

A Dieta de Pioppi

Um Novo Estilo de Vida em 21 Dias



O segredo
de longevidade
da aldeia
mais saudável
do mundo

DR. ASEEM MALHOTRA
e DONAL O'NEILL

v o g a i s

*Para os meus pais, Anisha e Kailash.
Tanto amor, bondade, honestidade e integridade
inspiram-me constantemente a ser uma pessoa melhor
e um médico melhor.*

Aseem

*Para o meu padrinho, Brian.
Não é o Ulisses, mas terias apreciado
a boa nova acerca do vinho tinto!*

Donal

Índice

| | |
|--|----|
| PREFÁCIO DO PROFESSOR DAVID HASLAM, PRESIDENTE DO FÓRUM NACIONAL DE OBESIDADE | 11 |
|--|----|

| | |
|------------|----|
| INTRODUÇÃO | 13 |
|------------|----|

PRIMEIRA PARTE

A História e a Ciência

| | |
|--|-----|
| 1. Pioppi: A Aldeia Onde as Pessoas se Esquecem de Morrer | 21 |
| 2. A Dieta de Pioppi: Um Manifesto Pela Saúde | 32 |
| 3. O que São Alimentos Processados? | 40 |
| 4. Porquê Implicar Com o Açúcar? | 43 |
| 5. A Gordura Saturada não Entope as Artérias | 50 |
| 6. Colesterol: Amigo ou Inimigo? | 57 |
| 7. A Raiz da Doença Coronária: Resistência à Insulina e Inflamação | 64 |
| 8. A Diabetes de Tipo 2 É Doença de Intolerância aos Hidratos de Carbono | 83 |
| 9. Deixar de Contar Calorias e Parar de Petiscar | 91 |
| 10. O Mito da Atividade Física na Obesidade: a Má Alimentação não se Vence a Correr | 97 |
| 11. Movimento É Medicamento | 103 |
| 12. Stress | 117 |
| 13. Jejum Intermitente | 127 |

SEGUNDA PARTE

O Plano dos 21 Dias

| | |
|--|-----|
| 14. Diretrizes | 137 |
| 15. O Protocolo de Movimento | 142 |
| 16. Os Dez Alimentos Principais para o Aseem e o Donal | 164 |
| 17. Uma Semana na Vida da Dieta de Pioppi | 176 |
| 18. Lista de Compras Recomendadas | 185 |

TERCEIRA PARTE

Receitas

| | |
|------------------------------|-----|
| Receitas | 191 |
| Pequeno-almoço | 195 |
| Almoço | 213 |
| Jantar | 249 |
| Acompanhamentos | 289 |
| | |
| NOTAS | 303 |
| AGRADECIMENTOS | 309 |
| ÍNDICE REMISSIVO DE RECEITAS | 311 |

Prefácio do Professor David Haslam, Presidente do Fórum Nacional de Obesidade

É impressionante ser um cardiologista interventivo popular e prestigiado, é ainda mais notável difundir energicamente conhecimentos e competências na comunicação social em geral, mas é exemplar a difusão de ciência controversa, que não é amplamente aceite pelo público ou pela profissão médica, mesmo ciente do furor que causará. Este livro é destemido e lança as duas mãos ao pescoço dos devotos dogmas dietéticos para lhe dar um bom abanão. Revela como surgiu o pensamento tacanho e os perigosos ensinamentos, na sequência de uma investigação deficiente conduzida há 70 anos, e decreta que a profissão médica devia pôr a mão no ar, arcar com as culpas da atual epidemia de obesidade e compensar esse facto pedindo desculpa e gritando a correta mensagem aos quatro ventos. Não há nada de sofisticado na mensagem ou na ciência que serve de base a este livro, pois depende de fontes genuínas e irreprensíveis, nas quais pode ser depositada uma confiança implícita.

Em termos globais, existe uma preocupação crescente com a importância cada vez mais relevante de não ter excesso de peso, obesidade e diabetes tipo 2. Einstein descreveu a loucura de tentar as mesmas soluções falhadas uma e outra vez, na esperança de darem resultado na ocasião seguinte; isto resume o sentido que os mundos académico e político estão a seguir na gestão da obesidade. A ciência gorada precisa de ser questionada e não reforçada. O documento governamental britânico mais recente, intitulado *Eatwell Guide*, é ilustrativo — uma dieta rica em hidratos de carbono, que têm tido um papel preponderante na epidemia de obesidade, acabou

de ser reforçada com a recomendação de aumentar o consumo diário de hidratos de carbono. Chega uma altura em que é preciso coçarmos a nossa cabeça coletiva e questionarmos o que diabo se estará a passar, e que mudanças poderemos fazer para reduzir os níveis de obesidade e salvar inúmeras vidas. Os estudos que remontam há 70 anos duvidavam ostensivamente das antigas diretrizes alimentares. Todavia, qualquer estudo científico deve ser questionado; é disso que trata a revisão de documentos académicos pelos pares da especialidade. Este livro afirma claramente que, por mais enraizados que os conceitos nutricionais estejam, à luz da continuada epidemia de obesidade, devíamos questioná-los e reavaliá-los. São famosas as primeiras palavras que um aluno de Medicina ouve na faculdade: «Metade do que aprenderem aqui será invalidado no futuro; o problema é não sabermos que metade é essa.» Bem, agora já sabemos um pouco mais da metade falsa; tem-se demonstrado que saúde pública, governo e dogmas dietéticos são erróneos, e compete a médicos destemidos e competentes, como Aseem Malhotra, fazer barulho e superar o parecer de tradicionalistas ferrenhos.

Quem sabe o que é a Dieta Mediterrânica ponha a mão no ar! É melhor pensar melhor. Este livro genial demonstra a evolução do conceito de «dieta» com base no significado na língua grega antiga, no que toca à alimentação, ao estilo de vida e à cultura. Aseem Malhotra e Donal O'Neill fazem remontar a moderna Dieta Mediterrânica aos seus autores, Margaret e Ancel Keys, de uma maneira afetuosa e nostálgica, mau grado a atual análise científica demonstrar as imperfeições da obra de Ancel. Porém, o elemento particularmente cativante é o modo como a vida e a cultura do sul de Itália entram no enredo, juntamente com o romance da comida e a maneira de ser descontraída dos habitantes dessa belíssima região costeira. A Dieta Mediterrânica nunca pareceu tão tentadora, compreendendo produtos locais e naturais como o peixe, a carne, os legumes, as azeitonas e muito mais. Outrora, era preciso ir viver para o Mediterrâneo, agora já não. Agora podemos trazer a Dieta Mediterrânica para a nossa cozinha e incorporá-la na nossa vida. Há tanta coisa que os conselhos e as diretrizes modernas podem fazer para melhorar

a saúde de todos, se não fosse a paranoia dos padrões da saúde pública e a resistência de médicos tradicionalistas à mudança.

