

BLANCA GARCÍA-OREA HARO

— Nutricionista —



Semanas
para
Desinflamar
o seu Corpo



Descubra como pequenas mudanças
podem ter um grande impacto na sua saúde



Ao meu querido Dr. Blas López Rueda, foi uma fonte de conhecimento e inspiração para mim, obrigada por todos estes anos de trabalho incansável, sigo os seus passos. Descanse em paz.

Ao meu filho Bosco e ao meu marido, obrigada por serem sempre a minha força e inspiração.

À minha família, obrigada por acreditarem em mim.

À Amélie, obrigada por me ajudares a estabelecer de novo uma ligação com o exercício físico. É claro que ensinar é uma arte e há pessoas que a conseguem transmitir, atravessar e inspirar.

*Não é um castigo,
é um presente.*

- Melhor humor*
- Corpo mais forte*
- Mente mais clara*
- Menos dor*
- Melhor qualidade de vida*

*Cuidarmos dos nossos hábitos é duro
mas sentirmo-nos mal é
ainda mais duro.*

Diana ∞

Índice

<i>Prólogo</i>	14	Descanso	40
<i>Introdução</i>	16	- Horário das refeições	43
		- Sono e desporto	43
1. INFLAMAÇÃO	18	- Hábitos de sono	44
Ganhou peso ou sente inflamação?	20	Stress e cortisol	45
Diferença entre inflamação e inchaço	21	- Fórmulas terapêuticas com óleos essenciais	45
Porque é que a minha barriga incha?	22	Má gestão do stress	50
- Estômago: hipocloridria ou falta de acidez	23	- Como resolver o stress?	51
- Como aumentar a acidez do estômago?	24	Disruptores endócrinos	52
- Gás intestinal	24	Tóxicos comuns: álcool e tabaco	55
- Porque é que a minha barriga incha na menopausa?	25	- Álcool	55
- Porque é que a minha barriga incha com a síndrome pré-menstrual ou durante a menstruação?	26	- Tabaco	57
2. HÁBITOS INFLAMATÓRIOS	28	3. ALIMENTOS	
Comer a qualquer a hora	29	INFLAMATÓRIOS	60
- Quantas refeições fazer por dia?	29	Ultraprocessados	61
Comer mais do que precisa.		Açúcar	62
O défice calórico	30	- Existe algum tipo de açúcar que seja bom?	63
- A taxa metabólica basal	31	- O mel	64
- As medidas corporais	33	- Sinais de glicose desregulada	64
Não se mexer	33	- Desejos	65
- Como sei se estou a fazer bem?	36	Adoçantes	66
- Dicas para melhorar a ansiedade pela comida	36	Produtos zero e <i>light</i>	67
Ritmos circadianos desequilibrados	37	Laticínios de vaca	67
- Orientações para pessoas com trabalhos por turnos	39	Glúten	68
		- Antes comiam pão a sério	69
		4. ALIMENTOS	
		ANTI-INFLAMATÓRIOS	70
		Probióticos	71
		Prebióticos	71
		Amido resistente	72

Vinagre de maçã não filtrado	73	Hidratos de carbono na perda de gordura	97
- Porque é que o vinagre estabiliza a glicose?	73	- Porque <i>low carb</i> ?	98
- Perguntas frequentes sobre o vinagre não filtrado	74	- Menu para perda de peso	99
Caldo de ossos ou sopa de miso	76	Mais força, menos cárdio	100
Polifenóis	77	Mais movimento de baixa intensidade	101
- Alho	78	- Importância do NEAT	101
- Curcuma	78		
- Gengibre	79	7. COMO DISTRIBUIR O PRATO NUMA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA	102
- Canela	80	Plano para perda de peso/Plano de manutenção	103
Ómega-3	82	- Pequenos-almoços	104
5. BEBIDAS ANTI-INFLAMATÓRIAS	84	- Almoços e jantares	106
<i>Shot</i> anti-inflamatório	85	- Sobremesas	107
<i>Mojito</i>	85	- Refeições fora de casa	107
Chá verde, gengibre e hortelã	86	Macronutrientes	109
Hortelã, gengibre e lima	87	- Hidratos de carbono	109
Chá vermelho e citrinos	87	- Gorduras	112
Infusão para desinflamar e desinchar	88	Refeições pré e pós-treino	114
Chá verde e limão	88	- Refeições pré-treino	114
Leite dourado	89	- Refeições pós-treino	116
Infusão dourada	89		
Quando tomar?	90	8.SUPLEMENTAÇÃO	120
		Proteína em pó	121
6. PERDA DE GORDURA	94	- Tipos de proteína em pó	121
Proteína suficiente	95	- Quando tomar?	122
- Benefícios da proteína na perda de gordura	95	- Quanto consumir?	123
- Quantidade de proteína	95	Creatina	123
- Tenho de pesar a comida todos os dias?	96	- Que quantidade tomar?	123
- Distribuição da proteína	97	- Durante quanto tempo posso tomar?	124
		- Como tomar?	124

