

# ÍNDICE

Agradecimentos	13
Prefácio Dr. Manuel Pinto Coelho	15
Prefácio Dra. Ivone Mirpuri	19
Introdução   Método de Emagrecimento Saudável (MES)	21
PILARES DO MES	
1   A ALIMENTAÇÃO IDEAL	40
2   JEJUM: O PODER LIBERTADOR	81
3   MODULAÇÃO DO STRESS	111
4   ESTRATÉGIAS DE DETOX	137
5   A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO	151
6   COMO FAZER A HIGIENE DO SONO	173
7   SAÚDE INTESTINAL	195
Os 10 "S" do Sucesso do Método MES	215
100 Dicas MES de Saúde e Emagrecimento	251
100 Alimentos que Potenciam o Seu Emagrecimento	269
Receitas MES	289
Conclusão	325
Bibliografia	331
Apêndice	339

# Introdução

## MÉTODO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL (MES)

### A Transformação

*"Todos os anos aparece uma dieta da moda,  
mas o MES é para a vida."*

**F**inalmente, tomei a decisão de escrever este livro, após anos de solicitações. A demora foi porque, além da falta de tempo (adoro a minha rotina imparável de atender pacientes e ensinar a como ter uma vida saudável), sentia que precisava de mais experiência para afinar alguns pontos e desenvolver o método perfeito. Depois de muito estudos e ajustes, o momento chegou!

Prepare-se para a maior transformação da sua vida. Gostaria que esvaziasse a sua mente de tudo o que já aprendeu sobre alimentação, emagrecimento e saúde e deixasse entrar os ensinamentos do Método de Emagrecimento Saudável. Aos poucos irá introduzindo hábitos saudáveis na sua rotina, até ao momento em que os fará de forma automática no seu dia a dia. E é aí que temos a

transformação. O leitor torna-se um “mesiano” ou uma “mesiana” (termo criado por uma aluna querida do MES).

Coloquei neste livro todo o meu conhecimento, toda a minha experiência e o todo processo que faz com que, ao introduzir este método na sua vida, tenha o peso desejado e a saúde que merece.

Fiz a minha parte e dá muito trabalho... Faça a sua, leia tudo com muita atenção, comece aos poucos, seja disciplinado e consistente. A vida é uma maratona, não uma corrida de 100m (esta frase deveria estar no capítulo da atividade física 😊), portanto comece devagar e vá progredindo, o seu foco, consistência e compromisso são imprescindíveis. Lembre-se: o maior beneficiado será o leitor.

E **ATENÇÃO**, deixe de controlar a balança diariamente. A balança mede apenas o seu peso corporal, no entanto com o MES irá fazer um *shift*, uma mudança corporal, com a diminuição do percentual de gordura e o aumento da sua massa magra. É o equilíbrio hormonal. Uma maravilha, não é? Olhe-se ao espelho, vá reparando na transformação do seu corpo e das suas medidas; estes sim são bons parâmetros. A diminuição da medida da cintura é um dos maiores indicadores de recuperação de saúde e prevenção de doenças. Coloque o seu foco nos objetivos e não no peso e na balança. Parece simples, mas é um condicionamento que sempre tivemos e que prejudica o processo...

Entenda, perder peso é fácil e há muitas dietas que o fazem rapidamente, mas é porque perde músculo, água, osso e gordura, e isso é péssimo. Além de que emagrecer e ficar desidratado é muito prejudicial! O objetivo do MES é fazer com que perca gordura e aumente a sua massa magra (ossos, músculo, ...).

*“Pesar-se numa balança é a mesma coisa do que pedir as análises do colesterol total isoladamente. Confunde-nos mais do que ajuda.”*

Aquelas pessoas que dizem “Doutor, mas eu tenho o mesmo peso há trinta anos” não percebem que o peso é o mesmo, mas a composição mudou... A partir dos trinta anos, em média, começamos

a perder massa magra e a ganhar gordura. O MES vai ajudar a corrigir a causa desta condição, a partir da regulação hormonal.

Hoje temos um ambiente que estimula muito o aumento de duas hormonas que contribuem bastante para essa perda de massa magra e o ganho de gordura: o cortisol e a insulina, porque vivemos num mundo stressado e repleto de comida que parece alimento, mas não é.

Só conseguirá um emagrecimento saudável se corrigirmos as suas hormonas e, conseqüentemente, regularmos o seu metabolismo. Isto é o MES!

Nunca vi este foco em lado nenhum e, para mim, que estudo bioquímica e fisiologia há mais de trinta anos, isto é claro como a água (também vamos falar deste macronutriente). Eu não conseguia perceber porque é que não se fala nisto, porque é que não se ensina a forma simples de nos curarmos, a forma natural para deixar o nosso corpo funcionar... até que percebi que existem interesses escusos para nos adoecer...

O Método de Emagrecimento Saudável (MES) é baseado em ensinar o leitor a utilizar as ferramentas necessárias para consertar a sua máquina (ou seja, o seu metabolismo), que na maioria das pessoas com excesso de peso está empenada, “cheia de areia”, e não funciona... O método MES é o óleo do motor. A gasolina, o leitor já tem! O seu corpo está a transbordar energia (milhares de calorias armazenadas sob a forma de gordura), só falta afinar a máquina.

O MES é a mais pura bioquímica e fisiologia humana aplicada ao nosso corpo de uma forma natural, para otimizar as vias metabólicas que estão adormecidas e prejudicadas por um meio altamente desfavorável à nossa saúde (onde vivemos). O MES é simples. O MES é prático. O MES é vida.

As “ferramentas” MES para a consertar a sua máquina são as técnicas que verá a seguir, distribuídas pelos vários capítulos. O objetivo é introduzi-las todas, de forma progressiva e agradável, e

ir aumentando de acordo com o seu condicionamento. Todas estas ferramentas estão integradas na natureza. Algumas podemos adaptar à nossa realidade e utilizar tecnologias que ajudem, não vejo mal nisso (por exemplo: fazer sauna). Mas é tão simples, tão disponível, tão acessível (a natureza oferece-nos gratuitamente) que as pessoas não acreditam e não dão valor. Parece que o bom e o eficaz tem de ser caro, tem de ser difícil, tem de ser novo, mas não, está tudo ao seu alcance e de forma gratuita, há milhares de anos. A natureza é uma mãe e eu serei o mensageiro dessa informação.

