



PROTOCOLO ANTIDIABÉTICO

VOCÊ NO CONTROLE
DA GLICEMIA



INTRODUÇÃO

Pode haver uma série de razões pelas quais você tomou a decisão de ler este guia. Talvez porque você, ou alguém que você ama, esteja enfrentando a realidade assustadora de um pré-diabetes, ou diagnóstico de diabetes. Ou talvez sua própria pesquisa sobre assuntos como câncer, depressão, fadiga, problemas digestivos, ganho de peso e/ou desequilíbrios hormonais tenha levado você a descobrir que muitos desses problemas de saúde estão inter-relacionados. Ou talvez um histórico familiar tenha levado à sua preocupação de experimentar qualquer um desses problemas em primeira mão.

Ou, infelizmente, você pode estar lendo isso porque está procurando uma alternativa não apenas para os efeitos físicos do diabetes, mas para as dificuldades financeiras que os diabéticos estão enfrentando hoje. Não é segredo que as empresas farmacêuticas frequentemente oferecem versões “novas e aprimoradas” dos mesmos medicamentos (provavelmente com o objetivo principal de manter a posse de produtos patenteados e geradores de receita). É claro que essas novas marcas (não genéricas) vêm com um aumento extraordinário no custo – para praticamente o mesmo produto! Como os diagnósticos de diabetes estão em alta, principalmente recentemente com a pandemia, as empresas farmacêuticas ficam felizes em competir pelo seu negócio. Para pacientes com seguro médico, esses aumentos de preços podem passar despercebidos. Mas se você é dependente de insulina e tem pouca ou nenhuma cobertura de prescrição, pode estar enfrentando uma situação de risco de vida, simplesmente porque não pode mais pagar suas prescrições. Compreensivelmente, você está desesperado por uma solução. Você não está sozinho – estou aqui para ajudar.

No mundo de hoje, com ferramentas de alta tecnologia ao nosso alcance, tornou-se normal entrar na internet em busca de informações que nos dão uma compreensão mais clara das coisas. Infelizmente, a enorme riqueza de informações pode levar a mais confusão. Seja qual for a sua razão pra escolher esse guia, estou muito feliz por você ter feito isso – porque quero oferecer explicações claras que forneçam uma compreensão lógica de como lidar com suas preocupações com a saúde. Também quero dar a você todas as ferramentas necessárias para reverter o que parece ser inevitável para muitas pessoas. E, além disso, vou mostrar como fazer isso naturalmente. . . sem medicamentos.

Muitos pessoas que leram esse guia tem ótimos resultados e depois me perguntam por que o médico deles não deu o mesmo conselho. Parte da razão pela qual muitos médicos não lhe dão os conselhos que você verá aqui é porque, por décadas, o estabelecimento médico foi casado com a ideia de que a gordura é ruim e os carboidratos são bons. É difícil deixar de lado algo que você disse por anos e anos – mesmo quando a pesquisa não apoia isso.

Você vai ver. Depois de seguir as recomendações que dei aqui e obter os resultados desejados, tudo parecerá óbvio para você: se você deseja regular o açúcar no sangue, pare de encher seu corpo de açúcar ou coisas que se transformam em açúcar

PARTE

1



**POR TRÁS DA EPIDEMIA
DE DIABETES**

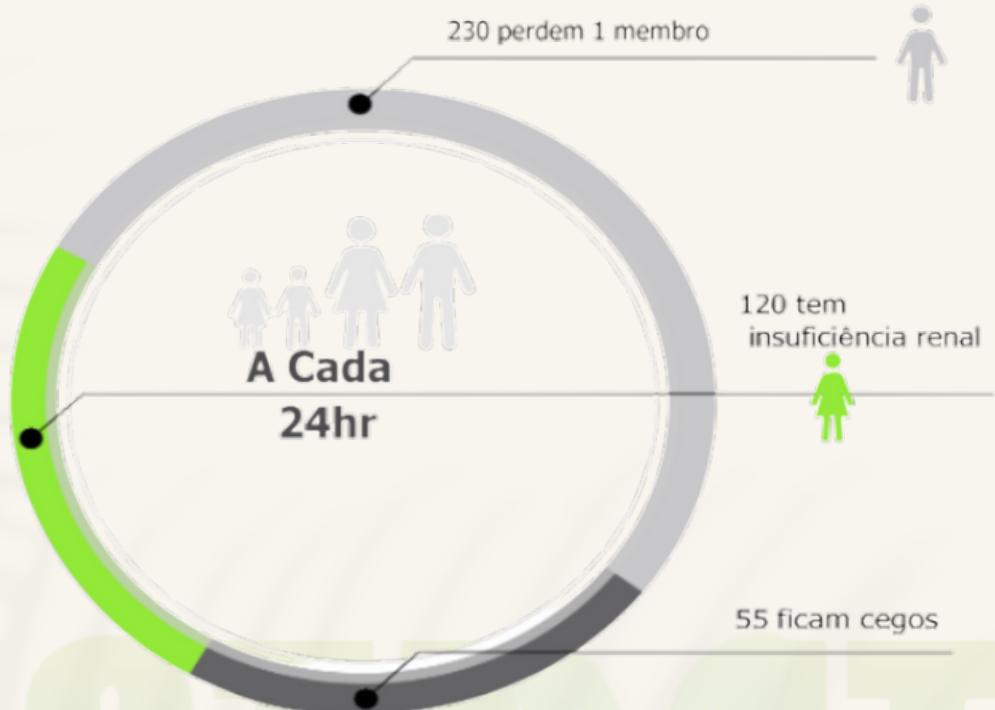
PERIGOS DO DESEQUILÍRIOS DE AÇÚCAR NO SANGUE

Desequilíbrios de açúcar no sangue podem causar dezenas de problemas diferentes; desde os aborrecimentos menores, mas constantes, às condições graves e potencialmente fatais.

COMEÇANDO COM O PIOR

Diabetes: Segundo o representante brasileiro da Federação Internacional de Diabetes, mais um dos 16,8 milhões de brasileiros têm diabetes, mas não sabem! E a maioria das pessoas realmente não percebem o impacto. A glicose alta no sangue danifica os vasos sanguíneos e torna o sangue muito espesso para passar pelos pequenos capilares sanguíneos do corpo – aqueles que fornecem sangue para órgãos importantes, como rins e olhos. E por isso que a cada 24 horas, 230 diabéticos perdem um membro, 55 ficam cegos e 120 sofrem de insuficiência renal. Você sabia que o diabetes é a causa número 1 de disfunção erétil e que o risco de morte precoce é 50% maior para pessoas com diabetes do que sem?

DIABÉTICOS TÊM UM RISCO 50% MAIOR DE MORTE PRECOCE EM COMPARAÇÃO COM NÃO DIABÉTICOS



HIPERTENSÃO:

Somos rápidos em pensar que a pressão alta é causada principalmente pelo sal, mas “os cristais brancos errados” estão sendo culpados. Curiosamente, se você comer muito pouco sal, isso pode acelerar a resistência à insulina! (Vou descrever a resistência à insulina com mais detalhes mais tarde). Então, se você quer controlar a pressão alta, a primeira coisa a fazer é parar de comer alimentos processados e açúcar!

DOENÇAS CARDIOVASCULARES E DERRAMES:

A maioria das pessoas não tem ideia de que, na verdade, é a insulina e a glicose que fazem com que você tenha o pequeno e denso colesterol LDL tipo b que causa placas e não (como nos disseram há tantos anos), gordura saturada. Isso ocorre porque é a glicose que é vulnerável à oxidação (o que causa placas). Portanto, como o alto nível de açúcar no sangue torna o sangue mais espesso e pegajoso, a incidência de coágulos sanguíneos e derrames aumenta. Pessoas com diabetes têm 180% mais chances de ter um ataque cardíaco, 170% mais chances de morrer de doença cardiovascular e duas vezes e meia mais chances de ter um acidente vascular cerebral.

DOENÇA DE ALZHEIMER:

A doença de Alzheimer resulta da resistência à insulina no cérebro, razão pela qual alguns pesquisadores estão começando a se referir a ela como diabetes tipo 3. Se você é diagnosticado com diabetes antes dos 65 anos, dobram suas chances de desenvolver a doença de Alzheimer.

CÂNCER:

Você sabia que as células cancerosas só podem usar glicose como combustível? Na verdade, essa não é uma informação nova – o pesquisador Otto Warburg descobriu isso na década de 1920, e sua descoberta foi chamada de Efeito Warburg. No tratamento do câncer moderno, os oncologistas têm usado a PET scan como uma de suas principais ferramentas de diagnóstico desde a década de 1980. A maneira como os exames de PET funcionam é dando ao paciente glicose radioativa e depois escaneando seu corpo para ver para onde foi. Lewis Cantley, diretor do Cancer Center da Harvard Medical School, diz que até 80% de todos os cânceres humanos têm glicose e insulina como fatores instigantes. Dr. Craig Thompson, pesquisador e presidente do Memorial Sloan-Kettering Cancer Research Center de Nova York , acredita que muitas células pré-cancerosas nunca tornariam-se malignas se não fosse a constante exposição à insulina e a necessidade de glicose para o seu metabolismo.

DOR CRÔNICA E DISTÚRBIOS AUTOIMUNES:

Tanto a glicose quanto a insulina são altamente inflamatórias, e a inflamação leva a dores nas articulações, artrite, fibromialgia e outras condições de dor crônica e distúrbios autoimunes. Tivemos pacientes que curaram anos de dor crônica – em apenas algumas semanas – simplesmente cortando o açúcar.

DEPRESSÃO E ANSIEDADE:

A insulina impede que os aminoácidos atravessem a barreira hematoencefálica, impedindo que seus neurotransmissores funcionem de forma eficaz. Na verdade, ter diabetes dobra suas chances de ser diagnosticado com depressão. Uma vez que as pessoas controlam o nível de açúcar no sangue, a incidência de ansiedade e ataques de pânico caem drasticamente.

GANHO DE PESO:

não é frustrante? Você está comendo do jeito que eles dizem, mas você não consegue perder peso e mantê-lo por mais de alguns meses. A razão, para a maioria das pessoas, é que a insulina impede que a gordura seja queimada. Então, toda vez que você come um carboidrato e libera insulina na corrente sanguínea, você ganha mais peso.

ÓRGÃOS GORDOS:

Não é apenas sua cintura que engorda – seus órgãos também podem engordar, dentro das células. Isso acontece a partir da sobrecarga de calorias e é chocantemente prevalente entre os obesos. Falaremos mais sobre isso mais tarde, mas não se limita apenas a um fígado gordo – você pode ter um coração gordo, um pâncreas gordo e até uma língua gordurosa!

GASES E INCHAÇO:

Isso pode parecer óbvio, mas seu sistema digestivo não gosta de açúcar. Isso ocorre porque você não é o único que usa glicose como energia – as bactérias também, e os carboidratos alimentam as bactérias erradas em seu intestino, causando muitos gases. Esta é uma das primeiras coisas a mudar quando você reduz os carboidratos.

FADIGA OU INSÔNIA:

Montanhas-russas de açúcar no sangue são simplesmente exaustivas! Dificuldade em acordar, coma alimentar, insônia e cansaço o dia todo (ou em determinados momentos do dia) são sintomas de desequilíbrios de açúcar no sangue. Você já acordou no meio da noite e teve problemas para voltar a dormir? Seu corpo pode estar lhe dando uma injeção de adrenalina, porque tem medo de que você entre em coma de outra forma. Isso pode ser causado pelos anos de abuso de açúcar cansando suas glândulas supra-renais. Suas supra-renais ajudam a garantir que seu cérebro permaneça alimentado, mas uma vez que seu sistema de açúcar no sangue está “quebrado” e suas supra-renais estão cansadas, é difícil manter as coisas estáveis à noite. Melhorar o açúcar no sangue resolve todos esses problemas e você terá mais energia em apenas alguns dias.

SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO:

Uma contagem de açúcar no sangue acima de 120 faz com que a função de seus glóbulos brancos caia 75% por mais de quatro horas! Então, se você ficar constantemente doente, há uma boa chance de que o açúcar tenha algo a ver com isso.

PROBLEMAS HORMONALIS:

O açúcar elevado no sangue causa vários desequilíbrios hormonais. Para os homens, um dos mais óbvios é o alto estrogênio, que produz “peitoral volumoso” e “barrigas de cerveja”, e tanto homens quanto mulheres experimentam ganho de peso. O estrogênio também está ligado a vários tipos de câncer, incluindo mama, uterino e próstata, bem como infertilidade. E o estrogênio impede que a testosterona funcione corretamente, levando a sintomas de “baixo T”, como disfunção sexual, baixa energia, depressão e massa muscular reduzida. Em algumas mulheres, o açúcar elevado no sangue também causa níveis elevados de testosterona, causando queda de cabelo de padrão feminino (FPHL), crescimento de pelos faciais e doença do ovário policístico.

