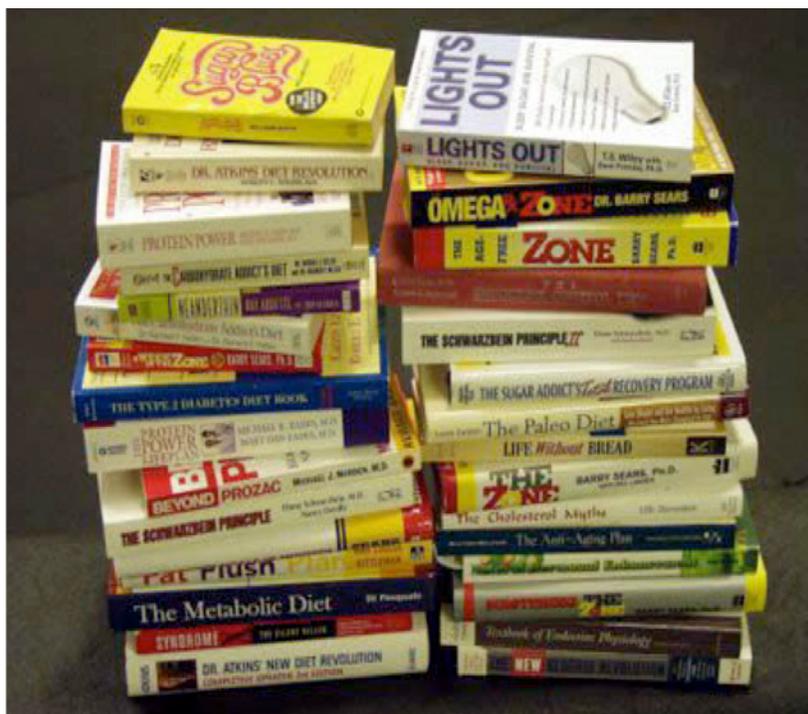


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Nutrição:

Evitando a Desordem Metabólica



Alimentação

Alimentação	Página 1
O Quarteto Mortal	Página 3
Livros de Dieta Responsáveis	Página 4
Mitos do Colesterol	Página 7
Para além do Prozac	Página 8
Comida para cães	Página 8
Gary Taubes	Página 9

“Que jornada longa e estranha tem sido”

- Grateful Dead

A CrossFit tem sido um participante ativo nas guerras das dietas. Por décadas, tem sido um empolgante mundo de 'nós' contra 'eles'.

'Nós' éramos o grupo de baixo carboidrato, baixa caloria e boa gordura, enquanto 'eles' eram a oposição de baixa gordura, baixa caloria e alto carboidrato. A batalha era pelo coração e mente do público na questão muito pessoal e privada da nutrição: que dieta nos torna saudáveis? continua na página... 2

de

A Zona e a Zona Omega Rx	Página 10
Um Dia na Zona	Página 10
Hiperinsulinemia	Página 11

...continuação da página

Sheldon Margin, editor do Boletim de Bem-Estar da UC Berkeley, um líder entre 'eles', aceitou essa caracterização de linhas de batalha quando a apresentamos em 1996. Em 1996, tanto o Dr. Atkins quanto Barry Sears eram publicamente chamados de 'charlatões' e 'fraudes' por médicos, jornalistas e nutricionistas convencionais. Enquanto Sears teve que se acostumar com isso, o Dr. Atkins enfrentava ataques ferozes ao seu trabalho e caráter desde que publicou sua Revolução da Dieta do Dr. Atkins em 1972.

Hoje escrevemos aqui em 2003 com satisfação. Satisfação porque percebemos que estamos vencendo decisivamente a guerra das dietas. Na praça pública, a realização de que os carboidratos, e não a gordura, te fazem adoecer e engordar está se disseminando rapidamente. Espalhando-se como uma verdade incontestável. A posição de que os carboidratos são essencialmente tóxicos nos níveis comuns de consumo era uma verdade suprimida pela corrupção política e industrial da ciência e do jornalismo. Suprimir a verdade é como tentar manter uma bola de praia debaixo d'água; exige trabalho constante contra uma resistência incansável. Eles escorregaram e nossa posição permanece como a bola de praia na superfície da água, onde todos podem vê-la.

Interpretamos nossa posição de sermos claramente visíveis como vencer as guerras das dietas porque nossa dieta modela melhor a nutrição humana e sempre superará o modelo da oposição se testada. A nossa funciona, a deles não. Onde a deles funciona, a nossa funciona melhor. O sucesso deles exigia que nos mantivessem fora do mercado. De preferência debaixo d'água.

Em inúmeras trocas com médicos, treinadores, nutricionistas e familiares, compartilhamos nossa posição e a resposta comum era, 'você tem alguma ciência? Preciso de ciência.' Tínhamos ciência e a mostramos com orgulho. Ninguém a lia. A exigência de evidência revisada por pares é quase sempre uma cortina de fumaça. Quem a escreve lê, o restante finge. Se você consegue treinar as pessoas para aceitar sem questionar a proposição X, então em grande parte você inoculou essas mesmas pessoas de sequer considerar 'não X'.

A ciência que apoia nossa posição, embora produzida em ritmo crescente, sempre esteve lá e não é responsável pela mudança dramática dos últimos dois anos.