Organizei as “ferramentas do motor” em capítulos para ficar didático e estratégico. A sua sequência foi escolhida com um propósito pois acredito que respeitando esta ordem, o resultado é otimizado e o processo é facilitado. Entre elas: o alimento natural, o jejum, o relaxamento, o sono, entre outros. E para cada uma das ferramentas abordo os hábitos que a maioria das pessoas tem e que colocam “areia no motor”: açúcar, álcool, comer de 3 em 3 horas, stress, luz branca à noite,...

Vamos todos transformar os nossos corpos em “Ferraris” com óleo aditivado e gasolina *premium*? A vida é uma autoestrada maravilhosa e devemos passar por ela com muita energia, prazer e ir o mais distante que pudermos. Eu ajudo! Este é o MES.

Confesso que quando escrevo sinto um arrepio, como se estivesse a revelar um segredo guardado num hieróglifo perdido e enterrado há milhares de anos. Juro que é isso que sinto. Como disse anteriormente, tudo é muito claro para mim. A transformação é mesmo fácil, exequível e está disponível para todos, mas não gera lucro às empresas de alimentos, de suplementos nem de medicamentos... e por isso é ocultada. Parece que foi enterrada de forma propositada e a sociedade movimenta biliões e biliões todos os anos em busca de estratégias milagrosas para emagrecer. A economia roda, todos beneficiam, menos o leitor...

Outra coisa que me faz ficar arrepiado são os testemunhos de transformação que recebo. Não há nada no mundo que pague isso e a minha saúde agradece... Quando fazemos o bem e ajudamos

peças, libertamos no nosso corpo uma das hormonas mais fantásticas de otimização da nossa saúde: a ocitocina. E esta sensação faz-me ter cada vez mais vontade de exercer esta minha missão. Quando criei o MES, nunca imaginei a dimensão que este iria atingir e no prazer que é plantar uma sementinha para transformar a vida de tantas pessoas. No consultório sempre fiz isso, mas esta transformação à distância e para tantas pessoas só foi possível através do mundo digital. É maravilhoso e espero que este livro seja mais “água” para ajudar a crescer essa semente.

*“O jejum e alimentação saudável baseada em plantas não geram lucro a ninguém, exceto para si.”*

Vou contar-lhe um segredo, mas é para ficar entre nós. O *statu quo* não vai gostar de saber que eu partilhei isto consigo: praticamente tudo que já ouviu sobre alimentação e emagrecimento está completamente errado. Vai achar que fiquei maluco e que isto não faz o menor sentido, mas é a mais pura e cristalina verdade. E porquê isto? Há algum tipo de teoria da conspiração? Nada. Única e exclusivamente negócios. A informação certa, o emagrecimento natural, uma pessoa saudável não dá lucro a ninguém. A indústria quer vender o produto com o custo mais barato possível e gerar a maior margem de lucro que puder. A nossa comida tornou-se numa *commodity*. E se este produto tiver a capacidade de criar adicção e fazê-lo consumir de forma exagerada e constante. Bingo! Lucro para os acionistas. Lucro para a empresa. Prejuízo para a sua saúde e quilos a mais...

A maioria das dicas e dietas que aparecem todos os anos nos *media* são criadas pela indústria, com o conflito de interesses disfarçado em orientações científicas comprovadas e com comportamentos antagónicos — “Coma de tudo, mas com moderação” e criam um alimento altamente aditivo, que o leitor não consegue moderar... *Money talks...*

É também criado na sociedade um conceito de polarização, uma argumentação com os defensores de uma alimentação à base de vegetais, contra os adoradores de carne, *vegan versus* carnívoros ou então *low carb versus low fat*, e todos sabemos que estas

ideologias nos tiram o foco da saúde e que a verdade está no meio, no equilíbrio, como dizia o profeta. Esta dicotomia favorece a manutenção da desinformação e os interesses económicos, pois a informação certa fica no meio desta confusão. O MES serve para retirar a venda dos seus olhos e ensinar-lhe o que é certo, sem conflitos de interesse, sem dogmas, apenas a mais básica fisiologia humana aplicada.

*"Atualmente, a alimentação parece ter claque como o futebol, cada um tem a sua, numa perspectiva seletiva diferente."*

Ao longo de todo livro verá frases destacadas que criei para ficarem gravadas na sua memória e que se relacionam com o assunto que está a ser abordado naquele capítulo.

*"Não é emagrecer a qualquer custo, é emagrecer e melhorar a sua saúde."*

Após mais de trinta anos a estudar e a colocar em prática os meus conhecimentos em milhares de pacientes, descobri a fórmula ideal para emagrecer com saúde e de forma natural e definitiva. Esta fórmula não tem nada de magia, muito pelo contrário, baseia-se na simplicidade do nosso percurso neste planeta, norteia-se pela nossa essência genética e de como vivemos ao longo de milhões de anos.

*"A união da vida moderna urbana com uma alimentação processada é o rompimento total com as nossas conexões vitais, as nossas raízes."*

PARE de fazer dietas! Elas destroem o seu metabolismo. Vou ensinar-lhe como deve utilizar a magia de uma alimentação saudável, sem limitar a quantidade (é isso mesmo!) que, associada a outros pilares, faz ativar todas as vias de saúde e energia do seu corpo.

PARE de gastar fortunas com *packs* de emagrecimento à base de batidos, lanches processados, suplementos, comidas industrializadas, entre outros. Irá emagrecer a curto prazo e arrepender-se a

longo... Vai comprometer a sua saúde e provavelmente engordar muito mais após interromper esse “tratamento milagroso”.

