

DOROTHY CALIMERIS
e LULU COOK, RDN

A DIETA ANTI- INFLAMATÓRIA

GUIA COMPLETO PARA INICIANTES



Um **PLANO ALIMENTAR**
com **76 RECEITAS**
para fortalecer o
sistema imunológico



SEXTANTE

CAPÍTULO 1



Os pilares da alimentação anti-inflamatória

A inflamação compromete nossa sensação de bem-estar e desacelera o corpo. Quando se torna crônica, costuma indicar um desequilíbrio na alimentação ou no estilo de vida. A inflamação normal é uma resposta que ocorre regularmente no processo de manutenção do nosso equilíbrio interno. O problema é quando esse mecanismo essencial sai do controle – e é aí que a saúde e o bem-estar são afetados. Neste capítulo, vamos explicar como isso acontece. Traremos também os princípios de uma alimentação anti-inflamatória simples e respaldada pela ciência, baseada em alimentos integrais, para ajudar você a restaurar o equilíbrio natural. Além disso, as listas de alimentos a incluir (e a evitar) complementam as receitas para ajudá-lo a fazer boas escolhas. Para completar, abordaremos as diferenças nas reações de cada organismo a certos ingredientes, para que você possa adaptar as receitas às suas necessidades nutricionais.

Como a inflamação pode agir a favor ou contra o organismo



Quando o sistema imunológico funciona bem, a inflamação tem um papel fundamental na resposta saudável do corpo a lesões e infecções. Diante de um arranhão no joelho ou uma gripe que está circulando no trabalho, por exemplo, o sistema imunológico se mobiliza para restaurar a saúde do organismo. Isso gera um período de inflamação aguda, que favorece a cura à medida que o processo de defesa corporal se instaura. Assim que o problema é solucionado, a resposta imunológica se desativa e a inflamação diminui.

Quando um minúsculo corte faz seu dedo ficar vermelho, inchado e dolorido, tudo isso é inflamação, resposta natural de um sistema imunológico que está funcionando bem. As células de defesa são ativadas, aumentando o fluxo sanguíneo no local afetado e provocando a sensação de inchaço e calor. Essa reação vai diminuindo à medida que a ferida cicatriza, até que o único vestígio do corte é uma fina cicatriz. Esse tipo de inflamação aguda e localizada geralmente não exige cuidados especiais, mas uma alimentação anti-inflamatória, como a que apresentamos neste livro, garante ao corpo os nutrientes necessários até mesmo para processos de cura simples como esse.

No entanto, um corte pequeno que demora a cicatrizar e permanece inchado e dolorido, sem sinais de melhora, pode indicar um problema mais sério. O processo normal de inflamação aguda pode ter se prolongado sem controle, apontando para uma possível inflamação crônica, o que é mais preocupante. Isso pode ocorrer devido

a uma infecção não tratada (como hepatite B ou C), à exposição prolongada a toxinas ambientais (como fumaça de cigarro) ou a condições preexistentes (como obesidade ou doenças autoimunes). Além disso, fatores relacionados ao estilo de vida, sobretudo alimentação e estresse, podem amplificar a reação do organismo. Esse tipo de inflamação persistente e de baixo grau talvez não apresente sintomas claros no início, mas, a longo prazo, o quadro de inflamação crônica pode aumentar o risco de uma série de doenças ou agravá-las.

Estudos recentes apontam a inflamação crônica como fator associado a diversas doenças e problemas de saúde, entre eles:

- * Obesidade
- * Diabetes tipo 2
- * Síndrome metabólica
- * Doença hepática gordurosa não alcoólica
- * Alguns tipos de câncer, principalmente colorretal, de estômago, de pulmão, de esôfago, de pâncreas, de fígado, de mama, de endométrio, de ovário e de colo do útero.
- * Doenças cardiovasculares
- * Hipertensão
- * Doenças autoimunes
- * Artrite reumatoide
- * Doenças inflamatórias intestinais
- * Doença de Crohn
- * Colite ulcerativa
- * Síndrome do intestino irritável
- * Pancreatite
- * Lúpus eritematoso sistêmico

A inflamação crônica pode ser causa, consequência ou complicador de alguns problemas de saúde. Respostas inflamatórias contínuas ou descontroladas têm um papel nas muitas vias biológicas complexas pelas quais as doenças podem se desenvolver ou se agravar. Proteínas sinalizado-

ras chamadas citocinas são liberadas nessas vias, como parte da reação imunológica. Algumas citocinas ajudam o organismo a reagir a ameaças, acelerando a inflamação, enquanto outras têm ação anti-inflamatória e auxiliam na recuperação e no restabelecimento do equilíbrio no processo de cura. Quando se rompe o equilíbrio das citocinas pró-inflamatórias e anti-inflamatórias, a função celular normal pode ser prejudicada, impactando a saúde e o bem-estar. É difícil identificar o que veio primeiro: a inflamação ou a doença.