O que mudou é que o público comprou cerca de 100 milhões de livros de dietas nos últimos trinta anos, realizando o experimento científico mais importante e bem-sucedido já feito. Diante de um bombardeio constante e universal do mantra de que a gordura é ruim por parte das autoridades de saúde pública, milhões de pessoas sem credenciais clínicas ou científicas experimentaram

regimes encontrados em livros 'perigosos' e descobriram que alguns deles eram maravilhosamente eficazes.

O Dr. Robert Atkins merece crédito por suportar abusos inimagináveis enquanto se mantinha firme, Gary Taubes por ser o primeiro jornalista a expor o engano e as origens da posição anti-gordura e por apontar mais tarde que a ciência poderia ter estado ao lado do Dr. Atkins o tempo todo, Barry Sears por ajustar uma dieta responsável, e o Dr. Uffe Ravnskov por expor o engano e os erros na pesquisa anti-gordura tão efetivamente que teve que ser completamente ignorado para ser tratado.

Mas os verdadeiros heróis são cada um de vocês que pensaram por si mesmos, ignoraram o coro de médicos, nutricionistas, jornalistas e vizinhos balindo como ovelhas, 'a gordura é ruim', seguiram a lógica de reduzir o consumo de carboidratos, e então, de maneira crítica e importante, experimentaram a dieta. Testa uma dieta e se sente ótimo, testa outra e perde os dentes. Quem precisa de médico?

Os pacientes estão contando aos seus médicos sobre a Zona, Protein Power e Atkins, não o contrário. Médicos em todos os lugares estão fazendo eles mesmos a Zona e Atkins por conselho de seus pacientes ao verem o sucesso de seus pacientes. A literatura revisada por pares permanece sem ser lida, mas a reverberação da mensagem dos bons livros de dietas está abrindo caminho do autor até o leitor, ao médico e finalmente de volta aos pacientes.

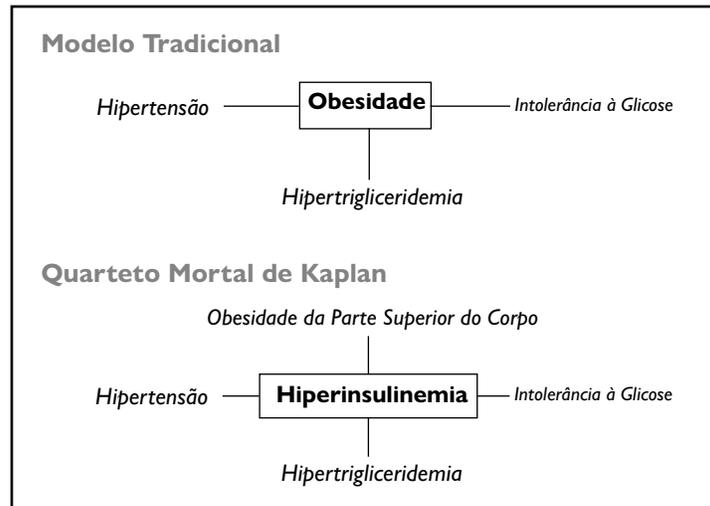
Talvez esse processo não seja tão incomum, mas apenas outro exemplo da eficiência das redes descentralizadas. Em qualquer caso, é consistente com esta parte da filosofia do epílogo do Dr. Uffe Ravnskov em Os Mitos do Colesterol:

'Após uma conferência, uma jornalista me perguntou como ela poderia ter certeza de que minha informação não era tão tendenciosa quanto a campanha do colesterol. No início, não soube o que dizer. Depois encontrei a resposta.

Não podia ter certeza. Todos devem buscar a verdade ativamente. Se você quer saber algo, deve olhar todos os fundamentos você mesmo, ouvir todos os argumentos você mesmo, e então decidir por si mesmo qual parece ser a resposta mais provável. Você pode ser facilmente desviado se pedir às autoridades que façam esse trabalho por você.

Esta também é a resposta para aqueles que se perguntam por que mesmo cientistas honestos são enganados. E é também a resposta para aqueles que, após lerem este livro, fazem a mesma pergunta.'

O Quarteto Mortal



Médicos e pesquisadores há muito tempo reconhecem a combinação de fatores de risco para doenças cardíacas. Por décadas, sabem que obesidade, intolerância à glicose (um precursor e medida do diabetes), hipertensão e hipertrigliceridemia tendem a coexistir na mesma pessoa e são preditivos de doenças cardíacas.

Além disso, os médicos observaram que a intolerância à glicose, hipertensão e hipertrigliceridemia costumam aparecer em pessoas com sobrepeso. Presumia-se que, por a obesidade vir primeiro, ela era a causa dos outros fatores de risco. Embora essa seja uma suposição natural, é, no entanto, uma falácia lógica clássica: *Post hoc, ergo propter hoc* (Depois disso, portanto, por causa disso).

Essa visão tradicional da obesidade como causa da intolerância à glicose, hipertensão e hipertrigliceridemia foi seriamente questionada quando o Dr. Norman Kaplan, chefe da Divisão de Hipertensão do Southwestern Medical Center da Universidade do Texas em Dallas, publicou um artigo em julho de 1989 nos Arquivos de Medicina Interna intitulado "O Quarteto Mortal". Ao examinar a pesquisa, o Dr. Kaplan descobriu que a obesidade não é a causa da intolerância à glicose, hipertensão e hipertrigliceridemia, mas apenas um correlato.