PARE de utilizar as “canetinhas de emagrecimento”. São químicos que se parecem com hormonas e têm sido cada vez mais utilizadas por médicos que não percebem de fisiologia (felizmente, não são todos) e passam-nas apenas para ter resultados a curto prazo, visando o emagrecimento “a qualquer custo”, mas desconhecem (ou fingem desconhecer) que qualquer químico introduzido no nosso corpo gera efeitos adversos, alguns muito graves, e que o resultado é fugaz e termina com a suspensão da droga. Estas canetas são muito recentes (no momento em que escrevo a primeira edição deste livro, espero que faça muitas futuras edições!), estão na moda e ainda serão divulgados muitos dos novos efeitos adversos que provocam... Fico muito triste ao ver milhões de pessoas a serem “cobaias” da indústria num grande estudo populacional... O MES foi desenvolvido para regular as suas hormonas e ajudar a libertar no seu corpo naturalmente, entre outras coisas, a hormona que o nosso intestino produz (a caneta tem uma substância química que é um análogo). O leitor não precisa desta caneta, não precisa de gerar lucros estratosféricos à indústria farmacêutica que a criou (a menos que seja um acionista dessa empresa), precisa sim de corrigir o seu metabolismo e ativar naturalmente as hormonas que ajudam este processo. Assim, perde peso e ganha saúde. O MES é a melhor forma de atingir estes objetivos, sem deixar uma fortuna nas farmácias (em Portugal, a medicação é comparticipada pelo governo, mas acaba por gastar o mesmo indiretamente, através dos impostos), sem comprometer a sua saúde e sem ganhar peso após a interrupção deste tratamento. O MES é a corda que o vai tirar desse poço profundo em que se encontram muitas pessoas.

E sabe porque é que parece que não há outra solução, a não ser os malditos químicos que estão sempre a inventar e criar? Porque as pessoas só recebem informações erradas.

As dietas não funcionam porque são monótonas, restritivas, de difícil adaptação e de execução e, na maioria, de grande complexidade.

As dietas não funcionam porque são desenhadas pela indústria alimentícia, que se norteia pelo interesse económico e quer que você fique doente, com adicção, esfomeado, compulsivo... Isto acontece porque formata nutricionistas (assim como a indústria farmacêutica formata médicos) para trabalhar em prol do lucro a qualquer custo.

Logo, as dietas não funcionam porque elas são criadas mesmo para isso... não funcionar! Entretanto por um tempo, perdemos temporariamente uns quilinhos, no entanto começam a tornar-se chatas, monótonas e de difícil execução (porque não têm o real objetivo de tratar a disfunção metabólica) e aí desistimos. Mas depois, aparece logo uma nova dieta e “desta vez vai resultar”, é o que pensamos! A esperança do ser humano é uma coisa linda de se ver e a voracidade do lucro da indústria é cruel... Isto entretém o leitor, que perde dinheiro, paciência e saúde.

Quando criei o MES, o meu objetivo foi proteger a sua saúde deste mundo. O MES é a antítese de tudo o que fazemos e ouvimos sobre emagrecimento. O MES é prático, simples e agradável. O MES respeita a nossa herança evolutiva neste planeta, a nossa genética e a nossa fisiologia. Está nos nossos genes uma alimentação baseada em plantas intercalada com o jejum. É só despertar a nossa ancestralidade adormecida...

*“A nossa genética adora quando fazemos coisas para a qual foi programada: jejum, apanhar sol, aterramento, atividade física e alimentação natural.”*

Como mencionei, todos os pilares e dicas do MES têm como objetivo proteger a sua saúde do mundo tóxico que infelizmente nos cerca e equilibrar as suas hormonas, as principais responsáveis pela desregulação do peso no corpo.

*“O ganho de peso é uma consequência dos desequilíbrios hormonais do seu corpo.”*

Vivemos neste mundo obesogénico, onde a comida de má qualidade ou altamente calórica abunda. Os maiores responsáveis

são: a ingestão excessiva de alimentos processados cheios de açúcar, sal e óleos transformados, bem como os derivados animais, como carnes e ovos que estão disponíveis com grande facilidade atualmente.

*“Não é o quanto comemos, mas o que comemos. Olhe para a fonte do que come e esqueça a quantidade.”*

Existe um pequeno detalhe num conceito muito falado atualmente, na literatura médica, que faz toda diferença no processo de emagrecimento. E lembre-se sempre que o sucesso do MES está nesses detalhes subtis. Já citei que não adianta contar as calorias das suas refeições, porque o alimento é informação para as nossas glândulas que produzem hormonas e para os nossos genes. É muito mais do que só fonte energética. Mas é sabido atualmente que a restrição calórica está diretamente relacionada com o aumento da sua qualidade e quantidade de vida. Como assim? Se perceber este pequeno pormenor, a sua vida transformar-se-á: diminuir calorias não significa diminuir quantidade alimentar! Coma muita, muita, repito, muita comida saudável, rica em nutrientes, água e fibras e pouca ou nenhuma comida vazia: rica em calorias e pobre em nutrientes. Assim, irá “consertar a máquina” e aumentar a sua eficiência, logo, irá melhorar o seu metabolismo e conseqüentemente, a sua vida. Exemplos: um suco verde, uma sopa, uma “mega-salada”: muitos nutrientes e poucas calorias. Um hambúrguer, uma lasanha, um refrigerante, uma tosta mista (um misto quente no Brasil): muitas calorias e poucos nutrientes. Percebeu? Pronto, a sua vida mudou a partir de agora! Você nunca mais terá de se preocupar com quantidades de comida no seu prato. Restrição calórica significa restringir calorias vazias. Ponto final.

Vivemos num mundo inundado de desinformação e numa corrida diária que nos deixa vulneráveis à indústria alimentícia. Esta associação de stress + falta de tempo + ignorância alimentar criou a conjunção perfeita, a receita ideal para a indústria entrar e nos tornar altamente suscetíveis a hábitos errados que irão comprometer o nosso peso e a nossa saúde.

A desinformação é criada e o leitor acredita que a alimentação saudável é cara, trabalhosa, sem piada, monótona e, pasme-se, às vezes até citada como prejudicial, por ser muito rica em antinutrientes naturais. É a indústria a conduzi-lo para uma alimentação *fake* lucrativa.

O maior problema nem são as pessoas que não sabem, mas sim as que aprendem a informação errada ou as que não querem saber qual é a certa, porque preferem manter-se no seu “mundo de adições e prazeres de curta duração”.

E **ATENÇÃO**, as mulheres são mais afetadas do que o sexo oposto, uma vez que têm uma maior predisposição para a acumulação de gordura, por terem a missão divina de gerar um novo ser. Além disso, a mulher tem mais concentração de estrogénio, uma hormona proliferativa, tem maior predisposição a ter resistência insulínica e menor densidade de massa magra do que o homem. Tudo isto faz com que tenha uma taxa metabólica menor e maior facilidade em ganhar peso.

