



○ **MELHOR** ÓLEO DA NATUREZA?



AVISO **IMPORTANTE**

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho estão aqui apenas em caráter de informação **(e não de prescrição)**.

O autor não se responsabiliza pela maneira que qualquer indivíduo decidir utilizar as informações compartilhadas, portanto renunciando a qualquer responsabilidade e, ao mesmo tempo, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.

Sempre consulte seu médico/especialista antes de experimentar qualquer estratégia de Saúde.

Entretanto, sugere-se a consulta com um médico especialista em cultivo de Saúde, e não apenas em tratamento de doenças.

Este trabalho é fundamentado na **Medicina Natural Preventiva**, aquela que ensina que é melhor e mais eficiente prevenir do que remediar.



O MELHOR ÓLEO DA NATUREZA?

A era dos alimentos "light" acabou, e entrou para a história como um dos principais erros de interpretação no decorrer do desenvolvimento da ciência nutricional moderna.

Conforme os estudos clínicos e metanálises tem demonstrado nos últimos anos, **gordura natural FAZ BEM e é essencial para a Saúde**, por uma série de motivos.

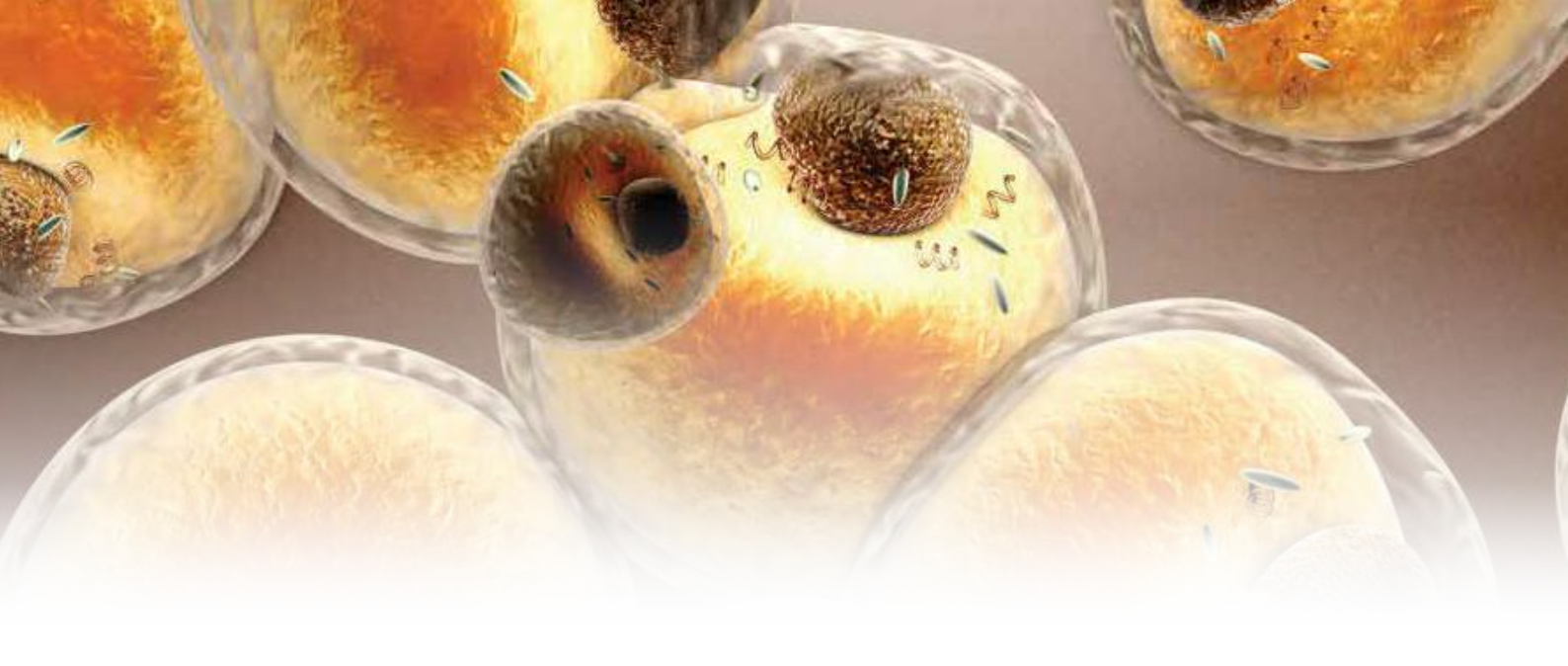
Dentre as diversas opções de gorduras naturais saudáveis podemos listar as melhores: Oliva, Abacate, Coco, Manteiga Natural (ou Ghee) e Cacau, para listas as principais.