Quando se trata de obesidade, por exemplo, diferentes causas e efeitos interagem, criando uma espiral de deterioração da saúde. A inflamação crônica, de baixo grau, surge como consequência direta do consumo excessivo de calorias e do acúmulo de gordura corporal. Quando o tecido adiposo aumenta demais, passa a liberar substâncias químicas, hormônios e células imunológicas capazes de interferir no funcionamento normal do organismo. Citocinas pró-inflamatórias também são liberadas, contribuindo para um quadro inflamatório generalizado. Com o agravamento do desequilíbrio interno, cresce o risco de se desenvolverem condições crônicas, como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2 e diferentes tipos de câncer – e muitas dessas doenças agravam a inflamação. Quando vários sistemas do corpo estão desregulados, o quadro se torna mais complexo: forma-se um ciclo de retroalimentação que perpetua a inflamação e prejudica ainda mais a saúde.

Mas calma! Incluir alimentos anti-inflamatórios na rotina pode ajudar a controlar esse quadro, qualquer que seja a sua origem. Uma dieta com esse perfil favorece a recuperação nos casos em que a inflamação já está instalada e ajuda a tornar o corpo mais resistente a ameaças futuras. Ao adotar esse padrão alimentar nutritivo,

equilibrado e saboroso, você vai sentir os efeitos positivos rapidamente, recuperando a energia e a sensação de bem-estar que merece.

Os princípios da alimentação anti-inflamatória



Os especialistas concordam: uma alimentação baseada em alimentos de origem vegetal, combinados com quantidades moderadas de grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, é o tipo de padrão alimentar capaz de reduzir a inflamação e fortalecer o sistema imunológico. A cada dia ficam mais evidentes os prejuízos causados pelos alimentos ultraprocessados e industrializados, por terem alto teor de sódio, açúcares adicionados, grãos refinados e gorduras nocivas.

Neste livro, privilegiamos o consumo de alimentos frescos e integrais, preparados com técnicas saudáveis. Ervas e especiarias variadas não apenas realçam o sabor como também contribuem para a saúde, e você vai aprender os benefícios de cada uma delas. Alimentos prebióticos e probióticos ajudam a manter o equilíbrio da microbiota, o conjunto de micro-organismos que vivem no seu intestino, e esse equilíbrio está diretamente ligado a um sistema imunológico forte. Para acompanhar tudo isso, trazemos sugestões de bebidas que combatem a inflamação, como chás e café sem açúcar e água saborizada com ervas ou frutas (veja “Água: tem que beber”, página 19). Além disso, se desejar, é possível manter na sua alimentação uma ocasional taça de vinho tinto.

ORIENTAÇÕES PARA A DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA

Coma mais plantas. Explore e aproveite a ampla variedade de frutas e hortaliças, que são ricas em fibras, antioxidantes e outros nutrientes essenciais para a saúde, além de serem alimentos de baixa caloria. Elas ajudam a combater danos celulares, favorecem a digestão e contribuem para a manutenção do peso saudável, ajudando ainda no controle da inflamação.

Conheça os grãos ancestrais e os integrais. Os grãos ancestrais são muito anteriores às variedades modernas, criadas por meio de reprodução seletiva e hibridização – pense em aveia, cevada, chia, sorgo, quinoa, trigoilho, etc. Tanto os ancestrais quanto os integrais contêm fibras, antioxidantes e diversos nutrientes



importantes para o bom funcionamento imunológico. Se você ainda não está habituado aos grãos integrais, comece misturando-os meio a meio com sua opção habitual: arroz branco com arroz integral, quinoa com cuscuz, farinha integral com a tradicional, e por aí vai.

Use gorduras saudáveis. As de origem vegetal, como o azeite extravirgem, são ricas em gorduras insaturadas que fortalecem a imunidade. Evite as gorduras trans, que favorecem a inflamação, e as gorduras saturadas provenientes de produtos de origem animal, como manteiga e bacon. Busque também opções com gorduras ômega 3, como peixes e nozes, que ajudam a reduzir diretamente a inflamação.

