

A DIETA DA MENTE

para a

VIDA

DR. DAVID PERLMUTTER

com KRISTIN LOBERG

TURBINE O DESEMPENHO DO CÉREBRO,
PERCA PESO E OBTENHA A SAÚDE IDEAL

Tradução

ANDRÉ FONTENELLE

pa — re — e — a

Copyright © 2016 by David Perlmutter, MD

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafa atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL The Grain Brain Whole Life Plan

CAPA Eduardo Foresti e Filipa Pinto

PREPARAÇÃO Cássia Land

REVISÃO Márcia Moura e Luciane Gomide

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

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

Perlmutter, David

A dieta da mente para a vida : turbine o desempenho do cérebro, perca peso e obtenha a saúde ideal — David Perlmutter com Kristin Loberg; tradução André Fontenelle. — 1^a ed. — São Paulo : Paralela, 2017.

Título original: The Grain Brain Whole Life Plan :
Boost Brain Performance, Lose Weight, and Achieve
Optimal Health.
ISBN 978-85-8439-068-7

1. Carboidratos — Metabolismo — Obras de divulgação
2. Cérebro — Doenças — Aspectos nutricionais — Obras de
divulgação 3. Dieta sem glúten — Obras populares 4. Re-
ceitas culinárias I. Loberg, Kristin. II. Título.

17-03478

CDD-641.5638

Índice para catálogo sistemático:

1. Dieta da mente : Promoção da saúde 641.5638

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORIA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.editoraparalela.com.br

atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br

facebook.com/editoraparalela

instagram.com/editoraparalela

twitter.com/editoraparalela

*Este livro é dedicado à minha esposa, Leize.
Ser abençoado por seu amor é a luz
que mais ilumina a minha vida.*

Sumário

Introdução: <i>Se você chegou a este livro, há um motivo</i>	9
PARTE I. BEM-VINDO À DIETA DA MENTE PARA A VIDA	
1. O que é a dieta da mente para a vida?	19
2. Objetivos principais	27
3. As regras da alimentação	50
PARTE II. O ESSENCIAL	
4. Como começar: avalie seus fatores de risco, conheça seus números e prepare sua mente	77
5. Passo 1 — A correção da dieta e do excesso de comprimidos ..	95
6. Passo 2 — O reforço das estratégias de apoio	124
7. Passo 3 — O planejamento adaptado a você	167
8. Problemas mais comuns	177
PARTE III. HORA DE COMER!	
9. Últimos lembretes e ideias de pratos	193
10. O plano de refeições de catorze dias	202
11. Receitas	210
Agradecimentos	257
Bibliografia selecionada	259
Índice	271

Introdução

Se você chegou a este livro, há um motivo

O destino da sua saúde está em suas mãos. Esse destino pode ser perder peso sem esforço; livrar-se de transtornos neurológicos e outras doenças crônicas; ter energia sem limites; uma aparência radiante; um sono reparador; uma barriga “feliz”; um sistema imunológico robusto; alívio da depressão e da ansiedade; um cérebro aguçado e que pensa rápido; uma ótima sensação de autoconfiança e bem-estar; uma altíssima qualidade de vida...

São todos objetivos espetaculares, e garanto que em breve você terá esperanças de atingi-los. Aqueles que já seguiram meus protocolos puderam, de fato, comprovar esses resultados. Falo sério. Mas não se engane: conquistas de tal magnitude não são obtidas sem trabalho duro e sacrifícios. Pode ser que você não consiga mudar sua vida de um dia para o outro — cortar pão, refrigerante, suco de laranja, açúcar, cereais, bolos, alimentos processados — e adotar um estilo de vida totalmente sem glúten e de baixo carboidrato. Isso exige comprometimento e esforço. Mas, com este livro em sua estante, é factível.