Um dos últimos grandes e mais razoáveis manuais de Medicina foi para o prelo em 1951, com autoria de Raymond Greene (irmão do romancista Graham). Depois disso, difundiram-se falsidades e equívocos por toda a parte. Greene escreveu o seguinte sobre a obesidade:

Alimentos a evitar:

1. Pão e tudo o resto feito com farinha;
2. Cereais, incluindo os de pequeno-almoço, e pudins de leite;
3. Batatas e todos os tubérculos brancos;
4. Alimentos com muito açúcar;
5. Todos os doces.

Alimentos que se podem comer à vontade:

1. Carne, peixe, aves;
2. Todos os legumes verdes;
3. Ovos, secos ou frescos;
4. Queijo;
5. Fruta, se não for adocicada ou adoçada com sacarina, exceto uvas e bananas.

Trata-se de um excelente conselho para uma alimentação saudável e para debelar a obesidade. O abandono destas regras, bem como a completa mudança de posição da Public Health England, subjazem à epidemia de obesidade das recentes décadas.

A ciência e, como tal, os tratamentos clínicos só podem avançar se médicos como Aseem Malhotra estudarem a ciência subjacente às diretrizes atuais, questionando-as e alterando-as conforme for apropriado. Este livro é um exemplo fantástico de um médico de topo a ver-se ao espelho, reconhecendo os defeitos da sua profissão e tendo coragem de denunciar na comunicação social o que, na sua maioria, os médicos e enfermeiros ou entendem erradamente ou, apesar de saberem que é verdade, não conseguem transmitir a doentes vulneráveis.

Talvez a história da obesidade se defina com Hipócrates, Galeno, Paracelso, Suchruta, Maimónides, George Cheyne, Raymond Greene e Aseem Malhotra. Se assim for, estarei ao lado dele, dando-lhe todo o meu apoio.

Aseem Malhotra tem experiência suficiente para aferir rigorosamente as provas que rodeiam a alimentação e a doença, bem como robustez suficiente para aguentar todas as pedras que lhe queiram atirar, mas, dados os seus conhecimentos, opiniões, pesquisas e dons de comunicação, talvez possamos almejar um futuro mais animador no que toca à obesidade e à taxa de mortes evitáveis. Parabéns, Aseem e Donal, por um livro genial e destemido que contribui acentuadamente para melhorar a saúde de todos.

Introdução

«A verdadeira riqueza é a saúde,
não são as moedas de ouro e prata.»

MOHANDAS K. GANDHI

Sou médico cardiologista há mais de 15 anos e já tratei milhares de doentes ao longo da minha carreira, que inclui cirurgias em centenas de pessoas com doenças cardíacas, e tenho vindo a aperceber-me de que muita da medicina moderna não é mais do que um penso rápido numa artéria cortada. Há décadas que a cultura e os recursos médicos são mal direcionados para o tratamento dos sintomas da doença, ao invés de abordarem diretamente a raiz do problema.

A consequência deste modelo fracassado é a crise nos cuidados de saúde, com a qual todos sofreremos. Mais de 60% da população adulta do Reino Unido tem excesso de peso ou está em situação de obesidade. É ainda mais perturbador que um terço das crianças esteja na mesma categoria quando termina o ensino básico. Estas tendências vão-se agravando. A situação atingiu tal gravidade, que a responsável pela saúde pública do Reino Unido, a catedrática Dame Sally Davies, declarou que esta pode ser a primeira geração em que os pais vivem mais do que os filhos.

Os níveis astronómicos de obesidade e as doenças a ela inerentes não deixam imunes classes socioeconómicas, idades ou populações em todo o mundo ocidental. Até já afetam as forças militares. Em 2012, o diretor-geral de saúde dos Estados Unidos declarou que a obesidade era uma ameaça à segurança nacional.

Todavia, a obesidade propriamente dita é apenas a ponta do colossal icebergue que são as doenças crónicas causadas por péssimos

estilos de vida, mormente, doença cardíaca, diabetes de tipo 2, cancro e demência. Nos Estados Unidos, 75% dos mais de 3 triliões de dólares atribuídos à saúde são agora gastos a tratar estas doenças; e são também estas as enfermidades que levam à grande procura no serviço nacional de saúde do Reino Unido.

Não são só os sistemas de saúde que tentam lidar com esta avalanche de doenças. Uma sociedade doente e infeliz também é economicamente improdutiva.

Como é que deixámos que isto acontecesse? Terá sido falta de responsabilidade pessoal? Poderão a gula e a preguiça ser eliminadas, ou substancialmente reduzidas, pela simples mensagem educativa de comer menos e mexer-se mais? Não — não é este o caso; aliás, esta é uma das várias mensagens fatalmente imperfeitas que, além de nos adoecerem, ainda fogem das soluções verdadeiramente significativas, para indivíduos e para a população em geral.

Prepare-se para ver virado do avesso tudo aquilo que sabe e em que acredita. As mensagens erróneas da saúde pública, bem como as campanhas de marketing que as espalham, continuam a enganar os médicos, o público e os políticos, mas já é altura de se mudar isso.

Os capítulos seguintes vão deitar por terra vários mitos, incluindo porque é que precisamos de parar de recear a gordura saturada e o colesterol, porque é que temos de parar de contar calorias, porque é que a população envelhecida não constitui propriamente um problema e que qualquer pessoa pode morrer cheia de saúde, porque é que o «peso saudável» é uma coisa que não existe e porque é que o açúcar merece a reputação de inimigo público número um na dieta ocidental. Assim que compreender a ciência subjacente a isto, a pessoa ficará mais habilitada a começar a viver o que será o início de uma viagem que lhe vai mudar a vida em apenas 21 dias.

A Dieta de Pioppi combina e estratifica várias escolhas de vida «positivas para a saúde» — a alimentação é apenas uma —, para desencadear o fator bem-estar do nosso organismo. Embora seja, regra geral, o principal determinante da saúde, o impacto das escolhas alimentares de qualidade será ampliado por opções mais informadas noutras áreas da vida quotidiana. É a combinação destes fatores que

faz a pujança a Dieta de Pioppi enquanto intervenção de saúde em 21 dias. Em termos simples, a Dieta de Pioppi foi concebida para o ajudar a sintonizar-se com o seu organismo e a reconhecer e reagir aos seus requisitos: alimento, sono, movimento, respiração e «exercício físico» — a que preferimos chamar «movimento pleno». O resultado é uma demonstração subtil mas incrivelmente forte da capacidade de o corpo fazer de nós mais esbeltos, mais felizes e mais enérgicos.