DISCRIMINAÇÃO DA PRESSÃO ALTA:

IDADE E GÊNERO

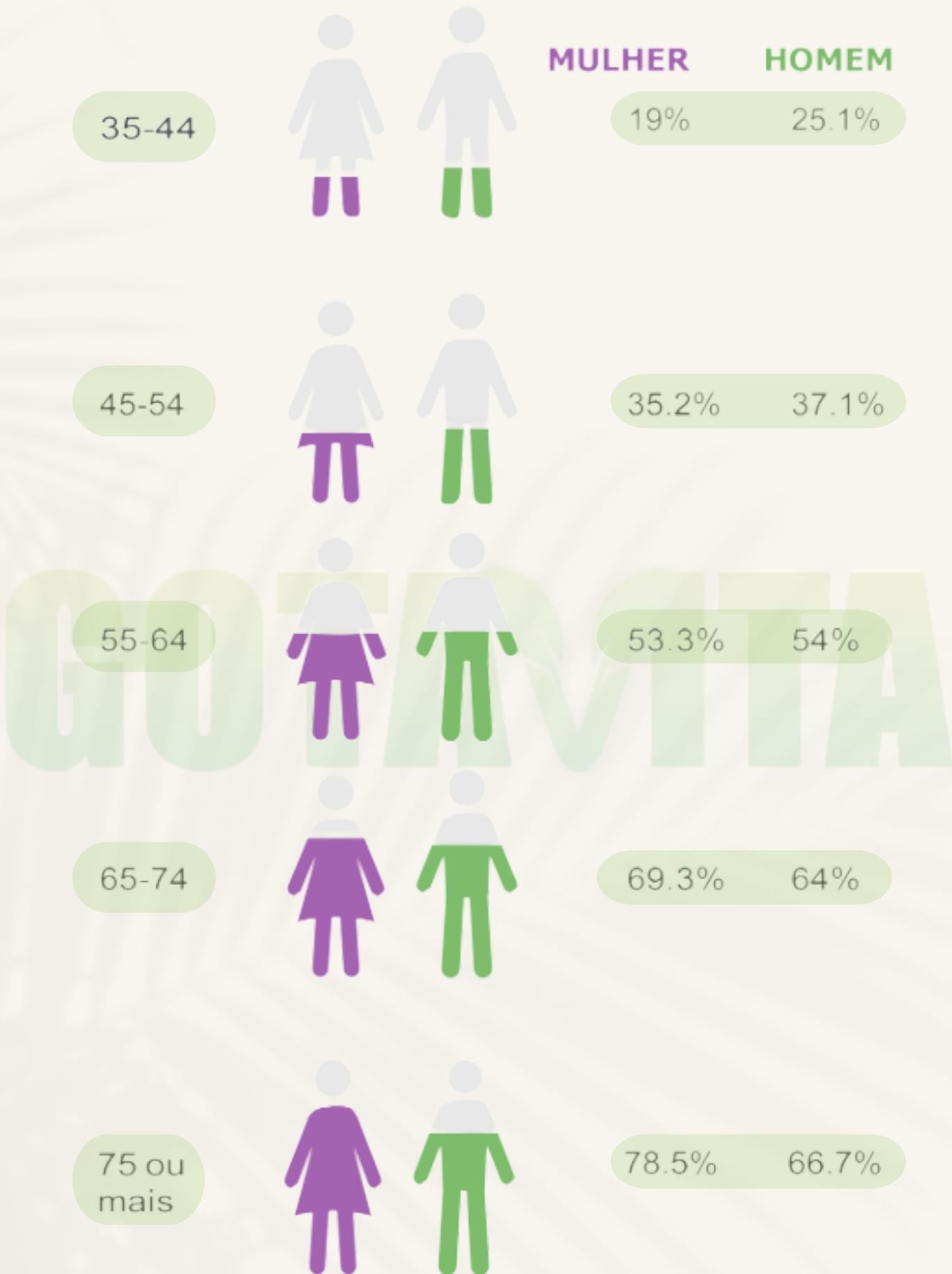
Embora seja verdade que as porcentagens para homens e mulheres são quase iguais quando se trata da probabilidade de desenvolver pressão alta ao longo da vida, hormônios e idade são duas variáveis importantes que podem afetar homens e mulheres de maneira diferente.

DESEQUILÍBRIOS HORMONIAIS

Quando se trata de problemas associados a esses mensageiros químicos, particularmente estrogênio e testosterona, a pressão alta não apresenta discriminação de gênero.



Comparativamente, há pouca diferença na probabilidade de desenvolver pressão alta para homens e mulheres, em média. Mas uma vez que a idade se torna um fator, essas porcentagens mudarão.



ENTENDENDO O AÇÚCAR E A INSULINA NO SANGUE

ALTOS E BAIXOS DE AÇÚCAR NO SANGUE

Uma maneira de olhar para o açúcar no sangue é pensar nisso como uma fogueira. Quando você estava acampando e acendeu uma fogueira, você pode ter começado com jornal, mas você não teve alguém parado lá pelas próximas duas horas jogando jornal, não é?

Não, você manteve o fogo queimando de forma mais consistente usando formas mais densas de combustível, como toras maiores.

É o mesmo com o açúcar no sangue. Para manter o açúcar no sangue estável (ou seja, não muito alto ou muito baixo), você precisa se alimentar de alimentos que não sejam como jornais em chamas. Quando se trata de açúcar no sangue, você pode pensar em um biscoito como um jornal em chamas. Sim, isso lhe dará energia, mas você queimarará essa energia em cerca de 30 minutos e seu fogo se apagará. Se você tem esse problema, pode ter percebido que precisa se manter alimentado para evitar quedas de açúcar no sangue, mas simplesmente não funciona continuar alimentando sua chama de energia com o equivalente a um jornal.

Isso pode ser um choque de ouvir no início, mas a melhor maneira de manter as coisas estáveis é adicionar certos tipos de gordura à sua dieta. Na verdade, antes que a insulina fosse descoberta e usada, os diabéticos eram tratados com uma dieta rica em gordura! Você pode estar cético sobre isso no início, mas vamos dar uma olhada em alguns cenários para entender melhor como as escolhas alimentares afetam os desequilíbrios de açúcar no sangue.

O CAMINHO PARA A RESISTÊNCIA À INSULINA

Uma das primeiras coisas a entender sobre o diabetes é que ele não acontece da noite para o dia. Leva anos bebendo refrigerante, pedindo sobremesa, pegando barras de chocolate na máquina de venda automática, bebendo energéticos para dar um pequeno impulso e comendo montanhas de purê de batatas, espaguete e pipoca para causar o colapso do seu sistema. Então, como isso acontece?

Um conceito a ter em mente durante a leitura: todos os carboidratos se decompõem em açúcar, e é por isso que os termos são frequentemente usados de forma intercambiável neste livro. Mesmo os carboidratos com fibra (os chamados "carboidratos bons") acabarão se transformando em glicose, um conceito importante que os nutricionistas costumam esquecer.

Então vamos começar com uma pessoa hipotética, normal e saudável. Se essa pessoa comer cereal, esse cereal irá para o estômago e para o intestino delgado. Lá, o cereal se decompõe em glicose, que atravessa as paredes do intestino delgado e chega ao sangue. Agora, isso é o que é chamado de glicose no sangue, e é essa glicose no sangue que é medida em exames de sangue.

Quando a glicose entra na corrente sanguínea dessa pessoa hipotética, seu corpo quer processá-la o mais rápido possível. Assim, o pâncreas libera insulina, cuja função é "transportar" a glicose da corrente sanguínea para todas as células do corpo. Como nossa pessoa hipoteticamente normal é saudável, seu sistema está funcionando perfeitamente. Seu pâncreas libera a quantidade exata de insulina de que precisa com base na quantidade de glicose no sangue.

Esse é o cenário ideal, mas infelizmente cada vez é criado o risco de acontecer ao contrário, porque para a maioria das pessoas, depois de anos comendo com alto teor de carboidratos, tem seu sistema começando a tentar “prever” quanta insulina será necessária. Você está comendo uma grande quantidade de carboidratos, então seu corpo lhe dá muita insulina para lidar com isso. Essa insulina faz o trabalho que deveria, que é levar a glicose para as células, mas o problema é a insulina extra, ela pode levar o açúcar no sangue a níveis desequilibrados e afetar o organismo pouco a pouco.

O primeiro órgão afetado é seu cérebro, porque seu corpo precisa de um mínimo de 30% de açúcar nas células para que seu cérebro funcione corretamente. Então é aí que a fadiga, problemas de memória, problemas de concentração e irritabilidade começam – porque seu cérebro está com fome!

Além disso, esse desequilíbrio constante de açúcar faz com que você deseje mais açúcar. As pessoas continuam pensando que têm problemas de força de vontade, mas essa insulina extra está “procurando” por açúcar. Não está na sua cabeça, nem é apenas “sorte” que algumas pessoas pareçam ter força de vontade – na verdade, é tudo sobre sua fisiologia.

E a insulina também impede que você queime gordura. Sim, você ouviu certo – a insulina é um hormônio de armazenamento, o que significa que produz gordura e impede que você a queime. Então, toda vez que você come qualquer coisa que contenha um carboidrato, a insulina é liberada e essa insulina impede que você acesse suas reservas de gordura.

A maioria das pessoas percebe que quando está com fome e seu cérebro não está funcionando bem, tudo fica melhor quando comem alguma coisa. Na maioria das vezes, recorremos a alimentos simples com alto teor de carboidratos, como batatas fritas, bolachas ou barras energéticas, porque são baratos, fáceis de manter à mão e viciantes. Ah, e fácil de metabolizar. Então, embora seu cérebro se sinta melhor temporariamente, ele também liberou insulina novamente para lidar com esses carboidratos. Esse processo pode diminuir o açúcar no sangue novamente, o que faz você sentir fome novamente e faz com que o ciclo se repita.

Depois de fazer isso de novo, e de novo, e de novo... por um período de vários anos, a presença constante de insulina começa a "irritar" os receptores de insulina nas células, e alguns deles se tornam resistentes, o que significa que eles param de funcionar devidamente. Agora, a glicose não pode entrar nessa célula e continua a flutuar em sua corrente sanguínea. Seu corpo reconhece isso como um problema, então ele remove a glicose da corrente sanguínea, transformando-a em gordura. É o processo de conversão de açúcar em gordura que produz triglicerídeos. Com o passar do tempo, mais e mais tecidos se tornam resistentes, o açúcar no sangue começa a subir e você finalmente passa os 100mg no exame de sangue. Neste ponto, seu médico pode lhe dizer que você tem resistência à insulina ou pré-diabetes; no entanto, na realidade, você o tem há anos. Seu corpo está tentando desesperadamente se adaptar ao problema.

Muitas pessoas tentam fazer algumas mudanças neste momento, mas geralmente essas mudanças não são eficazes ou abrangentes o suficiente, pois ainda estão consumindo "bons carboidratos, mesmo que cortem os simples. Mesmo que a fibra em um grão integral diminua a rapidez com que a glicose entra na corrente sanguínea, quando seu sistema está preparado para insulina, um carboidrato integral ainda será tratado como qualquer outro carboidrato. E esse carboidrato ainda causa uma reação exagerada da insulina, então o processo continua.

À medida que o açúcar no sangue continua a subir, a única maneira de o corpo lidar com isso é empurrar o pâncreas para produzir mais e mais insulina na tentativa de forçar a glicose para dentro das células. No entanto, esse processo só faz com que o pâncreas sobrecarregado falhe devido à exaustão. Este é o ponto em que você será diagnosticado como diabético; seu corpo simplesmente não consegue mais produzir insulina suficiente. Como você pode ver, porém, seus problemas de açúcar no sangue estão progredindo há décadas neste momento.

O CAMINHO PARA O DIABETES

A resistência à insulina acontece em velocidades diferentes, mas para a maioria das pessoas muitas vezes passa despercebida, principalmente nos estágios iniciais

— ESTÁGIO 1 — Infância, Adolescência e antes dos 20

— ESTÁGIO 2 — Na casa dos 30

— ESTÁGIO 3 — Dos 40 aos 50

— ESTÁGIO 4 — Depois dos 60

Aos 65 anos, 77% dos adultos são diabéticos ou pré-diabéticos. Se nos concentrarmos nesse caminho para a resistência à insulina em termos de estágios, poderemos identificar onde as coisas começaram a dar errado. Lembre-se, todo esse processo acontece em velocidades diferentes para muitas pessoas – algumas podem ter conseguido evitar esse processo um pouco mais apenas fazendo mais exercícios. No entanto, para outros, tendo crescido acostumados a beber refrigerante e normalmente sentados no sofá, esse processo provavelmente progrediu muito mais rapidamente.

Tornar-se um diabético tipo 2 não é uma coincidência. A maioria das pessoas passa pelos estágios, como discutiremos abaixo, mas como os médicos tradicionais não são treinados para pegar os estágios anteriores, geralmente passam despercebidos. Enquanto você lê, você pode reconhecer alguns padrões que podem ajudar a identificar quando esses estágios podem ter ocorrido para você:

ESTÁGIO 1:

Muitos padrões começam em sua infância, adolescência e seus 20 anos. Talvez você tenha crescido comendo sobremesa todas as noites, gostando de ter biscoitos com leite ou beber refrigerante regularmente em sua casa, porque era fornecido para você o tempo todo. Talvez durante seus anos de ensino médio você tenha comido doces na loja da esquina ou comprado lanches de fast food para o almoço. Ou, talvez, quando você foi para a faculdade ou começou a viver sozinho, você comeu cereal açucarado no café da manhã (ou almoço ou jantar!) e bebeu refrigerante porque, bom, estava lá, era mais prático né?. Durante esta fase da sua vida, você provavelmente só comeu o que as pessoas ao seu redor comiam, até certo ponto. Para a maioria das pessoas, isso geralmente é quando tudo começou. E como eles, você provavelmente nunca notou nenhum sintoma, embora alguns possam começar a ganhar peso.

ESTÁGIO 2:

Quando você entrou nos seus 30 anos, suas calças podem ter começado a ficar mais apertadas e você pode ter notado que estava se cansando mais facilmente do que costumava. Você pode ter experimentado altos e baixos com sua energia, percebendo que se sentiu melhor depois de comer alguma coisa. Você notou ter desejos de açúcar com muito mais frequência? Como sobre problemas de insônia? Se você é uma mulher, seus períodos podem ter se tornado problemáticos.

ESTÁGIO 3:

Nos seus 40 e 50 anos – é quando tudo começa a ficar real. Você oficialmente tem uma cintura em expansão, que muitos culparão na menopausa ou na meia-idade. Você está cansando MUITO. Você acorda à noite, dorme muito leve e tem dificuldade em sair da cama pela manhã. Você começa a compilar diagnósticos – pressão alta, colesterol alto, triglicerídeos altos, ansiedade e/ou depressão, problemas de tireóide, etc... Sua vida é estressante e você come para se sentir melhor. Você ainda deseja muito açúcar e sabe que não funciona para você, mas você o come de qualquer maneira, em uma tentativa subconsciente (ou consciente) de se sentir melhor. Você tenta algumas dietas e, embora elas ajudem por um tempo, nada gruda. Você começa a se sentir sem esperança. Mas se o seu médico souber sobre nutrição (a maioria não sabe, mas existem algumas exceções por aí), eles podem começar a discutir a ingestão de açúcar com você, mas será um tipo de sugestão vaga como “coma menos açúcar”, o que você provavelmente já sabe. Você tenta fazer isso, mas os desejos de açúcar apenas aumentam.

ESTÁGIO 4:

Depois de chegar aos 60 anos ou mais, você pode estar totalmente resignado com o que está acontecendo com seu corpo neste momento. Você está acima do peso; o médico menciona que você pode reverter sua hipertensão perdendo peso, mas você tem certeza de que tentou de tudo e nada funcionou. Seu sono nunca melhorou ou piorou. Sua energia está lá embaixo – você quer brincar com seus netos, mas eles o cansam. Na verdade, tudo o desgasta. Você pode lidar com um diagnóstico de câncer ou ter a responsabilidade de cuidar de um pai idoso. E não se surpreenda com o medo da demência se você perceber que não está se sentindo tão afiado quanto costumava ser – sua mortalidade está começando a encará-lo.

Aos 65 anos, 77% dos adultos são diabéticos ou pré-diabéticos.²⁰ E isso é apenas um problema. Há também a síndrome metabólica

O QUE É SÍNDROME METABÓLICA?