Mais de 1 milhão de pessoas, no mundo inteiro, tiveram melhora na saúde — física, mental e cognitiva — graças ao livro *A dieta da mente*, que se tornou um best-seller instantâneo e foi seguido por *Amigos da mente*, outro best-seller instantâneo que contribuiu para o debate ao ressaltar a importância do microbioma humano — os trilhões de micróbios que habitam nosso intestino — para a saúde. Agora chegou a

hora de juntar as forças de ambos em um programa de vida holístico passo a passo e altamente prático.

Bem-vindo à *Dieta da mente para a vida*.

O objetivo principal deste livro é ajudá-lo a pôr minhas ideias em prática no mundo real, mostrando-lhe que um modo de vida ideal depende de muito mais do que aquilo que você põe na boca. Ele se aprofunda nos conselhos centrais de minhas obras anteriores, além de apresentar novas e animadoras informações sobre as vantagens de ingerir mais gordura e fibras, consumir menos carboidratos e proteínas, banir de vez o glúten e cuidar da flora intestinal. Este livro inclui deliciosas receitas exclusivas, dicas para resolver problemas específicos, um plano de refeições de catorze dias fácil de cumprir e conselhos em relação a outros hábitos além da dieta. Da higiene do sono à gestão do estresse, somados a exercícios, suplementos e muito mais, com *A dieta da mente para a vida* você aprenderá a viver, a partir de hoje, com alegria e saúde.

A *dieta da mente* e *Amigos da mente* têm em comum, na essência, meus conselhos gerais de nutrição, acrescidos de todas as evidências científicas que os fundamentam. Eu recomendo vivamente que você os leia, caso já não o tenha feito, antes de adotar o programa aqui proposto. Eles explicam, com grande riqueza de detalhes, o **PORQUÉ**. A *dieta da mente para a vida* oferece o **COMO**. Se você já leu meus trabalhos anteriores, reconhecerá alguns ecos nestas páginas, mas isso é proposital. São lembretes que reforçarão sua motivação para mudar ou para continuar no caminho certo.

Minhas ideias podiam parecer incomuns quando comecei a escrever *A dieta da mente*, em 2012, mas desde então elas têm sido continuamente confirmadas pela literatura científica, e há ainda novas pesquisas de grande alcance em andamento, as quais abordarei neste livro. Até o governo dos Estados Unidos alterou suas recomendações nutricionais para se adequar a essas pesquisas, recuando de seu endosso a dietas de baixa gordura e baixo colesterol e se aproximando mais de minha maneira de comer.

Outro assunto deste livro que não contelei nos anteriores é a perda de peso. Embora eu não tenha prometido explicitamente

emagrecimento antes, sei, pela experiência de milhares de pessoas que cumpriram à risca os preceitos de *A dieta da mente e Amigos da mente*, que a perda de peso é uma das consequências mais comuns e imediatas do programa. E essa perda pode ser grande. Você não terá a sensação de estar numa dieta sofrida, não sentirá uma fome insaciável, mas mesmo assim os quilos vão desaparecer.

Minha motivação para escrever este livro também se origina em minha experiência pessoal. Sempre tentei fazer o máximo possível para preservar minha saúde. Mas hoje, na casa dos sessenta, já vivenciei problemas de saúde e aprendi a superá-los com êxito seguindo meus próprios princípios. Acredito que este livro seja uma oportunidade para ficar em excelente forma pelos meus próximos quarenta anos de vida. Como qualquer pessoa da minha idade, corro o risco de sofrer de várias enfermidades comuns, e, em razão de meu histórico familiar, meu risco de ter Alzheimer é mais elevado. Porém, ao seguir as estratégias apresentadas nestas páginas, tenho reduzido meu risco e aumentado minhas chances. Quero apresentar-lhe aquilo que aprendi e pratico todos os dias.

Alguns de vocês chegaram a este livro supondo tratar-se apenas de mais um livro de dieta e estilo de vida que testará sua força de vontade e determinação por um período finito. Folgo em desapontá-lo nesse aspecto. *A dieta da mente para a vida* é o ponto de partida de um jeito saudável de viver que você poderá manter por tempo indefinido.