O Dr. Kaplan continuou demonstrando que a hiperinsulinemia, outro correlato de cada um dos fatores de risco tradicionais, pode ser mais realisticamente representada como a causa da intolerância à glicose, hipertensão, hipertrigliceridemia e obesidade (especificamente obesidade da parte superior do corpo).

A importância deste trabalho é difícil de exagerar. Tratar a intolerância à glicose, hipertensão, hipertrigliceridemia e obesidade como doenças separadas não trouxe resultados impressionantes e, muitas vezes, o tratamento para uma dessas doenças piorava as outras (por exemplo, a dieta de Dean Ornish piora os triglicédeos enquanto reduz a obesidade e hipertensão).

Qual seria uma prova legítima da hipótese do Dr. Kaplan? Bem, se o hiperinsulinismo é a causa raiz da intolerância à glicose, hipertensão, hipertrigliceridemia e obesidade, então reduzir o hiperinsulinismo deveria reduzir a ocorrência dos fatores de risco correlacionados, e de fato o faz.

O Dr. Kaplan sugeriu de maneira convincente que o hiperinsulinismo era a causa dos fatores de risco para doenças cardíacas em 1989, mas o Dr. Robert Atkins já fazia esse mesmo ponto desde 1972 e demonstrou isso em milhares, senão milhões de pessoas que seguiram seu livro, *A Revolução da Dieta do Dr. Atkins*. Uma das muitas lições que se pode tirar dessa história é que o clínico astuto muitas vezes supera o pesquisador por décadas, o que nos leva a um ponto final: há dois problemas sérios com a ciência médica atual: primeiro, que correlação e causalidade são tragicamente confundidas por muitos pesquisadores e segundo, que há pouco respeito e interesse entre acadêmicos pelos protocolos frequentemente muito bem-sucedidos empregados pelos clínicos.



de

Livros de Dieta Responsáveis

Esses autores entendem a natureza de dois gumes do controle da glicose no sangue, ou seja, a regulação hormonal e a restrição calórica. Nosso grupo inclui um lipidologista, cardiologista, psiquiatra, nefrologista, um fisiologista do exercício, patologista, endocrinologistas em prática e pesquisa, biólogos, um advogado, jornalista e falcoeiro. Em sua maioria, citam a mesma pesquisa publicada e chegaram à mesma conclusão: a dieta baixa em gorduras/alta em carboidratos é letal.

O primeiro livro listado para cada autor está vinculado ao Amazon.com.

Barry Sears PhD:

A Zona

Uma Semana na Zona

Os 100 Melhores Alimentos da Zona

A Zona Sem Idade

A Zona da Soja

Dominando a Zona

Blocos de Alimentos da Zona

Refeições Perfeitas da Zona em Minutos

A Zona Omega Rx

Robert Atkins, M.D.:

Revolução da Dieta do Dr. Atkins

Nova Revolução da Dieta do Dr. Atkins

O Dr. Robert Atkins acreditava firmemente que o hiperinsulinismo causado pelo excesso de carboidratos era a raiz da obesidade e de outros riscos para doenças coronarianas, apesar de uma enxurrada de críticas e acusações de charlatanismo por parte do estabelecimento médico coletivo. Suas citações de estudos e seu impressionante histórico clínico tiveram pouco impacto entre os defensores da moda da dieta alta em carboidratos/baixa em gorduras.

O primeiro livro do Dr. Atkins, Revolução da Dieta do Dr. Atkins, contém suas respostas à condenação de sua dieta pela Associação Médica Americana e a subsequente investigação de seu regime pelo Comitê Seletivo do Senado sobre Nutrição e Necessidades Humanas. Lembre-se de Gary Taubes que foi esse Comitê Seletivo do Senado, presidido por George McGovern, que em grande parte patrocinou, promoveu e financiou a dieta baixa em gorduras e alta em carboidratos que destruiu a saúde de incontáveis milhões. (Não é surpreendente ver que os socialistas, através de sua visão coletiva para todos nós, fizeram pela saúde e nutrição o que fizeram pela economia e pelos direitos humanos). A A.M.A. provavelmente não reverterá seu impacto negativo na saúde humana em mil anos de boas ações.

direitos.) A A.M.A. Não é provável que reverta seu efeito negativo. impacto na saúde humana em mil anos de boas andanças

William Dufty:

[Sugar Blues](#)

Sugar Blues, publicado em 1975, proclamava que o açúcar era um veneno responsável por doenças e sofrimentos inimagináveis. Um milhão de cópias deste pequeno livro foram vendidas e o estabelecimento médico ri. Ops, ele estava certo! Ler Sugar Blues à luz da pesquisa moderna, uma comunidade médica mais iluminada, e o legado da dieta alta em carboidratos/baixa em gorduras é arrepiante.

Drs. Michael e Mary Dan Eades:

[O Poder das Proteínas](#)

The Protein Power Lifeplan Michael Eades é um escritor muito bom, e Protein Power tem sido uma introdução acessível à nutrição responsável. O exame dos Eades sobre a pesquisa em dieta e doenças cardíacas é excelente. O livro é ótimo; a dieta é boa. Para muitos, este livro ressoou onde a Zona pode ter sido impenetrável.