Os indicadores típicos da síndrome metabólica são três ou mais das seguintes condições ao mesmo tempo:

- Triglirecideos altos
- Glicemia alta em jejum
- HDL baixo
- Ganho de peso
- Pressão alta

É mais provável que você desenvolva síndrome metabólica quando começa a ganhar peso e está associada a problemas hormonais aumentados. E fadiga, açúcar elevado no sangue e problemas cardíacos só são agravados quando problemas digestivos e distúrbios imunológicos / autoimunes começam a aparecer.

CHEGANDO AO LIMITE

Você já pensou em quantas vezes por dia você realmente consome açúcar, ou algo que se transforma em açúcar.

Digamos que pela manhã você coma pão francês, pão de forma (todos os carboidratos e açúcar). Adicione leite a isso... leite também tem açúcar (lactose). Você volta depois de um tempo e pega bolachas (todo açúcar). Depois, você toma uma xícara de café com leite (que geralmente tem um pouco de açúcar) e depois adiciona um pouco mais de açúcar.

No almoço ou janta, você come um lanche por que está sem tempo, ou compra alimentos processados (tudo vira açúcar).

Percebeu! É muito carboidratos e açúcar em um dia quando você realmente para pra ver. E essa é realmente a alimentação normal nos cidadãos brasileiros. Comemos mais açúcar e carboidratos refinados em uma semana do que as pessoas que viveram 200 anos atrás comiam em um ano. E toda vez que o açúcar aparece em seu sistema, seu corpo produz insulina para tentar processá-lo.

Costumo explicar para as pessoas desta forma: é como se tivéssemos recebido um certo número de "pontos" por carboidratos em nossas vidas, e a maioria de nós consumiu esses pontos aos 30 ou 35 anos. muitas vezes não sabemos que estamos sem pontos até muito mais tarde. A essa altura, porém, estamos bem encaminhados para o diabetes. E com as crianças hoje em dia, na verdade é muito mais cedo – os adolescentes são a população de diabéticos que mais cresce. Esta geração atual tende a ser a primeira que não viverá tanto quanto seus pais, principalmente por causa dessa doença.

DIAGNÓSTICO

Existem três testes que dão uma indicação de como está o açúcar no sangue de alguém. A maioria das pessoas está familiarizada com a medição de "glicose" em um exame de sangue em jejum. Este é o que é mais volátil e pode mudar drasticamente dependendo do que você comeu na noite passada.

Outra é a medida de "triglicerídeos", que também é um indicador de como você come, mas avalia a quebra de carboidratos. Quando a glicose se acumula no sangue, o corpo desvia muito disso para a gordura e seus níveis de triglicerídeos aumentam. Embora nem sempre seja da ingestão de carboidratos, mais frequentemente triglicerídeos acima de 100 mg/dl indicam maior ingestão de carboidratos. Uma faixa ideal está na faixa de 70 mg/dl.

O melhor teste é o teste de hemoglobina A1c, que é uma média dos níveis de açúcar no sangue durante um período de 3 meses. Basicamente, se você tiver glóbulos vermelhos flutuando na solução de açúcar na corrente sanguínea, eles começarão a acumular uma camada de açúcar (o termo técnico para isso é "glicação"). Quanto mais açúcar na corrente sanguínea, mais espesso o revestimento, e essa quantidade de espessura é o que é medido neste teste. Em nossa prática, começamos a discutir a ingestão de carboidratos com as pessoas quando o número é de 5,5% ou mais. Testes laboratoriais designam pré-diabetes em 5,7% e diabetes em 6,5%.

DESvantagem dos tratamentos médicos padrão

A desvantagem dos tratamentos tradicionais de diabetes provavelmente é melhor explicada dizendo que estamos tentando tratar doenças crônicas em um modelo de tratamento agudo. Isso significa que estamos apenas reagindo a uma doença – tentando administrá-la com medicamentos e controle de sintomas – em vez de realmente lidar com a raiz do problema e tratar os problemas fundamentais. A maneira como o diabetes é frequentemente tratado é um ótimo exemplo desse tipo de tratamento – tanto para o tipo 1 quanto para o tipo 2.

No diabetes tipo 1, chamado de “diabetes insulinodependente”, o conselho aos pacientes é basicamente combinar suas injeções de insulina e alimentação.

Muitas vezes não é explicado a esses pacientes que a exposição a longo prazo à insulina (e isso também é verdade para o Tipo 2) causa muitos danos. Vamos falar sobre isso com um pouco mais de detalhes em um momento.

No diabetes tipo 2, muitas vezes não é tratado suficientemente cedo ou de forma suficientemente agressiva. Lembre-se, essa condição não se desenvolveu da noite para o dia. Isso aconteceu ao longo dos anos que antecederam o diagnóstico, mas os médicos da maioria das pessoas não tinham o conhecimento sobre o que fazer, em termos de alimentação ou estilo de vida, ou não tinham tempo para conversar... e muitas vezes eles só veem os pacientes uma vez por ano, então como eles podem realmente acompanhar e apoiar alguém?

É por isso que o tratamento parece levar à medicação em algum momento. A doença progride. As pessoas estão piorando. E sem um bom suporte e conhecimento, as pessoas simplesmente não sabem o que fazer. Então, eles preenchem as prescrições que recebem, e as coisas melhoram ou não. As pessoas ou melhoram o que comem, ou não. Se não o fizerem, a próxima medicação é prescrita ou uma doença associada é diagnosticada com a medicação que a acompanha e o ciclo continua.

Quando as coisas progridem ao ponto de alguém precisar tomar injeções de insulina, é porque seu pâncreas sobrecarregado e exausto simplesmente não consegue mais produzir insulina. Agora eles são como um diabético tipo 1 que simplesmente teve que fazer isso a vida toda.

O problema é, porém, que a insulina vem com alguns problemas significativos, especialmente o uso a longo prazo da insulina. Há um risco aumentado de câncer, e também há um risco aumentado de mortalidade. Há um aumento significativo no ganho de peso com o início da terapia com insulina – como um estudo mostrou, pode haver um aumento de quase 20 quilos em apenas 6 meses.

Uma vez que você está tomando insulina, é muito difícil sair dela, principalmente porque seu pâncreas já está bastante danificado (afinal, é por isso que você começou). É definitivamente possível não ser mais dependente de insulina – tivemos algumas pessoas que mudaram radicalmente sua alimentação, tirando o estresse do pâncreas – então as células restantes se recuperaram e sua produção de insulina aumentou, o que significa que precisavam de cada vez menos insulina. Mas depois de ver a lista acima, descrevendo os problemas com a insulina, poder precisar de menos é um grande negócio e absolutamente um objetivo a ser alcançado. É assim que trabalhamos também com diabéticos tipo 1. NINGUÉM precisa de mais insulina, e a melhor maneira de administrar isso é administrando a alimentação.

DIABETES - MITOS E FATOS

Já analisamos alguns fatos importantes sobre o diabetes, mas EXISTEM alguns mitos:

DIABETES TIPO 1

MITO: Não há problema em você comer carboidratos, desde que você tome insulina suficiente para igualar.

Esta é normalmente a função de muitos diabéticos tipo 1 – alguns deles gerenciam sua ingestão de carboidratos, mas as diretrizes dadas a eles pela medicina tradicional permitem muito mais carboidratos (e, portanto, insulina) do que o saudável. Os efeitos prejudiciais da insulina que acabamos de ver também se aplicam aos diabéticos tipo 1, e talvez ainda mais, porque eles normalmente injetam insulina há muito mais tempo do que os diabéticos tipo 2.

Na verdade, antes da invenção da insulina, eles controlavam o diabetes tipo 1 colocando os pacientes em uma alimentação rica em gordura pois essa era a única maneira de reduzir a glicose no sangue a um nível seguro.

Conheci muitos diabéticos tipo 1 que entendem isso, então, modificando sua alimentação e reduzindo o consumo de carboidratos, eles só precisam tomar um pouco de insulina. Eles se monitoram de perto, muitos deles fazem isso com sucesso há anos, para surpresa de seus médicos mais tradicionais!

DIABETES TIPO 2

MITO: Você não pode reverter o Diabetes Tipo 2.

Isso é completamente incorreto. Agora, depende de quanto tempo e quanto dano você causou ao seu pâncreas, porque em um certo ponto, é muito difícil restaurar a função. Quando alguém recebe um diagnóstico de diabetes tipo 2, estima-se que 50% de suas células beta pancreáticas morreram e os 50% restantes estão estressados e lutando.

Quanto mais cedo você tirar a pressão dessas células restantes, maior será sua chance de fortalecê-las e possivelmente voltar ao normal. O problema é que muitas pessoas são informadas de que isso é impossível ou não querem fazer o que é preciso para melhorar. Mas já que você está lendo isso, vou supor que você deseja evitar todas as condições de saúde horríveis que acompanham o diabetes – mais sobre como fazer isso na Parte 2!

CAUSAS REAIS POR TRÁS DA EPIDEMIA DE DIABETES

QUANDO TUDO COMEÇOU?

Na verdade, é um fenômeno relativamente novo, essa epidemia de diabetes. Até o início da década de 1980, apenas uma em cada sete pessoas era obesa, e era o mesmo há décadas. Sim, está correto - a taxa de obesidade não mudou substancialmente por anos e anos. No entanto, algumas grandes mudanças na saúde pública ocorreram nas últimas décadas.

QUANDO A GORDURA SE TORNOU O INIMIGO PÚBLICO NÚMERO 1

A partir da década de 1970, ouvimos repetidas vezes que a gordura saturada entupiria nossas artérias e que, para ser saudável e magro, precisávamos reduzir ao máximo a ingestão de gordura.

O ENGANO DAS RECOMENDAÇÕES

Houveram alguns problemas com isso; o principal é que não foi provado em boa ciência. O corpo prefere a gordura como combustível. Lembre-se de nossa metáfora desde o início – como alimentar seu corpo com carboidratos é um pouco como jogar jornal em chamas? A gordura é o “grande tronco”, queimando lentamente por um longo tempo, mantendo o açúcar no sangue estável e o cérebro bem alimentado, porque não se decompõe tão rápido. Isso significa que você se sente melhor por longos períodos de tempo.

E para aqueles de vocês com alto nível de açúcar no sangue, o mesmo se aplica. As gorduras não desencadeiam insulina e não se decompõem em glicose. Eles manterão sua energia estável, dando ao seu corpo uma fonte alternativa de combustível (chamada cetonas), o que é super importante se você estiver tentando diminuir o açúcar no sangue com dieta.

Um outro ponto foi a pirâmide alimentar, tido como modelo pelo governo. Essa pirâmide também negligenciou o fato de que a gordura faz você se sentir satisfeito – remova-a e as pessoas ficam com fome a maior parte do tempo. Isso soa familiar? E, ao contrário do que pode parecer senso comum agora (por causa do que nos disseram repetidamente), a gordura saturada não obstrui suas artérias. Você ouviu direito. Você pode ter ouvido um milhão de vezes que manteiga e carne vermelha bloqueiam suas artérias e te matam, mas quando você realmente olha para a pesquisa, há algumas situações que ficaram confusas.

QUANDO A COMIDA SE TORNOU BARATA E VICIANTE

Enquanto tudo isso acontecia, as grandes empresas de alimentos estavam muito ocupadas descobrindo como se tornar mais bem-sucedidas (ou seja, mais lucrativas). Economizar alguns centavos por produto aumentaria seus lucros em centenas de milhares de reais ou mais, então eles contrataram químicos e investiram milhões em pesquisa e desenvolvimento. E funcionou perfeitamente. Eles substituíram produtos químicos baratos que tinham gosto de comida por aqueles que tinham que ser (caros) cultivados e criados. Eles aumentaram o açúcar e o sal, porque esse “alimento” seria completamente intragável de outra forma. Porque ambos os compostos são maravilhas químicas, agindo como conservantes para prolongar a vida útil, melhorar a consistência, unir ingredientes, etc. Eles também estimulam os receptores de dopamina em seu cérebro, tornando esses alimentos processados tão viciantes quanto drogas.

E então eles comercializaram tudo isso para uma população que queria ser moderna e moderna, e todas as coisas que os comerciais nos diziam que seríamos. E aproveitando que agora as pessoas estavam muito oculpadas, elas nos disseram que simplesmente não tínhamos mais tempo para cozinhar, ou seja, seria apenas uma brecha a mais.

E por esses alimentos serem formulados para serem viciantes, continuamos voltando para mais. Compramos a pizza congelada que nem usava queijo de verdade. Comemos jantares congelados com baixo teor de gordura que continham substâncias químicas que não reconhecíamos e bebemos nossos refrigerantes, cheios de sódio oculto que nos deixa com sede de beber mais. Os tamanhos das porções ficaram cada vez maiores, e ainda assim limpávamos nossos pratos... e depois ainda pedimos a sobremesa.

CALORIAS QUE ENTRAM, CALORIAS QUE SAEM

Estamos todos familiarizados com calorias, e há alguma verdade de que comer muitas calorias causa ganho de peso. A questão é que você não é uma fornalha.

Deixe-me explicar...o antigo modelo de lidar com o peso olhava para a contagem de calorias. Um grama de carboidratos tem 4 calorias; um grama de gordura tem 9 calorias. Assim, em um mundo de contagem de calorias, parece lógico comer baixo teor de gordura. O problema é que as calorias de diferentes alimentos se comportam de maneira diferente no corpo.

Mesmo que um grama de carboidratos tenha apenas 4 calorias, você deve considerar que ele também vem com insulina. E no segundo em que você coloca insulina na corrente sanguínea, você não consegue queimar gordura. Um grama de gordura, no entanto, não precisa de insulina para metabolizar. Ele se decompõe em combustível para o seu corpo sem desencadear insulina, o que permite que você queime suas reservas de gordura. De fato, em estudos de pesquisa, eles mostram que comer a mesma quantidade de calorias entre dietas com baixo teor de gordura e baixo teor de carboidratos (ou seja, comer mais gordura), que aqueles que comiam mais gordura tinham melhor perda de peso, melhores marcadores cardiovasculares e eram mais saciados e satisfeitos com a comida.

Um estudo de 2012 comparou grupos comendo a mesma quantidade de calorias, mas em proporções diferentes – um era uma dieta de alto índice glicêmico com 60% de carboidratos, outro com carga glicêmica média de 40% e um com baixo teor de carboidratos, com 60% de as calorias provenientes da gordura.³⁴ O resultado? As pessoas com pouco carboidrato queimaram 300 calorias a mais por dia do que as outras, mesmo comendo a mesma quantidade. Parece loucura, certo? Na verdade, comer baixo teor de gordura por longos períodos de tempo pode danificar permanentemente o seu metabolismo. Outro estudo de 2016 acompanhou os participantes de um reality show americano, “The Biggest Loser” em 2008. Acontece que essa restrição calórica e de baixo teor de gordura enquanto eles estavam no programa mudou seu metabolismo de forma tão significativa que 6 anos depois, seu metabolismo havia diminuído. não recuperado. Então, sim, as calorias contam, mas não seja paranóico com a gordura.