- Que creatina comprar?	124	Plano alimentar	143
Colagénio	124	- Substitutos	146
- O que é o colagénio?	124	Alimentos a evitar e alimentos	
- Quanto tomar?	125	recomendados para desinchar	147
- Que colagénio comprar?	125	- Cereais	147
- Colagénio na alimentação real	125	- Pães recomendados	147
Água do mar	125	- Alho e cebola	148
- Água do mar e desporto	126	Como reintroduzir o alho	
- Água do mar para a obstipação	127	e a cebola?	148
- Em que outros casos a água		- Bebidas vegetais	149
do mar pode ajudar?	127	- Evite sumos e batidos	149
- Perguntas frequentes	128	Que sobremesa posso escolher	
Cafeína: Dose para queimar		depois de comer?	150
gorduras	130	O que pode acontecer quando	
- Dose	130	começamos o desafio?	151
Chá verde e chá <i>matcha</i>	131	- Obstipação	152
- Chá verde	131	- Estagnação de peso	155
- Chá <i>matcha</i>	132	Informações importantes sobre	
Glicina	133	os menus	157
- Como e quando tomar?	133	Perguntas frequentes sobre	
- Glicina pura	133	o desafio	157
Magnésio	134	- Posso não tomar	
- Como medir o magnésio?	135	o pequeno-almoço?	157
- Qual escolher?	135	- Posso repetir refeições?	157
- Como e quando tomar?	136	- O que faço se não posso tomar	
- Dose	136	laticínios?	158
Ómega-3	137	- Posso tomar café ou chá	
- É necessário tomar suplementos		durante o desafio?	158
de ómega-3?	137	- Que menu devo seguir se	
- Quando tomar?	137	quiser perder gordura e ganhar	
- Quanto tomar?	138	músculo?	158
- Durante quanto tempo?	138	- Que menu devo seguir se quiser	
		manter o meu peso e ganhar	
9. DESAFIO DE 5 SEMANAS	140	músculo?	158
Explicação dos dois planos	141	- Que menu devo seguir se quiser	
- Como distribuir o prato	142	ganhar peso e músculo?	158
- Quantas refeições fazer		- Posso fazer o desafio se estiver	
por dia?	143	grávida ou a amamentar?	158

10. PLANOS	160	12. LEITURA DE RÓTULOS	258
Doses	161	Como ler os rótulos	259
Equivalências	162	Aditivos	260
Semana 1	163	- Aditivos a evitar	261
- Menu Semana 1. Perda de peso	165	Sal	263
- Menu Semana 1. Manutenção	167	- Tipos de sal mais comuns	264
- Receitas Semana 1	169	Açúcar	265
Semana 2	182	Adoçantes	267
- Menu Semana 2. Perda de peso	182	Óleos e temperos	269
- Menu Semana 2. Manutenção	184	Ovos	270
- Receitas Semana 2	186	Carne	271
Semana 3	197	Frango	274
- Menu Semana 3. Perda de peso	197	Enchidos	276
- Menu Semana 3. Manutenção	199	Peixe	277
- Receitas Semana 3	201	Marisco	280
Semana 4	211	Pães e fermento	280
- Menu Semana 4. Perda de peso	211	Iogurtes, <i>kefir</i> e queijos	282
- Menu Semana 4. Manutenção	213	Bebidas vegetais	284
- Receitas Semana 4	215	Proteína em pó	285
Semana 5	230		
- Menu Semana 5. Perda de peso	230	13. SIBO	288
- Menu Semana 5. Manutenção	232	Sintomas segundo os tipos	
- Receitas Semana 5	234	de SIBO	289
		Sintomas	290
11. O JEJUM INTERMITENTE	250	Fatores que podem predispor	
- Objetivo principal	252	ao SIBO	291
Tipos de jejum	252	Diagnóstico teste respiratório	
- Jejum de 12 horas	253	SIBO	292
- Jejum de 16 horas	253	Tratamento	295
Vou sentir a falta de nutrientes		Recidivas	299
e energia se jejuar?	253		
Como interromper o jejum	254	<i>Conclusão</i>	301
O que pode acontecer no início	254		
Quem deve abster-se	255		
Treino em jejum	255		
Impacto na saúde da mulher	257		
- Exemplo de jejum de 12			
e 16 horas	257		

