

Perigos dos Excessos Nutricionais e do Non-stop Alimentar

PORQUÊ... comer frugalmente e cingir-se a 3 refeições diárias?:

No mundo de excessos em que vivemos, “encher o prato” e comer mais do que precisamos é considerado normal. Para agravar a situação, “enchemos o prato” de produtos de má qualidade (que nem deveriam ser considerados alimentos) e fazemo-lo repetidamente ao longo do dia, monopolizando constantemente a nossa Energia Vital para o extenuante e moroso processo digestivo. A nossa energia vital tem outras funções, como servir o nosso sistema imunitário, por exemplo, fortalecendo-o na luta contra invasores patogénicos, mutações tumorais, infecções, etc., mas nós requisitamo-la constantemente para o processo digestivo. Uma evidência da apropriação da nossa energia pelo processo digestivo, é sentirmo-nos mais cansados e friorentos a seguir às refeições.

A obesidade e outras doenças relacionadas com os excessos ingeridos são cada vez mais comuns e quase consideradas também normais. Em vez de direcionarmos a nossa atenção para a procura do gene que causa essas doenças, que tal olharmos para os hábitos alimentares e estilo de vida das pessoas, visto que a maioria destes casos devem-se a factores como má nutrição e sedentarismo.

Dietas de Privação

As mil e uma dietas e métodos para perder peso que circulam nos meios de comunicação, servem apenas para iludir e confundir as pessoas. Muitas delas passam pela imposição de regimes alimentares desequilibrados e incompletos e privações desnecessárias causando, a médio prazo, efeitos devastadores para o organismo, muitas vezes irreversíveis. O segredo para um corpo saudável é uma alimentação equilibrada e frugal, aceitável para a psique e para o organismo, associada a um estilo de vida saudável. Os resultados surgem mais progressivamente, mas de forma consistente e duradoura.

As dietas de privação, fazem com que o nosso organismo se vicie em economizar e acumular reservas dos nutrientes que está a receber em falta. Após o regime, a tendência é compensar em excesso as privações sofridas durante a dieta, e voltar a comer demais. O organismo, programado durante a fase de privação para economizar e criar reservas, vai agora continuar a fazê-lo, resultando muitas vezes em ganho de peso de 5 a 15 quilos superior ao peso de pré-dieta.

Através de uma alimentação equilibrada e frugal, ao invés de uma dieta de duração limitada, ganha uma nova percepção do seu organismo e da sua saúde, uma nova vida, que vai prevalecer.

3 refeições diárias frugais

O ser humano passa os dias a “comiscar”. Por um lado, sempre ouvimos dizer que devemos comer pequenas refeições várias vezes ao dia, o que é um erro, por outro lado, é um vício adquirido como consequência da abundância actual. Nos dias de hoje, uma criança chega a comer 10 a 20 vezes ao dia, o que seria impensável há uns anos atrás... De todas as agressões ao organismo, o non-stop alimentar é a mais ignorada e a mais assombrosa de todas.

Consequências do non-stop alimentar:

- Supressão do complexo migrante interdigestivo CMI, que é como uma onda peristáltica que acontece assim que a digestão termina e demora aproximadamente 90 minutos a percorrer o estômago e o intestino. Esta onda desloca fluido à sua passagem e limpa o tubo digestivo “varrendo” bactérias e

macromoléculas em direção ao cólon. O CMI é brutalmente interrompido assim que recomeçamos a comer, fazendo com que muitos elementos produtos da digestão escapem ao sistema imunitário digestivo, passando para a corrente sanguínea.

