós: "É melhor pagar ao dono da mercearia que ao médico."

45

... Coma menos.

Provavelmente, esse é o conselho mais desagradável de todos, mas, na verdade, o argumento científico para comermos muito menos que o que comemos normalmente – independentemente de estarmos ou não acima do peso – é convincente. A "restrição calórica" demonstrou reiteradamente tornar o envelhecimento mais lento em animais, e muitos pesquisadores acham que oferece o vínculo mais forte entre dieta e prevenção do câncer. Comemos muito além do que nosso corpo necessita para ser saudável, e o excesso faz estragos – não só em nosso peso. Mas não somos o primeiro povo na história a nos debater com os desafios especiais apresentados pela abundância de comida, e culturas anteriores conceberam várias maneiras de promover a ideia da moderação. As regras que se seguem oferecem algumas estratégias comprovadas.



46

Pare de comer antes de se sentir satisfeito.

Hoje, achamos normal e certo comer até nos fartarmos, mas muitas culturas aconselham especificamente a parar bem antes de chegarmos a esse ponto. Os japoneses têm um ditado – *hara hachi bu* – em que aconselham as pessoas a parar de comer quando estiverem 80% saciadas. A tradição aiurvédica da Índia aconselha a comer até estarmos 75% saciados; os chineses determinam o valor de 70%, e o profeta Maomé descreveu a barriga cheia a que continha 1/3 de comida, 1/3 de líquido e 1/3 de vento, isto é, nada. (Note a escala relativamente estreita especificada em todos esses conselhos: algo entre 67% e 80% da capacidade total. Faça sua opção.) Há também uma expressão alemã que diz: "É preciso amarrar o saco antes que ele esteja completamente cheio." E quantos de nós têm avós que falam em "sair da mesa com um pouquinho de fome"? Aqui, mais uma vez, os franceses podem ter algo a nos ensinar. Para dizer "Estou com fome", você diz em francês "J'ai faim" – "Tenho fome" –, e, ao terminar de comer, não diz que está cheio, mas sim "Je n'ai plus faim" – "Não tenho mais fome". Trata-se de uma maneira completamente diferente de pensar sobre a saciedade. Portanto, não se pergunte "Estou cheio?", mas sim "Minha fome passou?". Esse momento vai chegar muitas garfadas mais cedo.

47

Coma quando tiver fome, não quando estiver entediado.

Para muitos de nós, comer tem surpreendentemente pouca relação com fome. Comemos por tédio, para nos distrair, para nos reconfortar ou nos recompensar. Tente se conscientizar de *por que* está comendo, e pergunte-se se está realmente com fome – antes de comer e novamente enquanto come. (Um teste da sabedoria popular: se você não está com fome suficiente para comer uma maçã, então não está com fome.) A comida é um antidepressivo que tem um custo muito alto.



48

Consulte sua barriga.

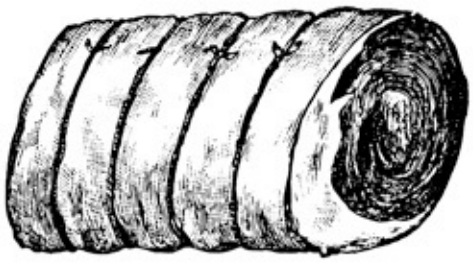
A maioria de nós permite que sinais externos, e em geral visuais, determinem quanto comemos. Quanto maior a porção, por exemplo, mais comemos; quanto maior a garrafa, mais servimos. Como acontece em tantas áreas da vida moderna, a cultura alimentar virou uma cultura visual. Mas, quando se trata de comida, convém cultivar os outros sentidos, que muitas vezes fornecem informações mais úteis e mais acuradas. Seu cérebro pode levar vinte minutos para receber a informação de que seu estômago está cheio: isso significa que, se você leva menos de vinte minutos para terminar uma refeição, a sensação de saciedade chega muito tarde para avisá-lo. Portanto, coma mais devagar e preste atenção ao que seu corpo – e não apenas sua visão – lhe diz. É isso que seus avós queriam dizer com o provérbio "Você tem o olho maior que a barriga".