Os triglicerídeos de cadeia média (MCTs) são uma classe especial de gorduras. Sua principal característica é a rapidez e facilidade de assimilação e conversão em energia.

Os MCTs são um dos principais recursos para quem deseja trabalhar com uma nutrição cetogênica, ou seja, que gera energia a partir de gorduras naturais, e não de carboidratos (açúcares e amidos).

Os MCTs podem ajudar a perder peso, diminuir o apetite, ativar o cérebro – e até mesmo intensificar seus treinos físicos.

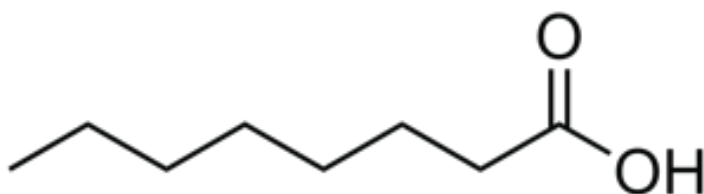
Este artigo investiga o uso de MCTs para tudo, desde a função cerebral até o desempenho de atletas. Discutiremos os diferentes tipos de MCTs e como cada tipo pode melhorar o funcionamento do seu corpo. Vamos conhecer mais sobre esta incrível fonte de nutrição e energia?



O QUE SÃO **MCTs**?

Os MCTs são um pouco diferentes de seus parentes próximos de cadeia mais curta e mais longa.

As moléculas de gordura são como ratos - corpos maiores com caudas finas. O comprimento de uma cauda de gordura determina grande parte de como esta se comporta em seu corpo.



Exemplo: C8 (ácido caprílico).

O corpo está à direita, e a cauda de carbono-8 à esquerda.

Os MCTs obtêm seu nome a partir das caudas de comprimento médio – qualquer tamanho entre 6 a 12 carbonos de comprimento. Existem quatro tipos de MCTs: C6, C8, C10, e C12.

Em geral, quanto mais curto o comprimento da cauda, mais eficientemente os MCTs se transformam em cetonas, uma poderosa e eficiente fonte de energia [1,2,3,4,5].

As cetonas colocam você em cetose, que é quando você queima gordura em vez de carboidratos para obter a maior parte de sua energia. As cetonas são uma fonte limpa de combustível para a queima de gorduras. Diferentes MCTs se transformam em cetonas a taxas diferentes:

C6 ÁCIDO CAPRÓICO

O C6 é o MCT mais curto. Você o converte em cetonas mais rapidamente do que suas contrapartes mais longas.

Ele também cheira e tem gosto de cabra. C6, seu nome químico, ácido capróico, vem de "capra". Os próximos MCTs nesta lista compartilham o mesmo nome de origem, mas seu sabor de cabra pode ser eliminado através do processamento (artificial com solventes, o mais comum, ou por filtragem com argila natural, processo mais caro, mas que não deixa resíduos).

O C6 também causa problemas digestivos, mesmo em pequenas doses. Os óleos de MCT de baixa qualidade quase sempre contêm 1-2% de C6, que os tornam particularmente pesados em seu estômago. Por este motivo, o C6 NÃO é recomendado.

C8 ÁCIDO CAPRÍLICO

O C8 é a parte boa. Ele é convertido em cetonas em minutos, sendo bastante potente para suprimir a fome e estimular o seu cérebro. O C8 processado também é insípido, inodoro e fácil de digerir, evitando assim as desvantagens que ocorrem com o C6. O Lótus de Coco é 60% composto de C8.





C10 ÁCIDO CÁPRICO

O C10 é quase tão eficiente quanto o C8 em conversão, mas um pouco mais lento em sua conversão energética - o que o torna mais duradouro. Os dois carbonos extra significam que seu fígado leva mais tempo para transformar o C10 em cetonas, porém o estímulo mental e metabólico a partir deste dura mais tempo. Combinar ambos gera energia rápida e duradoura. O Lótus de Coco é 40% C10 em sua composição.

C12 ÁCIDO LÁURICO

O C12, comumente chamado de ácido láurico, é diferente dos outros MCTs. Comporta-se mais como um ácido graxo de cadeia longa – os carbonos extra na cauda do C12 exigem etapas metabólicas adicionais, significando que seu fígado é menos eficiente em absorver o C12 e quebrá-lo em cetonas [1,2,3,4,5]. Como resultado, o C12 não suprime o apetite nem aguça a cognição da forma com que os MCTs de C8 e C10 fazem.