- Risco de cancerização do tubo digestivo, ao solicitar ao extremo o seu uso, provocando assim uma superactividade das suas células. O uso, envelhecimento das células da parede do tubo digestivo e consequente renovação celular supérflua e hiperacelerada, faz com que haja maior risco de mutações de ADN, potencialmente cancerígenas.
- Aceleração do envelhecimento cerebral, consequência da ingestão de açúcares entre as refeições. Quando ingerimos uma sobremesa rica em açúcar, seguidamente a uma refeição completa, a glucose e sacarose, misturada no bolo alimentar, vai ser libertada progressiva e lentamente no duodeno. Mas se ingerirmos uma pedaço de chocolate, um bolo, ou outro doce, isoladamente, duas a quatro horas depois da refeição, a glucose e frutose vão ser enviadas rapidamente ao duodeno, onde serão rapidamente absorvidas, produzindo um hiperglicemia temporária. Apesar do pâncreas reestabelecer uma glicemia normal, este comportamento, repetido 4 a 5 vezes por dia, faz com que as células nervosas, que são ávidas de açúcar, captem este excesso subitamente disponível. Consequentemente, o açúcar supérfluo vai originar pontes glicosiladas (bases de Schiff) entre as fibras proteicas das células nervosas, Contribuindo assim para o envelhecimento do tecido nervoso. É curioso verificar que se confirma a existência destas pontes em grande parte das autopsias feitas a doentes de Alzheimer.
- Doenças cardiovasculares;
- Infeções repetidas e crónicas;
- Alergias;
- Generalização de tumores cancerígenos;
- ...

Pode ler informação mais detalhada em relação aos prejuízos do non-stop alimentar, neste excelente artigo (em francês) do conceituado médico naturopata francês Robert Masson: <http://www.robertmasson.com/article-sante/article-3-le-grignotage-ou-la-mega-nuisance-alimentaire/>

Desde os primeiros dias em que se experimenta reduzir o número de refeições e a quantidade por refeição, sente-se um aumento na vitalidade levando, muitas vezes, a uma redução da quantidade de cafeína ingerida habitualmente. Isso deve-se ao facto da energia vital estar mais disponível para as ações do dia-a-dia, assim como para outras orientações biológicas, além da digestão, que assegurarão um bom estado de saúde.

É importante não confundir emagrecimento patológico com magreza. O emagrecimento patológico tem sintomas associados, como a perda de vitalidade, o cansaço, frilosidade, desânimo, depressão, etc.

Desde que se tenha vitalidade e ânimo, não se é magro demais, e as pessoas com longevidade excepcional são sempre magras..

A alimentação pode sofrer pequenos ajustes conforme a idade, estado de saúde, exigências profissionais e tipologia da pessoa, mas aqui fica um exemplo de um plano nutricional equilibrado para um adulto, com vista a restabelecer a vitalidade, a saúde e um metabolismo equilibrado. Deve ser usado juntamente com algum exercício, bom descanso, paz de espírito e, ocasionalmente, jejum ou dieta de sopa de legumes:

Pequeno-almoço

Bebida quente: pode ser uma infusão, ou chá, cevada ou um café, para quem goste.

+

Pão semi-integral com um pouco de manteiga OU 2 a 4 bananas OU Pão semi-integral com proteína (ovos, ou carnes frias) OU aveia bem cozinhada em água.

Evitar: Margarina, leite e laticínios, frutas ácidas (Apenas o adulto obeso ou com tendência congestiva poderá ingerir frutas ácidas a esta refeição), muesli e outros cereais não cozinhados, mel.

Almoço e Jantar

Salada e vegetais crus como cenoura, pepino, beterraba, pimento, couve, etc. (Ervas aromáticas frescas, sementes germinadas e abacate também poderão ser incluídos)

+

Carne OU peixe OU ovos

+

Uma pequena dose de hidratos: Batatas OU arroz OU massa OU outro cereal, com ou sem legumes cozidos

+

Pequena sobremesa ou chocolate preto

(Para efeitos de perda de peso optar entre a sobremesa ou a porção de hidratos)

+

Bebida: Água (a única verdadeira bebida que existe...)

(para quem gosta de vinho: ½ a 1 copo)

Evitar: Frutas e tomate, que é também uma fruta; sumos de frutas e limonadas; mel; leite e laticínios; grelhados (queimados); fumados e fritos.

Lanche

(apenas para quem não consiga aguardar pelo jantar, no entanto, as frutas são aconselháveis para efeitos de perda de peso)

Frutas

+

Oleaginosas tais como amêndoas, nozes, avelas, nozes do brasil,... (opcional)

Evitar: Hidratos de carbono, pão e tostas, doces e bolos, mel e outros glúcidos, leite e laticínios.

Importante: Os alimentos devem ser tanto quanto possível de origem biológica; o café, o chá e o vinho poderão ser integrados em pequenas quantidades. Evitar “comiscar” entre as refeições. Evitar os doces entre as refeições. Comer fruta isoladamente e à hora do lanche.