Não se contente apenas com a nossa palavra. Temos o privilégio de contar com a sapiência e o apoio de uma miríade de prestigiados cientistas internacionais, incluindo cardiologistas e especialistas em obesidade. Aliado à nossa experiência e a outros testemunhos, pode confiar que as soluções da Dieta de Pioppi são movidas pelas melhores provas científicas modernas disponíveis. Este livro baseia-se num documentário de 2016, *The Big Fat Fix*, uma coprodução minha e de Donal O'Neill, cineasta e atleta internacional. O anterior secretário de Estado da Saúde, e atual autarca da Grande Manchester, Andy Burnham, reconheceu publicamente o potencial deste documentário em termos de «ajudar milhões e salvar milhares de vidas» — o nosso objetivo por excelência —, e eu peço-lhe e encorajo-o ativamente a partilhar os segredos de saúde da Dieta de Pioppi com a família, amigos e colegas por toda a parte. Acredite, nunca é demasiado cedo — nem tarde demais — para fazer mudanças de vida positivas.

Citando um jovem redator da revista *Men's Health*, que transformou a saúde e a vida ao adotar estas mudanças, «Esta treta dá mesmo resultado.»

PRIMEIRA PARTE

A História e a Ciência

1.

Pioppi: A Aldeia Onde as Pessoas se Esquecem de Morrer

«Em Itália, na região da Campânia, província de Salerno, em Cilento, em Pollica, temos um tesouro.»

STEFANO PISANI,
autarca da Campânia, junho de 2015,
numa entrevista para o documentário *The Big Fat Fix*.

Nunca palavras tão verdadeiras alguma vez foram ditas.

No sul de Itália, duas horas a sul de Nápoles, há uma aldeia chamada Pioppi (com 197 habitantes). Todos os dias, uma mão-cheia de barcos parte do porto pitoresco para a faina. A recompensa dos pescadores é mais comunitária do que comercial. Os barcos regressam com o suficiente para sustentar a comunidade e o pequeno número de restaurantes locais. Todas as tardes, todas as pessoas desta aldeia (que não tem supermercado) recolhem-se para dormir a sesta. Reza a lenda que o personagem Santiago, da obra *O Velho e o Mar* (1952), de Ernest Hemingway, foi inspirado numa visita do autor a esta região. Se lá for — como nós o fizemos —, verá que é muito fácil acreditar nisso.

Depois de o meu pai sofrer um ataque cardíaco, em 2010, passei os cinco anos seguintes a pesquisar os meandros da doença cardíaca e da nossa dieta moderna. Pouco antes do ataque cardíaco, o meu pai tinha sido felicitado por ter passado no seu mais recente exame de

esforço cardíaco. «O Sr. O'Neill é atleta?», perguntaram-lhe. «Agora, já não», respondeu ele. «Fui, há muito tempo.»

Como em tantos lares, tínhamos substituído a manteiga por margarina «amiga do coração», na década de 1980. Havia um anúncio televisivo em que se deitava gordura para dentro de um lava-louça com o intuito de demonstrar como a gordura saturada entope as artérias. Além de ser devastadoramente eficaz em termos visuais, transmitia uma mensagem igualmente convincente — mas errônea, em última análise. A minha mãe começou a cozinhar com óleo de girassol «saúdável» e as natas gordas deram lugar ao leite meio gordo em nossa casa. Todos tínhamos medo da gordura.

Esta narrativa manter-se-ia comigo até 2010, quando comecei a investigação para o documentário *Cereal Killers*. Quando finalmente estreou, em 2013, o Aseem apadrinhou o filme e a mensagem. Organizou sessões em Londres e convidou figuras da classe médica e da comunicação social, e a minha participação no programa *BBC Breakfast*, com o Dr. Peter Brukner, antigo diretor de medicina desportiva do Liverpool Football Club e atualmente médico da equipa de críquete australiana, foi inteiramente obra sua.

«Não tenha medo da gordura» era o mote de *Cereal Killers*. Se na altura parecia uma mensagem polémica e revolucionária (um canal de televisão nacional queria encomendar um *remake*, «mas com muito menos gordura»), agora a mentalidade do público tem vindo a mudar. Quando apontámos a câmara ao desempenho atlético e ao notável Sami Inkinen para o documentário sequela, *Run on Fat*, não tínhamos propriamente planos para um terceiro filme. Mas depois li o excelente livro de Nina Teicholz intitulado *The Big Fat Surprise*, sobre Pioppi, e ocorreu-me que poderia haver uma história para contar sobre aquela aldeiazinha italiana esquecida pelo tempo. Como as buscas na Internet não devolveram resultados sobre o assunto, fiquei entusiasmadíssimo.

Estávamos em junho de 2015 quando chegámos, sem aviso prévio, a Pioppi, para filmar *The Big Fat Fix*. O objetivo era captar a essência de uma aldeiazinha adormecida onde as pessoas se esqueciam de morrer. Revelou-se simples e fácil, por um lado, mas quase impossível, por outro.

Onde houvesse comida, filmávamo-la. Enquanto saboreávamos a comida, falávamos disso para a câmara. Porém, na nossa senda para desvendar os verdadeiros segredos da longevidade mediterrânica, tencionávamos ir além da comida. Muito além. Abrimos os sentidos para convidar a magia daquele ambiente a entranhar-se nos ossos e acabámos por identificar e descascar as camadas esquecidas da vida — o «tesouro» a que se referia o autarca —, soterradas por décadas de desinformação.

Quando, nesse primeiro dia, me sentei à mesa para almoçar marisco com o Aseem — na altura, meu coprodutor, futuro coautor e líder da campanha global contra a obesidade —, deixei de pensar que havia uma história e comecei a acreditar que haveria muito mais do que isso. Era nisso que ambos acreditávamos.

Escolhemos concentrar-nos no restaurante La Caupona, no coração da aldeia, e a hospitalidade de que fomos alvo nessa tarde deu o mote para uma estadia extraordinária naquele lugar mágico. Nós não falávamos italiano, e o cavalheiro idoso que nos recebeu, serviu e se despediu de nós não falava inglês. O modo de comunicação dele era um sorriso enorme, mas conseguimos orientar-nos num banquete notável de marisco, legumes grelhados e azeite em abundância.