Hoje sabemos que as suas tendências genéticas influem muito pouco no seu peso, perto de 20%, mas o ambiente que nos rodeia, esse sim tem um forte impacto. Se pertence a uma família de pessoas com excesso de peso, não deixe que isso gere uma certa indignação, mas sim, que se torne numa motivação para a sua transformação.

*“Dieta temporária gera resultados temporários. Todos os anos aparece uma dieta nova, o MES é para a vida!”*

O MES ensina-lhe que não são as calorias que fazem engordar, é a sua desregulação hormonal. Entenda, o que faz uma criança crescer não é o facto de ela comer, é toda uma adaptação hormonal para essa fase. Assim como o que faz o leitor engordar não é a quantidade do que come, mas as adaptações hormonais que a comida gera no seu corpo. Tenha sempre em atenção o impacto da comida na sua homeostase hormonal. Sem a hormona do crescimento, a criança não cresce e sem o excesso de insulina e de cortisol, a pessoa não engorda.

O MES é um resgate à nossa ancestralidade, um retorno as nossas origens, é resgatar e reativar os genes que hoje estão adormecidos, mas que nos protegeram do mundo hostil e de escassez em que vivíamos. Os nossos genes foram programados para apanhar sol, fazer jejum, praticar atividade física e comer alimentos naturais.

*“MES é ensinar a gostar do que faz bem.”*

O MES é ensinar a diversidade e qualidade da alimentação natural. No nosso mundo abundam alimentos maravilhosos, deliciosos e saudáveis que a maioria das pessoas não conhece. Quantas vezes pergunto aos meus pacientes: Já comeu arroz vermelho, trigo sarraceno ou figo-da-índia? E a pessoa nunca ouviu falar... é triste, porque estes são os verdadeiros “remédios da natureza”.

Todas as estratégias de emagrecimento da atualidade concentram-se no paradigma “dieta + atividade física” ou “restrição de algum macronutriente” (*low carb, low fat, ...*). É um *mindset* errado... A acumulação de gordura não se relaciona com o excesso de ingestão alimentar, mas sim como a deficiente utilização da energia e o excesso de armazenamento. E quem controla isto são as suas hormonas.

Mas o MES não é só comer o que é correto e nos faz bem. No capítulo 2 vou ensiná-lo a “não comer” de forma certa. É um pequeno detalhe que faz a total, reforço, a total diferença! Esqueça o paradigma da restrição contínua e moderada de calorias, isso vai deixá-lo com muita fome. Utilize o princípio do jejum, restrição severa e intermitente, pois isso regula as suas hormonas, ajuda a emagrecer e a ter saúde. Pode aumentar a ingestão de calorias na janela alimentar, mas não pode estar sempre a comer. A nossa alimentação tem de ser intermitente, aliás tudo na nossa vida deve ser assim, tal como o dia e a noite.

*“Máxima de vida: intermitência não gera resistência.”*

O MES não deve e não pode ser chamado de dieta. Esta palavra remete para a restrição e aqui a orientação é totalmente oposta, é preciso que o seu corpo funcione na sua plenitude e isso só é

possível com a introdução de uma alimentação completa e correta. Lembre-se do óleo que lubrifica o motor... a alimentação saudável é isso! Mas hoje em dia, infelizmente, toda a informação é para o distrair do principal vilão: a alimentação processada. As indústrias de consumo, como a alimentícia ou a farmacêutica, beneficiam em manter o seu estado de adicção à comida, pois isso torna-o num consumidor voraz de produtos alimentícios e de medicamentos. Para as indústrias, o leitor não pode comer bem e ficar saudável. Com saúde não gera lucro, aprenda isso!

Lembre-se que temos uma genética dos tempos de escassez e estamos programados para comer o máximo, principalmente alimentos com muitas calorias, e guardar o resto.

Estamos entendidos até aqui? Esqueça a quantidade de comida que coloca no seu prato, o problema de quem tem excesso de peso não é este, mas sim uma dificuldade de utilização de energia. A “máquina” não funciona bem, é preciso “lubrificar as engrenagens e ativar o motor”, uma dieta restritiva não fará isso, mas os alimentos saudáveis sim.

*“A saciedade é um estado de equilíbrio hormonal e excelência nutricional.”*

Os maiores erros alimentares não são por excesso de comida, mas sim por comer mal, rápido e muitas vezes ao dia.

*“Todos os dias aparecem dietas da moda, esqueça tudo e volte às suas origens.”*

Lembre-se sempre de que o objetivo do MES não é emagrecer a qualquer custo, é emagrecer com saúde.

Não importa se comeu mal a vida toda, mude agora! Nunca é tarde para corrigir um hábito errado. Retirar um mau hábito e introduzir um saudável só requer motivação, foco, compromisso e consistência.

E saiba que é mais fácil e eficaz começar aos poucos e ir progredindo do que mudar radicalmente e desmotivar-se rapidamente.

*"A forma mais eficaz de mudar um padrão errado é criar um novo e melhor."*

Após todos estes anos de estudo, hoje tenho a plena convicção de que muito maior do que o poder da genética, é o poder dos nossos hábitos. Tenho total convicção no poder transformador dos hábitos saudáveis 😊. Se a sua fisiologia é desfavorável, use isso a seu favor, encarando-o como mais um estímulo!

*"O seu código postal é mais importante do que o seu código genético."*

Vou escrever de uma forma simples, lógica e bem prática. Este livro não é um tratado de medicina, é apenas um manual completo de saúde e longevidade. Vou direto aos pontos-chave que interferem nos seus resultados. Não vou fazer referências a artigos científicos complexos (eu é que tenho a obrigação de os ler e faço-o diariamente, por volta das 8 horas da manhã, que é o meu horário de estudo...) e usarei o mínimo possível de termos técnicos. Ler ciência é a minha função como médico e passar este conhecimento para todas as pessoas, de uma forma prática e prazerosa, é minha missão.