A alimentação é um componente central do programa, mas há outros aspectos-chave para atingir o resultado ideal: o *momento certo* de comer, dormir e fazer exercícios; pular o café da manhã uma ou duas vezes por semana; saber quais suplementos tomar e quais medicamentos podem ser abandonados; reduzir o estresse diário e até a exposição a substâncias químicas; cuidar dos relacionamentos e de você mesmo; tratar dos problemas da vida com naturalidade e leveza; criar uma rotina de objetivos de desenvolvimento pessoal; e encontrar tempo para os tipos de atividade física que turbinam o cérebro e ao mesmo tempo curam o corpo.

A parte I traz as respostas a “o quê”, “por quê” e “como” do programa. Vou detalhar as regras básicas, apresentar novas informações e propor um esquema de três passos que o ajudará a pôr em prática minhas recomendações. Antes do passo 1, você realizará uma autoavaliação para medir seus fatores de risco, passará por alguns exames laboratoriais e preparará sua mente. Os passos principais são os seguintes:

Passo 1: **Corrija** sua dieta e o excesso de comprimidos.

Passo 2: **Reforce** suas estratégias de apoio.

Passo 3: **Adapte** o planejamento a você.

A parte II lhe dará todas as informações de que necessita para seguir meu programa, desde os alimentos a ingerir até os suplementos a tomar, e como empregar o poder do sono, da atividade física e de outras estratégias de redução do estresse para aumentar seu êxito.

Na parte III você encontrará dicas e lembretes finais, um cardápio com ideias de pratos, uma lista de compras básica, o plano de refeições de catorze dias e deliciosas receitas para saborear ao longo da jornada. Para mais recursos, acesse meu site, <www.drperlmutter.com>, constantemente atualizado.

UMA MENSAGEM PESSOAL

Antes de passarmos, nas próximas páginas, à parte científica, gostaria de compartilhar uma informação pessoal. Desde que *A dieta da mente* foi lançado, em 2013, muita coisa aconteceu em minha vida. O Alzheimer levou meu querido pai, outrora um brilhante neurocirurgião. Também fechei meu consultório médico e passei a espalhar minha mensagem através do ensino, dos meios de comunicação e do circuito de palestras. Tive o privilégio de cooperar com os maiores especialistas mundiais em diversos campos da medicina clínica e da pesquisa biomédica, cujo trabalho confirma ainda mais minhas recomendações — você vai ler sobre algumas dessas pessoas neste livro.

No início de 2016, tive que enfrentar a perda repentina e trágica de um amigo querido. Logo depois, eu passei por uma emergência médica que me levou a uma unidade de terapia intensiva. Mais adiante neste livro, você lerá a respeito, mas por ora é suficiente saber que isso alterou radicalmente meu ponto de vista. Ensinou-me, de maneira intensa, os perigos do estresse e o poder do amor. E reforçou a noção de que ter uma mente e um corpo saudáveis não depende somente daquilo que comemos e de quanto exercício fazemos. Depende de muito mais.

No dia seguinte à minha alta do hospital, fui a uma aula de ioga com minha esposa e a mãe dela. No final da aula, o instrutor leu um texto comovente, que me tocou de imediato. Era de um livro chamado *How Yoga Works* [Como a ioga funciona] e dizia, basicamente, que, para que nós possamos atingir nossos maiores objetivos de vida, devemos tentar manter “[...] um estado de espírito constante, humilde e alegre, em que procuramos o tempo todo encontrar maneiras de proteger os outros do mal — o dia inteiro, somente no pequeno mundo em que vivemos”.

