

[sala de espera

O mago da dieta de proteína

Médico americano David Heber fala à **Viver Bem Saúde & Bem-estar** sobre seu método baseado em shakes de soja

VANESSA FOGAÇA PRATEANO

:: Numa época em que as dietas ganham fama e cada vez mais adeptos, pode-se dizer que o americano David Heber é o mais recente expoente da safra de médicos best-sellers. Professor da Universidade da Califórnia (EUA), ele criou uma dieta comercializada pela Herbalife rica em proteínas, mas, ao contrário da prescrita pelo cardiologista Robert Atkins, o mais célebre de sua área, que estimulava o consumo de proteína animal, carboidratos e gorduras, o especialista rechaça a de origem animal e foca nos shakes de leite de soja. Em entrevista à **Viver Bem Saúde & Bem-estar**, Heber, que veio ao Brasil no início do mês, explicou os segredos de sua dieta e da relação entre alimentação e doença.

Como você explicaria a sua dieta para quem não entende nada de metabolismo e sequer acredita em dietas?

É muito simples. A pessoa deve, para controlar calorias e sua fome, simplesmente substituir o café da manhã por um shake com alta concentração de proteínas, que também contém vitaminas e minerais. Também deve limitar a ingestão de refrigerantes, açúcares refinados e fast-food, ao mesmo tempo aumentando a quantidade de frutas e vegetais para cinco ou mais porções ao dia, além de aumentar a ingestão de água e de chás sem cafeína para um total de seis a oito copos por dia.

Qual é a principal diferença entre a sua dieta e as outras, especialmente a criada por Robert Atkins? Por que há tantos desentendimentos a respeito da importância dos carboidratos?

A dieta da Herbalife é rica em proteínas, mas pobre em



"A obesidade é um fator de risco para os tipos mais comuns de câncer, incluindo o de mama, próstata, útero, rins, pâncreas, vesícula biliar e de cólon. O excesso de peso não é a causa da doença, mas acelera o processo causado pelo envelhecimento, que é o fator de risco primário da doença."

gordura, enquanto a dieta de Atkins é rica em proteína e também rica em gordura. Há carboidratos bons e ruins. Os bons vêm das frutas, vegetais e todos os tipos de grãos. Enquanto os ruins vêm de doces, refrigerantes, assim como alimentos de farinha refinada que contenham gordura.

Você diz que a gordura vegetal causa menos danos ao organismo se comparada à animal. Mas a gordura vegetal é de fato segura? Podemos ingeri-la sem medo?

Vegetais e frutas contêm quantidades muito pequenas de gordura, com uma relação correta de ômega 3 e 6 [gorduras boas que evitam o envelhecimento celular]. Mas os óleos processados de cozinha, como o de milho e de soja, perdem o ômega 3 durante o processamento. Então, comer muito óleo vegetal não é bom. Nós recomendamos o corte total de gordura, incluindo a visível e aquela escondida nos alimentos processados. Também recomendamos que comam peixes de água salgada três vezes por semana, além da ingestão de um suplemento à base de óleo de peixe chamado de Herbalifeine.

Por que as pessoas deveriam obter a proteína de shakes? Não podemos obtê-la por meio de uma fonte de alimentos diferente?

Proteínas do shake não têm as calorias extras vindas da gordura encontrada em

muitas carnes. Arroz e feijão podem ser combinados para fornecer essas proteínas, mas com o dobro de calorias da soja do shake, que é uma proteína completa, ao passo que a do arroz e do feijão são ambas incompletas.

A sua dieta vale para qualquer pessoa? Ela funciona para todos os tipos de organismo e metabolismo? Para homens e mulheres?

A dieta é individualizada para homens e mulheres e para pessoas de diferentes tamanhos com diferentes quantidades de massa corporal magra. Nós acreditamos que indivíduos mais pesados necessitam de mais proteína para controlar sua fome. E nós temos dietas para homens e mulheres, que reconhecem suas diferenças em termos de preferências alimentares.

Há uma série de dietas, algumas mais famosas do que outras, o que prova que não há unanimidade em torno do tema. Isso ocorre porque ainda não conhecemos muito sobre o metabolismo ou há outra razão?

O problema é que muitas dietas oferecem soluções mágicas. No meu livro, eu ensino princípios baseados na ciência da nutrição e considerando as diferenças de metabolismo entre as pessoas. Eu acredito que o maior problema é que muitos que fazem dietas tentam um livro após o outro, mas sempre voltam para os velhos

PERFIL

Quem é: David Heber, médico

O que fez: professor e chefe fundador da Divisão de Nutrição Clínica do Departamento de Medicina da Universidade da Califórnia (UCLA) e presidente do Conselho para Assuntos Nutricionais da Herbalife e do Instituto de Nutrição Herbalife. Escreveu *The L.A. Shape Diet*, sobre sua dieta de mesmo nome, baseada em shakes à base de leite de soja. É famoso por seus estudos sobre prevenção do câncer e alimentação e autor de outros dois livros, *Remédios Naturais para um Coração Saudável* e *Qual a corda da sua dieta?*

hábitos. Eu espero que eles aprendam alguns princípios úteis com o meu livro.

O que se sabe da relação entre o câncer e a obesidade? Há algum tipo de câncer que a ciência pode afirmar que é causado pela má alimentação?

A obesidade é um fator de risco para os tipos mais comuns de câncer, incluindo o de mama, próstata, útero, rins, pâncreas, vesícula biliar e de cólon. O excesso de peso não é a causa da doença, mas acelera o processo causado pelo envelhecimento, que é o fator de risco primário da doença. O câncer é uma enfermidade dos genes causada por agressões muito diferentes. Acredita-se que a nutrição produza seus efeitos através dos hormônios produzidos pela gordura corporal, incluindo os hormônios sexuais e proteínas do processo inflamatório. Eu editei um compêndio que revisa toda a literatura sobre o assunto, mas não há evidências de que a alimentação possa curar o câncer. No entanto, para os sobreviventes de um câncer, ter uma alimentação adequada é algo que eles podem fazer para aprimorar sua qualidade de vida após terem recebido o tratamento.