Michael Norden, M.D.:

[Para além do Prozac](#)

O Plano de Vida do Poder das Proteínas Michael Eades é um escritor muito bom, e O Poder das Proteínas tem sido uma introdução acessível à nutrição responsável. O exame dos Eades sobre a pesquisa em dieta e doenças cardíacas é excelente. O livro é ótimo; a dieta é boa. Para muitos, este livro ressoou onde a Zona pode ter sido impenetrável.

continuado na página...

de

Livros sobre dieta responsável

...continua na página

Hávamos percebido esse efeito da Dieta da Zona muito antes do lançamento do livro Além do Prozac. Tínhamos um arquivo cheio de depoimentos sobre a melhoria dos transtornos mentais após seguir a Zona e não sabíamos o que fazer com eles até que esse livro foi publicado em 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD:

[Os mitos do colesterol](#)

O Dr. Ravnskov “não tem um cavalo nessa corrida”. Ele não defende nenhuma dieta, mas afirma, de forma bastante convincente, que a ligação entre o consumo de gorduras saturadas, colesterol alto e doenças cardiovasculares, conhecida como a ideia da “dieta do coração”, está construída sobre uma base frágil.

Ravnskov tem credenciais impecáveis como pesquisador e médico, e sua compreensão sobre a pesquisa em torno das estatinas, controle do colesterol e doenças cardiovasculares é inigualável. Ravnskov traz para a discussão uma compreensão do protocolo e do design experimental que é singularmente única.

Drs. Richard e Rachael Heller:

[A dieta dos viciados em carboidratos é saudável para toda a vida](#)

Os Heller trazem uma história pessoal e profissional impressionante para a compreensão do hiperinsulinismo. Ambos são professores distintos de medicina na Escola de Medicina Mount Sinai, em Nova York.

Ray Audette:

Neanderthin

Neanderthin é uma apresentação deliciosamente escrita sobre a posição da dieta paleo: “se um homem das cavernas podia caçá-lo ou coletá-lo para comer, você também pode”.

Loren Cordain, PhD:

A Dieta Paleo

O Dr. Cordain é amplamente reconhecido como a principal autoridade mundial em nutrição paleolítica. A Dieta Paleo elabora brilhantemente a discordância provocada por uma dieta marcadamente contrária ao nosso desenvolvimento e design biológico.

Roy Walford, M.D.:

O Plano Anti-Envelhecimento

Vida útil máxima

A dieta dos 120 anos

O Dr. Walford é o líder indiscutível dos pesquisadores de longevidade. Este patologista da U.C.L.A. tem estudado e pensado sobre longevidade desde o ensino médio. É impossível pesquisar sobre restrição calórica e longevidade sem encontrar seu trabalho.

Calvin Ezrin, M.D.:

A Dieta de Controle Endócrino

O Livro da Dieta para Diabetes Tipo 2

Calvin Ezrin descobriu os tirotrófos, células dentro da glândula pituitária responsáveis pela produção do hormônio estimulante da tireoide, quando era um jovem pesquisador de Banting e Best, os descobridores da insulina. O Dr. Ezrin, um endocrinologista pioneiro, nunca encontrou um médico disposto a responder pública e diretamente às suas afirmações sobre os efeitos totalmente benéficos das dietas cetogênicas. Por muito tempo, tem sido mais fácil ignorar este cientista e médico do que enfrentá-lo.

A Dieta de Controle Endócrino e o Livro da Dieta para Diabetes Tipo 2 são o mesmo livro. Em seu livro, o Dr. Ezrin publicou uma carta, “Médico para Médico”, na qual oferece sua ajuda para compreender a cetose dietética benigna e oferece assistência a qualquer médico que deseje entrar em contato com ele.

Descobrimos que o Dr. Ezrin é de enorme benefício para todos os diabéticos que enviamos a ele.

T.S. Wiley e Bent Formby, PhD.: Apague as Luzes: Sono, Açúcar e Sobrevivência

Wiley e Formby continuam na linha de Além do Prozac de Norden com evidências convincentes do vínculo científico entre a falta de sono e o distúrbio metabólico do hiperinsulinismo. Esta é uma premissa poderosa que conta com um forte apoio.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A.,

Barry Fox, PhD.:

Síndrome X

Ninguém realizou mais pesquisas científicas sobre o distúrbio metabólico causado pelo hiperinsulinismo do que o Dr. Reaven. Este distúrbio é amplamente conhecido como “síndrome X” nos círculos médicos, etiqueta dada pela primeira vez pelo Dr. Reaven.

continuação página... 6

de

...continuação da página

O Dr. Reaven tem sido ferozmente crítico de todas as tentativas de mitigar a “síndrome X” reduzindo a ingestão de carboidratos até a publicação de seu livro em 2000. Ele cita repetidamente estudos que mostram que a perda de peso é equivalente com dietas isocalóricas de diferentes composições de macronutrientes. É difícil acreditar que um homem com o histórico e conhecimento de Reaven não saiba que todas as perdas de peso de nove quilos não são igualmente benéficas. Isso, junto com suas duras críticas a Atkins e Sears, sugere a possibilidade de um problema de integridade com o Dr. Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D.:

[O Princípio Schwarzbein](#)

O Princípio Schwarzbein II

Diana Schwarzbein é endocrinologista, especializada em diabetes, osteoporose, menopausa e condições da tireoide.