No entanto, a fraca produção de cetona não torna o ácido láurico inútil. Ele é o MCT mais forte quando se trata de combater vírus, fungos e bactérias, incluindo Staph e Candida [6,7,8,9,10]. O ácido láurico também é um precursor da monolaurina, outro composto que é muito eficiente para matar micróbios.

O óleo de coco tem aproximadamente 50% de ácido láurico. É uma fonte excelente de gordura e tem muitas outras propriedades incríveis – mas o óleo de coco não diminui seu apetite nem aguça sua função cognitiva tão bem quanto o C8/C10. É por isso que a receita do Bulletproof Coffee pede o Lótus de Coco – MCTs de C8 e C10 – e não óleo de coco. Acredite: faz TODA a diferença. Ou não acredite: experimente e ateste.



SUPRESSÃO DO APETITE

Conforme sua energia diminui, seu estômago e intestinos enviam um potente e pequeno hormônio chamado de grelina ao cérebro. Quando chega ao cérebro, a grelina começa a fazer um alvoroço, demandando mais combustível. A grelina também é chamada de "hormônio da fome" – ela é amplamente responsável pela sensação de fome. Seu estômago continua a enviar mais e mais grelina até que você se alimente.

Uma vez que você se alimentou, a grelina é reduzida e outro hormônio, a CCK (colecistoquinina), entra em ação. Se a grelina é o hormônio da fome, a CCK é o da saciedade: ele diz ao seu cérebro que você está satisfeito, e que pode parar de comer.

A CCK é potente – ao injetá-la em alguém, gera saciedade instantânea [11].

OS MCTS SE TRANSFORMAM EM CETONAS.

AS CETONAS SUPRIMEM A GRELINA (FOME) E INTENSIFICAM A CCK (SACIEDADE)
[12,13,14,15]

O resultado é que você fica satisfeito e disposto por horas com uma pequena quantidade de MCT. Não é preciso comer a cada 2-3 horas, contanto que você obtenha a dose correta de cetonas. Discutiremos mais sobre isso posteriormente.



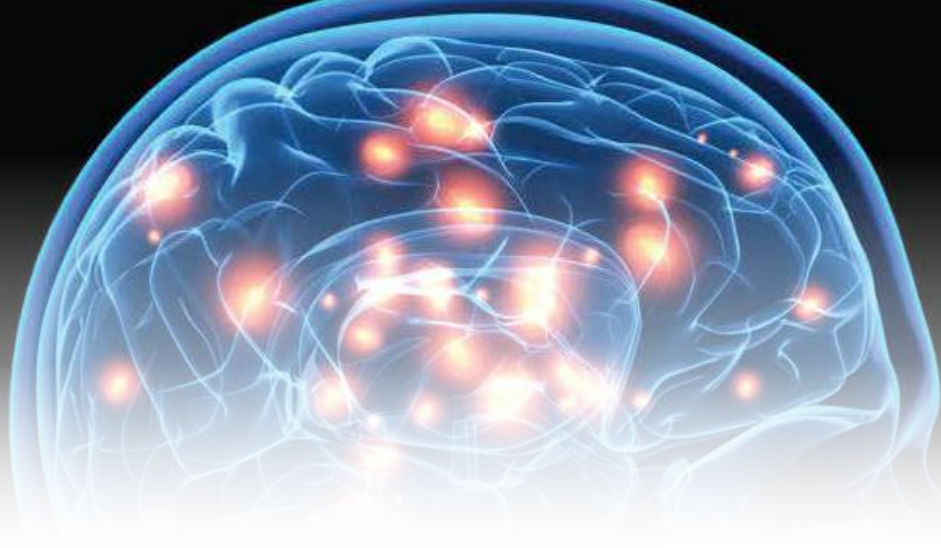


PERDA DE PESO

Os MCTs fazem mais do que suprimir o apetite. Eles também:

- AUMENTAM A SUA TAXA METABÓLICA[16-20];
- DIMINUEM A QUANTIDADE DE GORDURA QUE VOCÊ ARMAZENA [21] ;
- QUEIMAM A GORDURA QUE VOCÊ JÁ TEM [16-20].

É por este motivo que o **Bulletproof Coffee** funciona tão bem. Quando você bebe uma xícara dele, não sente fome por horas, seus desejos por comida desaparecem, você entra no modo de queima de gordura e não permite novo armazenamento de gordura. Perder peso pode se tornar algo fácil!



UM CÉREBRO MAIS **AFIADO**

E mais clareza mental!

Os MCTs são um combustível excelente para o cérebro por algumas razões.