Enquanto o Aseem louvava para a câmara as virtudes do azeite para o coração, Marek, o operador de câmara, ficava com água na boca. Regra geral, quando o tipo atrás da câmara está genuinamente interessado no que está a acontecer à sua frente, é porque provavelmente se está a conseguir passar a mensagem, portanto foi um ótimo começo. Como todos os bons realizadores, a nossa, Yolanda, gosta de planejar cuidadosamente os calendários de filmagem, mas, quando ninguém fala inglês e ainda não se sabe bem o que se procura, por vezes, é preciso seguir o instinto. Claro que não é assim que se costuma fazer documentários, mas muitas vezes resulta num filme melhor.

Quando o professor Tim Noakes se referiu a *The Big Fat Fix* como «excepcional, o melhor filme de sempre sobre o tema da saúde» e o Aseem garantiu estreia mundial para os membros do Parlamento

britânico em Westminster, sentimos que tínhamos desbravado caminho até um sólido resultado final. Claro que, no primeiro dia de filmagens, não fazíamos ideia do que estava para vir.

Havia tanta coisa que não sabíamos...

Depois do almoço, demos uma volta de carro para nos familiarizarmos com a região, enquanto os habitantes dormiam a sesta. Acabaríamos por dar valor ao potencial — e poderoso — significado desse rito cultural diário para a saúde, mas, como tantos elementos de vida que identificámos na estadia em Pioppi, é impossível isolar um único fator como elixir para a saúde e para a notável longevidade de que goza o povo desta região.

Quando ler acerca da pesquisa de longevidade e das «descobertas» dos cientistas que seguiram os nossos passos, aconselhamo-lo a não se deixar levar pelas recomendações sobre ervas singularmente mágicas para a longevidade. O nosso documentário, e este livro, reconhecem em Pioppi um sítio muito especial, onde impecáveis características de ciência médica, nutricional e ambiental coexistem, colidem e convergem com a sabedoria física das pessoas longevas, resultando numa tempestade perfeita de potencial humano. A realidade é bastante simples. A ciência sabe muito menos do que pensamos e o povo de Pioppi sabe muito mais do que lhe temos reconhecido — até agora.

Pioppi é um sítio onde o tempo estica e nos embala numa sensação altamente cativante de que pouca coisa importa para lá das fronteiras minúsculas da aldeia. O sossego da primeira noite que lá passámos foi como uma silenciosa bola demolidora contra os ambientes noturnos a que estávamos habituados. Sem ruído. Sem luz. Sem transtornos de espécie alguma. Apenas serenidade completa e idílica.

Acordámos no dia seguinte com a percepção coletiva de que a nossa visita imprevista se transformava num mergulho numa coisa de facto muito especial. A barreira seguinte foi a conversão disso em algo tangível para o espetador. Nessa manhã fresca e límpida no sul de Itália, ocorreu-nos que só havia uma maneira de iniciar esse processo.

Café.

O café no centro da aldeia fica na pequena praça, do outro lado do restaurante onde tínhamos jantado tão bem no dia anterior. Gesticulámos e conseguimos pedir café, *cappuccino* e, mantendo-nos fiéis ao plano, filmámos tudo. A ciência subjacente ao café como bebida habitual e positiva para a saúde é cada vez mais vinculativa, portanto, precisávamos de imagens que apoiassem esta aceção no filme. O café em si era magnífico, mas houve também uma mensagem muito mais poderosa a despertar em cada um de nós nessa manhã.

Os cientistas não gostam de usar o termo «stress», porque não é algo mensurável (o mais próximo disso é a variação do ritmo cardíaco (VRC), de que falaremos mais tarde). Embora seja um termo vago e que serve para tudo, o «stress» é algo de que todos temos uma compreensão inata. Sabemos intuitivamente quando nós, ou um familiar, um amigo ou companheiro, estamos stressados e, com o tempo, as implicações na saúde podem ser profundamente perniciosas.

Os intestinos reagem adversamente a uma subida nas hormonas do stress, ficam mais porosos e abrem efetivamente a porta às doenças. Embora certos especialistas na matéria defendam que, a longo prazo, o stress crónico prejudica mais do que as más escolhas alimentares, aquilo em que todos estão de acordo é que menos é muito, muito mais no que toca ao stress — o que é impressionante, quando se trata de algo que nem sequer podemos «medir» com rigor.

Vinte e quatro horas depois de chegarmos a Pioppi, enquanto eu e o Aseem bebíamos café com vista para o mar, ao sol da manhã e a refletir sobre o tesouro que tínhamos aos nossos pés, concordámos que havia algo intangível mas possante no ar. A completa ausência de stress, como o entendemos e vivemos num ambiente urbano moderno, era claríssima como o panorama sobre um mar livre de poluição a bater suavemente na praia imaculada de seixos mais abaixo. Pioppi até pode ficar numa região italiana historicamente pobre, mas a abundância de saúde é rica, plena e íntegra.

Sem ginásio. Sem supermercados. Sem problemas.

Na década de 1970, muitos anos antes de a Internet sugerir que seria possível, poderia aquela aldeiazinha exercer maior influência

nas políticas nutricionais e de saúde globais do que qualquer outro ponto do planeta? O facto de ter conseguido isso mesmo foi o que me levou a mim e ao Aseem àquele sítio notável naquela manhã. Repetíamos o percurso do cientista americano, o professor Ancel Keys.

Quando visitou a região, após a Segunda Guerra Mundial (com a fama de ter inventado a ração K, uma ração portátil e não perecível com calorias suficientes para alimentar um militar até duas semanas), Keys ficou tão encantado com Pioppi, que voltou anos depois para levar a cabo a investigação que acabaria por enquadrar a nossa interpretação moderna, embora enviesada, do modo de vida tradicional mediterrânico. Arquitecto da moderna «dieta mediterrânica», Keys e a esposa, Margaret, viveram e trabalharam entre o povo de Pioppi durante quatro décadas, até à sua morte, em 2004. As pessoas de Pioppi ainda referem o seu nome com reverência e afeto.

Quando entramos em Pioppi, a sinalização de cada lado em homenagem a Keys e ao estatuto da aldeia, reconhecido pela UNESCO como berço da dieta mediterrânica, garante-nos que estamos no bom caminho. O Museu da Dieta Mediterrânica oficial, num edifício histórico antigo no centro da aldeia, convenceu-nos plenamente de que tínhamos encontrado a fonte da mais grandiosa dieta jamais vendida.

Pioppi ganha vida em agosto como destino para veraneantes italianos, mas adormece fora dessa época escaldante. No mês de junho, calculámos que a população de 197 almas daria logo pela presença de uma equipa de filmagem. Só precisávamos de um meio de comunicação mais audível do que o coro de sorrisos que nos recebia em toda a parte. A Yolanda diz sempre que uma câmara em público leva sempre uma pitada de magia. Nunca se sabe o que poderá surgir.