NÃO É SOBRE A SUA GENÉTICA

Herdamos duas coisas de nossos pais: seus genes e seu modo de vida. Leva milhares de anos para mudar os genes (eles estimam cerca de 10.000 anos, na verdade). Mas esta epidemia de diabetes acaba de aparecer nos últimos 30 anos. Não temos um gene diabético que acabou de aparecer. O que você pode ter é uma combinação de genes que existem em sua família há muitas, muitas gerações, mas foi apenas com a exposição a esse excesso de alimentos que essa “genética” apareceu. De fato, no campo da genética, estima-se que a genética desempenhe apenas 20-30% do desenvolvimento do diabetes. Está longe de ser garantido que você terá diabetes se sua mãe ou pai o tiver, e o diabetes tipo 2 provou ser reversível com as mudanças corretas na alimentação.

Não, esta é uma crise criada pelo homem. O que é uma boa notícia, porque significa que você pode “desfazer” isso.

DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS E A DIABETES

Um dos impactos de ter diabetes tipo 2 não é apenas que a sobrecarga de calorias e açúcar ao longo do tempo danificou certos órgãos e o tornou resistente à insulina, mas também que você usou seus nutrientes enquanto tentava lidar com toda essa sobrecarga. Com o tempo, você começa a esgotar todas as reservas que tinha e, como a maioria de nós não está comendo bem, começamos a ter deficiência. Os nutrientes envolvidos no metabolismo de todos esses carboidratos, além de fazer com que esses locais receptores de insulina funcionem, incluem várias vitaminas B, Coenzima Q10, magnésio, zinco, cromo, vanádio... A lista continua. É a razão pela qual isso é significativo é porque eles estão começando a ver nas pesquisas que não é apenas o fato de que grandes deficiências causam problemas, mas também que as deficiências de longo prazo e de baixo nível contribuem para as doenças degenerativas que estamos vendo.

Um estudo observou que "a prevalência de deficiência de nutrientes é maior em pacientes com sobre peso, obesos e obesos mórbidos em comparação com pacientes com peso normal, sugerindo que pacientes obesos podem consumir um excesso de energia dietética, mas podem não atender todas as suas necessidades essenciais de nutrientes. E eu não diria que são apenas pessoas com problemas de peso – isso está acontecendo com a maioria dos diabéticos. Magnésio, selênio, ferro, cromo e zinco foram todos destacados neste estudo, e considerando que o magnésio está envolvido em mais de 300 reações enzimáticas e o zinco está envolvido em pelo menos 200, imagine o quanto NÃO está acontecendo em seu corpo quando você tem mesmo deficiências leves. Não é correto dizer que apenas a ingestão de carboidratos ou diabetes causa isso. Qualquer coisa que faça com que não tenhamos nutrientes suficientes contribui para esse problema – como comer muitos alimentos processados que são "vazios" em nutrientes, não comer alimentos integrais ou reais, beber muito álcool, comer alimentos cultivados convencionalmente (não orgânicos) frutas e legumes (o solo hoje em dia é muito pobre para que os produtos tenham muita nutrição, então compre orgânicos quando puder). Mas também, comer alimentos com baixo teor de gordura (existem vitaminas na gordura que ajudam a absorver minerais), comer apenas carne muscular e não comer carnes de órgãos (como fígado).

Você ainda obtém deficiências nutricionais ao tomar alguns medicamentos. Sabe-se, por exemplo, que a metformina causa deficiência de vitamina B12!

Então, toda vez que você escolhe comer uma comida de verdade em vez de uma processada, ou deixa de lado a sobremesa, ou janta em casa (um jantar de verdade, não de micro-ondas!), você não está apenas interrompendo essa perda de nutrientes, mas também adicionando-os de volta.

ENTENDENDO A NUTRIÇÃO APROPRIADA

DETALHAMENTO DE MACRONUTRIENTES

Macronutriente é apenas um termo chique para o tipo de nutriente que fornece calorias. Existem três tipos: proteínas, gorduras e carboidratos.

PROTEÍNA

As proteínas são quebradas principalmente no estômago e requerem níveis adequados de ácido estomacal para isso acontecer. Você encontra proteína em produtos de origem animal (carne, ovos e laticínios), soja, nozes, sementes e feijão. Não vou gastar muito tempo com isso, porque a proteína não tem um grande impacto no açúcar no sangue – a menos que você coma muito. A única coisa que vou dizer: a soja é realmente muito difícil de digerir e pode causar todos os tipos de problemas, desde problemas digestivos, hipotireoidismo e até impedir a absorção de nutrientes. Isso inclui tofu, leite de soja, queijos de soja, iogurtes de soja e “carnes” de soja. A exceção é a soja que foi fermentada porque o processo de fermentação neutraliza os compostos nocivos.

GORDURA

As gorduras são encontradas em produtos de origem animal, óleos vegetais e muitas são adicionadas a alimentos processados. Existem quatro tipos principais:

- Saturada: sólida à temperatura ambiente, essas são as gorduras frequentemente associadas à carne, laticínios e ovos, embora o óleo de coco e as nozes também tenham um pouco
- Monoinsaturado: líquido à temperatura, o azeite é um dos principais fornecedores de gordura monoinsaturada.
- Poliinsaturados: encontrados em quantidades muito pequenas e comumente encontrado em óleos de nozes, linhaça e peixes.
- Gorduras Trans/Gorduras Hidrogenadas: são extremamente perigosas e contribuem absolutamente para doenças cardíacas, razão pela qual estão sendo retiradas da indústria alimentícia. Encontrado em qualquer coisa com a palavra "hidrogenado" no rótulo, como massa refrigerada (coisa que vem em um tubo: rolos crescentes e massa de biscoito congelada), batatas fritas, bolos de supermercado e glace. Elas são muito difíceis para o corpo limpar. Demora cerca de 90 dias para eliminar esse tipo de gordura, portanto, evite-a a todo custo.

A propósito, nenhum dos alimentos que existem na natureza tem apenas um tipo de gordura neles. Eles sempre terão uma mistura de saturados e insaturados. Por exemplo, a gordura da carne realmente tem tanta gordura insaturada quanto você encontraria no azeite. Algumas décadas atrás, ficamos paranóicos com as gorduras saturadas, porque os pesquisadores pensavam que a gordura saturada aumentava o colesterol. A partir disso, eles concluíram que a gordura saturada deve causar doenças cardíacas.

O que acontece é que eles nunca realmente testaram sua teoria. Eles nunca procuraram pessoas que estavam naquela situação ou sequer fizeram testes. Se eles não tivessem confundido as coisas assim, eles poderiam ter procurado as outras coisas consumidas por pessoas com doenças cardíacas que poderiam ter sido o verdadeiro culpado.

Acontece que nem todo colesterol LDL é ruim. Há um tipo "bom" e leve (tipo A), que é o precursor de seus hormônios. (Diminua muito o colesterol e você não pode produzir testosterona, por exemplo!) E há um tipo pequeno e denso "ruim", que produz placa. E o que contribui para o tipo ruim pequeno e denso? Você adivinhou – açúcar, farinha branca e óleos de sementes processados, como óleo de milho, óleo de soja, óleo de semente de algodão, etc.

Felizmente, a comunidade médica está começando a se conscientizar desse fato. Há algum tempo, há um consenso geral de que as gorduras hidrogenadas e os ácidos graxos trans são más notícias e, nos últimos anos, eles começaram a considerar a possibilidade de que a gordura saturada possa não ser. E, gradualmente, o foco no colesterol está mudando para os triglicerídeos, que são uma medida muito melhor do risco de doença cardiovascular de um indivíduo. Com tudo isso em mente, vamos dar uma olhada em algumas das gorduras saudáveis por aí:

- Gorduras em carnes ou laticínios (incluindo carne vermelha e manteiga)
- Pele de galinha
- Óleo de côco
- Nozes e sementes
- Ovos
- Abacate
- Óleos de sementes (azeitona, amendoim, gergelim, etc.)
- Banha

Banha? Como é que uma gordura saudável? Este sempre choca um pouco as pessoas, já que vai contra o pensamento da maioria. Mas a banha está na mesma categoria do azeite, principalmente uma gordura monoinsaturada, e voltou como um bom óleo de cozinha.

O óleo de coco é particularmente útil quando você está mudando sua dieta da maneira que recomendamos. É o que é conhecido como "ácido graxo de cadeia média", o que significa que seu corpo não o armazena como gordura, mas o usa como um carboidrato – o que significa que é energia rápida! Gostamos de promover o uso deste óleo sempre que você está cozinhando sua comida, mas tivemos pessoas que o misturam em seu café e chá para um rápido estímulo ou até lambem uma colher! O tipo refinado não tem gosto de coco como o não refinado, mas ambos funcionam da mesma forma, e não há química estranha no processo de refino – significa apenas que eles removeram as proteínas do coco. Então escolha o que for mais gostoso para você.

GORDURAS A EVITAR:

- Gorduras vegetais parcialmente hidrogenadas (gorduras trans)
- Óleos insaturados que não são prensados a frio ou prensados por expulsão
- Óleos de sementes preparados comercialmente (milho, canola, vegetais, etc.) encontrados mais facilmente nos mercados NÃO são seguros para comer. Eles usam altas temperaturas e solventes químicos para extrair economicamente os óleos e, no processo, ficam danificados e rancosos. Os odores desagradáveis são removidos antes do engarrafamento, mas os radicais livres ainda estão presentes. Esses óleos são uma das principais causas de doenças cardíacas.

CARBOIDRATOS

E, finalmente, chegamos ao verdadeiro culpado do diabetes: carboidratos. Os carboidratos são formas rápidas de energia para o corpo usar. Eles se convertem facilmente em glicose, o principal combustível do corpo, dos quais 30% são usados para o funcionamento do cérebro. É por isso que você tem dificuldade em se concentrar ou fica cansado ou irritado quando o nível de açúcar no sangue está baixo – porque seu cérebro está literalmente morrendo de fome.

Uma coisa a notar é que seu corpo não precisa realmente de carboidratos para obter todos os seus nutrientes. Os carboidratos são rápidos e fáceis de usar como combustível, mas seu corpo pode obter toda a sua energia e nutrientes de proteínas e gorduras. Isso é vital para lembrar, porque a recomendação geral sobre como você deve sempre ter um carboidrato no seu prato contribuiu para a bagunça em que estamos. Existem dois tipos de carboidratos: simples/refinados (também conhecidos como açúcares simples) e complexos/não refinados.

Carboidratos simples são qualquer coisa que termine com um “-ose” (sacarose – que é açúcar branco – glicose, frutose, lactose, dextrose, etc.), bem como farinha branca e refinada. A maioria desses açúcares simples faz com que o açúcar no sangue suba rapidamente e aumente os níveis de insulina como reação.

Carboidratos complexos são basicamente cadeias de glicose unidas e são encontradas em grãos integrais e amidos – por exemplo, batatas, massas e arroz. Eles estão ligados com fibras e outros nutrientes, que ajudam a retardar a absorção e alimentar seu corpo de outras maneiras. No entanto, eles ainda aumentam os níveis de açúcar no sangue e insulina.

As pessoas muitas vezes esquecem que os vegetais também são carboidratos, embora sejam carboidratos de baixa contagem! E, claro, eles também têm fibra. Certa vez, um paciente me enviou um e-mail, dizendo que, se eles não comessem grãos, de onde eles conseguiriam suas fibras? Eu respondi: “Pelo aumento da quantidade de vegetais que você vai comer!” Na verdade, uma das coisas que digo aos meus pacientes é que desperdiçamos espaço valioso no estômago com pão, quando deveríamos comer mais vegetais.

Muitas vezes nos disseram que, se for um "bom carboidrato", não há problema em comê-lo, ou se for "grãos integrais" ou "baixo índice glicêmico", tudo bem. Mas uma coisa que digo aos meus pacientes é que, uma vez que seu sistema esteja "quebrado", as regras gerais não se aplicam mais. Para alguém que é resistente à insulina ou diabético, esses carboidratos ainda podem causar uma reação exagerada da insulina, e é por isso que o uso do índice glicêmico não é recomendado pela American Diabetes Association. Além disso, não temos ideia do tamanho das porções – só porque o arroz integral é um alimento com baixo índice glicêmico não significa que comer uma xícara seja saudável! Portanto, lembre-se de que todos os vegetais também têm carboidratos, mas os verdes e os coloridos sem amido (por exemplo, brócolis, cenoura e beterraba) não têm muito. Ninguém nunca teve diabetes por comer muitas cenouras!!

Açúcar – O Que Há De Mal Nele?

Antes de continuarmos, precisamos falar sobre um açúcar especial: a frutose. Há muita confusão em relação à frutose, ela deve ser encontrada naturalmente em frutas, certo?

Bom... sim e não. A fruta teria sido boa se a tivéssemos deixado do jeito que a encontramos. Mas não, nós pegamos essa laranja e colocamos em um espremedor junto com várias outras laranjas e fazemos suco de laranja, pensando que era tão saudável quanto. Mas olha só, quando você faz isso, você está recebendo todo o açúcar e nenhuma fibra saudável.

Nas concentrações encontradas no suco, ou xarope de milho rico em frutose, a frutose vai diretamente para o fígado e metaboliza nas mesmas vias que o álcool. Alguns de vocês também podem ter ouvido falar de doença hepática gordurosa, e alguns de vocês podem até ter recebido esse diagnóstico. No passado, era principalmente associado a uma alta ingestão de álcool, que danificava o fígado, causando doença hepática gordurosa, que levava à cirrose hepática. Mas não é isso que está acontecendo nos dias de hoje. Isso mesmo – beba muito álcool e você terá doença hepática gordurosa; comer ou beber muita frutose e você terá doença hepática gordurosa não alcoólica pode levar à cirrose e câncer de fígado e, como mencionei anteriormente, é muito mais prevalente do que as pessoas imaginam. Acredita-se que até 75% das pessoas obesas tenham essa doença, com 8 em cada 10 dessas pessoas apresentando enzimas hepáticas normais em um exame de sangue, tornando essa condição extremamente difícil de detectar.