Inclua oleaginosas e sementes.

Essas pequenas delícias contêm gorduras saudáveis e proteínas, além de micronutrientes essenciais e fibras. Sem contar o sabor e a crocância que incrementam qualquer refeição ou lanche.

Adicione sabor com ervas e especiarias.

Cúrcuma, gengibre e alho são grandes aliados contra a inflamação. Divirta-se experimentando essas e muitas outras opções, que trazem sabores marcantes e benefícios excepcionais.

Cuide do seu microbioma. Alimentos ricos em fibras, como feijão e grãos integrais, fornecem nutrientes para as bactérias benéficas do intestino. E alimentos fermentados, como iogurte, kimchi, kefir,

kombucha e pickles, ajudam a manter o equilíbrio das “comunidades” microbianas no sistema digestório, auxiliando no combate a inflamação e doenças.

Aposte nas bebidas energéticas. Café e chá preto ou verde sem açúcar são fontes de antioxidantes que ajudam a proteger as células contra danos. A água pura continua sendo a melhor opção para manter o corpo hidratado e a energia lá em cima, mas você também pode saborizá-la com frutas picadas ou ervas naturais, o que potencializa seus benefícios.

Evite ultraprocessados. Alimentos ultraprocessados são formulações industriais com alto teor calórico, múltiplos aditivos e baixo valor nutricional. A maioria desses produtos contém quantidades excessivas de açúcares adicionados, grãos refinados, sódio e gorduras prejudiciais. Esse tipo de alimento favorece a inflamação e aumenta o risco de ganhar peso e de desenvolver doenças. Se você ainda não tem o hábito de ler rótulos, comece a fazer isso para se informar da composição dos produtos. Você pode se surpreender com o que descobrir e assim ganhar motivação para conhecer melhor as opções de alimentos in natura ou minimamente processados do mercado.

Reduza o consumo de carne. Quando optar por comer carne, escolha com critério, pois muitas delas contêm quantidades indesejáveis de gorduras nocivas e algumas ainda recebem sódio adicional durante o processamento. Além disso, atenção aos métodos de cozimento: quando se faz churrasco, por exemplo, as



partes tostadas ou bem caramelizadas que se formam na carne contêm compostos que favorecem a inflamação.

Relaxe! A elevação crônica do cortisol, o hormônio do estresse, prejudica a saúde continuamente, sendo associada a inflamação e ao desenvolvimento de doenças. Mais horas de sono, atividades físicas e práticas como meditação e atenção plena contribuem para controlar o estresse e mitigar a inflamação.

As receitas deste livro são inspiradas em diversas tradições culinárias do mundo reconhecidas por promover uma resposta imunológica vigorosa. Um exemplo é a dieta tradicional japonesa, caracterizada por baixo teor de gorduras, alto consumo de hortaliças e frutos do mar nutritivos, e pouca quantidade de açúcar e farinha refinados. Também apresentamos aqui uma versão adaptada da dieta paleolítica, que consiste basicamente em pratos proteicos, preparados com carnes mais saudáveis, e porções generosas de legumes e verduras.

O padrão alimentar mediterrâneo é amplamente pesquisado por suas propriedades anti-inflamatórias e seus benefícios à saúde, além de ser popular graças a seus sabores simples e deliciosos. A base dele são frutas, legumes, grãos integrais, leguminosas e oleaginosas. Peixes, azeite extravirgem e vinho tinto são parte regular da culinária mediterrânea, enquanto carne vermelha, açúcares adicionados e laticínios ricos em gordura são consumidos de forma moderada. Por isso, grande parte das receitas deste livro segue essa inspiração.

Sabemos que a melhor dieta anti-inflamatória é aquela que você achar mais satisfatória e prazerosa. Assim, depois de entender os princípios básicos, utilize esse conhecimento para descobrir seus estilos de alimentação favoritos e vá ajustando seu caminho para um estilo de vida anti-inflamatório.

Escolhas inteligentes



Privilegiar alimentos in natura ou minimamente processados é uma das formas mais eficazes de

reduzir a inflamação, e é justamente essa a estratégia que sugerimos aqui. Com os benefícios da alimentação anti-inflamatória se tornando cada vez mais evidentes, multiplicam-se os estudos que apontam os alimentos a incluir ou evitar no caminho para uma vida de bem-estar e vitalidade. Vamos conferir.

