

"Gorduras são Essenciais para uma Saúde Extraordinária"

Uma nutrição baseada em legumes e verduras, frutas com moderação, rica em gordura naturais saudáveis e fontes de proteína adequadas para sua individualidade digestiva é a base do que todos deveriam comer

Como assim você deve estar pensando?

Isso pode soar estranho para você. Uma verdadeira ruptura das recomendações oficiais, as quais sugerem que você deveria se alimentar de entre 55% a 80% de carboidratos.

A primeira coisa que vale esclarecer que o sistema digestivo transforma tudo que comemos. Ele quebra e desmembra os alimentos em moléculas menores, em matérias primas primária para que depois que o corpo reconstrua esses elementos na forma que ele precisa. Por exemplo, quando você come feijão sua proteínas são decompostas em aminoácidos e esses aminoácidos são absorvidos e direcionados para que o corpo construa tecidos,, membranas e músculos entre outras coisas. Mas comer feijão não te deixa com aspecto de feijão, assim como comer alface e rúcula não te deixa verde. Isso é óbvio então porque acreditar que gordura ira virar gordura no nosso corpo? Por que nos ensinaram assim, no passado

Antes de entrar em detalhes sobre o tema vou compartilhar um pouco da minha historia com você.

Entre 2011 e 2012 comecei a perceber que para eu ter verdadeiramente mais saúde precisava restringir carboidratos e consumir mais gorduras saudáveis. Tinha problemas recorrentes de candidíase e sintomas depressivos, como a cândida se alimenta de açúcar comecei a restringir carboidratos e percebia incríveis melhoras. Mas não somente com a candidíase como também os sintomas depressivos, irritabilidade reduziam de forma expressiva.

Estava ouvindo meu corpo e os sinais que ele dava. Outras coisas também começaram a ficar melhor como energia, e a dependência por lanches a cada 3 horas (antes tinha que comer senão passava mau, ficava irritada e nem conseguia trabalhar direito, pois minha concentração ficava péssima). E outro detalhe, comecei a eliminar gordura e ganhar massa muscular como nunca e

atingir percentuais de gordura de atleta sem fome ou sofrimento. Claro sempre fazendo atividades físicas, as quais não fico sem.

Bom naquela altura do campeonato e ser evidente que aquele padrão alimentar era a melhor escolha para mim, achava que era a exceção. Foi aí, final de 2012 quando tive acesso a informações, estudos científicos que falavam justamente que as gorduras para a maior parte das pessoas deve provir a maior parte do aporte de energia.

Comecei a aplicar esse conhecimento nas pessoas mais próximas, como minha mãe, que na época tinha 58 anos e o estado dela de saúde prosperou de forma surpreendente. Cliente e amigos mais próximos também foram cobaias e todos desfrutaram dos benefícios dessa alimentação. Por isso hoje incentivo uma alimentação sem medo de gorduras e com moderação em carboidratos.

O passo mais importante é tomar a decisão sincera de fazer o melhor possível em cada circunstância. Você não precisa ter hábitos perfeitos para ser saudável, mas é imprescindível o comprometimento em fazer a melhor escolha que lhe for acessível em cada situação.

Como você pode ver gordura natural não é um alimento que faz mal para saúde e sim um alimentos essencial a vida. Entre suas diversas funções está ser matéria prima para os hormônios, nutrir o cérebro e o metabolismo com eficiência, possibilita que os nutrientes solúveis na mesma sejam digerido e assimilados pelo corpo, ou seja, comida com gordura é mais nutritiva, dá sabor aos alimentos, distribuindo os temperos e aromas para o paladar.

Então convido você a perder o medo das gorduras naturais dos alimentos, seu corpo precisa dela e a sua comida fica mais gostosa. Acredito que sua cabeça está a mil, você deve estar se perguntando mas quais são os melhores tipos de gorduras e como fazer bom uso das gorduras? existem contra indicações?