Portanto, enquanto a glicose e a insulina são extremamente prejudiciais em grandes quantidades, a frutose é igualmente ruim, embora de uma maneira diferente. Ao todo, o impacto fisiológico é bastante surpreendente. A frutose aumenta seus triglicerídeos e aumenta sua gordura visceral (que tem sido associada à resistência à insulina e doenças cardíacas). Isso deixa você com mais fome, o que faz você comer mais. Isto faz com que seu corpo produza as pequenas e densas partículas de colesterol ruim que causam as placas, o que pode levar à cirrose e ao câncer de fígado. Acontece que também é a alta ingestão calórica e frutose que causa esse problema, e agora está sendo visto como não limitado apenas ao fígado. Há também pâncreas gordo e até coração gordo! Ah, e essa gordura não é visceral, que você já deve ter ouvido falar, que está em torno dos órgãos – essa gordura é na verdade gotículas de gordura nas células dos órgãos. Basicamente, ao enfrentar essa sobrecarga de calorias, seu corpo coloca desesperadamente todo o excesso, não apenas nas células adiposas, mas também nas células dos órgãos. Como os órgãos não são projetados para essa sobrecarga, a função do órgão começa a se decompor.

E não se limita apenas a pessoas com problemas de peso ou diabetes – foi demonstrado que a doença do fígado/órgãos gordurosos tem sua maior prevalência em pessoas com baixa sensibilidade à insulina.

DIFERENTES TIPOS DE ADOÇANTES

“Mas eu não tomo suco de fruta nem refrigerante!”, dirão meus pacientes. Isso é ótimo, exceto que esses não são os únicos lugares onde a frutose é encontrada em altas concentrações. As pessoas estão sempre tentando encontrar algum substituto para o açúcar – algum adoçante milagroso que não tenha calorias ou cause sérios problemas de saúde. Digamos apenas que os pesquisadores ainda estão procurando por esse milagre.

Um dos problemas com os adoçantes é que seu corpo ainda reconhece o sabor doce, não importa que tipo de adoçante você esteja usando. Normalmente, seu corpo libera insulina porque pensa que os carboidratos estão a caminho, mesmo que não estejam.

Outro problema é que, depois de anos comendo coisas doces, os receptores em sua língua estão esgotados, e é preciso cada vez mais do sabor doce para realmente sentir a doçura. Demora cerca de duas semanas para a sua língua se recuperar. (Quando isso acontecer, sua experiência com todos os alimentos melhorará!)

- 
1. Néctar de agave
2. Açúcar de Barbados
3. Malte de cevada
4. Xarope de malte de cevada
5. Açúcar de beterraba
6. Açúcar mascavo
7. Xarope com manteiga
8. Suco de cana
9. Cristais de caldo de cana
10. Açúcar de cana
11. Caramelo
12. Xarope de alfarroba
13. Açúcar turbinado
14. Açúcar de coco
15. Açúcar de coco queimado
16. Açúcar de confeiteiro
17. Adoçante de milho
18. Xarope de milho
19. Sólidos de xarope de milho
20. Açúcar de tâmara
21. Caldo de cana desidratado
22. Açúcar Demerara
23. Dextrina
24. Dextrose
25. Caldo de cana evaporado
26. Açúcares mascavos de fluxo livre
27. Frutose
28. Suco de frutas
29. Melaço
30. Glicose
31. Sólidos de glicose
32. Açúcar dourado
33. Xarope de ouro
34. Açúcar de uva
35. HFCS (Xarope de Milho Rico em Frutose)
36. Mel
37. Xarope
38. Açúcar invertido
39. Xarope de malte
40. Maltodextrina
41. Maltol
42. Maltose
43. Manose
44. Xarope de bordo
45. Sorgo doce
46. Muscovado
47. Açúcar de palma
48. Panocha
49. Açúcar em pó
50. Açúcar bruto
51. Xarope de refinador
52. Xarope de arroz
53. Sacarose
54. Xarope de Sorgo
55. Sacarose
56. Açúcar (granulado)

Praticamente todo “açúcar” aqui é uma combinação de glicose e frutose. E, como vimos, a glicose causa essa reação à insulina que leva à resistência à insulina e impede que você perca peso, enquanto a frutose danifica o fígado como o álcool.

ENTÃO VEJAMOS ALGUNS DELES:

AÇÚCAR DE MESA REGULAR,

seja branco ou marrom ou cru ou orgânico, é uma mistura de 50-50 de frutose e glicose. (A sacarose é apenas uma molécula de frutose e glicose grudadas.) Então, se você comer uma dieta que contém qualquer tipo de açúcar, estará recebendo frutose nela. E embora as pessoas muitas vezes demonizem o xarope de milho rico em frutose (HFCS) e pensem que “açúcar de cana orgânico real” é uma alternativa melhor, os dois na verdade não são muito bioquimicamente diferentes. Esse “açúcar de cana orgânico real” é uma mistura de 50-50 de frutose e glicose, comparado ao HFCS, que é em torno de 55-45.

O MEL

também é basicamente o mesmo. Com o mel, você obtém alguns compostos extras que oferecem alguns nutrientes, mas a maior parte ainda é apenas uma mistura de glicose e frutose. Como costumo dizer, costumávamos lutar contra as abelhas pelo mel, então isso naturalmente limitava nossa ingestão. Agora é só retirá-lo de nossos armários. Portanto, embora seja melhor do que a maioria das coisas nesta lista, ainda é algo a ser limitado.

O NÉCTAR DE AGAVE

é comercializado como uma alternativa saudável, mas é tudo menos isso. A raiz de agave tem um amido chamado inulina (não deve ser confundido com insulina), que é apenas cerca de 10% tão doce quanto o açúcar. Como não é doce o suficiente por si só, o adoçante natural nele (frutose) deve ser concentrado em um xarope que contém cerca de 90% de frutose, que nos dizem ser saudável porque é "baixo glicêmico". Exceto que o índice glicêmico apenas informa a rapidez com que algo despeja glicose na corrente sanguínea. Como tem apenas 10% de glicose, definitivamente se qualifica, mas isso não significa que seja bom para você. Assim como espremer uma laranja, você removeu toda a fibra e está recuperando a frutose.

A ESTÉVIA

é um adoçante que é bom – é de uma planta e tem cerca de 300% da doçura do açúcar, então um pouco vai longe. Embora, tenha em mente que ainda é relativamente novo, então há menos informações de segurança nele. No entanto, é usado no Japão há mais de 30 anos e, até agora, parece estar seguro contra quaisquer efeitos colaterais tóxicos. É um dos dois adoçantes que não causa um aumento na insulina, então se você precisar usar um adoçante, esse pode ser o único. Truvia e Pure Via são formas comerciais que foram processadas para remover o leve sabor residual.

O XILITOL

é outro adoçante que pode funcionar. Tem cerca de metade das calorias do açúcar, tem a mesma doçura e, como a estevia, não causa reação à insulina. Pode ser usado como o açúcar, cozinha da mesma forma, não tem nenhum sabor estranho, é realmente bom para os dentes e facilmente comprado na loja. A única desvantagem é que pode ter um efeito laxante se usado em grandes quantidades. Não se preocupe muito com isso – você provavelmente já comeu balas sem açúcar ou chicletes. Contanto que você não exagere, este é um ótimo adoçante para usar, e é o meu favorito para assar coisas como tortas ou quando sinto vontade de adicionar um pouco de doçura ao meu chá.

PARTE

2



**COMO PREVENIR OU
REVERTER A DIABETES**

PASSO 1: PREPARE SUA COZINHA

Para se preparar para uma alimentação mais saudável, primeiro queremos que você se familiarize com o que já está em sua cozinha. Abra sua geladeira e armários e dê uma olhada, e responda as seguintes perguntas:

- Há muitas caixas, sacolas e latas de comida?
- O que há neles?
- Que tipo de óleos de cozinha e temperos você tem usado?
- O que eles têm neles?
- Quando você está com fome, o que você costuma buscar?
- Se você não cozinha comida em casa há algum tempo, quanto tempo você diria que a comida está em sua despensa e armários?
- O que há no seu freezer e há quanto isso está lá?

Agora, observe os rótulos de todas as coisas que você come regularmente e responda a estas perguntas

- Quantos têm as palavras "dieta" ou "lite" neles?
- Quantos têm as palavras "sem gordura" ou "baixa caloria"?
- Quantos têm a palavra "hidrogenado" nos ingredientes?
- Quantos deles têm ingredientes com as palavras "açúcar", "xarope" ou qualquer coisa daquela lista de 60 nomes diferentes para açúcar?

Todos esses rótulos diferentes são tão confusos quanto abundantes. Muitos deles implicam "saudáveis" quando, na verdade, não são. Lembre-se, muitos desses ingredientes estão lá para tornar a comida mais viciante ou para durar para sempre na prateleira. Para ser claro, não é necessário "mexer" com a comida ou fazer uma refeição inteira toda vez que você precisar comer. Você não precisa limpar seus armários completamente. O truque para se tornar mais saudável é começar a incorporar opções rápidas, fáceis e saudáveis em sua vida cotidiana.

Mas você deve olhar para os rótulos quando for ao supermercado e ter cuidado com os "truques do comércio de alimentos" para ficar longe dos perigos ocultos. Com isso em mente, aqui estão alguns dos itens básicos que são bons para ter à mão e alguns outros que você deseja ficar longe. Quando você vai às compras, é vital que você não compre automaticamente os alimentos e lanches ricos em carboidratos como você costuma fazer. MANTENHA ESTAS COISAS FORA DE SUA CASA, e você notará que é muito mais fácil fazer boas escolhas.

COISAS PARA SE LIVRAR (OU NUNCA MAIS COMPRAR)

- Óleo vegetal, óleo de milho, óleo de soja, óleo de canola
- Sucos de fruta industrializados
- Misturas instantâneas com mais de um ou dois ingredientes (pense naquelas "refeições em uma caixa" que você acabou de adicionar carne ou frango, bem como aqueles pacotes de macarrão ou arroz que se tornaram instantâneos, "apenas adicione água" – esses são os tipos de coisas que procuramos aqui, ao contrário de leite em pó ou aveia)
- Doces, biscoitos e batatas fritas
- Qualquer coisa com "hidrogenado" na lista de ingredientes
- Lanches embalados que usam farinha refinada ou branqueada
- Refrigerantes
- Jantares congelados

Em geral, você deve evitar itens com uma longa lista de ingredientes que você não consegue identificar facilmente e, se o que você está comendo tiver algum tipo de adição de açúcar ou adoçante, tente encontrar uma versão sem ele.

COISAS PARA ESTOCAR

Azeite de oliva prensado a frio ou prensado a frio, óleo de coco (refinado ou não refinado), óleo de gergelim, óleo de amendoim e óleo de abacate são todos bons óleos de cozinha.

A água gaseificada é boa e ajuda a satisfazer (ou reduzir) o hábito de beber refrigerante para muitas pessoas. Eles vêm em muitos sabores agora, então escolha um que você goste.

Macarrão Shirataki (também conhecido como "macarrão milagroso") é uma ótima alternativa ao macarrão. Eles são feitos de um inhame japonês que não tem calorias, carboidratos e glúten. São simplesmente fibras. Você pode encontrá-los em diferentes formas – de macarrão redondo a macarrão plano e "arroz".

As nozes são um ótimo lanche. As manteigas de nozes também são ótimas. As Manteigas de Nozes vêm em pacotes para levar, para que você possa guardá-las em uma bolsa, mochila ou bolsa de ginástica, mas potes de amêndoas ou manteiga de amendoim são ótimos para casa. Mais uma vez, olhe para os ingredientes, no entanto. A maioria das marcas famosas (e até as variedades "naturais" delas) tem açúcar e/ou um dos óleos que estão na nossa lista de não-não.

Água, chá verde, chá branco e chá preto são realmente saudáveis para beber, e se você gosta de vinho tinto, tome um pouco (com moderação!). Novamente, o ponto principal disso é que funciona dentro do seu estilo de vida atual, porque se não funcionar, você não vai querer fazer funcionar. Portanto, faça dos itens que funcionam para você parte do seu estoque e, se estiver com dificuldades, continue procurando algo que funcione.

PASSO 2: O EQUILIBRIO DE AÇUCAR NO SANGUE EM 7 DIAS

EXISTEM 3 PARTES PRINCIPAIS DO DESAFIO DE 7 DIAS

- 1) Comer 60 gramas de carboidratos por dia (excluindo verdes)
- 2) Comer de 3 em 3 horas
- 3) Incluir a gordura na sua alimentação.

Isso não deve ser uma dieta "sem carboidratos" – isso deve funcionar na vida real, como comer fora ou comer com amigos. E eu não escolhi 60 gramas arbitrariamente – um pesquisador na Alemanha, chamado Wolfgang Lutz, viu que se você não quisesse acabar diabético no final de sua vida, você iria querer em média cerca de 72 gramas por dia, com talvez um pouco mais se você fosse ativo durante todo o tempo. Como a maioria das pessoas neste momento ficou sem pontos, 72 gramas ainda é muito, e descobrimos que 60 gramas parecem funcionar melhor.

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS FACILITADA

Aqui está a lista de itens cujos carboidratos você precisa "contar":

Comidas a base de grãos, como:

- Pão
- Barra de cereal
- Granola
- Massa
- Arroz
- Aveia

Sobremesas incluindo:

- Doces
- Assados
- Biscoitos
- Bolos

Bebidas como:

- Suco de frutas
- Leite
- Soda
- Bebidas alcoólicas

Os seguintes itens de mercearia:

- Frutas
- Feijão
- Batatas e derivados
- Pipoca

E, claro, qualquer coisa com um rótulo incluindo açúcar, ou qualquer um de seus muitos eufemismos, incluindo (mas não limitado a) mel, xarope de milho, xarope de milho rico em frutose, néctar de agave, xarope de cana evaporado, etc. você antes!)

Observe que esta é uma lista de alimentos ricos em carboidratos, não alimentos "ruins". É por isso que inclui coisas como feijão, que tem algumas proteínas, mas também carboidratos, e alimentos mais saudáveis, como aveia e batata-doce, que têm toneladas de nutrientes e fibras, mas ainda são ricos em carboidratos.

Além disso, você já deve ter ouvido falar que tomates, pepinos e abacates são tecnicamente frutas. Embora isso seja verdade (a definição oficial de uma fruta é a carne que envolve uma semente), essas não são as frutas de que estamos falando aqui. Sim, eles contêm carboidratos, mas, assim como as cenouras, ninguém tem diabetes por comer muitos abacates. Estamos falando das coisas que você tradicionalmente pensa quando pensa em uma fruta: ou seja, as doces. Se é algo que as pessoas podem cobrir com chocolate ou chantilly e servir como sobremesa, então é uma fruta. Portanto, coma quantos tomates e pepinos quiser.

CARBOIDRATOS LÍQUIDOS

Há toda essa confusão de “carboidratos líquidos” versus carboidratos regulares. Carboidratos líquidos parecem ótimos – pegue um alimento rotulado com carboidratos líquidos e reduz significativamente a carga de carboidratos “regular”. Carboidratos grátis! Parece bom demais para ser verdade!