Por falar em médico... peço desculpa, ainda não me apresentei: Chamo-me Rodrigo Braulio Ayoub, sou médico formado há mais de 25 anos e fui criado numa família de médicos – o meu pai (a minha maior inspiração), os meus tios e uma prima, todos eles são intitulados de “médicos ortomoleculares” (ortomolecular foi como foi chamada a visão bioquímica e fisiológica da saúde há uns cinquenta anos). Todos com um *mindset* muito parecido com o que vou explicar aqui: “Promoção de saúde com o máximo de naturalidade e o mínimo de alopatia”. Para ter uma ideia, o meu tio Elias, o irmão mais velho do meu pai, ginecologista com uma visão holística da medicina (hoje chamar-se-ia de ginecologista integrativo, mas na época não existia este nome), escreveu há trinta anos um pequeno mas maravilhoso livro chamado *O poder curativo do alho*, livro este que tenho com orgulho e autografado em destaque na minha biblioteca. Infelizmente, os meus tios e o meu pai já não estão entre nós para lerem este livro que escrevo, mas tenho-os como os meus maiores professores e médicos

visionários, que colocaram em prática esta abordagem médica numa época muito mais difícil, com a informação muito mais manipulada e uma população muito mais desinformada.

Lembro-me de uma frase que o meu pai me disse quando viu que me interessei muito por esta abordagem e já não queria seguir a visão tradicional da medicina, estava a iniciar o segundo ano da faculdade (formei-me na Escola de Medicina e Cirurgia do Rio de Janeiro em julho de 1997, uma universidade pública federal, e sou o único médico que conheço que não tem especialidade. Hoje tenho muito orgulho nisso e falarei sobre isso): “Meu filho, cuidado com esta prática médica, pois vais ‘matar um leão por dia’, vais lutar contra todos os teus colegas e vais acabar com a tua voz e saúde ao tentar explicar a verdade e a ensiná-la a todos os teus pacientes”. O meu pai estava cheio de razão, lembro-me dele todos os dias, porque passo por isto todo o santo dia! E para piorar a situação e por ser uma pessoa que adora desafios, resolvi morar fora do país, longe das asas de uma família que pensava como eu e que me guiou nos primeiros passos. Pais e tios totalmente alinhados com uma aprendizagem diferenciada pela qual me estava a apaixonar. No início do ano 2000, contra as todas facilidades que tinha na vida, contra a vontade da minha família, contra tudo e todos, vim morar para Portugal. Apenas com duas malas, um diploma em medicina e 12.000 reais de um carro que vendi (dado pelo meu pai quando me formei). Não posso deixar de referir que nessa altura me apaixonei por uma médica dentista que tinha família portuguesa, a Flávia (a família era de Chaves e o pai flaviense homenageou a terra natal com o nome da filha). Isto teve peso na minha decisão de vir para Portugal com ela (hoje somos divorciados, porém amigos eternos), sair do Brasil, onde se praticava uma medicina com a qual eu não me identificava, e vir para um país com algum núcleo familiar. Inocência a minha na época, pois em Portugal deparei-me com uma medicina ainda mais formatada, mas com um país maravilhoso que me conquistou desde o início.

No Rio de Janeiro eu tinha toda uma estrutura: clínicas para trabalhar, um apelido de peso na medicina carioca (Ayoub), principalmente no Bairro da Tijuca (se estiver algum tijucano a ler estas

linhas, sabe do que estou a falar, certamente foi atendido pelo meu pai ou pelos meus tios e lembram-se deles serem médicos “diferentes”, uma abordagem mais humana, natural e menos alo-pática)... Ainda hoje sou interpelado por pessoas que dizem “Fui paciente do seu tio e ele disse-me para comer alho todos os dias” ou “Já fui paciente do seu pai e ele dizia-me para apanhar um pouco de sol sempre que possível”... Que orgulho que tenho da minha família e, é óbvio, não posso falar ou escrever sobre ela que começo a chorar de saudades destas pessoas iluminadas (estou a molhar o teclado todo do computador). É impressionante como me identifico e me vejo exatamente igual aos meus tios e ao meu pai. Eram visionários e praticantes de tudo o que acredito, numa época muito mais difícil, sem terem acesso à informação democratizada pela *internet* e contra a quase totalidade dos seus colegas. Hoje, cinquenta anos depois, tudo se transformou, a medicina está a abrir os olhos para este “braço” da ciência da otimização de saúde e eles estavam certos. Que orgulho tenho deles! Na verdade, não me sinto nenhum sobredotado ou mais inteligente do que qualquer pessoa, sou apenas um privilegiado em ter nascido numa família excepcional e, com certeza, tenho essa genética da visão holística natural da cura. Compilei tudo que estudei e aprendi com eles e criei o MES.

Esta era a minha realidade... No início do ano 2000, costumo dizer que no século passado, vivi na América, o atual na Europa e ainda estou a pensar onde vou viver no próximo século de vida... África? Ahahahahaha. Piadinhas à parte, no fundo não estou a brincar, faço tudo, todos os dias para ser uma pessoa muito longeva e com muita saúde até aos últimos dias. Explicarei neste livro como é que o leitor também vai conseguir sê-lo.

Para ter uma ideia, a minha mãe, outro pilar da minha formação, uma mulher de garra e determinada, mãe dedicada e maravilhosa (como eu sou sortudo) cuja determinação de vida era criar, educar e formar os seus três filhos para serem pessoas de caráter e bem-sucedidas (e conseguiu), abdicou de muita coisa para cumprir essa missão: trabalhava como professora, enquanto estudava fisioterapia, cuidava da casa, do marido e dos três filhos... ufa... só mesmo uma mulher para essa vida com multitarefas... Como

disse, ela abdicou de muita coisa para cumprir essa missão, mas ficou quase vinte anos sem falar bem comigo depois de eu ter deixado a minha terra natal, pois não aceitava que eu tivesse migrado do Brasil, não se conformava em ver um filho praticamente sozinho num país distante e frio (comparado com o Brasil qualquer país parece o Polo Norte).

Se me perguntassem o porquê desta decisão um pouco depois de eu terminar a universidade, eu não saberia responder com total certeza. Hoje acredito que tenha sido pela entrada no mercado de trabalho e pela total insatisfação com a prática que vi ser exercida pelos meus mais recentes colegas no Brasil e, principalmente naquela altura, pela prática das especialidades médicas, a “setorização do corpo humano”.