As gorduras saudáveis

São as gorduras naturais, não processados pelo homem de fontes limpas, sustentáveis e orgânicas, como a manteiga (ou ghee), abacates, coco, azeite de oliva puro, castanhas e sementes oleaginosas ou semelhantes.

A qualidade faz toda a diferença, especialmente no quesito GORDURA, que absorve toxinas. A gordura da vaca, concentrada na manteiga, se alimenta de ração transgênica e irá absorver os resíduos dos pesticidas e hormônios.

O mesmo acontece com o salmão, ou com as galinhas e seus ovos. Azeite de baixa qualidade, batizado com óleo de soja inodoro, também está longe de ser uma boa opção, assim como todos os óleos vegetais industriais vendidos em garrafa de plástico (soja, milho, girassol, canola, etc...).

ENTRETANTO, se não é possível comer manteiga orgânica, procure o que de melhor estiver disponível. Mais vale (muito mais, na verdade) uma manteiga industrial do que margarina. Este é um exemplo que se aplica a tudo. Lembre-se: vivemos em um mundo imperfeito. Você até pode tentar ser perfeito em suas escolhas. Vale MUITO a pena investir tempo e finanças em qualidade alimentar. Mas não se estresse demais com isto. Apenas faça seu melhor e já está ótimo.

Quais devo excluir

Aqui vai uma dica importante: remova de sua nutrição TODOS os óleos derivados de grãos: milho, soja, algodão, amendoim, canola, girassol, etc.

Também é sugerido que você elimine óleos poliinsaturados, tais como linhaça, chia, nozes e castanhas diversas. Estes são bons dentro da semente in natura, mas se rancificam muito facilmente depois de extraídos.

Agora **a pior da lista, a Margarina** que nem um bicho vai, portanto não é comida, nem para humanos nem para qualquer outra espécie. Fuja dela e de comida industrial preparada com ela - incluindo pipoca de cinema (ou você acha que eles usam manteiga de verdade?), salgadinhos industriais, bolachinhas (mesmo as "fit"), fast food vegano, etc.

Substituir manteiga por margarina é a pior ideia disponível no reservatório das ignorâncias.

Jamais ignore a dimensão do efeito negativo de se alimentar de gordura vegetal hidrogenada, margarina ou qualquer similar. Seus efeitos maléficos são tão graves, diversificados e duradouros que mesmo os órgãos reguladores "oficiais", quase sempre comprados pela indústria, afirmam que NÃO HÁ QUANTIDADES SEGURAS MÍNIMAS para o consumo deste tipo de substância.

Isso mesmo: apenas um pouquinho já prejudica, te inflama por dentro e demora até 7 anos para deixar seu corpo. Seja firme com isto. É importante.

Quais são as boas gorduras para utilizar na culinária?

Óleo de coco, babaçu ou mesmo palma (de cultivo sustentável), ghee ou manteiga de vacas que se alimentam de capim e não de ração podem ser submetidas ao calor. Já em relação ao azeite de oliva, o virgem pode ser usado para cozinhar, agora o uso a frio direto no prato recomendo o extra virgem.

Se quiser um óleo leve e energético, a melhor opção disponível atualmente é o Lótus de coco, que é assimilado em instantes, estimula o corpo a funcionar utilizando gordura como combustível (cetogenia) e energiza cérebro e metabolismo de forma incrivelmente eficiente.

Quanto de gordura é muita gordura?

Mais do que você pensa. Os níveis gerais recomendados para uma dieta *low carb* são:

- 40% a 70% gordura natural
- 10% a 30% carboidratos
- 20 a 30% proteínas

Estes são apenas valores de referência. Experimente e encontre aquilo que te serve melhor. Lembre-se: a individualidade é soberana

O conhecimento é uma referência importante. Porém, acima dele está sua sensibilidade. **Escute seu corpo.**

Com bases em textos de Flavio Passos e considerações minhas,

Com amor e energia,

Aline