Alimentos que combatem a inflamação

FRUTAS E HORTALIÇAS

Sinta-se à vontade para desfrutar de uma grande variedade de frutas e hortaliças – todas fazem bem! Alimentos de origem vegetal são ricos em nutrientes, pouco calóricos e ainda deixam as preparações mais coloridas e apetitosas. Eles contêm fibras que proporcionam maior saciedade e têm ação anti-inflamatória, além de vitaminas, minerais e micronutrientes importantes. De quebra, são ricos em compostos antioxidantes, que protegem as células.

Frutas vermelhas, melancia, maçã e abacaxi em especial são ricos em fitonutrientes e por isso reconhecidos pelo seu papel ativo na redução da inflamação. Fitonutrientes são compostos encontrados em diversas combinações nos vegetais. Existem milhares deles. Sua função é proteger as plantas de danos ambientais, mas protegem também o organismo humano, atuando na estrutura celular – sobretudo quando se consome uma boa variedade de vegetais. As frutas cítricas fornecem vitamina C, potente antioxidante de ação anti-inflamatória. Cebola, brócolis, folhas verde-escuras e outras hortaliças ajudam a tornar o corpo mais resistente à inflamação. Alho e cebola, mais do que adicionar sabor aos preparos, são amplamente estudados pelos seus efeitos positivos no sistema imunológico.

SOLANÁCEAS

Cuidado com as informações que circulam na internet – muitas são imprecisas e sem respaldo científico. Há quem recomende evitar as solanáceas (família de vegetais que inclui tomate, batata, pimentão e berinjela), alegando que são inflamatórias sobretudo para pessoas com distúrbios autoimunes como artrite reumatoide. No entanto, a organização americana Arthritis Foundation afirma não haver comprovação científica dessa associação. Pelo contrário: segundo a fundação, estudos mostram que a batata-inglesa comum e a batata-doce roxa, quando preparadas de forma saudável (como cozidas ou assadas, e não fritas), podem contribuir para reduzir a inflamação. Para a maioria das pessoas, as solanáceas compõem uma dieta equilibrada e anti-inflamatória. O tomate cozido, por exemplo, é fonte de licopeno, aliado importante no combate à inflamação. Mas, no fim das contas, você é quem de fato conhece o seu corpo. Se perceber que se sente melhor evitando esses alimentos, apenas

se lembre de variar a alimentação com outras hortaliças, para garantir uma nutrição completa.

GRÃOS INTEGRAIS E ANCESTRAIS

Mais do que substituir os grãos refinados, eles trazem sabores e texturas diferenciados, além de conter fibras, micronutrientes, antioxidantes e proteínas. Opções como a quinoa e o amaranto, que são naturalmente sem glúten, deixam as refeições mais interessantes e podem ser consumidas por qualquer pessoa.

GORDURAS SAUDÁVEIS

Já sabemos que o mais importante não é eliminar as gorduras da nossa dieta, e sim consumir os tipos certos e com moderação. O azeite extravirgem, por exemplo, é rico em polifenóis, substâncias de ação reconhecidamente anti-inflamatória, e recomendamos que seja o principal óleo utilizado na cozinha. Óleos especiais, como o de nozes e o de semente de abóbora, dão um toque de sabor refinado e contêm gorduras

ÁGUA: TEM QUE BEBER

A água é, sem dúvida, o alívio mais prazeroso para a sede. Uma jarra de água com fatias de pepino na entrada de um hotel, por exemplo, é uma visão acolhedora para viajantes exaustos. Ainda assim, um número impressionante de pessoas tem dificuldade em consumir a quantidade ideal de água ao longo do dia. Se esse for seu caso, experimente adicionar frutas ou ervas à água para realçar o sabor e ampliar seus benefícios (uma jarra de vidro bonita também pode deixar esse hábito mais prazeroso e convidativo). Gengibre, tomilho, manjericão e alecrim são ótimas opções de ervas com propriedades anti-inflamatórias. Entre as frutas, vale apostar em laranja, grapefruit (toranja), limão, maçã, melancia, frutas vermelhas e abacaxi. Experimente combinações como mirtilo com limão, pepino com hortelã ou beterraba com alecrim, ou divirta-se inventando as suas!

insaturadas benéficas à saúde. Já óleos de soja, milho, canola ou de castanha-do-pará (também conhecida como castanha-do-brasil) podem ser usados como opções complementares, contribuindo com gorduras insaturadas, mas seu efeito anti-inflamatório é menos notável. Por fim, vale destacar as qualidades do chocolate amargo, fonte saborosa de polifenóis – e perfeito para ser o desfecho de qualquer refeição.