DESAFIO ANTI-INFLAMATÓRIO *ONLINE*
5 DIAS GRÁTIS

Aceda a:



Menu, receitas e lista de compras

Treinos de 20 a 45 minutos para todos os níveis:

- iniciantes
- avançado
- gravidez
- pós-parto

Rotinas para cuidar da sua mente:

- exercícios para libertar o stress e a tensão
- *mindfulness*
- meditação

Se quiser consultar bibliografia sobre qualquer tema,
aqui tem outro QR CODE.



Prólogo

Quer cuidar de si próprio.

E então informa-se.

Sabe que a alimentação é uma parte muito importante para a sua saúde.

Além disso, sabe — sente — que tem inflamação. E que essa inflamação está a causar-lhe «coisinhas» como confusão mental, problemas hormonais, alterações na pele, falta de energia.

Está até consciente de que, a longo prazo, a inflamação crónica pode ser a causa de problemas de saúde graves. Talvez prefira não pensar nisso, porque já tem muito com que se preocupar hoje.

Além disso, não é só a inflamação que o preocupa: muitas vezes, a sua barriga fica inchada. Não importa o que coma, embora com algumas refeições seja pior. Aprecia tanto os domingos em família e os petiscos com os amigos, mas eles ficam arruinados porque já nem sabe o que comer!

Então abre o telemóvel, vê as redes sociais ou as notícias e fica com a cabeça em água com as contradições constantes sobre o que se supõe que deve fazer:

- *Coma cinco vezes por dia ou coma uma vez.*
- *Jejeue, mas é quase melhor não o fazer, porque é prejudicial.*
- *Siga estes cinco conselhos e elimine a inflamação para sempre.*
- *Nunca cometa estes três erros.*
- *Coma ovos, mas não em excesso, pois pode ter um ataque cardíaco.*

E assim, dia após dia. E já não sabe o que fazer.

Mas, sabe uma coisa?

Não é assim tão complicado.

Conseguir estabelecer as bases de uma alimentação realmente saudável e anti-inflamatória é muito mais simples do que nos dizem. Existem algumas regras básicas que pode aplicar todos os dias e que são muito semelhantes para todos nós: por alguma razão, somos todos da mesma espécie humana.

Além disso, comer de forma saudável não tem de ser aborrecido. Não tem de passar fome. Nem de comprar coisas estranhas ou fazer o pino enquanto cozinha.

Blanca García-Orea, @blancanutri para os amigos e para mais de um milhão de pessoas, tem a capacidade de explicar de forma simples conceitos

importantes e profundos. Neste livro, descobrirá de uma forma visual e simples como pode realmente estabelecer uma alimentação (e outros hábitos) que lhe permitirá ganhar saúde desde o primeiro dia.

Trata-se de hábitos alimentares saudáveis definitivos e para toda a vida, pensados com o objetivo de equilibrar as suas hormonas, reduzir a gordura e aumentar a massa muscular, ter uma pele e um cabelo bonitos e viver com mais energia e melhor estado de espírito. Conseguirá tudo isso se seguir as recomendações de Blanca.

E o melhor é que, embora o que vai ler seja adequado para si e para toda a sua família para sempre, não precisa de um ano para obter resultados.

Em poucas semanas, ou mesmo dias, **começará a sentir os efeitos benéficos do programa** que Blanca lhe propõe.

A alimentação saudável e a otimização nutricional são um dos pilares da saúde, mas infelizmente ainda há muita confusão sobre este tema. Seria fantástico que todas as pessoas, seja como tratamento ou prevenção de problemas de saúde, tomassem nota do que Blanca recomenda neste novo livro e o considerassem uma espécie de manual básico para, finalmente, aprenderem a comer de forma saudável.