49

Coma devagar.

Não só para ter mais probabilidade de saber quando parar. Coma devagar o suficiente para saborear a comida: você precisará de menos quantidade para se sentir saciado. Se está atrás de uma experiência alimentícia, em vez de apenas absorver meras calorias, quanto mais devagar você come, mais prolongada é sua experiência. Há um provérbio indiano que fala dessa ideia: "Beba a comida, mastigue a bebida." Em outras palavras, coma devagar o suficiente, mastigue bem o suficiente para liquefazer o alimento e movimente a bebida pela boca para saboreá-la plenamente antes de engoli-la. A recomendação talvez pareça um tanto clínica, mas tente segui-la pelo menos até o ponto de apreciar plenamente o que está em sua boca. Outra estratégia, codificada numa regra de etiqueta quase esquecida: "Pouse o garfo entre uma garfada e outra."



50

"O banquete está na primeira garfada."

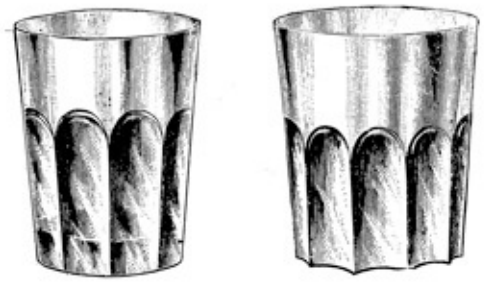
Levar a sério esse provérbio vai ajudá-lo a curtir sua comida e a comer mais devagar. Nenhuma outra garfada pode ser tão bem-saboreada quanto a primeira, e cada garfada subsequente proporciona uma satisfação menor. Os economistas chamam isso de lei da utilidade marginal decrescente, e ela preconiza que você saboreie as primeiras garfadas e pare antes do que o faria em outras circunstâncias, pois, enquanto continua, você está adquirindo mais calorias, mas não necessariamente mais prazer.



51

Passe curtindo uma refeição o mesmo tempo que o investido em prepará-la.

Este é um ótimo padrão para medir o tempo dedicado a comer, que, além de honrar o cozinheiro pelo cuidado que ele – ou você mesmo – dedica à refeição, o ajuda a saboreá-la com calma.



52

Compre pratos e copos menores.

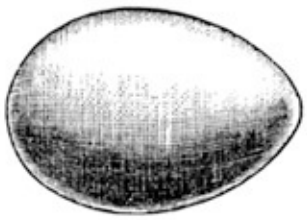
Quanto maior a porção, mais você come – acima de 30% mais . Sabendo disso, os marqueteiros da alimentação exageram no tamanho das nossas porções como uma forma de nos fazer comprar mais. Mas não temos que exagerar no tamanho de nossas porções em casa, e não devemos fazê-lo. Um pesquisador verificou que pela mera substituição de um prato de 30cm por um de 25cm as pessoas reduziram seu consumo 22%.



53

Sirva-se de uma boa porção e não repita.

Você perde totalmente o controle sobre o tamanho da porção quando repete. Então, o que é uma boa porção? A sabedoria popular tem algumas sensatas regras práticas que se baseiam no tamanho recomendável. Um provérbio diz que você jamais deveria comer uma porção de proteína animal que fosse maior que sua mão fechada. Outro diz que, numa refeição, você não deve comer uma quantidade maior de comida que a que caberia em suas duas mãos juntas em concha. Se vai infringir a regra e repetir, pelo menos espere alguns minutos antes de fazê-lo; você pode descobrir que não precisa repetir, ou, se precisar, não será uma porção tão grande quanto a que desejou a princípio.



54

"Coma como um rei no café da manhã, como um príncipe no almoço e como um mendigo no jantar."