A primeira delas é a velocidade. Os MCTs se transformam em cetonas em minutos. Estas cetonas atravessam com facilidade a barreira hematoencefálica [22], provendo a seus neurônios um acesso rápido ao combustível. O cérebro fica aceso como uma árvore de natal. A confusão mental desaparece e dá lugar a pensamentos rápidos e cristalinos.

Não há muitos estudos sobre os MCTs e a função cerebral em pessoas saudáveis – é algo que você deve experimentar e sentir por si mesmo – mas há estudos sobre os MCTs nas pessoas com Alzheimer.

Um dos primeiros sintomas do Alzheimer e outras formas de demência é uma deterioração do metabolismo da glicose (glicogênese) no cérebro – o açúcar não consegue chegar aonde precisa, e sem esta energia, as células cerebrais começam a morrer.

As cetonas (ou corpos cetônicos) funcionam em um sistema independente da glicose, e esse sistema quase sempre permanece intacto nas pessoas com demência. Isto significa que os MCTs podem prover energia às células cerebrais que estão a morrer, mantendo os neurônios vivos face ao Alzheimer [23,24] e, às vezes, até mesmo revertendo seus sintomas [25].

Mesmo se você estiver bem de saúde, os MCTs podem estimular o seu cérebro positivamente, prevenindo degeneração e mantendo-o saudável e vívido. Experimente.



TREINE MAIS **PESADO**

Os MCTs são excelente combustível para os exercícios físicos. São o **pré-treino perfeito**.

Os açúcares e carboidratos simples consomem sua testosterona [26], algo contraproducente para quem quer construir músculos.

Os MCTs não farão isso - eles são uma fonte rápida de energia limpa.

Experimente uma colher de sopa de Lótus antes do treino - misturado no café, ou simplesmente pura.

ALÉM DISSO, OS MCTS PODEM ESTIMULAR A RESISTÊNCIA:

- As pessoas que suplementam com óleo de MCT se exercitaram por mais tempo e acumularam menos lactato no sangue durante o treino intervalado de alta intensidade(HIIT)[27];
- Os camundongos que comeram uma dieta rica em MCT tiveram uma melhor resistência durante um teste de natação e produziram energia de maneira mais eficiente[28];





CUIDADOS COM SUA FONTE DE MCTS

É claro que existem diferentes padrões de qualidade de MCTs disponíveis no mercado, e acreditamos que o **Lótus de Coco** é a melhor opção do Brasil. Aqui alguns critérios que você deve observar:

- Quase todas as empresas utilizam solventes ou alvejantes para purificar e desodorizar o óleo de MCT, o que pode deixar elementos químicos traços no produto final. Para o Lótus de Coco nós usamos argila.
- O Lótus de Coco é triplamente destilado e testado em laboratório quanto à sua pureza. Nenhum C12 ou solvente – nenhum elemento traço. É 100% de MCT de C8 e C10 puros.
- O Lótus de Coco não é emulsionado. O óleo de MCT emulsionado é suspenso em água a fim de ser mais facilmente dissolvido em líquidos. É literalmente diluído. Além disso, a emulsificação é cara, então você acaba pagando mais por um produto mais fraco.
- Nosso Lótus de Coco é extraído a partir de óleo de coco sustentável, e não de óleo de palma (outro padrão de mercado), para proteger a população de orangotangos selvagens no Sudeste Asiático. A destruição de florestas tropicais e a matança de orangotangos não representam a filosofia da Puravida.



LISTA DE REFERÊNCIAS:

- 1 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3002109/>
- 2 - <http://jn.nutrition.org/content/127/6/1061.full>
- 3 - <http://www.jbc.org/content/271/5/2615.long>
- 4 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3202979/>
- 5 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10022140>
- 6 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24284257>
- 7 - <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2672.1973.tb04150.x/abstract>
- 8 - <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1472-765X.2005.01709.x/abstract>
- 9 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC90807/>
- 10 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC444260/>
- 11 - <http://ajcn.nutrition.org/content/87/5/1238.long>
- 12 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2231256/>
- 13 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25402637>
- 14 - <http://www.nature.com/ejcn/journal/v67/n7/full/ejcn201390a.html>
- 15 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469245?dopt=Abstract&holding=npg>
- 16 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8654328>
- 17 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296368>
- 18 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12975635>
- 19 - <http://jn.nutrition.org/content/132/3/329.long>
- 20 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7072620>
- 21 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27188898>
- 22 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26766547>
- 23 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26766547>
- 24 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24413538>
- 25 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4300286/>
- 26 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22804876>
- 27 - https://www.jstage.jst.go.jp/article/jnsj/55/2/55_2_120/_article
- 28 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7876928>



www.flaviopassos.com

Flavio Passos puravida 