O Angelo Morinelli desfrutava do seu café matinal quando lhe apareceu por cima do ombro um operador de câmara com quase dois metros de altura para captar o empregado e a bebida em grande plano. Não sabia que o homem sentado na esplanada a tomar café era Aseem Malhotra, cardiologista britânico e mentor da campanha mundial pela medicina do estilo de vida. Também não teria visto *Cereal Killers*, mas sabia o suficiente para perceber que algo se passava.

E que talvez pudesse ajudar.

Sem língua franca entre nós, foi o alemão dialetal de Marek que nos salvou, apresentando-nos formalmente ao antigo motorista de Ancel Keys. Constava que o pai do Angelo era dono da terra onde Keys acabaria por construir a sua *villa* e, mais tarde, o complexo onde ficavam cientistas visitantes — Minnelea.

O Angelo fez um telefonema animadíssimo e passou-me o telemóvel. O filho António regressara recentemente a Pioppi após uma década a cozinhar nos EUA. Era um jovem chef ambicioso que queria abrir um restaurante de qualidade na sua terra natal. Era esse o sonho: um tributo aos produtos locais e ao berço da dieta mediterrânica protegido pela UNESCO.

O António foi nosso guia, anfitrião e amigo enquanto estivemos em Pioppi. Nessa noite, jantámos no seu restaurante, o Suscettibile, pela primeira vez. O sonho era agora uma esplêndida realidade. O facto de o Suscettibile poder triunfar em qualquer lugar do mundo não será surpresa para quem tiver oportunidade de lá jantar. Existe amor pelo lugar e pelos produtos e arte em cada prato. O queijo mozzarella de búfala da região é sublime, o marisco incomparável e o vinho... ah, o vinho!

Foi nessa noite que conhecemos o magnífico tinto da «meditação». O António desafiou-nos e depois marcou visita para a magnífica adega San Giovanni, para apreciarmos aquela maravilha mediterrânica. As videiras a descerem perigosamente até ao mar, com a imperiosa Pompeia ao longe, soa a cenário improvável, e assim parecia, de facto, a olho nu. A câmara até pode ter tido dificuldade em captar a beleza surreal daquele sítio, mas o vinho, não. A Ida Budetta explicou-nos como ela e o marido tinham, inicialmente, trabalhado aquele pequeno terreno com as próprias mãos. O termo «biológico» não tem significado ali. Existe apenas a terra. E o mar. E o amor que as pessoas têm pelo que fazem. Se a relação com a terra e o que ela produz é de respeito mútuo, isto reflete um aspeto fulcral e esquecido do modo de vida tradicional desta região — o trabalho.

O António marcou entrevista e acompanhou-nos, com o presidente da autarquia, Pisani. Numa declaração breve, Pisani explicou em termos simples onde ocorrera o engano na interpretação

moderna da «dieta» mediterrânica. Num exemplo catastrófico do que «se perde na tradução», o termo grego original *diaita* foi logo mal entendido de raiz. *Diaita* significa «modo de vida» e, «dentro disso», disse Pisani, «englobamos muitos aspetos — a paisagem, o mar, a qualidade de vida, a cultura, o trabalho e muitas outras coisas».

Nesta região, os homens trabalham oito horas por dia, todos os dias, nos campos, durante toda a vida adulta, e vivem mais do que as mulheres da terra. Vivem mais quase uma década do que os seus pares de todo o mundo. Brincaram connosco quanto à intensidade de rachar lenha; faz parte integrante das tarefas diárias. «Experimente uma hora», disseram a rir-se. O «trabalho» a que o autarca se referia significa décadas de movimento lento, constante, habitual (caminhada), juntamente com mais surtos de atividade corporal intensa de manutenção da força (rachar lenha, entre outras). Poderia ser um dos contributos para a longevidade?

Queríamos encaixar a investigação científica mais recente com a sabedoria deste lugar e da sua gente, e a importância do movimento e da mobilidade tornou-se flagrante. Se a investigação que equipara a mobilidade com taxas de mortalidade em dez anos (morte de quaisquer causas) remeter para a importância da força, do equilíbrio e da pujança à medida que envelhecemos, os homens de Pioppi não têm com que se preocupar.

O facto de a ciência medir apenas o que pode — e, tipicamente, apenas em determinados pontos no tempo — e de a medicina moderna ser, essencialmente, o negócio da gestão da doença, criou um vácuo no nosso entendimento do que é verdadeiramente viver bem. As pessoas saudáveis não interagem com a medicina moderna da mesma maneira que as doentes, quando interagem, sequer. Embora se dediquem vastos recursos à compreensão, ao diagnóstico e ao tratamento das doenças, os saudáveis ficam entregues a si próprios, a viver a vida sem doenças. Todavia, quando chegam aos 100 anos ou realizam uma proeza extraordinária qualquer, toda a gente fica surpreendida e pergunta como é que conseguiram lá chegar!

O poder de uma miríade de escolhas de vida positivas para a saúde (conscientes ou não), como, por exemplo, aquelas do modo de vida em Pioppi, passam despercebidas até surgirem tendências de população mais longeva. A ciência corre logo para compreender, retrospectivamente, como é que tais pessoas vencem sempre as Olimpíadas da longevidade.

Além de viverem muito, vivem bem.

O envelhecimento é tido como um processo de deterioração física gradual, mas o povo tradicional de Pioppi acumula claramente os estragos desse processo com mais lentidão do que a maioria de nós. Por exemplo, não achámos nada esquisito ver o empregado que nos servira no primeiro dia a ajudar a arranjar o telhado do seu estabelecimento numa certa manhã. Mais tarde, quando o António nos contou que ele tinha 85 anos, já achámos bastante impressionante. Os movimentos fluidos e desembaraçados não lhe davam nada essa idade. Infelizmente, a nossa bolha de entusiasmo rebentou quando nos contou sobre outro António, o homem mais velho daquela zona, que chegara à bonita idade de 107 anos! Embora em qualquer outro lado se considere que 85 anos é uma bonita idade a que se chegar, o nosso empregado de mesa não passava de um franganito, naquela aldeia onde as pessoas se esquecem de morrer.

Então como é que fazem, exatamente? A verdade é que nunca saberemos explicar ao certo porque é que esta gente vive tão bem por tanto tempo, mas podemos defender a instauração de certos princípios orientadores com toda a autoridade.