Fazer uma refeição farta no fim do dia não deve ser saudável, embora, na verdade, a ciência não seja conclusiva. Algumas pesquisas sugerem que comer perto da hora de deitar-se eleva os níveis de triglicerídeos no sangue, um sinal de doença cardíaca também envolvido no ganho de peso. E quanto mais atividade física você faz após uma refeição, mais energia proveniente dessa refeição seus músculos queimam antes que seu corpo a armazene na forma de gordura. Mas alguns pesquisadores acham que uma caloria é uma caloria, independentemente da hora do dia em que é consumida. Mesmo que isso seja verdade, no entanto, provavelmente seu consumo total de calorias será parte do dia, uma vez que as pessoas têm menos fome pela manhã. Um provérbio relacionado: "Após o almoço, uma sonequinha; após o jantar, uma caminhada."

55

Coma refeições.

Essa recomendação soa quase tão ridícula quanto "Coma comida", mas hoje já não é tão óbvia. Estamos beliscando mais e fazendo menos refeições em companhia de outras pessoas. Sociólogos e pesquisadores de mercado que estudam os hábitos alimentares norte-americanos já não organizam seus resultados em torno do conceito cada vez mais estranho de refeição; agora, medem as "ocasiões em que se come", e informam que acrescentaram às três principais do dia – café da manhã, almoço e jantar – uma quarta ocasião, ainda sem nome e que dura o dia inteiro: o constante bebericar e lambiscar ao ver televisão, dirigir, trabalhar e assim por diante. (Um estudo verificou que quase um quinto dos alimentos consumidos pelos norte-americanos de 18 a 50 anos é ingerido no carro.) Em teoria, beliscar – fazer cinco ou seis pequenas refeições por dia – faz sentido, mas, na prática, quem come assim muitas vezes acaba comendo mais, e comendo mais petiscos processados. Portanto, a menos que consiga limitar suas beliscadas a comida de verdade, atenha-se às refeições.

56

Restrinja seus lanches a alimentos vegetais não processados.

Lembra-se do velho tabu contra "lanches entre as refeições"? Décadas de marketing de alimentos cheio de determinação expulsaram essa frase de nossa consciência. Mas o grosso das 500 calorias que os norte-americanos acrescentaram à sua dieta diária desde 1980 (o início da epidemia de obesidade) vem na forma de lanches carregados de sal, gordura e açúcar. Se for fazer um lanche, tente se limitar a frutas, vegetais e nozes.



57

Não compre seu combustível no mesmo lugar em que compra o de seu carro.

Os postos de gasolina agora ganham mais dinheiro do lado de dentro, com a venda de comida (e cigarros), que do lado de fora, com a venda de gasolina. Mas pense no tipo de comida que é vendido: salvo talvez o leite e a água, tudo são petiscos não perecíveis altamente processados e refrigerantes excessivamente adoçados com ingredientes estranhos em garrafas grandes, de mais de meio litro. Os postos de gasolina viraram "postos de milho processado": etanol lá fora, para seu carro, e xarope de milho com alto teor de frutose lá dentro, para você. Não coma lá.



58

Só coma à mesa.

Não, escrivaninha não é mesa. Se comemos enquanto trabalhamos, vemos televisão ou dirigimos, comemos distraidamente – e, por conseguinte, comemos muito mais do que comeríamos se estivéssemos à mesa, prestando atenção ao que fazemos. Esse fenômeno pode ser testado (e posto em prática com bom resultado): ponha uma criança em frente a um televisor e uma tigela de vegetais frescos diante dela. A criança comerá tudo o que houver na tigela, muitas vezes até vegetais em que ela normalmente não toca, sem reparar no que está acontecendo. O que sugere uma exceção à regra: quando estiver comendo em algum lugar que não à mesa, atenha-se a frutas e vegetais.



59

Tente não comer sozinho.