ÔMEGA 3: AS MELHORES GORDURAS

ANTI-INFLAMATÓRIAS

Esse tipo de gordura insaturada é uma grande aliada contra a inflamação. Excelentes fontes são peixes gordos, como salmão, arenque, cavala, anchova, atum e sardinha, e alguns vegetais, como nozes, castanha-de-caju, sementes de chia e de linhaça.

A linhaça é uma semente usada há milênios. Sua popularidade atual se deve ao seu alto teor de fibras solúveis e insolúveis, proteínas e poderosos antioxidantes chamados lignanas, que ajudam a proteger o corpo de inflamações e prevenir alguns tipos de câncer. Mas fique atento: é preciso consumir a linhaça moída para garantir a absorção de todas essas maravilhas. Outras sementes, como cânhamo, chia e até pinoli, também têm alto teor nutritivo.

ERVAS E ESPECIARIAS

Cada uma das muitas opções de ervas e especiarias tem uma combinação única de antioxidantes e sabores que atendem aos mais diversos estilos culinários. A cúrcuma merece menção especial por suas comprovadas propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras. Gengibre, açafrão e canela são outros potentes realçadores de sabor que vale a pena experimentar. Ervas como manjericão, alecrim e tomilho, além de conter compos-

tos anti-inflamatórios, trazem aromas e sabores que elevam a experiência de qualquer refeição.

PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

Afinal, o que são? Probióticos e prebióticos auxiliam a saúde imunológica e digestiva. Os probióticos são alimentos fermentados (como iogurte, chucrute, pickles, tempeh e kimchi) que dão ao organismo uma dose direta de bactérias benéficas, além do sabor azedinho característico. Essas bactérias se alimentam dos prebióticos, substâncias presentes em vegetais ricos em fibras, grãos integrais e leguminosas. Feijão-preto, grão-de-bico e lentilha, por exemplo, além de prebióticos são também fontes de proteína vegetal magra.

BEBIDAS SAUDÁVEIS

Ainda no tema de probióticos, a kombucha é uma bebida que recomendamos. Para aqueles que não gostam de seu sabor azedo, os chás (sem açúcar) são ótimas opções. O chá verde, por exemplo, é riquíssimo em antioxidantes. O café coado também tem seu valor: é fonte de fibras e uma das principais fontes de antioxidantes da dieta americana – contanto, claro, que seja consumido sem açúcar. E não podemos esquecer a água, sempre uma excelente escolha para hidratação, essencial para manter a capacidade do corpo de eliminar toxinas das células.

Alimentos que agravam a inflamação

ULTRAPROCESSADOS

Para aproveitar ao máximo os benefícios de uma alimentação anti-inflamatória, é importante evitar ultraprocessados, que costumam ter alto teor de sódio (de ação pró-inflamatória), gorduras saturadas, açúcares adicionados e aditivos.

Não faltam opções saborosas e nutritivas para compor seu cardápio.

EVITE ALIMENTOS COM AÇÚCARES ADICIONADOS E GRÃOS REFINADOS

Esses alimentos com efeito pró-inflamatório, quando consumidos em grande quantidade, podem elevar drasticamente o nível de glicose no sangue, fornecer mais calorias do que nutrientes e estar associados a diversos prejuízos à saúde.

CARNES VERMELHAS E PROCESSADAS

Alguns tipos de carne, como presunto e outros embutidos, são altamente industrializados e apresentam quantidades excessivas de gordura saturada e sódio. A carne vermelha também deve ser consumida com moderação, pois mesmo os cortes magros costumam ter alto nível de gorduras saturadas pró-inflamatórias. O tradicional churrasco deve ficar restrito a ocasiões especiais. Isso porque proteínas gordurosas (caso da carne bovina), quando expostas a métodos de cocção a seco em altas temperaturas, produzem substâncias pró-inflamatórias chamadas AGEs (produtos finais de glicação avançada, na sigla em inglês). Para minimizar esse efeito, prefira métodos de cozimento mais suaves e úmidos, como ensopados, escalfados e refogados. Dar preferência a carnes bovinas magras de gado criado a pasto é uma alternativa mais saudável, pois elas possuem maiores teores de ômega 3. A carne bovina convencional, por outro lado, é rica em ômega 6, substância com potencial pró-inflamatório significativo.

