

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 22 de julho de 2019

Estilo de vida com baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura ganha terreno por Tom Taylor

(OMNS, 22 de julho de 2019) Qual é o maior problema nutricional do mundo? Até bem recentemente, a resposta geralmente era a fome. Nas décadas anteriores, houve inúmeras solicitações na mídia pedindo doações para ajudar a alimentar os famintos - mas essas solicitações desapareceram em grande parte. No início dos anos 80, o marketing de alimentos processados mudou fundamentalmente do marketing para satisfazer a fome para o marketing de alimentos processados para satisfazer o desejo e o prazer. Nutrientes essenciais foram removidos dos alimentos para estender sua vida útil e promover um "sabor melhor" que atrairia a língua e geraria mais lucro. Pode-se argumentar que a epidemia de obesidade teve suas origens lá. Hoje, pode-se responder que o maior problema de nutrição do mundo é a obesidade e o problema associado de desnutrição por falta de ingestão adequada de nutrientes essenciais,

A resposta para a epidemia de obesidade parece ter se perdido no mundo moderno, mas há muito tempo é discutida sob dois jargões. Uma delas é a "cetogênica" ou levar o corpo ao modo de queima de gordura. O outro é "baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura". Eles são muito semelhantes na abordagem.

A proposta de baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura é uma mudança surpreendente, senão radical, da doutrina, conhecida nas últimas cinco décadas, de evitar a gordura. Depois de estudar este material, descobri que a sabedoria convencional estava errada - e contribuiu substancialmente para a população mundial de pessoas que simplesmente não se sentem bem.

Em uma palestra profunda, a **Dra. Joan Ifland** apresenta sua jornada de 23 anos de compreensão de como o mundo mudou da fome para (digamos) "não fome", mas com o efeito colateral bastante grande das doenças metabólicas. <https://www.youtube.com/watch?v=-s8z4u-Uo4> As doenças metabólicas são aquelas que são autoinfligidas ou desenvolvidas internamente, enquanto as doenças transmissíveis são aquelas que obtemos umas das outras.

A tese do Dr. Ifland é que o maior grupo de viciados no mundo hoje é viciado em carboidratos, em particular açúcar. O tamanho desse grupo excede em muito qualquer vício tradicional em drogas ou álcool. Sua percepção é que nos anos 80 e 90 as grandes empresas aprenderam com o marketing de grande sucesso do tabaco como comercializar a junk food de hoje. Foi um grande sucesso comercial para alguns, mas devastador para a saúde e a longevidade de muitos. Ela explica que há muitos contribuintes para o status quo para esperar uma ação governamental, mas a solução

só pode vir de uma ação individual. Ela ainda explica que a tecnologia de comunicação moderna pode ser muito útil para promover a ação individual para resolver esse problema mundial. Uma recente conferência global na Cidade do Cabo, África do Sul sobre o Low Carb, O assunto High Fat apresentou várias palestras excelentes, discriminadas a seguir. Todas as palestras da conferência parecem ser de alta qualidade. A ciência parece sólida, e vale a pena algumas noites de estudo.

O Dr. Gary Fettke, um cirurgião ortopédico da Austrália, explica a inflamação crônica e suas causas em alimentos processados. Embora pareça ter começado como cirurgião, ao ver as amputações de pacientes diabéticos se tornando uma grande parte de sua prática, ele mudou o foco para se tornar um defensor entusiasta da dieta rica em gorduras com baixo teor de carboidratos. <https://www.youtube.com/watch?v=VVjNqbaiSiY>

O Dr. Eric Westman, da Duke University, na Carolina do Norte, explica como, há quinze anos, dois pacientes lhe contaram sobre seu sucesso com dietas cetogênicas. Sua investigação sobre o assunto transformou sua prática em uma clínica de perda de peso em tempo integral, sem drogas e com base na universidade. Ele explica que muitos de seus colegas propuseram que isso também seria uma moda passageira. No entanto, a ciência tem se mostrado sólida. https://www.youtube.com/watch?v=5yq_L3Ky7FY

Dra. Zoe Harcombe é uma palestrante interessante do País de Gales, Reino Unido. Ela é uma das principais defensoras de uma dieta rica em carboidratos com baixo teor de gordura. Sua pesquisa mostra que nunca houve qualquer justificativa científica para dietas com baixo teor de gordura. A teoria parecia boa, ou seja, "gordura é ruim", e assim os políticos a promoveram, caso encerrado. Pelo menos até que a Dra. Zoe deu uma nova olhada. Ela não encontrou ciência falha, ela não encontrou ciência para apoiar dietas com baixo teor de gordura. <https://www.youtube.com/watch?v=tPjKJfajhAw>

O Dr. Andreas Eenfeldt é amplamente conhecido como o conceituado médico **dietista da Suécia**. Ele tem uma história interessante sobre as causas da escassez de manteiga na Noruega. Além disso, ele apresenta como a Suécia se tornou o primeiro governo nacional a apoiar a alimentação com baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura em vez da pirâmide alimentar tradicional. <https://www.youtube.com/watch?v=1Ta3xqkZSbg>

No Fechamento

Energizado por essas palestras, aprendi que, comendo as clássicas batatas fritas e um almoço rico em carboidratos, provavelmente estarei cansado de cair da cadeira por volta das 16h. Para evitar isso, cortei grandes doses de carboidratos processados e doces e incluí uma porção maior de alimentos gordurosos saudáveis, como manteiga, nozes, azeitonas inteiras e abacates, de acordo com as recomendações acima. Faz uma grande diferença no que se faz em um dia.

A ciência por trás da tendência de baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura é sólida. Seja seu próprio cientista. É fácil executar seus próprios experimentos para verificar o que foi apresentado. Para colocá-lo de forma concisa: "O que vale a pena para você se sentir realmente bem?"

(Sobre o autor: Tom Taylor é formado em engenharia pela Georgia Tech e tem MBA. Ele se interessou por assuntos de nutrição como uma solução para se sentir muito velho e rígido para fazer as posições peculiares exigidas para trabalhar em barcos e aviões. Ele contribuiu com artigos anteriores para OMNS.)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>