Embora eu não esteja mais envolvido de forma direta com o cuidado diário com pacientes, ao passar a outras coisas acredito que meu objetivo seja fazer exatamente isso — continuar a escrever, dar palestras, lecionar, aprender e fazer o melhor possível para proteger as pessoas do mal. Continuarei entrando em contato com elas, ouvindo suas histórias de transformação, incentivando-as. É incrivelmente gratificante saber que posso melhorar a vida de alguém — mesmo sem cirurgia ou receita médica. Que você também consiga mudar como pessoa depois de colocar em prática algumas das estratégias principais. Ao ler este livro, você já está dando importantes passos na direção de um futuro melhor e mais saudável.

Portanto, não importa o que o fez chegar a este livro — quer você esteja preocupado com a própria saúde, quer esteja preocupado com a de um ente querido —, fique tranquilo: você tem bem à sua frente uma oportunidade incrível. E, por mais dúvidas que você tenha, não é tão difícil assim. Certamente você já fez coisas mais difíceis na vida. Talvez já tenha dado à luz, criado um filho, cuidado de uma pessoa com necessidades especiais, administrado uma empresa, cortejado a pessoa amada ou enfrentado uma doença grave, como um câncer. Por

isso, dê um tapinha em suas próprias costas, porque você já chegou até aqui, e saiba que o que você tem pela frente pode alterar sua vida de maneira profunda e positiva.

Tudo o que peço a você, neste momento, é que assuma esse compromisso. Você vai alterar sua relação com vários aspectos de sua vida, da comida às pessoas. Vai criar novos hábitos e rotinas. Vai transformar sua maneira de viver e colher a maior das recompensas: atingir todas as metas que eu relacionei anteriormente. Você não vai ficar contando os dias para que meu plano de refeições de catorze dias termine logo, ou ter a sensação repentina de estar sendo forçado a ingerir comidas que você não suporta, qualquer que seja o modo de preparo. Ao contrário: você vai progredir no seu próprio ritmo e, fazendo alguns ajustes em seus hábitos diários, aprenderá um novo modo de vida viável e sustentável *para você*.

Encare um hábito novo de cada vez. Seja paciente e gentil consigo mesmo. Tenho um amigo que também é médico e adora fazer a seguinte pergunta aos pacientes: “Quem é a pessoa mais importante do mundo?”. Quando eles não respondem um sonoro “Eu”, ele lhes ensina isso. Porque a verdade é esta: você é a pessoa mais importante do mundo. Reconheça isso. Esteja à altura disso. Você merece. Opte pela saúde. É o primeiro passo no caminho de um bem-estar magnífico.

Bem-vindo à *Dieta da mente para a vida*. Agora vamos começar.

PARTE I

BEM-VINDO À DIETA DA MENTE PARA A VIDA

Ganhei A dieta da mente e Amigos da mente como presentes de aniversário em 22 de janeiro de 2016, quando completei 71 anos, e dei início a uma dieta sem glúten, sem açúcar e rica em gordura no dia 1º de fevereiro. Depois de 25 dias, resolvi dois dos três problemas de saúde “neurológicos” que eu tinha: um tremor no braço esquerdo quando eu o apoiava no braço de uma cadeira, perda de equilíbrio e deterioração da memória. Ainda não posso dizer que melhorei desta última condição, mas tenho esperanças. Além disso, gosto de pensar que minha fala também está melhor, pois antes da dieta eu estava chegando a um ponto em que era difícil conversar com fluência, porque meu cérebro e minha boca tinham simplesmente parado de falar um com o outro. Também perdi três quilos!

Antonio L.

1. O que é a dieta da mente para a vida?

Nos próximos dezoito minutos, quatro americanos vão morrer por causa dos alimentos que ingeriram. Isso representa uma pessoa a cada quatro minutos e meio, um dado quase impossível de conceber. Mas é a desoladora verdade. Foi com essa frase que o chef-celebridade Jamie Oliver iniciou sua palestra de dezoito minutos no TED, alguns anos atrás, chocando a plateia e os milhões de pessoas que desde então assistiram a esse vídeo. Oliver tem liderado uma cruzada contra o uso de alimentos processados nas escolas, e é um fervoroso defensor do direito da criança a produtos integrais e saudáveis, que não levem a uma vida de problemas de saúde crônicos, dor e doenças. Há quem afirme que a atual geração de crianças pode não chegar a viver tanto quanto seus pais, em grande parte por causa dos efeitos secundários da obesidade.