Alimentos para consumir com cautela

Diversos alimentos ocupam uma posição intermediária no espectro da saúde, ou seja, não

compõem a base de um cardápio anti-inflamatório, mas também não estão entre os mais prejudiciais. O ideal é consumi-los de acordo com seus objetivos e seu quadro de saúde. Em nossas receitas, utilizamos esses alimentos com parcimônia e sempre sugerimos substituições.

DETERMINADOS TIPOS DE ÓLEO

Alguns óleos vegetais, como os de milho, cártamo, girassol e soja, têm alto teor de ômega 6 e merecem atenção, pois em excesso podem desequilibrar a proporção de ômega 6/ômega 3, o que está associado a processos inflamatórios. Apesar da popularidade do óleo de coco, alardeado como mágico em diversos sites, ele é altamente saturado e não há evidências de que seja saudável consumi-lo em grandes quantidades. Fique à vontade para utilizar de vez em quando, mas, como já foi dito, recomendamos seguir com o azeite extravirgem como óleo principal.

AVES E SUÍNOS DE CARNE ESCURA E COM PELE

A carne branca de aves é uma boa fonte de proteína, porém as partes mais escuras (que têm maior teor de gordura) e a pele são opções menos saudáveis. Além disso, muitos produtos suínos contêm altos níveis de gordura e sódio, o que os torna pouco adequados para uma alimentação anti-inflamatória. Mas cortes mais magros, como o lombo, podem ser consumidos ocasionalmente.

AÇÚCARES NATURAIS

Todo mundo gosta de um docinho de vez em quando e ninguém quer passar vontade. Quando bater aquele desejo de doce, as melhores opções (com moderação) são aqueles adoçados com açúcares naturais (como mel, xarope de bordo e melaço), no lugar dos produtos com açúcar refinado. Eles oferecem micronutrientes, ainda que

em quantidade muito reduzida, além do sabor doce que tanto agrada.

Cada corpo é único – e cada reação também!

Classificamos os “oito principais” alérgenos alimentares como “alimentos para consumir com cautela”, em virtude das pessoas que precisam fazer substituições. São eles: peixe, crustáceos, amendoim, nozes/castanhas (incluindo amêndoas, avelãs, castanhas-de-caju, castanhas-do-pará, macadâmias, nozes, pecãs, pistache, pino-li), trigo, soja, ovos e leite/derivados. As alergias alimentares são respostas do sistema imunológico em que o corpo, por engano, trata proteínas inofensivas como se fossem ameaças. Essas reações podem ser graves, até fatais, por isso quem tem alguma deve estar sempre vigilante para não se expor a tais substâncias.

Algumas pessoas também apresentam sensibilidades ou intolerâncias, mas esses quadros não são considerados alergias porque não envolvem o sistema imunológico. Apesar dos avanços nos estudos, ainda persistem incertezas sobre o assunto, por isso o melhor indicador de tolerância alimentar é observar como você se sente após consumir determinados alimentos. Você conhece seu corpo melhor que ninguém, então adapte nossas recomendações às suas necessidades. Em tempo: este livro, embora traga receitas que visam reduzir a inflamação, não segue os critérios do protocolo autoimune (AIP, na sigla em inglês). Em caso de dúvidas sobre determinado alimento, observe como seu corpo reage e procure orientação de um nutricionista registrado.

Para quem não tem restrições, peixes e frutos do mar são grandes aliados no controle da inflamação. Os peixes de águas frias são ricos

em ômega 3, gordura que o corpo aproveita com eficiência para combater quadros inflamatórios. É uma boa ideia comer salmão, sardinha, atum, cavala e arenque regularmente – se você não tiver alergia, claro!

Amendoim e nozes/castanhas (como amêndoas, avelãs, castanhas-de-caju, castanhas-do-pará e pistache, entre outras) são altamente anti-inflamatórias. Para quem pode comê-las, pequenas quantidades de amêndoas ou nozes-pecã oferecem vitamina E (que tem ação antioxidante), gorduras de boa qualidade, um pouco de proteína e uma gostosa textura crocante.