Mauro DiPasquale, M.D.:

[A Dieta Anabólica](#)

A Dieta Metabólica

O Dr. DiPasquale é o pioneiro da dieta cíclica, da qual a Melhoria Hormonal Natural é uma variante indistinguível. Na prática, esta dieta se assemelha à de Atkins com um ou mais dias de indulgência por semana. Os adeptos da Dieta Anabólica encontraram defensores fortes e eloquentes entre acadêmicos, treinadores e atletas interessados em esportes de força. Os debates entre os partidários da Zona e os da Dieta Anabólica foram destrutivos para ambos os lados e não resolveram nada.

O conhecimento do Dr. DiPasquale e sua posição como autoridade em esteroides anabólicos, juntamente com a infeliz associação pública da palavra “anabólico” com esteroides, provavelmente condenaram sua dieta ao esquecimento. Funciona, e funciona muito bem.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D.: Vida Sem Pão

Vida sem pão é uma excelente apresentação da literatura científica sobre o metabolismo dos carboidratos, um tema ao qual ambos os autores dedicaram suas carreiras científicas.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D.,

PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D.:

[A Nova Revolução da Glicose](#)

Este livro se apresenta como “O Guia Autoritativo do Índice Glicêmico”. Pode ser que realmente seja.

Rob Faigin, J.D.:

[Melhoria Hormonal Natural \(MHN\)](#)

A Melhoria Hormonal Natural deve consideravelmente mais a Mauro DiPasquale e à Dieta Anabólica do que seu autor reconhece. Um compêndio divertido de obras responsáveis, MHN nos deixa com a suspeita de que Faigin, um advogado, não conseguiu separar a teoria da programação eficaz.

Embora nenhum dos conselhos de exercícios dos gurus da nutrição revisados aqui iguale a qualidade ou efetividade de seus regimes nutricionais, as opiniões de Faigin sobre exercícios vêm diretamente das revistas de musculação. MHN é uma mistura empolgante de ciência sólida, teoria não comprovada, e o melhor das revistas de musculação.

Mitos do Colesterol

Todo mundo já ouviu que consumir gorduras animais e colesterol causa doenças cardíacas. Contudo, há um problema simples com este conhecimento: é absolutamente, positivamente, completamente falso, e ninguém pode demonstrar isso mais convincentemente que o Dr. Uffe Ravnskov em seu maravilhoso livro *Os Mitos do Colesterol*.

O Dr. Ravnskov, com uma mente brilhante, doutorado em química, formação médica e um histórico impecável de pesquisas publicadas, é o equivalente médico ao jornalista científico Gary Taubes exclamando em alto e bom som: “O Imperador está nu!”

Aqui, graças ao Dr. Ravnskov, estão alguns fatos importantes sobre o colesterol e seu respaldo científico. Há mais pesquisa disponível neste portal do que se poderia estudar em um ano. Aproveite!

*Aqui está um trecho de uma excelente resenha sobre *Os Mitos do Colesterol* do site da Fundação Weston A Price por Stephen Byrnes, N.D., RCNP:*

“Você compraria um livro que literalmente foi queimado por críticos em um programa de TV na Finlândia? Eu compraria e você também deveria. A tão aguardada versão em inglês do notório livro do extraordinário cético Dr. Uffe Ravnskov já está disponível na NewTrends Publishing.

Ravnskov, um médico com doutorado em química, publicou mais de 10 artigos e cartas em revistas científicas revisadas por pares criticando o que o Dr. George Mann, anteriormente da Universidade de Vanderbilt, uma vez chamou de “o maior golpe na história da medicina”, ou seja, a Hipótese Lipídica: a crença de que as gorduras saturadas e o colesterol na dieta entopem artérias e causam aterosclerose e doenças cardíacas.

Armado com uma mente afiada e um domínio impressionante da literatura, Ravnskov destrói metodicamente a mais famosa vaca sagrada da medicina moderna e a vaca leiteira mais rentável para várias empresas farmacêuticas. Sem poupar ninguém, Ravnskov repetidamente apresenta os princípios da Hipótese Lipídica e os estudos que supostamente os comprovam, mostrando como esses estudos estão errados ou baseados em estatísticas manipuladas que na verdade não provam nada.”

Fatos sobre o Colesterol

- 1 O colesterol não é um veneno mortal, mas uma substância vital para as células de todos os mamíferos. Não existe “colesterol bom” ou “ruim”, apenas densidade. O estresse mental, a atividade física e a mudança de peso corporal podem influenciar o nível de colesterol no sangue. Um colesterol alto não é perigoso por si só, mas pode refletir uma condição não saudável, ou pode ser totalmente inofensivo.
- 2 Diz-se que o colesterol alto no sangue promove a aterosclerose e, portanto, a doença coronária. Mas muitos estudos demonstraram que pessoas com colesterol sanguíneo baixo se tornam tão ateroscleróticas quanto aquelas com colesterol alto.
- 3 Seu corpo produz de três a quatro vezes mais colesterol do que você consome. A produção de colesterol aumenta quando você consome pouco e diminui quando você come muito. Isso explica porque a dieta “prudente” não pode reduzir o colesterol mais do que uma média de alguns por cento.
- 4 Não há evidência de que muita gordura animal e colesterol na dieta promovam aterosclerose ou ataques cardíacos. Por exemplo, mais de vinte estudos mostraram que pessoas que tiveram um ataque cardíaco não consumiram mais gordura de qualquer tipo que outras pessoas, e o grau de aterosclerose na autópsia não está relacionado com a dieta.
- 5 A única maneira eficaz de reduzir o colesterol é com medicamentos, mas nem a mortalidade cardíaca nem a mortalidade total melhoraram com medicamentos cujo efeito é apenas a redução do colesterol. Pelo contrário, esses medicamentos são perigosos para sua saúde e podem encurtar sua vida.
- 6 Os novos medicamentos redutores de colesterol, as estatinas, previnem as doenças cardiovasculares, mas isso se deve a outros mecanismos diferentes da redução do colesterol. Infelizmente, eles também estimulam o câncer em roedores.
- 7 Muitos desses fatos foram apresentados em revistas científicas e livros durante décadas, mas raramente são contados ao público pelos defensores da ideia dieta-coração.
- 8 A razão pela qual leigos, médicos e a maioria dos cientistas foram enganados é porque os resultados opostos e discordantes são sistematicamente ignorados ou citados incorretamente na imprensa científica.