Quando disse que sou o único médico que conheço que não tem uma especialidade médica, é mesmo assim, todos os colegas que conheço seguiram o trajeto “normal”: graduação, residência (aqui em Portugal chama-se ano comum e especialidade) e mercado de trabalho.

O mais difícil para fazer uma especialidade, pelo menos na época em que me formei, era entrar numa boa universidade. Modéstia à parte, eu consegui entrar em todas aquelas a que me candidatei, tive muitos concursos em que fiquei em primeiro lugar. Entrei até num curso de residência pública que só tinha uma vaga e milhares de inscritos, fiz uma semana, não me identifiquei com nada e saí. Lembro-me de estar em casa e receber um telefonema do candidato que ficou em segundo lugar incrédulo a confirmar se realmente tinha desistido e agradecer-me. Ahahaha, eu não tive coragem de lhe explicar porque é que saí, mas nunca mais me esqueci desse dia. É engraçado, nunca tive dúvidas dessas decisões, desisti de mais dois concursos, quase impossíveis de passar. Frequentei-os durante um tempo e depois desisti, não dava, não queria aquilo para o resto da minha vida, era a prática da medicina convencional, não me identificava em nada e eu já era um outro médico: eu era um médico igual ao meu pai e aos meus tios, eu era ortomolecular, com muito orgulho...

Esta certeza da medicina que eu queria praticar já estava consolidada no meu ser antes de me formar. Frequentei a minha primeira pós-graduação em medicina ortomecular em 1994 (só me formei em 1997). Ia com o meu pai e com o meu tio para o centro do Rio de Janeiro em horário pós-laboral, considerado até um local perigoso neste horário, e assistíamos a aulas dadas por um dos meus maiores professores, Doutor Helion Póvoa, com recursos audiovisuais com acetatos ilegíveis, com esquemas bioquímicos mal desenhados, centenas de vias enzimáticas com nomes complexos que pareciam palavrões (e ainda hoje parecem...) e uma oratória não muito favorável ao ensino, falava baixo e sentado. O Doutor Póvoa era um génio, mas não o melhor orador...

Imagine, estudar o dia inteiro na universidade de medicina e em vez de ir para casa jantar e descansar, ia com o meu pai e com o meu tio para uma zona altamente perigosa do Rio de Janeiro à noite, assistir a aulas de bioquímica dadas por um mestre que falava baixo e difícil de entender. Esta é uma das provas que me dá a certeza absoluta de que quando descobrimos a nossa missão, não existem obstáculos que nos demovam. Eu tinha descoberto a minha... Qual é a sua?

Hoje eu sei e não me arrependo, ter saído das especialidades foi a melhor decisão, ter saído do Brasil — a melhor alternativa que tinha na época (p.s.: amo viver em Portugal, tudo foi uma aprendizagem incalculável) —, morar na Europa foi difícil no início, pelo choque cultural, climático e profissional; e a prática da medicina, afinal, era igual (tinha a mesma formatação ou pior), mas o meu temperamento iconoclasta e a força da minha missão iam tratar de tudo.

Com tudo isto, já deu para perceber que não sou nenhum “fora da caixa”, sou um afortunado, tive a sorte de nascer cercado de pessoas com os conceitos certos e sempre tive as informações um pouco mais “filtradas” por profissionais que, ainda por cima, eram os meus familiares mais próximos, com larga experiência no cuidado e prevenção da saúde. Isto fez-me ser um médico diferente e desformatado ainda antes de concluir o ensino habitual da faculdade, que é pautado pela prescrição de “um remédio para

cada doença”, por uma visão curativa e paliativa, que é chamada de medicina alopática.

Chega de falar de mim. O leitor não imagina o quanto já chorei ao escrever estes últimos parágrafos... As mudanças na vida e todas estas decisões não são fáceis e deixam marcas profundas na nossa memória afetiva, mas são necessárias para nos fazer crescer e transformar-nos. Vou falar de hormese, um pouco de transformação pelo esforço, num capítulo mais à frente.

Resolvi dividir o livro em capítulos, cada um composto por um pilar do que acredito ser um hábito fundamental de saúde. Os assuntos interrelacionam-se e comentarei frequentemente um assunto fora do seu capítulo. Tudo está integrado. Assim como, no meu entender, não dá para dividir o corpo humano em especialidades médicas (embora ainda assim seja feito), não é possível separar a nossa rotina saudável em conselhos isolados. Cada hábito, quando se associa a outro, cria um efeito sinérgico e 2+2 passa a ser muito mais do que 4...

Teremos um capítulo em que falo da alimentação saudável, o pilar fundamental para uma saúde plena e muitas vezes banalizado no mundo moderno e sem tempo em que vivemos. Introduzo conceitos simples, práticos e saborosos para utilizar a comida como ela deve ser utilizada, usando uma analogia: o “óleo e gasolina aditivados que irão fazer o seu carro ficar turbinado, o mais potente possível.”

*“Você não engorda porque come muito,  
engorda porque come muito mal.”*

A seguir escrevo um capítulo inteiro onde explico tudo que sei sobre a magia da prática ancestral tanto estudada na atualidade para nos proteger e nos favorecer neste mundo urbano disruptivo em que vivemos: a técnica do jejum.

E depois dediquei um capítulo à melhor maneira de lidarmos com o stress. Como utilizar o stress a nosso favor, como beneficiarmos com o *eustress* e como nos proteger do *distress*. Vou explicar várias

técnicas naturais para praticar o stress saudável. Sim, é exatamente isso que leu: stress saudável. Como já disse anteriormente, este livro é para quebrar paradigmas...

Posteriormente, temos o capítulo do *detox*, imprescindível de ser entendido neste mundo tóxico. É impossível emagrecer com saúde sem aprender técnicas de limpeza diária do corpo (por exemplo: as suas hormonas não conseguem funcionar caso os recetores hormonais estejam ocupados por químicos ambientais, é como colocar uma tomada numa ficha de parede coberta com massa). É ao introduzir “hábitos *detox*” na sua rotina que irá funcionar. Este é um processo contínuo e constante, não adianta só tomar durante um mês um “suplemento *detox*”, o processo é uma aprendizagem para ser praticado todos os dias, para o resto da sua vida.