Mas o problema não são apenas as crianças. Nos países desenvolvidos do Ocidente, doenças relacionadas aos hábitos alimentares matam mais pessoas que acidentes, assassinatos, guerras, atos terroristas e *todas as outras doenças (não relacionadas aos hábitos alimentares) combinadas*. O sobrepeso, a obesidade, o diabetes tipo 2, a hipertensão arterial, os problemas cardíacos, as doenças bucais, os derrames, a osteoporose, a demência e vários tipos de câncer podem ser atribuídos, em alguma medida, aos hábitos alimentares. Alguns desses males existem há séculos, mas não nas proporções epidêmicas atuais.

Eu decidi me tornar neurologista, o médico especializado em transtornos cerebrais, mais de 35 anos atrás. Nos meus primeiros anos de prática, trabalhei a maior parte do tempo na linha do “diagnóstico e adeus”. Em outras palavras, depois de fazer um diagnóstico, muitas vezes eu me via sem condição de oferecer algo a meus pacientes em termos de tratamento, muito menos uma cura. Na época, não havia nada disponível, o que era extremamente decepcionante tanto para mim, como médico, quanto para meus pacientes. Quero dizer aqui, porém, que muita coisa mudou desde então. Nem tudo para melhor. Primeiro, permita que eu contextualize um pouco mais os fatos.

Como você deve saber muito bem, ao longo do último século a ciência avançou bastante em diversas áreas da medicina. Cem anos atrás, as três maiores causas de morte provinham de germes infecciosos: pneumonia e gripe; tuberculose; e infecções gastrointestinais. Hoje em dia, poucos de nós morremos por contágio; as três maiores causas de morte são doenças não transmissíveis que são *na maior parte das vezes evitáveis*: doenças cerebrovasculares, doenças cardíacas e cânceres. Infelizmente, enquanto demos alguns passos adiante na redução das taxas de algumas dessas doenças crônicas, graças à farmacopeia e a uma melhora na prevenção, em minha área — evitar e tratar transtornos cerebrais — não houve quase nenhuma revolução. E são questões que representam alguns dos maiores desafios da medicina. Ao longo de minha carreira, foram inúmeras as ocasiões em que tive que dizer a meus pacientes que não restava nada em meu arsenal para tratá-los — que eles tinham uma grave doença neurológica que provavelmente iria destruir a vida deles e das pessoas amadas.

Apesar de bilhões de dólares investidos em pesquisa, não encontramos tratamentos relevantes ou cura para condições como Alzheimer, Parkinson, depressão, TDAH, autismo, esclerose múltipla e tantas outras. Até mesmo condições crônicas como obesidade e diabetes, que hoje afetam dezenas de milhões de pessoas e têm relação concreta com os transtornos cerebrais, carecem de terapias e medicações confiáveis. Atualmente, nos Estados Unidos, o impressionante número de uma morte em cada cinco é atribuído à obesidade, que figura entre os maiores fatores de risco para males relacionados ao cérebro.

Pode surpreendê-lo saber que a obesidade é, na verdade, uma forma de desnutrição. Por mais paradoxal que pareça, o obeso está superalimentado e subnutrido.

Os Estados Unidos estão entre as dez nações mais ricas do Ocidente onde as mortes por doenças mentais, sendo a mais comum a demência, dispararam nos últimos vinte anos. Na verdade, os americanos são líderes. Desde 1979, as mortes provocadas por doenças do cérebro nos Estados Unidos aumentaram espantosos 66% entre os homens e 92% entre as mulheres. Hoje, nos Estados Unidos, estima-se que 5,4 milhões de pessoas sofram de Alzheimer, número que se prevê que vá *duplicar* até 2030! No país, a cada 66 segundos uma pessoa desenvolve a doença, que mata mais que o câncer de mama e o de próstata somados.