E isso é. A definição de carboidratos líquidos é simplesmente os gramas de carboidratos totais em uma porção de alimento menos seus gramas de fibra. Agora, fibra é ótima por várias razões, e uma delas é que a fibra retarda a absorção de glicose.

Isso significa que você não obtém um pico de glicose, mas isso NÃO significa que esse alimento não tenha carboidratos. Quando o rótulo diz que tem 25 gramas de carboidratos, mas apenas 5 gramas de carboidratos líquidos, isso não significa que magicamente perdeu 20 gramas de carboidratos. É basicamente apenas dizer que a fibra está diminuindo a absorção. Mas o problema ainda é que há glicose no sistema causando uma reação à insulina. A insulina é liberada INDEPENDENTEMENTE, e esse é todo o problema, ou o que estamos tentando evitar. Os carboidratos líquidos parecem matemática mágica, não é? Não caia nessa – lide com o número total de gramas de carboidratos apenas.

1

60 GRAMAS POR DIA – EM AÇÃO

Você vai olhar para duas coisas – esse alimento está na lista acima? E o quanto você costuma comer? Se não estiver na lista, não precisa ser contado. Conte apenas o que está na lista.

Então, como vou calcular esses 60g? Bom, um pedaço de pão tem cerca de 20g de carboidratos. Uma banana 29mg. Uma porção de arroz é tem cerca de 45 g. Um copo de suco de laranja tem 26mg. Você vê a rapidez com que isso aumenta se você não estiver prestando atenção?

Se veio em um pacote, deve ser fácil determinar quantos gramas de carboidratos você está consumindo. Para o produto, você pode ter que procurá-lo. O que pode ajudar você é anotar, seja num caderninho, como eu fazia, ou baixar algum aplicativo no seu celular que calcula tudo automaticamente.

Vejamos isso em ação. Digamos que você tenha um pouco de aveia no café da manhã – o tamanho da porção de aveia à moda antiga é 1/2 xícara seca e tem 27 gramas de carboidratos. Então você comeu apenas meia xícara? Ou você tinha mais? um pouco de açúcar nele? Que tal um pouco de leite? Todos estes têm carboidratos. Adicione tudo isso e o número pode ser um pouco chocante.

Mas e se você tivesse ovos mexidos? Isso é proteína pura e também não está na lista. Você polvilhou um pouco de queijo cheddar, mas queijo não é leite, tem muito pouca lactose (dependendo do tipo) e poucos carboidratos, se houver, e é por isso que o queijo não está na lista. Você adicionou meio abacate (também não está na lista), um pouco de tomate e colocou em uma cama de espinafre (nenhum dos quais está na lista). Nada neste café da manhã afetou sua porção de 60 gramas do dia. Excelente! Sem falar que é delicioso!

Deixe-me repetir: a única coisa que você está contando aqui são suas gramas de carboidratos. Nem ingestão de gordura, nem calorias, nem ingestão de proteínas. Apenas gramas de carboidratos.

Literalmente, se não estiver nessa lista, não “conte”.

E lembre-se – isso não inclui vegetais verdes, então coma o quanto quiser.

Quando seu sistema está preparado para açúcar e carboidratos, no momento em que o açúcar no sangue cai e você fica com fome, seu cérebro começa a procurar carboidratos para alimentá-lo. Essas são as vezes que você anseia por açúcar. As pessoas sempre pensam que só não tem força de vontade, mas não é isso - é só que você está com fome! E assim, até que seu açúcar no sangue aprenda a se estabilizar, você precisa ajudar seu corpo e evitar entrar nesse estado de baixo nível de açúcar no sangue. Isso significa comer algo a cada 2-3 horas, ou antes de ficar com fome. Isso é vital.

Se você achar que a cada três horas não é suficiente, e você ainda está tendo esses desejos ou ainda está ficando irritado ou cansado antes de comer, aumente a frequência. Tivemos uma paciente uma vez que se monitorou de perto e descobriu que a marca de 21/2 horas é quando ela começou a ficar cansado e mal-humorado. Quando ela comia a cada 2 horas, ela se sentia ótima. Então foi isso que ela fez. Três ou quatro semanas depois, ela se testou novamente e percebeu que agora podia passar 3 horas e meia antes que esses sintomas surgissem. E assim que isso pode mudar rapidamente.

À medida que você fica mais saudável, você pode ver que pode ficar mais tempo sem comer, o que é bom, desde que você não fique com fome e depois faça más escolhas alimentares!

Em um mundo perfeito, eu adoraria que as pessoas fizessem refeições relaxadas e sentadas três vezes ao dia e não precisassem comer nesse modo de pastagem que muitos de nós fazemos. À medida que você fica mais saudável, considere tentar avançar mais para as refeições reais e se afaste de muitos lanches e pastagens.

Depois de décadas, ou uma vida inteira, comendo com pouca gordura, você pode lutar com isso inicialmente. Um problema é que nem percebemos mais que estamos fazendo isso. O corte de carne mais popular é o peito de frango desossado e sem pele. O leite padrão para o seu café é de 2%. Na verdade, é muito difícil encontrar algo diferente, porque tudo nas prateleiras é normalmente sem gordura ou com baixo teor de gordura.

Mas lembre-se que tudo isso começou porque tiramos a gordura da nossa dieta. Então, vamos colocá-la de volta.

GORDURA E CARBO: HARMONIA PROPORCIONAL

Por a gordura nos encher. Ela estabiliza o nosso açúcar no sangue. Isso nos dá energia consistente ao longo do tempo, mantendo nosso cérebro alimentado e nossa força de vontade forte. Também fornece nutrientes vitais que precisamos para restaurar nossos vasos sanguíneos e nossas membranas celulares, permitindo-nos acessar os nutrientes dos alimentos que ingerimos. E adiciona de volta o sabor que desejamos depois de todas essas coisas com baixo teor de gordura.

Agora, você terá toda aquela comida maravilhosa e de verdade de volta. Não há mais leite desnatado em seu café – use meio a meio. Pule o bacon de peru e pegue o real. Jogue fora aquela manteiga quase de verdade. Coma ovos! Coloque manteiga nesses legumes cozidos no vapor e adicione um pouco de queijo à sua salada. Bem-vindo de volta ao mundo da comida de verdade.

Às vezes as pessoas pensam que estou recomendando que comam mais carne, o que não é o que estou dizendo. Eu disse antes, existem apenas três nutrientes que fornecem calorias – carboidratos, proteínas e gorduras – e passamos décadas eliminando gordura. Agora estou dizendo para você retirar muitos carboidratos e adicionar a gordura de volta. Sim, você também pode adicionar proteínas, mas estamos nos concentrando nas gorduras – nozes, azeite, feijão, abacate, laticínios, coco, todos eles têm gordura e são incrivelmente nutritivos.

Eu sempre espero que as pessoas aumentem sua ingestão de vegetais, porque ninguém em nossa sociedade come vegetais suficientes. Então, adicione-os também. Contanto que você esteja usando gordura em vez de carboidratos para se saciar, você começará a se sentir muito melhor em breve. Aqui está uma observação – você não consegue adicionar gordura e NÃO comer menos carboidratos. A pesquisa está correta quando diz que uma dieta rica em gordura não é saudável, mas isso ocorre quando alguém tem alto nível de açúcar no sangue. Você não pode simplesmente adicionar gordura na dieta e também não reduzir os carboidratos.

ENTÃO NOVAMENTE, AS TRÊS PARTES DISSO SÃO:

- 1) Coma 60 gramas de carbo por dia
- 2) Coma de 3 em 3 horas
- 3) Coma gordura na sua alimentação

PASSO 3: ALÉM DO EQUILÍBRIO EM 7 DIAS

A maioria das dietas acaba sendo temporária, e com razão. Quem aguenta comer apenas repolho todos os dias? Quem quer contar calorias ou beber shakes ruins para emagrecer para sempre?

Este plano é diferente. Estou realmente tentando ensinar as pessoas a comer pelo resto da vida, porque não é apenas uma questão de normalizar o açúcar no sangue; é dar-lhe algumas ferramentas para prevenir as doenças que são tão desenfreadas hoje. Então, aqui estão algumas coisas para manter em mente.

Primeiro, você não terá que contar carboidratos para sempre. Eu certamente não mais. Mas eu tenho feito isso por um tempo, então eu tenho uma calculadora interna muito boa neste momento. Eu sei quantas dessas batatas posso comer antes de atingir meu limite. Sim, ainda verifico os rótulos no supermercado, principalmente se for algo que não comi antes, mas não estou usando um bloco de notas para anotar tudo.

Se vou a uma festa de aniversário com um bolo caseiro e cobertura de creme de manteiga de verdade, sei que provavelmente terei um pouco. (Se for um bolo de supermercado, não tenho problema em resistir – eles nem me agradam mais.) Mas chego à festa sem ter comido muitos carboidratos naquele dia, ou ontem, ou a semana inteira, e vou voltar a comer corretamente amanhã. De vez em quando, uma “escapadinha” está ok. É quando nos encontramos ingerindo açúcar todos os dias, ou várias vezes por semana, ou em todas as “ocasiões especiais” (em quantos aniversários você vai todos os meses?) que nos encontramos em apuros.

A segunda coisa é que você não será perfeito nisso depois de uma semana. Na verdade, você não será perfeito nisso depois de um mês. Eu digo isto por dois motivos. Primeiro, você comeu de uma certa maneira toda a sua vida. Se você tem quarenta anos, isso significa que você passou anos provavelmente desenvolvendo esse hábito específico. Você não pode esperar que isso mude em uma semana. Em segundo lugar, não vivemos em uma cultura de saúde. É muito mais difícil resistir à tentação quando alguém traz rosquinhas para a sala de descanso todos os dias do que se não estiver.

Em um nível prático, encontramos uma tonelada de pessoas que são capazes de fazer essa mudança por uma semana ou duas, mas depois vão a uma festa, ou decidem comer a sobremesa e, antes que percebam, estão comendo exatamente como faziam antes. Isto é normal.

Agora, algumas pessoas simplesmente ficam lá e continuam comendo dessa maneira, usando razões como "Eu simplesmente não consigo me controlar" ou "Isso é tão bom!" Mas a única diferença entre as pessoas que têm sucesso nisso e as que não conseguem é que as pessoas que têm sucesso voltam imediatamente ao vagão se caírem. Então, o que acontece se você for a uma "ocasião especial" e comer um monte de batatas fritas e outros alimentos que não funcionam? Na sua próxima refeição, é só voltar a comer da forma que recomendamos aqui. É isso.

O que isso parece na vida real é o seguinte: você se sairá bem na primeira semana ou duas. Então algo vai acontecer, como um jantar em que você comeu a sobremesa, e na manhã seguinte você terá uma escolha – ovos mexidos com queijo em uma cama de espinafre? Ou waffles? Até agora, você pode estar fazendo boas escolhas sobre comida na metade do tempo. Apenas continue praticando. Em breve vai ser 60% do tempo. Então 70%. E antes que você perceba, você estará fazendo boas escolhas em mais de 90% das vezes e terá alcançado os resultados que procurava! Tudo é uma questão de prática.

QUEBRANDO O VÍCIO ALIMENTAR

Superar os vícios alimentares pode ser difícil – é por isso que eles são chamados de “vícios” e é por isso que existem estudos com ratos mostrando que o açúcar alimenta os mesmos centros cerebrais que a cocaína.

Uma maneira de fazer isso em nossa clínica é fazer com que as pessoas escrevam um diário alimentar por uma semana e, sem fazer nenhuma modificação, basta circular as coisas que contêm açúcar. Você talvez tenha que parar ler os rótulos para descobrir. Na segunda semana, pedimos que preencham o diário novamente, circulem os alimentos com açúcar e carboidratos e, em seguida, procurem as contagens de carboidratos e somem todos os dias. Isso é apenas para que você saiba o que está fazendo, em vez de viver em algum mundo de fantasia de ingestão de carboidratos.

Às vezes, as pessoas gostariam de evitar essa etapa, mas dizemos a elas que é como o filme Matrix – você precisa ver o que realmente está acontecendo antes de fazer alterações.

Isso não significa necessariamente mudar as coisas um pouco de cada vez e encontrar um substituto. Por exemplo, digamos que você beba seis refrigerantes por dia. O primeiro passo pode ser reduzir para cinco, mas TAMBÉM deve ser observado quando você os bebe. É de manhã quando você está cansado? À tarde como? É porque essa é a única coisa na geladeira no trabalho? Ou é uma “guloseima” por causa de um dia estressante?

Então, digamos que você reduza para cinco refrigerantes por dia. Você pode começar a substituir parte da ingestão de refrigerante por água com gás com sabor. Depois de uma semana, experimente quatro refrigerantes por dia, e adicionando mais água com gás, talvez tentando um novo sabor. Mais uma semana, caindo para três. Veja como vai

Às vezes comemos esses alimentos porque eles são tudo o que está ao redor. O que você pode não saber é que eles são projetados para causar dependência, então comer ou beber vai fazer você querer mais e tornar mais difícil parar. Sem apenas retirá-los, é possível obter alguns substitutos para eles? Absolutamente!

SAINDO DE UMA SITUAÇÃO PERIGOSA E VICIANTE

Você pode estar se perguntando se há algo que você possa realmente FAZER em termos de alimentação se você começou a ter alguns dos problemas mais significativos que podem surgir com o diabetes, como dor na neuropatia e problemas nos olhos e nos rins.

Na velha maneira de pensar, suas artérias, veias e capilares sanguíneos são vistos como tubos que transportam sangue pelo corpo. Embora isso seja verdade, os cientistas aprenderam muito mais sobre o que está acontecendo lá do que você imagina. Na verdade, é um dos campos mais quentes em pesquisa, porque eles estão percebendo que o revestimento endotelial dos vasos sanguíneos controla não apenas o óbvio, como hipertensão, mas também arteriosclerose, angiogênese (a circulação que alimenta cânceres), inflamação, e a lista só se alonga. Mesmo em 1997, eles suspeitavam que danos ao revestimento endotelial poderiam ser a causa do diabetes.

Mas também idade, sexo, colesterol alto, inflamação alta e homocisteína alta. Como seu sistema circulatório é tão difundido, ter um revestimento endotelial danificado pode resultar em danos a QUALQUER PARTE DO CORPO ONDE OS CAPILARES SANGUÍNEOS SÃO VITAIS.

Esses são os lugares onde os diabéticos têm mais problemas, porque o "sangue pegajoso" que ocorre com o açúcar elevado no sangue bloqueia o fluxo sanguíneo e danifica o revestimento endotelial – rins e olhos são os mais conhecidos, mas é o mesmo mecanismo para o dano circulatório que, em última análise, contribui para uma amputação, por exemplo.