A maioria das pessoas tolera bem os grãos ancestrais, mas quem tem doença celíaca, intolerância ou alergia ao glúten deve evitar trigo, centeio, malte e cevada. Esses grãos podem ser excluídos em dietas de eliminação rigorosas, mas, se você busca apenas mitigar quadros inflamatórios, não precisa se preocupar com isso. Na seção “Alimentos para consumir com cautela” (página 25) estão listados os produtos integrais mais processados, como o pão integral, que, apesar de ser uma opção melhor que o pão branco, ainda passa por etapas de processamento. Já os grãos integrais em sua forma natural, como a quinoa, se destacam como excelentes aliados em uma alimentação com potencial anti-inflamatório.

A soja, apesar de ser um alérgeno comum, tem propriedades anti-inflamatórias significativas. Pesquisas mostram que, para a maioria das pessoas, ela ajuda a reduzir a inflamação e o risco de câncer – ótima notícia para quem gosta de edamame! A soja é uma fonte de proteínas rica em fibras, por isso, a menos que você tenha alergia, edamame e tofu podem fazer parte da sua rotina alimentar.

Os ovos, apesar de ricos em micronutrientes como colina e luteína, também figuram entre os

alérgenos alimentares mais comuns. Para quem os tolera bem, ainda que não tenham propriedades anti-inflamatórias específicas, podem servir como uma boa fonte de proteína em uma dieta saudável e equilibrada.

O leite e seus derivados são outro alérgeno alimentar relevante. Para pessoas com alergia à proteína do leite, é necessário excluir todos os produtos lácteos, incluindo versões com baixo teor de gordura e fermentados como iogurte e kefir. Já quem tolera bem pode incluir esses alimentos no cardápio. No entanto, quando pensamos em inflamação, ainda não há consenso sobre os benefícios dos laticínios integrais. Fontes com maior teor de gordura saturada, como manteiga e creme de leite, são menos recomendadas, por isso não são utilizadas nas receitas deste livro.

Listas de alimentos

Os itens da seção “Alimentos para consumo livre” (página 24) podem ser consumidos sem restrições pela maioria das pessoas. Que tal se desafiar a provar todos? Já os itens da categoria “Alimentos para consumir com cautela” são nutritivos para muitas pessoas e podem fazer parte de uma alimentação equilibrada. Se você tem alergia alimentar ou outro problema de saúde específico, opte por uma das alternativas sugeridas. Os alimentos da seção “Evitar” podem estimular a inflamação e atrapalhar seus esforços – procure substituí-los por itens da lista “Alimentos para consumo livre”.

Benefícios visíveis



Fazer mudanças nem sempre é fácil, mesmo quando elas são positivas! Ao iniciar este estilo

de alimentação, talvez seja complicado repensar suas escolhas sob uma nova perspectiva. É por isso que oferecemos listas de compras e cardápios prontos – eles vão ajudar a reduzir suas dúvidas e simplificar suas decisões nesse começo da jornada. Com esse suporte, você vai ganhar confiança para fazer as adaptações que funcionam melhor na sua vida.

Nos primeiros dias você já vai se sentir mais saciado depois de comer e bem-disposto por mais tempo. Talvez até sinta menos fome, pois estará ingerindo alimentos mais nutritivos – in natura e minimamente processados. Ao reduzir os ultraprocessados e açúcares adicionados, substituindo-os por opções saudáveis, sua pele também deve melhorar visivelmente. Muitas pessoas que fazem essa transição relatam ainda uma perda de peso progressiva ao longo do tempo, o que pode contribuir para a redução da inflamação no organismo.

Menos visíveis porém igualmente significativas são as melhorias de longo prazo na saúde. Se você fizer um exame de sangue, é provável que observe uma redução nos marcadores inflamatórios, como a proteína C-reativa (PCR) e a interleucina 6 (IL-6), além de um perfil lipídico mais equilibrado – com aumento do HDL (o “colesterol bom”) e redução do LDL (o “colesterol ruim”).

Sua energia provavelmente será cada vez mais constante e tranquila, e seu organismo estará mais preparado para enfrentar infecções – desde um simples resfriado até ameaças mais sérias. Você sentirá mais vigor, lidará bem com o estresse e, de forma geral, vai se sentir melhor – são sensações que não aparecem em exames de laboratório, mas você vai perceber isso tudo ao acordar com leveza, pronto para começar o dia, especialmente depois de um café da manhã anti-inflamatório, nutritivo e saboroso!