Durante uma excelente visita guiada ao Museu da Dieta Mediterrânica, em Pioppi, com a professora de Inglês da terra, Susan Bessie Haslam, foi-nos salientado que a pobreza terá tido um forte impacto no modo de vida tradicional da região. Dia a dia, traduzia-se em restrições à disponibilidade de alimentos e temporadas impostas de alimentação limitada. Neste contexto, o António explicou que os homens iam trabalhar para o campo de barriga vazia, nessas ocasiões. Claro que agora sabemos que o jejum é estrela ascendente no tratamento da diabetes tipo 2 e que já há algum tempo que os culturistas recorrem a protocolos de jejum intermitente como mecanismo para

manipular a massa muscular magra, há já algum tempo. Pode não ter sido intencional, mas o jejum intermitente fazia parte da vida tradicional na região.

Embora a investigação original de Ancel Keys nunca representasse períodos de jejum ou abstinência por motivos religiosos ou outros, foi um fenómeno bastante real em todo o Mediterrâneo após a Segunda Guerra Mundial. Tal como o trabalho terá contribuído para os benefícios salutareos da *diaita* tradicional, também a falta intermitente de comida terá crescido, minoritária mas significativamente, ganhos à saúde da população nessa zona. Falaremos disso mais tarde.

Como numas enigmáticas palavras-cruzadas, as pistas para a longevidade apresentavam-se lentamente para onde quer que nos virássemos.

Em retrospectiva, agora podemos ver como a defesa da interpretação simplicíssima de um modo de vida mais abrangente, e poderosamente positivo para a saúde, ganhou ímpeto e credibilidade, primeiro com os investigadores de Keys e depois com os legisladores dos EUA, que massacraram a *diaita* pelo crivo da política alimentar na década de 1970.

A Dieta de Pioppi é tradução do que podem ser os princípios que regem a vida com uma *diaita* mediterrânica tradicional, no contexto de uma vida ocidental moderna. Quer esteja em Nova Iorque, em Londres ou em Sydney, acreditamos que irá desfrutar da sua própria viagem rumo à longevidade e a mais saúde cardiovascular, física e mental.

Nos capítulos que se seguem, ficará a saber mais sobre as origens das doenças da vida moderna, incluindo doenças cardíacas, obesidade e diabetes tipo 2. Explicaremos porque é que o exercício físico tem sido sobrevalorizado — e o movimento subestimado — enquanto mecanismo de emagrecimento; o que são os telómeros e porque é que uma gestão do stress eficaz constitui um instrumento importantíssimo para os proteger; quais os alimentos com impacto extremo na composição corporal, nos níveis de energia e na saúde cardiovascular. Mais importante ainda, ficará sobretudo com um conjunto

de diretrizes claras e uma receita fácil de seguir, influenciada por Pioppi, para uma saúde melhor, que irá reduzir drasticamente o risco de doenças cardíacas em apenas 21 dias.

Se estiver em pulgas para começar este plano, pode saltar já para o Capítulo 14. Mas fica já avisado! Quando, daqui a três semanas, a família, os amigos e os colegas perguntarem porque é que se sente tão bem e tem tão bom aspeto, poderá ter de voltar atrás para compreender o que aconteceu ao certo. Por outro lado, também pode dizer-lhes: «A palavra-chave é: Pioppi.»

Se o futuro dos cuidados de saúde é a medicina do estilo de vida, Pioppi estava mesmo à frente do seu tempo!

2.

A Dieta de Pioppi: Um Manifesto Pela Saúde

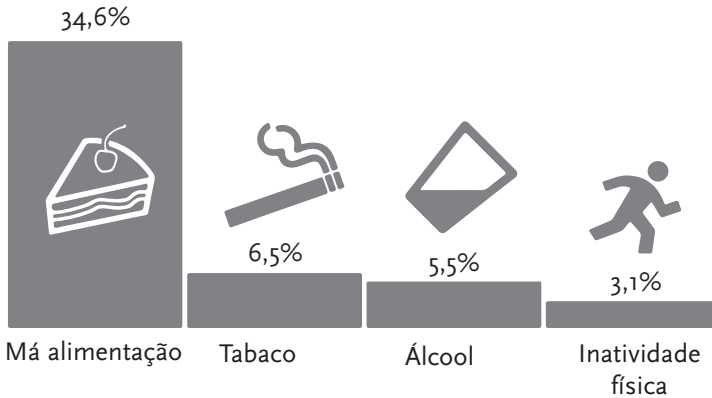
«Que o alimento seja o teu medicamento, e o medicamento seja o teu alimento.»

HIPÓCRATES
(o pai da medicina moderna)

Não creio que alguém escolha ter excesso de peso. Uma sondagem internacional da Gallup, em 2013, a 57 mil adultos, apurou que a saúde é o mais importante na vida, seguida de um ambiente familiar feliz. Como conciliar isto com o facto de 60% dos adultos no Reino Unido terem atualmente excesso de peso, ou serem obesos, e, talvez ainda mais preocupante, que uma em três crianças esteja na mesma categoria quando termina o ensino básico? E com tendência a piorar, não a melhorar.

Existem dois equívocos fundamentais entre a comunidade científica e o público que continuam a inibir as tentativas de resolver esta epidemia. O primeiro é o nosso fracasso coletivo e individual de reconhecer que o que levamos à boca de cada vez que comemos pode ter um de dois resultados: conferir bem-estar ou contribuir para a bomba-relógio da doença crónica e da morte prematura. Não se trata apenas de um conceito filosófico. Como se vê no diagrama seguinte, a má alimentação contribui agora mais para a doença e a morte em termos globais do que a falta de atividade física, o tabagismo e o álcool tudo junto.

Proporção de doenças causadas globalmente pelos principais detratores da saúde



Fonte: Prof. Simon Capewell, catedrático de Epidemiologia Clínica, na Universidade de Liverpool, Análise do relatório sobre o fardo global da doença publicado na revista *Lancet*.

Crédito: Simon Capewell e *The Telegraph*.

Em 2017, chegou-se à estimativa de que uma melhoria coletiva na alimentação nos EUA poderia poupar 1,8 trilhões dos atuais 3,2 trilhões de dólares gastos em cuidados de saúde.¹

O segundo equívoco é a crença de que as escolhas alimentares são deliberadas e refletem verdadeiras vontades, quando, na realidade, as decisões que tomamos quanto ao que comemos são geralmente difíceis de controlar e tomadas sem plena consciência. Nas palavras da professora Theresa Marteau, diretora da Unidade de Investigação de Comportamento e Saúde da Universidade de Cambridge: «Somos fortemente influenciados por comportamentos automáticos que implicam pouca cognição, onde a vontade de satisfação imediata supera recompensas maiores, mas menos garantidas e mais distantes, o que aumenta a probabilidade de agir contra a própria saúde.» Mesmo que desejemos emagrecer, por exemplo, continuamos tentados a comprar o chocolate na embalagem garrida que está exposto à saída, junto às caixas do supermercado.