A seguir, no capítulo do exercício físico, explico como este pilar gera adaptações fisiológicas que beneficiam todo este processo e, principalmente, a importância desta rotina na promoção de toda a sua saúde e manutenção do seu peso desejado a longo prazo.

O capítulo do sono é de leitura obrigatória, assim como os outros pilares que mereceram um item exclusivo, pois saúde e peso ideal são incompatíveis com má qualidade de sono. Vou ensiná-lo a ter o sono como uma prioridade máxima na vida e mostrar de forma clara e simples como introduzir os hábitos diários para otimizá-lo na sua vida. É o que chamo de rotina de sono MES.

Os avanços recentes da medicina e o foco atual da ciência da saúde e emagrecimento estão no intestino. Logo, dediquei um capítulo inteiro para falar sobre este órgão desconhecido que, na faculdade, há mais de vinte anos, me foi ensinado que servia apenas para moldar as nossas fezes. E hoje já sabemos que é o maior órgão endócrino (produtor de hormonas do corpo), o nosso segundo cérebro e talvez o mais importante no que diz respeito à saúde e emagrecimento.

Escrever um livro cansa mais do que os quilómetros que faço a correr na praia (vou explicar a magia deste hábito em particular no capítulo do exercício) ou fazer os meus banhos de água gelada no mar (este hábito está no capítulo do *stress*).

Termino com capítulos práticos e pragmáticos: Uma explicação dos 10 “s” da saúde e emagrecimento que criei para uma aula que dei e coloquei aqui no livro de presente para o leitor. E a seguir duas listas: “100 dicas MES que potenciam o seu emagrecimento saudável” e “100 alimentos que potenciam esse processo”.

E, por fim, um capítulo inteiro de receitas saudáveis, de fácil execução e deliciosas, para praticar o pilar da alimentação e contagiar todos os que estão ao seu redor. Ensino que comer, além de ser a forma de oferecer ao nosso corpo o “combustível e o óleo” para ele funcionar na sua plenitude, também é um ato de comemoração, confraternização e prazer. 😊

*“O MES não é uma dieta nova, é uma vida nova.”*

Todos estes pilares, sem exceção, são fundamentais para que este método seja transformador.

Espero que goste deste livro. Escrevi-o com muito carinho e entusiasmo (como costumo ser e expressar-me em palestras e *lives* na *internet*), chorei muitas vezes... É como eu sou e é a forma como exerço a medicina e propago as minhas ideias e convicções sobre a saúde. Esta é a minha missão nesta vida. Obrigado por cada um de vocês que me acompanham nesta jornada e a tornam possível.

Vamos lá então aprender o que é este método que já ajudou milhares de pessoas a emagrecer com saúde, de uma forma natural, saborosa, prática e definitiva.

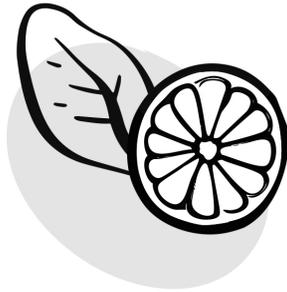
A partir de agora, convido-o a fazer parte da família MES ou como disse numa certa ocasião uma aluna após perder 25kg em 2 meses e referir transformações drásticas na sua saúde, energia e vitalidade: você também se vai tornar numa “mesiana” ou “mesiano”.

*“Todos os anos aparece uma dieta da moda,  
mas o MES é para a vida.”*

PILARES DO MES

1

# A ALIMENTAÇÃO Ideal



## Alimentação, o Alicerce do Emagrecimento Saudável

**C**omeço o livro com este tópico, não por ser o mais importante, mas por ser um alicerce da nossa saúde. É a BASE. Sem uma alimentação saudável nada se consegue. Este é o alicerce sobre o qual construímos e sustentamos a complexa estrutura do nosso organismo. Imagine a alimentação como as fundações de um imenso edifício de cinquenta andares. Só conseguimos manter em pé esta imponente estrutura com um pilar inicial sólido e adequado. Assim é o nosso organismo... Toda a magia desta máquina complexa chamada “corpo humano” só funcionará na sua plenitude e com a maior longevidade possível, se tiver este pilar bem “estruturado”.

Sou médico e gosto de me intitular *ortomolecular*, embora não seja uma especialidade, nem uma prática reconhecida na medicina convencional. Por gostar tanto de estudar nutrição, por seguir os ensinamentos do pai da medicina, Hipócrates, e por acreditar de forma convicta que o alimento é o nosso remédio, penso que devo ter sido nutricionista, *chef* de cozinha ou um índio xamã em encarnações passadas. 😊

*Ortomolecular* foi um termo criado por Linus Carl Pauling, vencedor de dois prémios Nóbels, um génio da ciência e considerado o pai dos radicais livres. Linus Pauling teve um discípulo e aluno, o Dr. Helion Póvoa, o meu primeiro e maior professor de *ortomolecular*, um génio com o qual tive a sorte de aprender muito do que sei. Por isso intitulo-me *médico ortomolecular*. Escolhi também este título por ser apaixonado por bioquímica e fisiologia humana, preceitos desta área e, principalmente, em homenagem ao meu pai, a minha maior inspiração, um dos fundadores deste domínio no Brasil e a quem dediquei este livro.

A palavra *orto* significa correção, e *molecular* refere-se a molécula. Assim, o pensamento *ortomolecular* preconiza a correção das moléculas, ou seja, o funcionamento básico das nossas células, e a maneira mais eficaz de o fazer é colocar no nosso corpo os nutrientes adequados.

*"O mantra da alimentação saudável é: restrição calórica moderada com alta densidade nutricional."*

O pior conselho que uma pessoa pode ouvir no que diz respeito à alimentação é: "Coma o que quiser, mas com moderação"... não faça isso! Coma bem, comida verdadeira, com qualidade! Esqueça os macronutrientes (carboidratos, gordura e proteínas) e o número de calorias do seu prato. Foque-se no poder dos micronutrientes, os nutrientes essenciais que desempenham papéis vitais no funcionamento do nosso corpo. Estes é que fazem a nossa "máquina" funcionar.