de

Para além do Prozac

No livro Para além do Prozac, o Dr. Michael Norden, professor associado clínico de psiquiatria na Universidade de Washington, desenvolveu a ideia de que os eicosanóides, sobre os quais Barry Sears escreveu e pesquisou, desempenham um papel essencial na função cerebral.

A hipótese do Dr. Norden é que dietas com baixo teor de gordura e alto teor de carboidratos contribuíram significativamente para distúrbios mentais que podem ser tratados eficazmente pelo Prozac. Ele afirma que a dieta da Zona é um tratamento clínico eficaz para esses problemas.

Como se doenças cardíacas, diabetes e câncer não fossem suficientes, aqui está uma lista de distúrbios do livro do Dr. Norden que o Prozac pode mascarar, mas que a dieta da Zona pode tratar e talvez curar. Riríamos dessa lista, mas vimos os benefícios em cerca de uma dúzia dessas condições na nossa prática clínica.

- Alcoolismo
- Anorexia nervosa
- Ansiedade
- Artrite
- Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade
- Autismo
- Transtorno bipolar
- Transtorno dismórfico corporal
- Transtorno de personalidade limítrofe
- Bulimia
- Cataplexia
- Dor crônica
- Transtorno de despersonalização
- Neuropatia diabética
- Distímia
- Mutismo seletivo
- Labilidade emocional
- Enurese
- Síndrome de Tourette
- Hipocondria
- Hipomania
- Impotência
- Agressão impulsiva
- Mioclonia de intenção
- Transtorno disfórico pré-menstrual
- Depressão maior
- Enxaqueca
- Onicofagia
- Transtorno obsessivo-compulsivo
- Transtorno do pânico
- Parafilia
- Ciúmes patológicos
- Transtorno de estresse pós-traumático
- Ejaculação precoce
- Fenômeno de Raynaud
- Esquizofrenia
- Transtorno afetivo sazonal
- Comportamento autolesivo
- Fobia social
- Síncope
- Tricotilomania

Comida para cães

Carnívoro ou amidorro?



O ingrediente principal na maioria das comidas para cães é o milho. Com muito mais dinheiro podemos passar para o arroz. No começo, foi difícil imaginar o nicho de um cachorro que come milho, ou “amidorro”, mas com um pouco de esforço

conseguimos. Na natureza, os cães que comem milho usariam seus pequenos dentes frontais para arrancar os grãos da espiga. Mas há competição pelo milho com outros amidorros, como as galinhas. É para esses competidores como a galinha que nosso cão comedor de milho precisaria de um

monte de dentes afiados – para afastar as galinhas do milho, não para comê-las!

Pegue qualquer requisito calórico que um fabricante de comida para cães afirme e coloque uma quantidade equivalente de biomassa naturalmente disponível que tenha entre sessenta e setenta por cento de carboidratos sobre uma lona. Agora, encontre um cachorro que coma tanta grama e vegetação. Seria preciso uma cabra.

A premissa de que um cachorro precisa de uma dieta rica em carboidratos é patentemente absurda. A industrialização dos alimentos produziu algo que nem humanos nem cães deveriam consumir.

Atena, a mascote do CrossFit, não gosta de milho. Ela não come. Também não come arroz, batatas fritas, a maioria dos “biscoitos para cães” ou “comida para cães”. No entanto, ela adora patas de frango e as come cruas. Ela consome diariamente uma média de 3-5 patas de frango, um pouco de grama, um multivitamínico e 2 cápsulas de óleo de peixe.

de

Gary Taubes

Existem muitos heróis nas disputas dietéticas entre cientistas (Ravnskov e Sears, para citar apenas dois) e clínicos (Atkins e Eades), mas entre os jornalistas, Gary Taubes se destaca.

Em grande parte, o engano ao público sobre a dieta baixa em gordura/alta em carboidratos foi uma colaboração entre políticos, a indústria alimentícia e a mídia. A comunidade científica nunca esteve tão convencida sobre a dieta baixa em gordura quanto a mídia retratou.

Ao tentar descobrir a origem do fenômeno da baixa gordura, percebemos que a maioria esmagadora dos médicos formou sua opinião sobre a dieta não a partir de literatura revisada por pares ou conhecimento prático, mas através da mídia popular. Ouvimos inúmeras vezes de médicos que "todo mundo sabe que a gordura engorda". Quando solicitados a nomear um estudo científico que apoie essa noção, a resposta esmagadora é algo como "Não sei, mas existem milhares".