Adeus às dietas taxativas. Adeus aos menus complicados e à fome. Olá, Saúde. Olá, Comida Saborosa. Olá, Energia e Sorrisos.

Obrigada, Blanca. Espero que muitas pessoas te leiam e comecem a mudar a sério e para sempre. Muitas vidas seriam salvas e muito sofrimento seria evitado. Porque a inflamação não é apenas uma companheira incómoda na vida, mas também dá origem a várias doenças. Pode evitá-las em grande parte se tomar medidas.

Então já sabe. Está nas suas mãos. Se não começou ontem a cuidar de si... comece hoje! Os resultados chegarão muito antes do que pensa e durarão para sempre se seguir e aplicar estes ensinamentos fantásticos.

Cuide de si com Blanca, com amor por si e pelo seu corpo.

Dra. Sari Arponen

Médica internista, autora de *¡Es la microbiota, idiota!*

Introdução

Se está a ler estas linhas, é porque finalmente decidiu fazer a mudança. Bem-vindo e parabéns, estava à sua espera.

Já tive milhares de pacientes como você, com os mesmos sintomas: pouca energia, desmotivação, irritação, mau humor sem motivo, incapacidade de perder peso, vontade de comer o dia todo, barriga inchada, gases, digestão pesada, dor de cabeça, dores menstruais e afrontamentos, entre muitos outros.

Não é um caminho fácil, mas a boa notícia é que, se seguir o meu método, o meu desafio, **só precisará de uma semana a dez dias para se convencer e começar a notar mudanças no seu corpo e na sua mente.** Não quero dizer que vai atingir todos os seus objetivos em apenas uma semana — isto é uma corrida de longa distância — mas começará a experimentar mudanças positivas desde a primeira semana, que o ajudarão a continuar. Não há nada mais motivador do que começar a ver resultados rapidamente.

A partir daí verá que só vai precisar de seguir estas orientações para se sentir bem: o seu corpo vai pedir isso e já não será assim tão difícil. Acredite, o mais difícil é começar e mentalizar-se, só precisa de acreditar em si próprio, em que o seu corpo pode mudar, transformar-se, em que a sua mente vai conseguir. Além disso, vai notar que está com um melhor humor, que os problemas não pesam tanto, vai conseguir aquela energia, aquela motivação tão necessária para não desistir.

Esqueça o «não consigo», «não tenho tempo»; são tudo desculpas. Sim, consegue, sim, tem tempo. Só precisa de arranjar um espaço para a sua saúde na sua agenda apertada. É que, como bem sabe, se não dedicar tempo a cuidar da sua saúde, depois terá de cuidar da sua doença.

Se estiver doente, também o encorajo a aceitar o desafio, porque, como lhe disse no meu livro *Diz-me o Que Comes, Dir-te-ei Que Bactérias Tens*, cuidar da microbiota e ter uma boa alimentação irá ajudá-lo a lidar melhor com a doença, pois irá sentir-se com mais energia, absorverá melhor a medicação e, portanto, terá uma melhor qualidade de vida.

Lembre-se, **isto é um estilo de vida, não é uma dieta** pontual. Como eu disse no início, é uma corrida de longa distância e há muitos conceitos para assimilar, então fique apenas com o necessário e avance devagar. É impossível mudar tudo de uma vez; na verdade, demorei anos para fazer

isso e, mesmo assim, não faço tudo perfeitamente. Você também não precisa de fazer tudo perfeitamente, não quero que se sinta culpado por não saber cuidar de si mesmo ou por manter hábitos pouco saudáveis. Todos nós passamos pelo mesmo e é para isso que estamos aqui, para aprender dia após dia. Se fizer 50 % do que vou explicar, notará mudanças incríveis.

Quanto mais rápido tentar perder peso, mais o seu corpo resistirá. O que precisa é de uma solução sustentável para manter o que já perdeu. Pense nisso, o problema não é o que a balança indica, mas o estilo de vida. Sabe uma coisa? Satisfaz-me dizer-lhe que está no lugar certo.

Neste livro, vamos pôr em prática tudo o que é necessário para cuidar da nossa microbiota e **começar novos hábitos**, e **vou dar-lhe orientações e conselhos úteis para que possa aplicá-los no seu dia a dia**.