*"Você não engorda porque come muito, engorda porque come muito mal."*

Quando a alimentação é composta principalmente por alimentos naturais integrais, podemos comer a quantidade que desejamos, porque normalmente não existem excessos. Isto é, a quantidade consumida geralmente autorregula-se, uma vez que a nutrição adequada corrige naturalmente o apetite. Este controlo é feito por diversas vias:

- Alimentando as bactérias benéficas que controlam o seu apetite;
- Estimulando as hormonas intestinais de saciedade (quando a fibra chega ao intestino, você fica com o efeito de volume devido ao estímulo dos recetores de estiramento do estômago);
- Corrigindo os défices nutricionais no corpo;
- Entre muitas outras.

Com excelência nutricional, aquela compulsão ao final do dia desaparece como por milagre.

A maioria das doenças da atualidade — e aqui incluo a obesidade (já há muito descrita pela comunidade médica como uma condição que compromete gravemente a nossa saúde e que não é apenas uma desordem estética) — acontecem pela mudança da nossa alimentação. Transitamos de uma alimentação ancestral, constituída pelo consumo de alimentos biogénicos, como brotos, germinados, ervas frescas, ricos em fibra, cheios de água — uma alimentação repleta de vida —, para uma alimentação moderna vazia, desidratada, processada e refinada... Uma alimentação morta. Se quer ter vitalidade, energia e saúde, a sua comida também tem de ser assim.

A alimentação é a informação que vamos dar ao nosso corpo para este funcionar na sua plenitude.

*“Os alimentos com alta densidade calórica foram uma bênção no mundo de escassez em que vivíamos. Hoje, no mundo de abundância, é uma maldição.”*

As pessoas engordam por um mecanismo normal da nossa fisiologia ancestral de sobrevivência e adaptada a épocas de escassez. Posso arriscar, agora sem bases epidemiológicas, que mais de 90% do que existe nas grandes superfícies comerciais, como supermercados, faz-nos engordar. Se só ingere alimentos que adquire nesses locais, o normal é estar acima do peso.

Não tenho a menor dúvida de que tudo começou com a vida moderna agitada e sem tempo e com a consequente industrialização da comida. A pressa tornou-se a norma e com ela veio uma nova abordagem para a alimentação: ter alimentos prontos e de rápida confeção. Assim, não teríamos de perder tempo. O conceito de “alimentos *fake*” tornou-se uma realidade, e foram integrados no mesmo “saco” do que a comida natural e saudável.

A indústria alimentar desempenha um papel crucial neste cenário. Com estratégias de *marketing* agressivas, busca incessantemente

aumentar vendas e lucros, procurando criar produtos que criam adicção. Quanto mais viciante o produto, maior a venda; quanto maior a venda, maior o lucro, e é assim que este mercado funciona. Não se trata de uma teoria da conspiração para nos deixar doentes, é apenas uma indústria focada em ganhar dinheiro, disposta a fazer o que for preciso para atingir esse objetivo.

*"As calorias não são todas iguais, isso é o que a indústria quer que acredite."*

Quando temos uma enchente de substâncias comestíveis, a que chamam de alimentos, e que se encontram na nossa sociedade de forma ubíqua e abundante, temos uma população com excesso de peso. O problema hoje é a alimentação instituída na sociedade moderna e não a comportamental como querem que acredite.

Nas prateleiras dos locais onde a maioria das pessoas adquire alimentos, o cenário é marcado por produtos artificiais repletos de químicos, criados pela indústria para ativar diversas vias de adicção. Além disso encontramos produtos naturais totalmente transformados, como por exemplo, os refinados, nos quais toda a estrutura original do alimento é quebrada e pulverizada, resultando num impacto metabólico no nosso organismo, completamente diferente de um alimento natural integral.

No meu entender, graças à indústria alimentícia, a nutrição é a área da saúde mais afetada pela desinformação permeada por conflitos de interesse.

*"Comer menos é uma orientação de um paradigma de comida inadequada para a nossa saúde. Se consumirmos o alimento certo, a quantidade não importa."*

Mas **ATENÇÃO**, trocar uma alimentação processada por uma natural, não é a solução de todos os problemas. Devemos também ter cuidado com os alimentos que parecem 100% naturais, mas que já sofreram algum tipo de processamento nalguma etapa, como por

exemplo, o trigo moderno hibridizado<sup>1</sup>, a soja e o milho transgênicos<sup>2</sup>, o salmão de cativeiro... Estes alimentos, embora possam parecer naturais, são altamente prejudiciais à nossa saúde, são “pseudo-naturais”. É muito importante fazer esta distinção. O mal causado por estes grupos de alimentos “naturais”, mas transformados, é muito maior do que imagina, o impacto no seu metabolismo é desastroso. Muitas vezes, as pessoas consomem estes alimentos diariamente e de forma compulsiva sem perceber a adicção. Costumo dizer: estes alimentos são lobo em pele de cordeiro...

Mesmo alguns alimentos naturais não modificados, como as leguminosas, todas elas contêm grandes quantidades de antinutrientes, como as lectinas. Quando estas sementes estão “hibernadas”, temos de “trabalhá-las”: ativá-las e dar-lhes vida. Isto pode ser alcançado com os processos adequados de demolha, germinação e cozedura. Técnicas de preparo fundamentais para aproveitar o máximo de nutrição que estes alimentos podem proporcionar-nos e retirar os chamados “antinutrientes” – substâncias tóxicas ao nosso organismo e que provocam sintomas como distensão e dor abdominal, assim como má digestão e má absorção dos bons nutrientes.

Quando falamos em leguminosas, como o feijão, considerado uma dádiva da alimentação, devido à sua alta concentração de fitoquímicos benéficos e fibras, é importante destacar que este também possui uma grande quantidade de galacto-fruto-oligossacarídeos e frutanos (FODMAP é o acrónimo de *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols* – carboidratos fermentáveis), e estes carboidratos são de difícil assimilação por um intestino debilitado. O que faz com que, estes alimentos altamente benéficos tenham de ser introduzidos na nossa alimentação de uma forma bem progressiva e que necessitam de um preparo muito específico e adequado para não gerar desconforto e problemas adicionais.

---

<sup>1</sup> O trigo foi amplamente hibridizado ao longo dos anos para aumentar o rendimento do seu cultivo e resistir a doenças.

<sup>2</sup> Geneticamente modificados para resistirem a pragas e a condições climáticas difíceis.