Além disso, e para exercer responsabilidade pessoal, precisamos de conhecimentos adquiridos mediante assimilação de informações

corretas, e precisamos de escolhas. Não temos nem uma coisa nem outra. Um misto de conselhos dietéticos imperfeitos, combinado com um ambiente alimentar que nos inibe a capacidade de fazer escolhas salutares, significa que, para a maioria das pessoas, a responsabilidade pessoal não passa de uma ilusão. Não é fácil orientarmo-nos no manancial de alimentos baratos e processados alardeados por estratégias de marketing agressivas em prol da comida de plástico, de uma indústria cujas alegações «magro», «isento de glúten», ou «amigo do coração» são mais prejudiciais para a saúde do que outra coisa. Vejamos, por exemplo, uma doente na casa dos 40 anos que, após sofrer um ataque cardíaco, principalmente causado por anos de tabagismo intenso, não compreendia porque tinha engordado 20 quilos depois de adotar uma dieta «magra». Ficou horrorizada quando salientei que os cinco batidos magros que ela ingeria diariamente continham um total de 75 colheres de chá de açúcar. Agora digo aos meus doentes que evitem comprar produtos rotulados como «saudáveis», pois é muito provável que tenham o impacto oposto na sua saúde.

Todavia, não posso culpar inteiramente a indústria alimentar. A obrigação desta é lucrar com a venda de comida, não é zelar pela saúde dos consumidores. Nós é que falhámos na moderação dos excessos e das manipulações dessa indústria. Diz-nos o professor Kelly Brownell, principal investigador de políticas públicas nos EUA: «Quando se escreve a história da tentativa mundial de abordar a obesidade, um dos grandes fracassos poderá ser o conluio e o apaziguamento da indústria alimentar.»² A indústria tem logrado disponibilizar a toda a gente, em todo o lado, em qualquer altura, comida e bebida «de plástico» nutricionalmente pobres, mas altamente saborosas.

Para mim, pessoalmente, como médico, o maior escândalo está em termos deixado os hospitais constituírem uma oportunidade para as marcas da indústria da comida de plástico. Há alguns anos, após ter procedido a uma intervenção que salvou a vida a um homem de meia-idade que sofrera um ataque cardíaco a meio da noite, ainda me lembro, como se fosse hoje, das palavras dele quando fiz a ronda às enfermarias no dia seguinte. Enquanto eu o aconselhava a deixar

de fumar e a ter uma alimentação sadia (a maior parte da dieta semanal era comida rápida), uma auxiliar servia-lhe um hambúrguer com batatas fritas. Ele olhou para mim e perguntou-me: «Como é que o senhor doutor quer que eu mude de vida, se me servem a mesma porcaria que atirou para aqui comigo?»

O facto de 50% dos 1,4 milhões de funcionários do Serviço Nacional de Saúde britânico sofrerem de excesso de peso ou de obesidade constitui uma indicação claríssima de que a educação é ineficaz quando o ambiente alimentar que nos rodeia trabalha contra nós.³

Comer e viver com mais saúde não trata apenas de adiar a morte, mas também de gozar de qualidade de vida mais sadia e mais feliz, agora e também nos anos dourados. Lembra-se do senhor de 85 anos em Pioppi? Eu e o Donal temos esperança de vir a ter a mesma agilidade e acuidade mental que ele, quando chegarmos àquela idade. Se me derem a escolher, prefiro cair morto cheio de saúde do que passar a última década da vida com incapacidades que poderia ter evitado.

«População envelhecida» é um termo a que se atribui cada vez mais a crescente procura dos serviços de saúde. Porém, embora uma população possa envelhecer, a procura por cuidados de saúde só aumenta se esses anos dourados se passarem com doenças crónicas. Uma análise publicada na revista *Lancet* apurou que, se a esperança de vida crescente na União Europeia se caracterizar por anos de boa saúde, espera-se que as despesas com saúde dessa população envelhecida só aumentem 0,7% do Produto Interno Bruto (PIB) até 2060.⁴

Por outras palavras, a questão maior está em ter uma população envelhecida com doenças crónicas causadas predominantemente por fatores inerentes ao estilo de vida. Além disso, temos o fardo económico no aumento da prevalência da diabetes tipo 2, que afeta adultos cada vez mais jovens. O custo combinado da diabetes tipo 2 para o Serviço Nacional de Saúde e a improdutividade devida a baixas por doença está atualmente perto dos 20 mil milhões de libras esterlinas; se continuarmos assim, duplicará para 40 mil milhões em menos de 20 anos.⁵

Um relatório do banco de investimentos Morgan Stanley previu que, salvo medidas drásticas, a epidemia de «diabesidade» resultará em 0,0% de crescimento económico nos EUA até 2035, e conclui: «Se a tendência para a diabesidade começar a abrandar, parar — se for revertida, até —, os efeitos podem ser surpreendentes. Imaginem-se comunidades mais saudias; populações ativas mais produtivas; menos pressão financeira nos orçamentos individuais, empresariais e governamentais; crescimento económico mais forte à escala global.»⁶

Não será certamente a tomar mais medicamentos em massa que vamos melhorar a saúde e a qualidade de vida. Além dos efeitos secundários, estima-se que os medicamentos sujeitos a receita médica sejam agora a terceira causa de morte mais comum ao nível global, depois da doença cardíaca e do cancro. Estima-se que até um quarto das hospitalizações entre idosos resultem de interações medicamentosas perigosas. Os efeitos secundários dos fármacos para a pressão arterial, por exemplo, podem resultar em quedas. Um quarto dos doentes idosos que cai e parte a anca acabará por falecer internado no hospital.

Então, porque é que todos vivemos mais tempo?

Embora não haja dúvidas de que a medicina moderna tem conseguido avanços notáveis no último século, como, por exemplo, a descoberta dos antibióticos para tratar infeções graves e a laparoscopia de urgência em ataques cardíacos, 25 da média de 30 anos que acresce à esperança de vida nos EUA desde 1900 deve-se a regulação governamental. Isto inclui cinto de segurança obrigatório nas viaturas, saneamento básico, ambientes de trabalho mais seguros, água potável e a proibição de fumar em espaços fechados.