Então o que você pode fazer? Bom, além de controlar de forma ativa e agressiva o açúcar no sangue, há algumas evidências de que comer consistentemente os alimentos abaixo pode ajudar na microcirculação. O truque é, porém, que tem que ser consistente. Não 2 ou 3 vezes por semana, mas todos os dias durante vários meses.

Tivemos um paciente fazendo isso por 18 meses e vimos mudanças notáveis! Nós chamamos isso de correção de fluxo sanguíneo de 5 pontos. Na página seguinte te mostrarei.

GOTAVITA



CHÁ VERDE:

Você precisa beber 3-4 xícaras por dia. Isso pode ser frio ou quente ou com sabor, e não precisa ser um tipo específico.

ALHO:

Um dente por dia. Se for absolutamente necessário, você pode usar um suplemento. Se você comer o cravo-da-índia cru, deve mastigá-lo um pouco ou cortá-lo em pedaços com uma faca ou fazer furos com um garfo para liberar as enzimas necessárias para decompô-lo em seus constituintes ativos.

AMORA:

2-3 por dia. Amoras seriam especialmente bons, embora possam ser mais difíceis de encontrar.

CACAU:

Isso não significa chocolate ao leite. Isso significa chocolate amargo (acima de 70%) ou cacau em pó sem adoçante. A quantidade que você usará varia de acordo com a forma que você está usando.

BETERRABA:

Pelo menos 2-3 por dia. É aceitável fazer vitamina, batidas, na salada, ou até mesmo pura.

EXERCÍCIO: RÁPIDO E EFICAZ

O exercício é de longe, sem dúvida, a maneira mais rápida de reverter o diabetes. Ele reduz o açúcar no sangue com muito mais eficácia do que qualquer medicamento e ajuda as pessoas a evitar a resistência à insulina por anos, até décadas a mais do que se não se exercitassem.

Isso não tem nada a ver com a queima de calorias. É que o exercício faz seu sistema funcionar, mesmo quando seu sistema pode estar “quebrado”, seja com diabetes ou qualquer outra coisa. Mesmo que suas células sejam normalmente resistentes à insulina, o exercício as força a aceitar a glicose – retirando-a da corrente sanguínea, onde causa danos, e colocando-a com segurança nas células, onde é usada como energia. E isso não acontece apenas enquanto você se exercita, também ocorre por várias horas após o exercício.

Agora, NÃO se exercitar, mesmo que por um curto período de tempo, pode causar mudanças bastante drásticas na direção oposta. Um estudo de pesquisa pegou homens jovens saudáveis, e os fez ficar na cama por 9 dias. Eles só conseguiam se levantar por um total de 15 minutos por dia e passavam o resto do tempo lendo, ou em um laptop, ou descansando de alguma forma.

Surpreendentemente, nesses jovens saudáveis, eles causaram resistência à insulina em apenas 9 dias!

Agora, você provavelmente não está deitado na cama o dia todo – você está se levantando e andando um pouco. Mas sem manter muito mais atividade, controlar o açúcar no sangue será difícil de ser impossível. Por favor, não desista dessa parte!

Mas a melhor coisa é: o exercício funciona para pessoas com diabetes exatamente da mesma forma que para pessoas que não o fazem – ele anula a resistência à insulina e FORÇA a célula a ingerir glicose. Essa é uma ótima notícia para os diabéticos!

E a notícia ainda melhor: não precisa levar tanto tempo quanto você pensa. Ao contrário da crença popular, passar uma hora na esteira ou na máquina elíptica não é muito eficaz. Seu corpo se acostuma a esse nível de exercício e fica mais eficiente, traduzindo-se em menos calorias e menos glicose queimada.

MAIS RESULTADO EM MENOS TEMPO

É muito mais eficaz fazer seu corpo trabalhar por menos tempo com mais intensidade.

Isso mesmo, eu disse menos tempo. Houve um estudo de 2014 em que um grupo fez exercícios tradicionais, como caminhar em uma esteira em velocidade moderada por 30 minutos uma vez ao dia, e o outro grupo, 30 minutos antes de uma refeição, fez 7 minutos de exercício intenso (caminhada e/ou pesos) com uma recuperação entre cada minuto. Os resultados foram impressionantes. Os níveis de açúcar no sangue foram mais baixos durante todo o dia para o segundo grupo, bem como 24 horas depois – muito mais do que os praticantes tradicionais.

Tirando isso, “O exercício de 7 minutos”, apresentado no The New York Times, tem sido um grande sucesso. Nesta série de exercícios você faz o exercício com a maior intensidade possível por 30 segundos e descansa por 10 segundos. Abrange tudo, desde braços a pernas e abdominais, tudo em 7 minutos.

Um estudo pegou pessoas que já estavam em forma (eram corredores) e fez 30 segundos de exercício em uma intensidade de 3 em 10, 20 segundos em uma intensidade de 6 ou 7 em 10 e, em seguida, 10 segundos de intensidade máxima e depois 2 minutos de caminhada suave para descansar. Eles repetiram isso um punhado de vezes, e fizeram isso apenas 2-3 vezes por semana. E essas pessoas já em forma viram melhorias em sua pressão arterial, seus tempos de corrida e sua capacidade de recuperação. Se funcionou para eles, pense em quanta melhoria VOCÊ obteria!

Outro estudo até mostrou um benefício de UM minuto de exercício! Os participantes com excesso de peso e fora de forma fizeram 20 segundos de pedalada intensa em uma bicicleta, seguidos de 2 minutos de pedalada fácil para se recuperar, e repetiram isso 3 vezes..

Adicionando um aquecimento de 2 minutos e um desaquecimento de 3 minutos, você obtém 10 minutos, e esses 10 minutos fizeram a diferença – os participantes viram uma mudança na resistência, controle de açúcar no sangue e estrutura muscular.⁶⁶ Apenas com 1 minuto total de intensidade!

E o treinamento com pesos, para sua informação, funciona da mesma maneira. Há um truque, no entanto – o benefício vem de ter esses intervalos tão difíceis quanto você pode suportar, com muito menos benefício vindo de um esforço pela metade. Mas se você estiver disposto a aumentar a intensidade para encurtar seu treino, não podemos mais dizer que não temos tempo para se exercitar!

4 EXERCÍCIOS BÁSICOS

Existem quatro exercícios básicos:

GET-UPS:

Deite-se de costas e, em seguida, levante-se para uma posição em pé. Confie em mim – eles são simples, mas eficazes.

WALL-PUSH-UPS:

Isso é como uma flexão, apenas vertical. Caminhe até uma parede, fique a cerca de 60 cm de distância com as mãos estendidas e as palmas das mãos apoiadas na parede, sobre os cotovelos e depois endireite.

AIR SQUATS:

Imita o movimento que você faria se estivesse sentado em uma cadeira, mas neste caso não há cadeira. Você simplesmente se agacha como se estivesse sentado em uma cadeira e depois se levanta. Mantenha os pés apontando para a frente e as costas retas.

SOCOS NO AR:

socos no ar são simplesmente ficar com um pé na frente do outro e, em seguida, socar o ar à sua frente como se você fosse um boxeador socando um saco. Alterne entre os braços direito e esquerdo.

O treino fica assim:

Dia 1	Aquecimento: Marcha no local por 4 minutos, e o agachamento	
Dia 2	20 minutos de caminhada com passo	
Dia 3	4 minutos de marcha no local, 10 flexões de parede, 10 socos no ar	
Dia 4	20 minutos de caminhada com passo moderado	
Dia 5	Aquecimento: Marcha no local por 4 minutos. 10 flexões de parede e 10 agachamentos.	
Dia 6	20 minutos de caminhada com passo moderado	
Dia 7	Dia de descanso	

COMO AUMENTAR A INTENSIDADE DOS TREINOS?

O truque é completar o trabalho o mais rápido possível e tornar o exercício o mais intenso possível, mantendo-se dentro da faixa de segurança. A melhor maneira de fazer isso é acompanhar o tempo que você leva para concluir os exercícios. Cada vez que você executá-los, tente bater o seu tempo antigo por alguns segundos.

À medida que você melhora, você pode adicionar mais repetições ou mais rodadas, ou mover-se para o chão para as flexões, ou começar a usar pesos leves nas mãos.

JEJUM INTERMITENTE

O jejum intermitente é projetado para imitar os tempos de fome de nossos antepassados, e isso pode impulsionar seu metabolismo se você for saudável o suficiente para fazê-lo. Normalmente, diminuir suas calorias, ou ficar muito tempo sem comer, ou ter uma dieta de baixa caloria diminui seu metabolismo, mas o jejum intermitente é apenas isso – “ocasional” – e nunca deixa seu sistema ficar mais lento, porque não dura o suficiente para que isso aconteça.

Há uma longa história de jejum intermitente, variando de diferentes religiões que tiravam um dia de folga por semana (ou vários dias uma ou duas vezes por ano), até ocasionalmente ficar sem comida como um tipo de “tempo livre” para dar um descanso ao seu corpo.

Os benefícios desse jejum são:

- Uma diminuição na ingestão calórica
- Seu corpo a queimar gordura, não músculo
- Um aumento no hormônio do crescimento
- Mais fácil queimar gordura
- Mais fácil do que “fazer dieta”
- Melhora a sensibilidade à insulina
- Reduz os níveis de insulina em jejum

Há uma tonelada de pesquisas sobre como a restrição calórica prolonga a vida útil, em tudo, desde moscas da fruta a chimpanzés, mas também é extremamente útil para a prevenção do câncer, tornando a quimioterapia mais eficaz, e até foi demonstrado para fazer uma grande diferença no impacto da resistência à insulina do cérebro que resulta na doença de Alzheimer. Portanto, considere aceitar o desafio de alguma versão do jejum, sabendo que isso o está ajudando de muitas, muitas maneiras.

Com O Jejum Intermítente, Não Faltam Variações Para Experimentar!

CINCO DIAS DE FOLGA, DOIS DIAS DE FOLGA

Você come normalmente por cinco dias e faz o IF por dois dias na semana. (Os dias não precisam ser consecutivos.) É muito popular no Reino Unido e mais fácil de fazer para muitas pessoas.

COMER DUAS REFEIÇÕES POR DIA

Nesse caso seria necessário pular uma refeição e apenas comer duas refeições (em qualquer arranjo – café da manhã, almoço ou jantar) por dia.

UM DIA POR SEMANA (OU A CADA DUAS SEMANAS, OU UMA VEZ POR MÊS)

Comece no almoço e não coma até o dia seguinte na hora do almoço.

JEJUM DE 12 HORAS

Não coma depois do jantar e certifique-se de ir para a cama pelo menos 3 horas após o jantar. Então, na manhã seguinte, tome o café da manhã apenas se já se passaram 12 horas desde que você jantou. Caso contrário, espere até a marca de 12 horas.

Para QUALQUER método, certifique-se sempre de manter-se hidratado bebendo bebidas saudáveis, como chás e água com gás.

Há algumas ressalvas a serem observadas, no entanto: Se você está doente, grávida, abaixo do peso ou lutando com fadiga ou estresse, o IF não é adequado para você. Fadiga muitas vezes significa que suas supra-renais estão estressadas, e ficar sem comida irá estressá-las ainda mais. E melhor esperar até que sua fadiga diminua e sua energia seja melhor (ou seja, quando seu açúcar no sangue estiver melhor regulado) antes de começar a fazer jejum intermitente. Também foi demonstrado que o jejum intermitente pode não funcionar da mesma forma para mulheres e homens; portanto, se você perceber que se sente pior fazendo, não continue. Nem tudo é para todos.

PARTE 4: SUPLEMENTAÇÃO INTELIGENTE

Eu poderia escrever todo um outro livro sobre suplementos nutricionais (na verdade, eu realmente ensino médicos sobre esse mesmo assunto), mas já que estamos focados no açúcar no sangue aqui, vou resistir à tentação de entrar na toca do coelho . Em vez disso, falarei apenas sobre os suplementos que têm o maior impacto direto no açúcar no sangue. Ervas e suplementação nutricional são uma outra alternativa natural, e se você está lidando com médicos que estão prescrevendo medicamentos que não estão fazendo muito bem, é benéfico saber que existem alternativas mais saudáveis, seguras e eficazes, com muito menos efeitos colaterais.

FOLHA DE BANABA

As folhas da banaba, nativa do sul da Ásia, são usadas na fitoterapia tradicional há séculos como remédio para diabetes. Embora os primeiros estudos científicos documentando os benefícios da banaba na regulação do açúcar no sangue remontem à década de 1940, a banaba só recentemente se tornou uma planta medicinal de interesse entre os médicos naturopatas e o público preocupado com a saúde, devido à crescente epidemia de diabetes.

O Banaba oferece uma combinação de benefícios que não estão disponíveis em nenhum medicamento para diabetes atualmente no mercado. Em seu trato digestivo, a banaba inibe a quebra de açúcares e amidos. Também incentiva as células a absorver a glicose disponível da corrente sanguínea em uma ação semelhante à maneira como a insulina funciona. Além disso, a banaba reduz os níveis de açúcar no sangue, impedindo que seu corpo queime gorduras e proteínas para obter energia, favorecendo o uso de glicose. E enquanto a insulina promove a produção de gordura, a banaba inibe a gordura, tornando esta planta poderosa uma ferramenta útil para controlar o açúcar no sangue e prevenir o ganho de peso.

Um dos principais compostos ativos da banaba, o ácido corosólico, entra em vigor rapidamente, diminuindo os níveis de açúcar no sangue dentro de uma hora após o consumo. Isso é particularmente útil para prevenir picos perigosos de açúcar no sangue pós-refeição. Em um estudo, quando pacientes diabéticos e pré-diabéticos tomaram 10 mg de ácido corosólico, seus níveis de açúcar no sangue 2 horas após a refeição diminuíram 10%. Os participantes também relataram aumento dos níveis de energia e diminuição da sede e da fome. O extrato de banaba também demonstrou reduzir os níveis de açúcar no sangue em jejum em até 30% em diabéticos tipo 2 dentro de duas semanas com suplementação diária. O uso a longo prazo de banaba demonstrou melhorar a tolerância à glicose e reduzir a glicação. Em um estudo preliminar, o banaba provou ser tão eficaz quanto a metformina, um medicamento amplamente utilizado para diabetes, na redução dos níveis elevados de açúcar no sangue. O Banaba foi considerado seguro para uso a curto e longo prazo, com poucos ou nenhum efeito adverso relatado.

CROMO E VANÁDIO

O cromo e o vanádio são minerais essenciais necessários em pequenas quantidades. O cromo ajuda a regular o açúcar no sangue, auxiliando a função da insulina. Diminui a resistência à insulina aumentando o número de moléculas de transporte de glicose nas superfícies das células, tornando-as capazes de absorver mais glicose. Também diminui a inflamação de baixo grau (o que contribui para a resistência à insulina e danifica as células produtoras de insulina do pâncreas).