CAPÍTULO 1

Inflamação

Pode pensar na inflamação como aquele processo que acontece quando torcemos o tornozelo e aparece logo um edema e a zona fica quente. Na verdade, isso é o que conhecemos como inflamação aguda e é muito necessário, pois é um processo que ajuda o corpo a defender-se contra danos. É um mecanismo que aciona os componentes necessários para a reparação. É que **sem inflamação, não há cura**.

No entanto, o problema surge quando este processo se mantém ativo e se torna crónico. Isto acontece porque o sistema está em alerta constante, embora de forma impercetível, e é o que se denomina inflamação crónica de baixo grau.

Esta inflamação danifica o organismo pouco a pouco e é o prelúdio do que poderia conduzir a uma patologia mais grave. Aqui estão os sintomas mais comuns de ambos os tipos de inflamação.

SINTOMAS DE INFLAMAÇÃO AGUDA

- calor
- dor

- vermelhidão
- inchaço
- perda de função

SINTOMAS DE INFLAMAÇÃO CRÓNICA (podem variar de leves a graves e podem durar meses ou até anos)

- fadiga constante
- insónias
- depressão, ansiedade e outras perturbações do humor
- problemas gastrointestinais, como obstipação, diarreia,

distensão abdominal, refluxo ou azia

- úlceras na boca
- hipertensão
- aumento de peso
- infeções frequentes
- dores articulares ou musculares, etc.

Como consequência, a inflamação crónica de baixo grau aumenta o risco de sofrer de doenças cardiovasculares, diabetes, cancro, doenças autoimunes, depressão, doenças neurodegenerativas, osteoporose, fibromialgia, etc. Na verdade, está associada a um maior risco de mortalidade.

Como pode ver, para evitar que o nosso corpo chegue a esses extremos, o segredo está em melhorar a sua qualidade de vida e ter um estilo de vida

anti-inflamatório, **cuidando** principalmente **da alimentação, do exercício e do descanso**. Nas próximas páginas, vou detalhar passo a passo como começar a fazer a mudança.

Ganhou peso ou sente inflamação?

O nosso corpo está em equilíbrio graças ao sistema imunitário que há muito tempo nos defende dos perigos do planeta: pragas, ferimentos, ataques de animais... e, atualmente, alimentos ultraprocessados, stress, falta de sono, falta de movimento. Quando se magoa, o sistema imunitário faz tudo o que pode para curar e regenerar o tecido danificado. Mas, e se todos os dias se magoar da mesma forma? E se a ferida se abrir a cada duas horas? Acha que o seu corpo terá recursos para curá-la sempre? Ele esgotar-se-á ou criará estratégias para que possa viver com essa ferida constante?

É exatamente isso que acontece hoje em dia. Danificamos o nosso corpo constantemente e o sistema imunitário dá-nos sinais disso, chegando a gritar, até que, quando não aguenta mais, decide adaptar-se à situação com um único objetivo: que continuemos a viver, ainda que com uma qualidade de vida um pouco pior: inflamado(a), cansado(a) ou triste, mas vivo(a).

O QUE PODE PREJUDICAR-NOS DE FORMA RECORRENTE?

- má alimentação
- stress contínuo
- sedentarismo
- tabaco, álcool, drogas
- má gestão emocional
- falta de descanso

Se pensarmos bem, na sociedade atual, esses fatores estão presentes em muitas ocasiões no nosso dia a dia. Estou ciente de que alguns deles são difíceis de controlar. Alguns estarão a pensar: «Sim, e o que é que faço com o engarramento que encontro todas as manhãs para ir para o trabalho?» Não estou a dizer que tudo depende de si nem que tenha de mudar toda a sua vida da noite para o dia.

No entanto, acredito que há fatores que estão ao seu alcance neste momento: você escolhe como se alimenta, quanto se movimenta e a que horas vai dormir.

Estes são precisamente os três fatores que podem impulsionar a sua saúde.

Ao alterá-los, sentirá mudanças enormes no seu corpo e na sua mente. Digo-lhe mais, durante as próximas semanas irá experimentar a forma como o seu corpo se sente quando lhe dá o que ele precisa, quando o sistema imunitário começa a funcionar corretamente e quando começa a desinchar, a ter energia, a ter melhor humor...

O seu corpo funciona como deve!

Diferença entre inflamação e inchaço

É muito comum confundir estes dois termos, sobretudo quando nos referimos a sintomas digestivos.