Mais de 26% dos adultos americanos — ou seja, cerca de uma pessoa em cada quatro — sofrem de uma doença mental diagnosticável, de ansiedade e alterações de humor a transtornos psicóticos, transtorno bipolar e depressão profunda, que, hoje, é uma das principais causas de incapacidade no mundo inteiro. De cada quatro mulheres em idade ativa, uma toma antidepressivos, medicação que pode ser necessária pelo resto da vida.

Qual foi a última vez que você teve uma dor de cabeça? Ontem? Agora há pouco? A cefaleia está entre os problemas cerebrais mais comuns, chegando a ser, segundo algumas estimativas, a mais incidente. Mais pessoas se queixam de dor de cabeça que de qualquer outro problema médico. Embora quase todo mundo tenha cefaleias ocasionais, uma em cada vinte pessoas sofre de dor de cabeça diariamente. E incríveis 10% dos americanos sofrem de enxaquecas incapacitantes — mais que o diabetes e a asma somados.

Estima-se que a esclerose múltipla, uma doença autoimune incapacitante que destrói a capacidade de comunicação do cérebro com a medula espinhal, afete 2,5 milhões de pessoas no mundo inteiro. Cerca de meio milhão desses pacientes vivem nos Estados Unidos. O custo médio total, ao longo da vida, do tratamento de alguém com esclerose múltipla excede 1,2 milhão de dólares, e a medicina convencional nos informa que não há cura à vista. Fora a esclerose múltipla, os transtor-

nos autoimunes em geral têm aumentado. Acho curioso e muito emblemático que, segundo estudiosos de doenças da Antiguidade, os chamados paleopatologistas, o ser humano não sofria de transtornos autoimunes antes da adoção de um estilo de vida agrícola. As doenças autoimunes não eram tão prevalentes na população quanto hoje. Algumas delas são três vezes mais comuns hoje do que eram várias décadas atrás — principalmente em países desenvolvidos, como os Estados Unidos. Eu gosto muito da explicação dada a esse fenômeno por Lierre Keith, autora do livro *The Vegetarian Mith* [O mito vegetariano]: “É porque são os grãos que podem fazer o corpo se voltar contra si mesmo. A agricultura nos devorou da mesma forma que devorou o mundo”.

O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade, também conhecido simplesmente como TDAH, foi diagnosticado em mais de 4% dos adultos americanos e em bem mais de 6 milhões de crianças americanas, e inacreditáveis dois terços dessas crianças tomam remédios psicoativos, cujas consequências de longo prazo nunca foram estudadas. Nada menos que 85% dos medicamentos contra TDAH em uso em todo o planeta estão concentrados nos Estados Unidos. É, com certeza, algo que não causa o menor orgulho. Os americanos são geneticamente diferentes do resto do mundo? Ou existe alguma outra coisa que pode motivar o uso exagerado desses medicamentos?

Também não podemos ignorar o aumento da predominância do autismo. Uma a cada 45 crianças de três a dezessete anos é diagnosticada com transtornos do espectro autista (TEA). Em meninos, esses transtornos são 4,5 vezes mais comuns que em meninas. O aumento do número de casos nos últimos quinze anos levou os especialistas a considerar o autismo uma epidemia dos tempos modernos. O que está acontecendo?

Por que vivenciamos, ao longo das últimas décadas, uma ascensão tão preocupante desses males? Por que não se encontram curas e tratamentos melhores? Como pode ser que apenas uma em cada cem pessoas chegue ao fim da vida sem algum tipo de diminuição das faculdades mentais, ou sem sofrer uma ou duas dores de cabeça? Com tantos cientistas e tanto financiamento, por que se progrediu tão pouco? A resposta, talvez, seja que simplesmente estamos procurando no

lugar errado. Pode ser que a solução para esses transtornos complexos se encontre *fora* do cérebro, e até mesmo *fora do corpo*:

Está em nossa comida.