Ele faz isso diretamente inibindo moléculas pró-inflamatórias e indiretamente agindo como um antioxidante, reduzindo os radicais livres que danificam as células e a inflamação associada. Esse mineral vital também ajuda a reparar os danos à maquinaria celular que prepara a glicose para ser usada como energia.

Uma análise de sete ensaios clínicos separados, totalizando quase 400 diabéticos tipo 2, descobriu que a suplementação de cromo em doses variando de 400 a 1.000 mcg por dia foi eficaz na redução dos níveis de açúcar no sangue em jejum.

O vanádio, por sua vez, é encontrado em uma grande variedade de ervas, frutas e vegetais (como feijão verde, cenoura, cebola, tomate, alho, pimenta preta e salsa, para citar alguns) e acredita-se que reduza os níveis de açúcar no sangue por meio de um efeito semelhante à insulina.

Níveis sanguíneos baixos de vanádio se correlacionam com risco aumentado de diabetes tipo 2, e em um estudo com diabéticos tipo 1, a suplementação com vanádio resultou em uma queda de 30% no uso de insulina e uma queda de 36% no sangue em jejum níveis de açúcar, bem como uma redução no colesterol total. O único efeito colateral adverso relatado neste estudo foi uma diarreia leve no início que se resolveu por conta própria.

Uma palavra de cautela: Tomar altas doses de cromo e vanádio por longos períodos de tempo pode fazer com que eles se acumulem em níveis tóxicos. É melhor obtê-los com uma dieta saudável, ou então você deve consultar seu médico para obter orientação sobre a dosagem adequada para suas necessidades individuais de saúde.

GYMNEMA

Gymnema sylvestre é uma erva muito utilizada na medicina natural. Seu nome indiano comum, gurmar, significa “destruidor de açúcar”, porque o gymnema contém vários compostos que bloqueiam os receptores de doces. O que os pacientes notam é que eles têm muito menos desejos por açúcar. Isso ocorre porque o gymnema estabiliza o açúcar no sangue. Esta erva também é usada para diminuir o colesterol e a inflamação, aliviar doenças digestivas, prevenir cárries, combater os radicais livres e até afastar o câncer.

No trato intestinal, a gimnema retarda a absorção de glicose e gorduras. Ao entrar na corrente sanguínea, circula para o pâncreas, onde promove a secreção de insulina e ajuda a convertê-la em sua forma ativa. Gymnema também ativa enzimas envolvidas na quebra da glicose para produzir energia, inibe a liberação de glicose do fígado na corrente sanguínea e promove o reparo e a regeneração das células produtoras de insulina. Ao mesmo tempo em que estimula a queima de glicose, o gymnema inibe seu corpo de queimar gorduras para obter energia. Dessa forma, os estoques de glicose disponíveis são usados preferencialmente, ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue dentro de uma faixa saudável. Em estudos preliminares, o gymnema demonstrou a capacidade de reduzir os níveis de hemoglobina A1c, prova positiva dos efeitos de redução do açúcar no sangue desta erva. Como antioxidante, a gimnema protege contra os efeitos nocivos que resultam dos níveis crônicos de açúcar no sangue, como a oxidação do colesterol. Em um estudo preliminar, o gymnema diminuiu o colesterol oxidado em 31%. A suplementação com gymnema também demonstrou aumentar os níveis de enzimas antioxidantes.

Uma preocupação de segurança em relação ao gymnema é se ela pode realmente diminuir muito o açúcar no sangue! Alguns estudos indicam que doses moderadas de gymnema podem reduzir os níveis de açúcar no sangue em diabéticos, mas não em não diabéticos, indicando um alto perfil de segurança para esta erva. No entanto, altas doses de gimnema demonstraram causar hipoglicemia.

ÁCIDO ALFA-LIPÓICO

Um ácido graxo que seu corpo fabrica em pequenas quantidades, o ácido alfa-lipóico, está presente em todas as células, onde auxilia na quebra de glicose e aminoácidos para produzir energia. O ácido alfa-lipóico ajuda a controlar o açúcar no sangue, tornando as células mais sensíveis à insulina, levando-as a absorver a glicose e, assim, diminuindo os níveis de açúcar no sangue. Em um estudo, diabéticos tipo 2, que tomaram 300 mg de ácido alfa-lipóico por dia durante dois meses, mostraram diminuições significativas nos níveis de açúcar no sangue em jejum, açúcar no sangue pós-refeição e níveis de insulina. O ácido alfa-lipóico também acalma a resposta inflamatória do corpo, que é um dos principais fatores que contribuem para as complicações diabéticas.

Talvez a função mais importante desse composto, e a que mais chamou a atenção, sejam seus benefícios antioxidantes significativos. O ácido alfa-lipóico regenera outros antioxidantes de volta às suas formas ativas depois de fazer seu trabalho. E no verdadeiro estilo de herói, o ácido alfa-lipóico também pode ser capaz de intervir e desempenhar as funções de outros antioxidantes se seus níveis se esgotarem.

O ácido alfa-lipóico é ainda distinguido por possuir uma estrutura que é solúvel em água e solúvel em gordura. Essa característica singular o torna altamente versátil e capaz de funcionar em muitas partes do seu corpo. Sua capacidade de interagir com as gorduras o torna particularmente útil para curar e prevenir a neuropatia periférica diabética. Um estudo de diabéticos tipo 2 com sintomas de longa data de neuropatia periférica das mãos e pés mostrou que a suplementação de ácido alfa-lipóico reduziu os sintomas em até 40% dentro de quatro meses de tratamento. Algumas evidências sugerem que a suplementação de ácido alfa-lipóico pode ser ainda mais eficaz para curar a neuropatia periférica autonômica – nervos do coração e outros órgãos internos – do que para curar e proteger os nervos das mãos e dos pés.

Dica: Este suplemento absorve até 30% mais eficazmente quando tomado com o estômago vazio.

Algumas pessoas podem ter azia tomando ácido alfa-lipóico – se assim for, tome-o com um pequeno lanche.

BIOTINA

A biotina é uma vitamina do complexo B solúvel em água que auxilia as enzimas que decompõem carboidratos, gorduras e proteínas em energia utilizável. Afeta a regulação do açúcar no sangue no nível genético, melhorando a função dos genes que controlam a produção de insulina.

Embora em pequenas quantidades, a biotina é encontrada em uma variedade de alimentos de origem animal e vegetal, incluindo gema de ovo, sardinha, legumes, nozes e grãos integrais. Suas bactérias intestinais benéficas também produzem biotina. A deficiência desse nutriente essencial é rara, mas tem sido associada a níveis baixos de açúcar no sangue e insulina e estrutura prejudicada das células produtoras de insulina. A deficiência de biotina também resulta em aumento da secreção de glucagon, um hormônio que aumenta o açúcar no sangue ao esgotar os estoques de glicogênio do fígado.

Por outro lado, estudos preliminares demonstraram que a suplementação com altos níveis de biotina aumenta a secreção de insulina e pode melhorar a estrutura e a função das células do pâncreas. Um estudo demonstrou que as células produtoras de insulina de camundongos suplementados com biotina eram maiores e estruturalmente superiores às de camundongos não suplementados. A suplementação de biotina também pode melhorar a tolerância à glicose e levar a uma produção de insulina mais robusta em resposta à glicose.

Em animais diabéticos, a biotina demonstrou diminuir os picos de açúcar no sangue pós-refeição. As empresas farmacêuticas começaram a experimentar a incorporação de biotina em medicamentos de insulina oral para melhorar sua eficácia. Os resultados de um desses estudos mostraram que a insulina aprimorada com biotina foi absorvida até cinco vezes mais eficientemente em comparação com os medicamentos convencionais de insulina oral.

A biotina também foi encontrada para trabalhar sinergicamente com o cromo. Vários ensaios clínicos em humanos relatam reduções no açúcar no sangue em jejum e aumento da sensibilidade à insulina, bem como diminuição dos níveis de colesterol com a suplementação de cromo-biotina. Em um estudo, a combinação reduziu os níveis de hemoglobina A1c em diabéticos tipo 2 com níveis de açúcar no sangue mal controlados em até 1,9%, colocando o suplemento nutricional em pé de igualdade com alguns dos diabetes orais mais comumente medicamentos prescritos. Sem efeitos colaterais relatados nas dosagens e durações de tratamento utilizadas, a suplementação de cromo-biotina pode apresentar uma opção superior em termos de eficácia.

EXTRATO DE FOLHA DE AMOREIRA BRANCA

A folha de amoreira branca é altamente respeitada e usada na medicina chinesa e japonesa por seu efeito no açúcar no sangue e nos lipídios do sangue, e também há evidências de pesquisa para o controle da glicose. Ele contém um "bloqueador de açúcar" (especificamente inibidor de alfa-glicosidase), que tem grandes efeitos na redução do açúcar no sangue.

Este estudo mostrou que, quando comparado a um placebo, a amora branca reduziu o açúcar no sangue em diabéticos por mais de 2 horas após a ingestão de alimentos contendo açúcar. Outros estudos mostraram que, em comparação com a droga diabética gliburida, a amoreira branca reduziu os números de glicose no sangue e hemoglobina A1c de forma muito mais eficaz. Também tem um efeito positivo sobre os lipídios do sangue.

A casca da amoreira branca também tem um efeito positivo no peso. Embora isso provavelmente venha de um melhor controle de glicose e açúcar no sangue mais baixo, este estudo ainda mostrou que, após a medição em 30, 60 e 90 dias, o grupo que tomou o extrato de amora branca teve uma perda de peso significativamente melhor do que o grupo placebo.

CONCLUSÃO

Passei anos cometendo muitos dos mesmos erros que você e muitas outras pessoas cometeram, e ainda mais anos para reunir essas informações de uma maneira que fizesse sentido, tanto para mim quanto para meus pacientes. Eu tive que refazer todo o meu pensamento sobre gorduras e sobre “carboidratos bons” e descobrir como o exercício se encaixava nisso. Eu tive que descobrir por que alguns de meus pacientes tiveram sucesso e por que outros não, e como ajustar minhas recomendações. E depois de anos fazendo isso, o estabelecimento médico está finalmente começando a se atualizar – com muitas das mesmas recomendações agora sendo sugeridas por médicos com visão de futuro também.

Mas, em vez de esperar por eles (já que a pesquisa geralmente está 10 anos à frente do conselho médico padrão), decidi fornecer essas informações diretamente a você, para que você possa assumir o controle de sua própria saúde e se recuperar caminho para se sentir bem e estar bem! Obrigado por querer recuperar sua saúde e por me permitir fazer parte dessa jornada.

COMEÇANDO A SER SAUDÁVEL

DICAS RÁPIDAS E FÁCEIS

Nozes e manteigas de nozes são ótimos lanches. Mantenha-os em sua bolsa, bolsa de ginástica, etc. – eles alimentarão seu cérebro e você não ficará tentado a comprar batatas fritas. Só não enlouqueça com eles – muitos deles também não são saudáveis (comer muitas nozes é um erro comum, então certifique-se de ter outros lanches disponíveis também). O tamanho da porção diária recomendada de nozes é de 50g, então meça suas nozes inicialmente para ver quanto é. Mantenha um pouco de cenoura, salsão ou pepino na geladeira Cozinhe alguns ovos para fazer um lanche rápido ou use a dúzia inteira para fazer salada de ovos por alguns dias. Compre (ou faça o seu próprio) carne seca, salmão ou frango desfiado. Use manteiga de verdade em vez de creme, bacon de verdade em vez de bacon de peru e leite integral em vez de desnatado.

SUBSTITUIÇÕES FÁCEIS

O seguinte pode ser ótimos substitutos para seus alimentos ricos em carboidratos habituais:

- Água com gás aromatizada (ou água com gás com um pouco de suco ou algumas gotas de estévia com sabor) em vez de refrigerante
- Macarrão de abóbora ou abobrinha em vez de macarrão (considere comprar um daqueles espiralizadores de vegetais para fazer o seu próprio)
- Xilitol em vez de açúcar
- Purê de couve-flor em vez de purê de batatas
- Feijão preto em vez do tradicional

6 DICAS PARA JANTAR

Lembre-se de que isso não é para ser uma dieta "sem carboidratos". Isso foi projetado para que, se você quiser ter algo denso em carboidratos, basta equilibrá-lo. O truque para não estragar sua cota de 60 gramas é evitar ter uma tonelada de carboidratos, especialmente no início do dia. Se você está querendo jantar fora, basta seguir estas dicas.

DICA 1:

Mesmo que não digam isso no cardápio, a maioria dos restaurantes está disposta a fazer substituições gratuitamente, especialmente vegetais. Então, se você não ver nada óbvio no menu, é só perguntar. Por exemplo, você pode trocar o lado do arroz por uma salada sem nenhum custo, ou talvez apenas alguns trocados.

DICA 2:

Assim que eles trouxerem sua refeição, peça uma caixa para viagem. Ao embalar metade de sua refeição imediatamente, isso ajudará você a evitar excessos, e as sobras farão um almoço rápido e fácil para o dia seguinte.

DICA 3:

Divida sua refeição com seu parceiro de jantar e peça uma salada extra para dividir também – quando você começar a fazer isso, notará rapidamente como as sobremesas são desproporcionalmente grandes nos restaurantes e desejará que eles lhe tragam um tamanho muito menor. Você também pode pegar um sanduíche, mas corte o sanduíche ao meio – coma metade agora e guarde o resto para mais tarde.

DICA 4:

Todos nós amamos esses lugares de taco, e pode ser fácil modificar a comida lá. Se eles estiverem fazendo seu burrito enquanto você anda pela fila, comece colocando-o em uma tigela. Deixe o arroz, pegue uma fração do feijão e obtenha guacamole extra, além de quaisquer outras coberturas (como pico de gallo), e está pronto. Ou, se estiver em um restaurante, peça as fajitas (vegetais ou de carne) e peça para não incluir o arroz e o feijão. Coma 1 ou 2 tortilhas (10 gramas de carboidratos cada) e você terá uma refeição saborosa e com pouco carboidrato! Lembre-se de pedir a "margarita magra" se quiser – eles deixam de fora as misturas açucaradas.

DICA 5:

Pegue uma agua com gás para sua bebida (talvez até servido em um copo de vinho!), para que você tenha algo especial para beber, mas não um refrigerante.

DICA 6:

Existem algumas redes de hambúrgueres e sanduíches agora que servem refeições com baixo teor de carboidratos com o hambúrguer ou sanduíches envoltos em alface. E se eles não oferecem no menu, nunca é demais pedir e ver o que eles podem fazer por você.