Os norte-americanos comem cada vez mais sozinhos. Embora haja algumas pesquisas que sugerem que a pessoa que costuma comer pouco come mais quando tem companhia (talvez porque passe mais tempo à mesa), para quem é propenso a comer em excesso as refeições não solitárias tendem a limitar o consumo, nem que seja apenas por ser menos provável nos empanturrarmos quando houver gente olhando. Também tendemos a comer mais devagar, uma vez que, em geral, à mesa, acontecem mais coisas além da deglutição. É exatamente por isso que há todo esse marketing de comida concebido para nos estimular a comer na frente da tevê ou no carro: quando comemos sozinhos, comemos mais. Porém, regular o apetite é só parte da história: as refeições compartilhadas transformam a atividade de comer num ritual familiar e comunitário superior ao processo biológico de abastecer o corpo.

60

Trate as guloseimas como guloseimas.

Não há nada de errado com as comidas para ocasiões especiais, desde que todo dia não seja uma ocasião especial. Esse é mais um caso em que terceirizar o preparo de nossa comida para as indústrias nos causou um problema: tornou alimentos antes caros e trabalhosos de fazer – tudo, desde frango frito e batata frita a tortas e sorvetes – fáceis e prontamente acessíveis. Fazer frango frito é tão trabalhoso, que ninguém fazia, a não ser que tivesse convidados para comer em casa e muito tempo para cozinhar. O trabalho que o capricho dava controlava sua frequência. Como essas comidas para ocasiões especiais proporcionam alguns dos maiores prazeres da vida, não devemos nos privar delas, mas a noção de oportunidade deve ser recuperada. Uma forma é começar a fazer essas comidas você mesmo; se você faz suas tortas, não há de querer ter tanto trabalho todo dia. Outra alternativa é restringir o consumo aos fins de semana e a ocasiões sociais. Algumas pessoas seguem a chamada política do N: "Nada de petiscos, nada de repetir, nada de doces – a não ser em dias que comecem com a letra D."

61

Deixe alguma coisa no prato.

Muitos de nós fomos ensinados por nossos pais enquanto crescíamos que devíamos sempre limpar o prato – uma instrução que mais tarde na vida talvez tenhamos seguido demasiado à risca. Mas há uma tradição mais antiga e mais saudável, que sustenta ser mais elegante *não* comer o último pedacinho: "Deixe alguma coisa para o Sr. Boas Maneiras", ensinava-se a algumas crianças. Ou: "Melhor ir para o lixo que para a cintura." Treine *não* limpar seu prato; isso vai ajudá-lo a comer menos a curto prazo e a desenvolver o autocontrole a longo prazo.



62

Plante uma horta, se tiver espaço, e uma jardineira na janela, se não tiver.

O que cultivar um pouco da própria comida tem com consertar sua relação com a comida e com o ato de comer? Tudo. Participar dos processos intrincados e interessantíssimos de assegurar a própria alimentação é a forma mais segura de fugir da cultura do fast-food e dos valores nela implícitos: de que a comida deve ser rápida, barata e fácil; de que a comida é um produto da indústria, não da natureza; de que a comida é um combustível, e não uma forma de comunhão com outras pessoas e também com outras espécies – com a natureza. Num nível mais prático, você comerá o que sua horta produzir, que serão os hortifrutigranjeiros mais frescos e nutritivos possíveis de obter; você se exercitará cultivando-a (e sairá ao ar livre e para longe das telas eletrônicas); poupará dinheiro (segundo a Associação Nacional de Jardinagem, um investimento de 70 dólares numa horta rende 600 dólares de alimento), e a probabilidade de você seguir a próxima regra, que é da maior importância, aumentará na mesma proporção.

63

Cozinhe.