Está em nosso intestino.

Está em nossa forma de viver e de lidar com nossos compromissos e responsabilidades.

Está em nossa maneira de mexermos o corpo e continuarmos ativos, fortes, móveis, flexíveis e ágeis.

Está em nossa maneira de lidar com decepções, doenças, ferimentos e dor.

Está em nossos relacionamentos e compromissos sociais.

Está em nossa postura em relação à vida.

E está neste livro.

A dieta da mente para a vida lhe propicia uma maneira de assumir o controle sobre a mente, o corpo e o espírito. É uma solução para esses desafiadores problemas de saúde. É um estilo de vida. Desde já, devo ressaltar que não tratamos apenas de transtornos cerebrais. Como já detalhei em trabalhos anteriores, quase todas as doenças não transmissíveis têm muita coisa em comum. Portanto, quer estejamos falando de asma ou de Alzheimer, quer de diabetes ou de depressão, você se surpreenderia ao descobrir as conexões entre elas. Em breve você lerá a respeito.

Agora, permita-me por um instante bancar o advogado do diabo. Apesar do vasto conhecimento de nossa medicina atual, especialmente em comparação com aquilo que sabíamos um século atrás, o desenvolvimento da doença no contexto do corpo humano ainda é um mistério — até para os indivíduos mais cultos e brilhantes que estão no topo da literatura científica. Já descobrimos muita coisa: deciframos o código do genoma humano, nosso DNA; desenvolvemos avançadas ferramentas de diagnóstico e revolucionamos os tratamentos; produzimos vacinas, antibióticos e outros antídotos para combater os invasos-

res conhecidos. Mas, diante de tudo isso, é extremamente difícil entender por que uma pessoa morre relativamente jovem, enquanto outra supera os noventa anos com todo o vigor. Ou por que um indivíduo de 85 anos aparenta ter 65, e outro parece já ter passado dos cinquenta quando na verdade mal chegou aos quarenta. Todos nós ouvimos falar do atleta sem fatores de risco documentados para doenças arteriais coronarianas que morre subitamente de um ataque cardíaco; a vítima de câncer no pulmão que nunca fumou; o magro fanático por saúde que recebe um diagnóstico de diabetes e demência precoce. O que explica esses fenômenos?

Precisamos aceitar certo mistério em torno do funcionamento do corpo e como ele fica ou não fica doente e debilitado. Também precisamos reconhecer que a forma como escolhemos viver — e pensar — tem um efeito significativo em nossa saúde e psicologia. É muito mais fácil — e mais barato — prevenir as doenças do que tratá-las uma vez estabelecidas. Mas não existe uma “prevenção localizada” que possa agir sobre uma área específica; temos que considerar o corpo como uma unidade complexa e integral. Essa é a ideia principal por trás deste programa.

Todos os dias eu encontro gente que tentou de tudo para obter a saúde desejada e merecida. Muitas vezes se tornaram vítimas de práticas médicas duvidosas e não comprovadas ou de nutrição inadequada, sem sequer saber disso. Reclamam de sintomas variados, que têm entre si tópicos comuns: falta de energia, dificuldade para perder peso, transtornos digestivos, insônia, dores de cabeça, baixa libido, depressão, ansiedade, problemas de memória, *burnout*, dor nas articulações, alergias constantes. A *dieta da mente para a vida* é um grito de alerta para todos aqueles que não conseguem alcançar e manter por tempo indefinido um bom estado de saúde. Todos os caminhos para a saúde ideal — e o peso ideal — começam por escolhas simples de vida.

Como costumo dizer, a comida é muito mais que o combustível para a sobrevivência do corpo: comida é informação. O que quero dizer com isso é que, no fim das contas, ela tem o poder de influenciar a forma como seu genoma pessoal — seu DNA — se expressa. Na biologia, esse fenômeno é chamado de epigenética, conceito que vou de-