Nos últimos 18 meses, houve uma mudança radical na percepção sobre a superficialidade da dieta baixa em gordura/alta em carboidratos, e grande parte dessa mudança pode ser legitimamente atribuída a Gary Taubes.

Em março de 2001, o jornalista científico Gary Taubes publicou um artigo na renomada revista revisada por pares Science intitulado "A Ciência Branda da Gordura Dietética". A essência deste artigo era que "a ciência nutricional convencional demonizou a gordura dietética, no entanto, 50 anos e centenas de milhões de dólares em pesquisa não conseguiram provar que seguir uma dieta baixa em gordura ajuda a viver mais". A evidência apresentada foi tão convincente que a Associação Nacional de Escritores de Ciência concedeu a Taubes seu cobiçado Prêmio de Jornalismo em Ciência na Sociedade. O artigo e o reconhecimento que Taubes recebeu foram equivalentes a uma brecha na aceitação popular da moda da dieta baixa em gordura/alta em carboidratos.

Em 7 de julho de 2002, o New York Times publicou um segundo artigo de Gary Taubes intitulado "E se tudo sobre a gordura foi uma grande mentira?" revelando uma aceitação emergente da dieta do Dr. Robert Atkins entre pesquisadores, autoridades de saúde pública e médicos. Este artigo provocou uma tempestade na mídia que prejudicou irreparavelmente a aceitação pública da abordagem baixa em gordura/alta em carboidratos.

Todos os principais meios de comunicação cobriram a história e o Dr. Atkins acabou sendo finalista para a Pessoa do Ano da revista Time em 2002. Ficou evidente que os artigos de Taubes estavam chamando atenção para o criticado Dr. Atkins. Antes do final desta década, o Dr. Atkins será considerado com grande respeito e seus críticos de longa data em sua maioria negarão sua condenação do trabalho dele. Há um tema recorrente na medicina e na saúde pública de que grandes avanços são arduamente combatidos pelo estabelecimento médico, enquanto práticas questionáveis se tornam aceitas sem muitos desafios.

A controvérsia sobre o artigo de Gary Taubes "E se tudo sobre a gordura foi uma grande mentira?" entre os defensores vocais da dieta baixa em gordura foi fascinante. A revista Reason (uma publicação geralmente excelente) publicou uma crítica mal investigada e fortemente tendenciosa do trabalho de Taubes por Michael Fumento em março de 2003 intitulada "Grande Mentira Gordá". O Sr. Fumento sofreu o constrangimento de ter escrito um livro que exaltava as virtudes de comer com baixo teor de gordura e vários artigos mal pesquisados sobre nutrição que revelaram seu profundo desconhecimento sobre o assunto.

"Grande Mentira Gordá" é tão ruim que merece ser lido.

Mas, ainda mais divertida e informativa foi a refutação de Taubes às críticas de Michael Fumento e a resposta subsequente de Fumento à refutação de Taubes.

O artigo de Gary Taubes "E se tudo sobre a gordura foi uma grande mentira?", a resposta de Michael Fumento "Grande Mentira Gordá" e o intercâmbio subsequente entre ambos são um exemplo da arrogância, hostilidade e confusão da postura baixa em gordura. Para muitos dos nossos contatos, a troca entre esses dois foi decisiva pessoalmente na resolução das guerras dietéticas.

de

A Zona e a Zona Omega Rx

Nós somos fãs da Zona. Por quê? Porque a Zona oferece resultados que não conseguimos igualar com outros ótimos protocolos.

A dieta ideal aumentaria sua energia, sensação de bem-estar e clareza mental. Também eliminaria gordura enquanto aumenta a massa muscular. Por fim, a dieta ideal melhoraria cada indicador quantificável de saúde na direção correta. Embora cada uma das 'dietas responsáveis' que revisamos possa fazer isso, a dieta da Zona faz melhor.

Descobrimos que a prescrição da Zona oferece um modelo preciso e exato para otimizar a função humana. Preciso, no sentido de que faz mais do que queremos que outros protocolos, e exato, pois encontramos a resposta desejada mais frequentemente e mais rápido do que com outros protocolos. Importante, a Zona nos permite ser precisos e exatos em nossa prescrição, e é precisa e exata em seus resultados. (Precisão vs. Exatidão)

As variações permitidas na ingestão calórica e na composição de macronutrientes com regimes não-Zona ocorrem fora

da faixa que distingue um bom desempenho de um excelente. Encontrar resultados semelhantes aos da Zona com outros protocolos requer sorte ou, sinceramente, imitar os parâmetros da Zona.

Normalmente, precisamos ajustar a Zona para atender às necessidades do atleta, mas não ao ponto de sair dos parâmetros da Zona. Uma vez alcançado, descobrimos que não precisamos fazer mais nada ou estamos bem próximos.

Onde precisamos, ajustamos a Zona um pouco "quente" – mais gordura e proteína, menos carboidratos. Começando nos parâmetros da Zona, a gordura corporal é reduzida rapidamente. À medida que os homens descem de 10% para 5%, aumentamos a gordura. Muitos dos nossos melhores estão em X blocos de proteína, X blocos de carboidratos, e 3X ou 4X blocos de gordura. Modulamos a gordura para controlar a perda de peso e encontrar a faixa para o melhor desempenho. Somos incrivelmente precisos. Quando ajustamos para um atleta, ele se destaca.