Inflamação. Como lhe disse anteriormente, neste processo intervém o sistema imunitário, já que é o mecanismo de defesa que o nosso organismo utiliza perante um dano.

O problema não surge quando falamos de um processo de reparação face a uma agressão pontual, mas sim de um dano permanente que mantém a inflamação ativa a ponto de se tornar crónica. Isto implica que o sistema, em alerta constante, embora impercetível, derive numa **<inflamação crónica de baixo grau>**, que vai danificando o organismo pouco a pouco e representa o prelúdio do que poderia ser uma patologia mais grave.

Inchaço. O inchaço ou distensão abdominal está geralmente relacionado com um problema digestivo que tem que ver com a falta de ácido no estômago ou com o excesso de fermentação no intestino, o que produz gases, arrotos ou flatulências. Pode ser causado por algo tão simples como comer em excesso ou por outras causas, como intestino irritável, alguma intolerância (à lactose, frutose ou sorbitol), **supercrescimento bacteriano** ou qualquer alteração na microbiota.

Em suma, **é importante saber que podemos ter inflamação e não inchaço e podemos estar inchados, mas não inflamados.**

Porque é que a minha barriga incha?

A distensão abdominal pode ser causada por diferentes motivos. O mais frequente está relacionado com uma produção excessiva de gases no trato digestivo devido a uma fermentação. Esta pode ocorrer por vários motivos, com origem no estômago ou no intestino, e agravar-se com maus hábitos alimentares, stress, má qualidade do sono, pouca atividade física ou dessincronização dos ritmos circadianos. Isto não só se traduz em inchaço, como também pode gerar intolerâncias alimentares, obstipação ou diarreia, refluxo, cólon irritável ou desequilíbrio da microbiota intestinal, entre outros. As principais situações que a causam são:

- Engolir ar em excesso: consumir pastilhas elásticas, consumir bebidas gaseificadas, comer rápido, beber líquidos com uma palhinha, mastigar com a boca aberta ou falar enquanto se come.
- Maus hábitos alimentares: é importante não comer de pé, relaxar, mastigar bem para ativar o processo digestivo e facilitar a digestão, e não beber líquidos em excesso durante as refeições.
- Obstipação: quanto mais tempo as fezes permanecerem no intestino, mais aumentará a fermentação intestinal e, portanto, isso fará com que tenhamos mais acumulação de gases e distensão abdominal. Sabia que pode estar obstipado e, mesmo assim, ir à casa de banho todos os dias? Se precisa de fazer um esforço para começar ou terminar a evacuação, se as fezes são duras e parecem bolinhas de cabra ou se, ao defecar, não fica com a sensação de vazio, sofre de obstipação.
- Hipocloridria ou baixa acidez no estômago: gastrite, *helicobacter pylori*, etc.
- Problemas com a vesícula biliar e degradação da bÍlis: normalmente acontece quando sente uma digestão lenta ao consumir gorduras.
- Come demasiadas vezes por dia e os mecanismos de autolimpeza do intestino não são ativados.
- Excesso de bactérias no intestino: se sofre de SIBO ou IMO (super-crescimento bacteriano ou metanogénico no intestino delgado) ou LIBO (no intestino grosso).

- Consome adoçantes (sorbitol, xilitol, etc.) ou alimentos ultraprocessados em excesso.

Além disso, é preciso ter em conta quando os sintomas e o inchaço aparecem para saber onde está o problema. Se aparecerem menos de 30 minutos após comer, é possível que a origem esteja no **estômago**.

No entanto, se aparecerem mais de 30 minutos após comer, é mais provável que os gases e o inchaço tenham origem no **intestino delgado ou grosso**. Vamos aprofundar um pouco mais.

ESTÔMAGO: HIPOCLORIDRIA OU FALTA DE ACIDEZ

A hipocloridria é uma condição na qual o estômago não produz ácido clorídrico em quantidade suficiente. O ácido clorídrico é essencial para uma digestão adequada e a absorção de certos nutrientes, além de atuar como barreira contra bactérias e microrganismos que entram no sistema digestivo através dos alimentos ou da respiração.

Sem ácido clorídrico suficiente, as proteínas passarão para o intestino delgado sem serem transformadas, gerando putrefação. Por outro lado, os hidratos de carbono também não serão transformados e, portanto, terão uma maior probabilidade de fermentação. Tanto a fermentação como a putrefação causadas por uma digestão inadequada geram inchaço, obstipação ou diarreia e sobrecarga hepatobiliar.