Teoricamente, não deveria fazer muita diferença para sua saúde se você cozinha para si mesmo ou deixa que outra pessoa faça isso. Mas, a menos que tenha dinheiro para contratar um *chef* particular que prepare as refeições exatamente de acordo com suas especificações, deixar que outros cozinhem para você significa perder o controle sobre o que você come – tanto sobre as porções quanto sobre os ingredientes. Cozinhar para si mesmo é a única maneira segura de retomar o controle de sua dieta – hoje em poder dos cientistas e dos processadores de alimentos – e garantir que está comendo comida de verdade, e não substâncias comestíveis com aparência de comida, com seus óleos, seu xarope de milho com alto teor de frutose e seu excesso de sal, nocivos à saúde. Não é de surpreender que a obesidade tenha aumentado quando as pessoas passaram a cozinhar menos em casa, e as pesquisas sugerem que quem cozinha provavelmente tem uma alimentação mais saudável.

64

Quebre as regras de vez em quando.

A obsessão por regras alimentares faz mal à sua felicidade e, provavelmente, à sua saúde também. Nossa experiência ao longo das últimas décadas sugere que fazer dieta e se preocupar demais com nutrição não nos deixou mais saudáveis nem mais magros; cultivar uma atitude relaxada em relação à comida é importante. Haverá ocasiões especiais em que você há de querer jogar estas regras pela janela. Nem tudo estará perdido (especialmente se você não jogar a número 60). O que importa não é a ocasião especial, mas sim a prática diária – os hábitos automáticos que governam o seu comer num dia normal. "Tudo com moderação", diz-se com frequência. Mas nunca deveríamos nos esquecer do sábio acréscimo, às vezes atribuído a Oscar Wilde: "inclusive a moderação."

Agradecimentos

Desejo agradecer a todas as pessoas que me ajudaram a escrever este livro, muitas das quais não conheço de nome, e muitas das quais nem sabem que ajudaram. Mas é com muito gosto que posso manifestar minha gratidão a várias delas nominalmente. O médico David Ludwig leu o manuscrito e deu várias sugestões valiosas; também identificou inúmeros erros, embora não deva ser responsabilizado por qualquer um que tenha restado. Ele foi um professor valiosíssimo em questões de nutrição. Assim como a médica Daphne Miller, que contribuiu com várias regras fáceis de lembrar extraídas de sua prática profissional e de seu extenso trabalho de campo sobre dietas tradicionais do mundo inteiro. Também aprendi muito sobre dieta e saúde em minhas conversas com Marion Nestle, Walter Willett e Joan Gussow, apesar de ter certeza de que cada um deles vai encontrar pontos dos quais discordará nestas páginas. Um agradecimento especial a Tara Parker-Pope, no *New York Times*, por me deixar solicitar regras em seu blog, e a seus leitores, cuja resposta maciça enriqueceu sem medidas o projeto. Meu velho amigo e colega Michael Schwarz leu o manuscrito e o melhorou com sua revisão; obrigado mais uma vez. Agradeço também a Amanda Urban e à sua equipe de craques na ICM [International Creative Management], e à maravilhosa equipe da Penguin, mas especialmente a Ann Godoff, Lindsay Whalen, Holly Watson e Rachel Burd. Por sua pesquisa e sua revisão excelentes, agradeço a Malia Wollan. Adrienne Davich também contribuiu com uma pesquisa e uma verificação dos fatos valiosas. E, finalmente, meus sinceros agradecimentos a Judith e Isaac, os melhores companheiros de jantar que alguém poderia desejar; suas ideias e suas palavras (sem falar na comida que fazem) sempre me nutriram, e nutriram especialmente este livro.

Sobre o autor

Ken Light



MICHAEL POLLAN, autor de *O dilema do onívoro*, best-seller considerado um dos dez melhores livros de 2006 pelo *New York Times*, publicou também *The Botany of Desire* e *Second Nature*. Professor de jornalismo da Universidade da Califórnia em Berkeley, foi editor-executivo da revista *Harper's* e colabora com a revista dominical do *New York Times*.

Conheça outros livros do autor



O dilema do onívoro



Em defesa da comida