Aliás, como explicarei em pormenor mais adiante, a redução na prevalência do tabagismo nestes 30 anos tem sido o fator mais crucial no decréscimo dos óbitos por doença cardíaca na população. Isto só pode acontecer por intervenção e campanhas de saúde pública especificamente direcionadas para a disponibilidade, aceitação e preço razoável do tabaco. Muitos dos meus doentes que sofreram ataques cardíacos foram levados a deixar de fumar porque o preço do maço de tabaco aumentou.

Os investigadores da Universidade de Oxford calcularam que uma taxa de 20% sobre as bebidas açucaradas impedirá que 180 mil pessoas fiquem obesas e mais de 200 mil atinjam o excesso de peso, dentro de um ano.⁷

O Reino Unido vai introduzir uma taxa sobre as bebidas açucaradas a partir de abril de 2018, seguindo o exemplo de França, Finlândia, Hungria e México. Neste último, registou-se um declínio de quase 8% no consumo de tais bebidas, passados dois anos da imposição de uma taxa de 10%. Estima-se que poderá prevenir quase 200 mil casos novos de diabetes tipo 2, 20 400 enfartes e ataques cardíacos, e 18 900 mortes entre adultos com idades compreendidas entre os 35 e os 94 anos, entre 2013 e 2022. A simples redução do fardo da diabetes tipo 2 poderá poupar ao México quase mil milhões de dólares; quase 70% da população tem atualmente excesso de peso ou está efetivamente obesa.

Como mostra a pirâmide de impacto na saúde concebida pelos Centros de Controlo de Doenças, fazer da escolha alimentar por omissão uma escolha saudável terá muito mais impacto na saúde da população do que aconselhamento ou educação individual. É como dizer a uma criança criada numa loja de doces para não comer doces.⁸



A sustentabilidade da Dieta de Pioppi a longo prazo será assistida por um esforço coletivo para criar um ambiente alimentar mais sadio, para que, assim como todos os que interagem consigo, sejam entes queridos, amigos ou colegas, possam nadar a favor da corrente e não contra a maré.

Para que isto aconteça, a formação médica deve adaptar-se e mudar. Por incrível que pareça, na sua esmagadora maioria, os médicos não estão equipados sequer com treino básico para dar conselhos a indivíduos sobre estilos de vida baseados em factos comprovados. Não me lembro de uma única aula, na faculdade de Medicina, acerca do impacto da nutrição e do estilo de vida na prevenção e no tratamento das doenças.

Através da minha investigação, e muitos anos após habilitação médica, concluí que a adoção de uma dieta mediterrânica rica em gorduras, aliada à cessação tabágica e ao empenho em movimento pleno e redução do stress, são mais possantes do que qualquer fármaco na prevenção e no tratamento de muitas doenças crónicas, incluindo a doença cardíaca.

No ano passado, escrevi, com vários médicos de renome, cientistas do desporto e nutricionistas, uma carta amplamente publicitada ao General Medical Council (GMC) e ao Medical School's Council (MSC) a exigir a introdução obrigatória de educação para o estilo de vida baseada em provas em todos os currículos médicos.

Uma sondagem global do banco de investimento Crédit Suisse revela, aflitivamente, um nível substancial de desinformação entre médicos, com 92% convictos de que o consumo de gorduras pode resultar em problemas cardiovasculares. Uma percentagem de 54% dos médicos e 40% dos nutricionistas pensavam, incorretamente, que consumir alimentos ricos em colesterol aumenta o colesterol no sangue.⁹

Uma sondagem a alunos de Medicina efetuada pela Physical Activity Research Unit, em Edimburgo, apurou que apenas 14,9% conhecem as diretrizes sobre atividade física do diretor-geral de saúde, e apenas 10% se sentiam devidamente treinados para dar conselhos sobre atividade física. Todavia, há boas notícias: 90% destes alunos queriam mais formação nesta área.¹⁰

Outra sondagem encorajadora, elaborada pela Universidade de Nova Iorque, revelou que, no que toca à nutrição, 78% dos médicos estavam dispostos a ter mais formação porque acreditavam que seria melhor para os doentes.¹¹

Já no outono da vida, Christiaan Barnard, o cirurgião pioneiro em transplantes cardíacos, disse, com alguma mágoa: «Salvei a vida a 150 pessoas com transplantes de coração. Se me tivesse concentrado na medicina preventiva antes, poderia ter salvado 150 milhões.» Afinal, o estilo de vida, a Dieta de Pioppi, é essa mesma medicina.

Em resumo:

- A saúde é o mais importante na vida das pessoas.
- Uma alimentação pobre global é responsável por mais doenças e mortes do que a falta de atividade física, o tabaco e o álcool, tudo combinado.
- Os medicamentos sujeitos a receita médica são a terceira causa de morte mais comum, a seguir às doenças cardíacas e ao cancro.
- Uma população envelhecida sadia não constitui ameaça ao serviço de saúde nem à economia.
- Fazer da comida saudável a escolha do hábito mediante regulação terá mais impacto na saúde da população do que aconselhamento ou educação individual.

E se afinal não estiverem a dizer-nos a verdade acerca da nossa saúde?

Somos constantemente aconselhados por médicos e nutricionistas a evitar um sem-número de alimentos por conterem demasiada gordura, açúcar ou calorias, bem como a exercitarmos o corpo de modo a sermos mais saudáveis. Mas a verdade é que a obesidade e o consequente risco de diabetes tipo 2, cancro e doença cardíaca não para de aumentar a nível mundial.

Estaremos mesmo a seguir a direção correta em termos de estilo de vida e de alimentação?

No documentário *The Big Fat Fix*, o conceituado cardiologista Aseem Malhotra e o aclamado cineasta Donal O'Neill deram a conhecer o exemplo da pequena aldeia italiana de Pioppi, onde todos os habitantes parecem ter uma vida longa e saudável sem fazerem nenhum tipo de sacrifício. Neste livro, combinam a experiência do estilo de vida desta povoação com décadas de investigação ao nível da medicina e da nutrição. De modo a acabar com mitos alimentares, estes dois especialistas criaram este plano simples e prático, que em 21 dias poderá transformar a sua vida e ajudá-lo a alcançar um nível de pleno bem-estar.

«O verdadeiro segredo do Mediterrâneo.
Prepare-se para ver virado do avesso tudo aquilo
que acredita ser verdade acerca da nutrição.»

THE DAILY TELEGRAPH

| | |
|--|---|
| <p>v o g a i s com todas as letras 20 20 editora</p> | <p>ISBN 978-989-668-443-3</p>  <p>9 789896 684433</p> <p>Saúde e Bem-estar</p> |
|--|---|