Os nutrientes básicos e minerais como o ferro, o cálcio, o zinco ou o magnésio também não são bem assimilados, nem é criada a vitamina B₁₂.

SINTOMAS DA HIPOCLORIDRIA

- digere mal as proteínas (como, por exemplo, as da carne vermelha)
- digestão lenta ou pesada («Como pouco e fico logo cheio»)
- refluxo ácido, azia, dor de estômago, náuseas
- mau hálito
- gases ou arrotos logo após as refeições
- inchaço logo após as refeições
- cansaço
- fraqueza muscular
- queda de cabelo e unhas quebradiças (devido ao déficit de vitaminas)
- anemia
- treina muito, mas não vê aumento da massa muscular
- obstipação (o ácido do estômago facilita o movimento intestinal)

CAUSAS DA FALTA DE ÁCIDO NO ESTÔMAGO:

- stress crónico
- consumo contínuo de antiácidos como o omeprazol
- infeção por *Helicobacter pylori*
- consumo contínuo de anti-inflamatórios não esteroides
- distúrbios do sono (apneia)
- cirurgias
- gastrite
- consumo de álcool ou tabaco

COMO AUMENTAR A ACIDEZ DO ESTÔMAGO?

- Evite o consumo de líquidos durante as refeições, pois a água dilui a concentração de ácidos no estômago. Não beba água, infusões ou café após as refeições, é melhor beber entre as refeições.
- Beba um *shot* de vinagre de maçã não filtrado (benefícios do vinagre, p. 73) imediatamente antes das refeições: 1 colher de sopa de vinagre diluída em 2 ou 3 dedos de água. Não recomendado em casos de úlceras gástricas, refluxo grave ou esofagite. Nesses casos, é melhor tratar primeiro a mucosa.
- Beba sumo de limão antes de cada refeição.
- Incorpore alimentos amargos como funcho, gengibre, dente-de-leão, cominhos, hortelã (na comida ou como infusão em jejum).

GÁS INTESTINAL

Se comer com muita frequência, não permitirá que o «complexo motor migratório» ou o nosso **sistema de autolimpeza intestinal** seja ativado, que é o que o ajudará a limpar os restos da digestão anterior e a libertar-se dos gases, inchaço e má digestão. Este é ativado sempre que deixa um intervalo entre as refeições de cerca de 4 horas. A falta de limpeza intestinal (juntamente com outras causas) pode provocar um supercrescimento de bactérias no intestino delgado (pode ver mais sobre SIBO nas pp. 288–299), um desequilíbrio na microbiota do intestino grosso (presença de parasitas, fungos, bactérias, etc.), doença celíaca...

Também é possível que o intestino inche por questões puramente hormonais.

PORQUE É QUE A MINHA BARRIGA INCHA NA MENOPAUSA?

É possível que durante a menopausa sinta um aumento do inchaço abdominal causado por flutuações hormonais, em particular pela **diminuição do estrogénio e da progesterona**, já que os estrogénios desempenham um papel fundamental na diminuição da inflamação e no funcionamento do metabolismo.

Durante esta fase, o metabolismo tende a abrandar, o que também facilita a acumulação de gordura visceral no abdómen, que também liberta substâncias que agravam a inflamação geral. Além disso, este inchaço é frequentemente acompanhado por outros sintomas, como sensação de peso após as refeições, gases, obstipação e retenção de líquidos.

Um dos hábitos mais importantes que deve incorporar nesta fase é o exercício de força para aumentar a testosterona, porque a partir dela o seu corpo será capaz de produzir estrogénios, o que reduzirá os sintomas típicos da diminuição desta hormona, como aumento de peso, afrontamentos, osteoporose ou problemas cognitivos.