A Zona Omega Rx do Dr. Sears ensina você a pilotar seu sistema endócrino como um profissional, tudo com comida e óleo de peixe. Nenhum dos melhores autores de dietas pode igualar Barry Sears em compreensão da bioquímica dos lipídios, e isso é o que o levou à Zona e isso é o que continuou página...

Um Dia na Zona

Exemplo de Zona

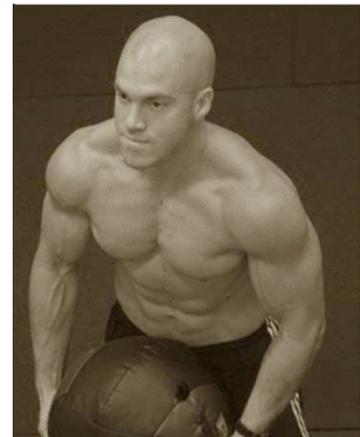
Café da manhã
5 ovos
1 1/2 maçã
10 nozes de macadâmia

Almoço
5 oz de atum
1 salada grande
5 colheres de abacate
2 xícaras de uvas

Lanche
3 oz de rosbife em fatias
3 xícaras de pepino e
tomate em fatias
30 azeitonas
1 laranja

Jantar
5 oz de peito de frango
24 aspargos
1 alcachofra
2 1/2 xícaras de brócolis
30 amêndoas

Lanche
3 oz de salmão
2 xícaras de vagem 24
amendoins



Treinamos e alimentamos para a função, não a forma. Este é o resultado. CrossFit combinado com a dieta da Zona produz monstros magros, musculosos e capazes.

Greg Amundson faz o WOD e segue a Zona (5 blocos de proteína, 5 de carboidratos, e 10 de gordura no café da manhã, almoço e jantar. Duas vezes ao dia come um lanche de 2 blocos de proteína, 2 de carboidratos, e 4 de gordura).

Greg é atípico em sua dedicação, não em sua resposta ao nosso programa.

0 de

Hiperinsulinemia

A insulina é o hormônio - produzido pelo pâncreas - que permite que a glicose entre nas células, onde pode ser usada como energia. Infelizmente (herança) e estilo de vida (principalmente por um excesso de carboidratos na dieta), suas células podem se tornar resistentes à insulina. O mecanismo dessa resistência ainda está sendo estudado, mas sabemos que os receptores de insulina na superfície de cada célula perdem a capacidade de funcionar. Isso faz com que o pâncreas libere mais insulina do que o normal para que a glicose entre na célula. Embora a insulina seja absolutamente essencial para a vida, a elevação crônica e aguda da insulina pode causar danos ao corpo humano. Este processo é conhecido como “resistência à insulina” e a condição resultante é a “hiperinsulinemia”.

A quantidade de pesquisas publicadas sugerindo um vínculo causal entre a hiperinsulinemia e as doenças é uma das áreas mais produtivas e empolgantes da medicina moderna. A diversidade e variedade de doenças cuja origem subjacente é a hiperinsulinemia inspiraram metáforas de um monstro de muitas cabeças da mitologia grega, a Hidra, pelo Dr. Michael Eades, autor de Protein Power, e um iceberg com a hiperinsulinemia abaixo da superfície da água e o estado de doença como os picos, pelo Dr. Ralph DeFronzo, um pesquisador pioneiro da hiperinsulinemia na Universidade do Texas, San Antonio.

Há cada vez mais evidências ligando a hiperinsulinemia a:

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Obesidade
- Hipertensão
- Distúrbios imunológicos
- Trombose e agregação plaquetária
- Proliferação celular
- Diabetes
- Doenças cardíacas
- Disfunção do humor
- Disfunção cerebral
- Artrite
- Estados de hiper inflamação
- Doença de Alzheimer
- Acidente vascular cerebral
- Osteoporose
- Metástase
- Angiogênese
- Câncer

...continuação da página 0

aprofunda sua compreensão dos efeitos da suplementação com óleo de peixe.

No primeiro livro de Sears, Enter the Zone, capítulo 12, “Os Hormônios Maravilhosos: Eicosanoides – O Curso Longo”, somos apresentados ao metabolismo dos ácidos graxos essenciais Omega 6 e à produção de eicosanoides “bons” e “ruins”. A estratégia dietética do Dr. Sears para manipular esse metabolismo e a produção de eicosanoides é um roteiro para um melhor desempenho e saúde. As bases teóricas para The Omega Rx Zone se manifestam no capítulo 12 de Enter the Zone e sete anos depois o conceito de suplementação com EPA/DHA chega à cena testado e comprovado.

Se o vínculo entre a hiperinsulinemia e os estados de doença é causal ou correlativo será debatido por anos. Mas a tendência está se inclinando dramaticamente para a causalidade em muitos, muitos estados de doença.

O que não se pode debater é que reduzir o consumo de carboidratos elimina a hiperinsulinemia em quase todos os casos. Com que lógica não adotaríamos uma prevenção, cura ou mitigação fácil (sem efeitos colaterais e com benefícios prováveis e dramáticos) em relação à lista de estados de doença ligados à hiperinsulinemia? Aconselhamos fortemente que você opte por sair da hiperinsulinemia enquanto a comunidade científica continua avançando.

de