FATORES QUE AGRAVAM TODOS OS SINTOMAS

- não descansar
- não fazer exercício
- stress crónico
- exposição a disruptores endócrinos (ver p. 53)
- consumo de açúcares e alimentos ultraprocessados
- consumo de álcool e tabaco
- consumo excessivo de cafeína ou estimulantes
- exposição à luz artificial. Uso excessivo de ecrãs ou falta de escuridão durante a noite, o que interfere na produção de melatonina

COMO MELHORAR O INCHAÇO

- treino de força regular
- sono reparador
- controlo e boa gestão do stress
- alimentação anti-inflamatória
- evitar comer alimentos ultraprocessados
- regular os ritmos circadianos
- evitar a exposição a disruptores endócrinos

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

- linho, sésamo, soja
- miso, iogurte de soja, *natto*
- alimentos fermentados: *kefir* de água, *kefir* de cabra ou ovelha, iogurte, queijo
- ómega-3 (ver p. 82)
- crucíferas (brócolos, couve-flor, rúcula, etc.)
- frutos silvestres
- infusões de curcuma, gengibre (ver pp. 86-87)
- amido resistente (ver p. 72)

PORQUE É QUE A MINHA BARRIGA INCHA COM A SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL OU DURANTE A MENSTRUACÃO?

É possível que alguns dias antes da menstruação ou durante o ciclo menstrual tenha uma sensação de inchaço geral em várias partes do corpo. Isto deve-se às alterações hormonais — **o aumento dos estrogénios e da progesterona** — que podem causar sintomas como dor abdominal, digestão lenta, sensibilidade e inchaço nos seios, retenção de líquidos, maior tendência para a obstipação ou diarreia, dor de cabeça e, além disso, maior vontade de comer doces ou hidratos de carbono.

Quando há uma elevada concentração de estrogénios, diminui a concentração de serotonina (conhecida como a hormona da felicidade e do relaxamento) e o corpo pede para comer mais doces e hidratos de carbono refinados, porque a ingestão destes alimentos aumenta instantaneamente a dopamina, o que vai gerar essa sensação de recompensa, motivação e prazer. O problema é que essa sensação agradável dura um certo tempo e depois precisará de ingerir mais para sentir o mesmo de novo.

Isso acontece porque, quando ingere doces, a insulina aumenta e permite que o triptofano entre no cérebro, se transforme em 5-hidroxitriptofano e, de seguida, em serotonina. Portanto, é mais rápido aumentar a serotonina através dos açúcares do que produzi-la.

FATORES QUE AGRAVAM OS SINTOMAS

- não descansar
- não fazer exercício
- stress crónico
- trigo e derivados
- exposição a disruptores endócrinos (ver p. 53)
- consumo de açúcares e alimentos ultraprocessados
- consumo de álcool e tabaco
- laticínios de vaca e derivados

- consumo excessivo de cafeína ou estimulantes
- exposição à luz artificial. Uso excessivo de ecrãs ou falta de

escuridão durante a noite, o que interfere na produção de melatonina.

COMO MELHORAR O INCHAÇO

- treino de força regular
- sono reparador
- controlo e boa gestão do stress
- alimentação anti-inflamatória

- evitar comer alimentos ultraprocessados
- regular os ritmos circadianos
- evitar a exposição a disruptores endócrinos

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

- *kefir* de cabra ou ovelha
- 15 mirtilos por dia
- linho, sésamo
- espelta, centeio, trigo-sarraceno

- crucíferas (brócolos, couve-flor, rúcula, etc.)
- frutos silvestres
- infusões de curcuma, gengibre (ver pp. 86-87)

Nos próximos capítulos, encontrará mais dicas para melhorar todos esses sintomas.

Os conselhos que dou neste livro irão ajudá-lo a lidar muito melhor com o processo de melhorar a sua saúde e a sua vida. O que posso adiantar é que:

Melhorar a inflamação é a chave!

REDUZA A INFLAMAÇÃO NO CORPO, MELHORE A SAÚDE E AUMENTE O SEU BEM-ESTAR.

Blanca García-Orea Haro, uma das mais conhecidas nutricionistas de Espanha, oferece-lhe um método revolucionário de 5 semanas para melhorar a sua saúde digestiva e alcançar um bem-estar integral.

Em *5 Semanas para Desinflamar o seu Corpo*, além de dicas alimentares, encontrará também sugestões para mudar aqueles hábitos «menos positivos» que, tal como a alimentação inadequada, são prejudiciais à sua saúde.

Este livro inclui ainda ementas para 5 semanas e receitas saudáveis que lhe permitirão recuperar a sua energia e sentir-se melhor consigo, física e mentalmente.

Descubra como pequenas mudanças podem ter um grande impacto na sua saúde e inicie uma viagem rumo à sua melhor versão.
O seu corpo e mente agradecerão!



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN: 978-989-589-680-6



9 789895 896806