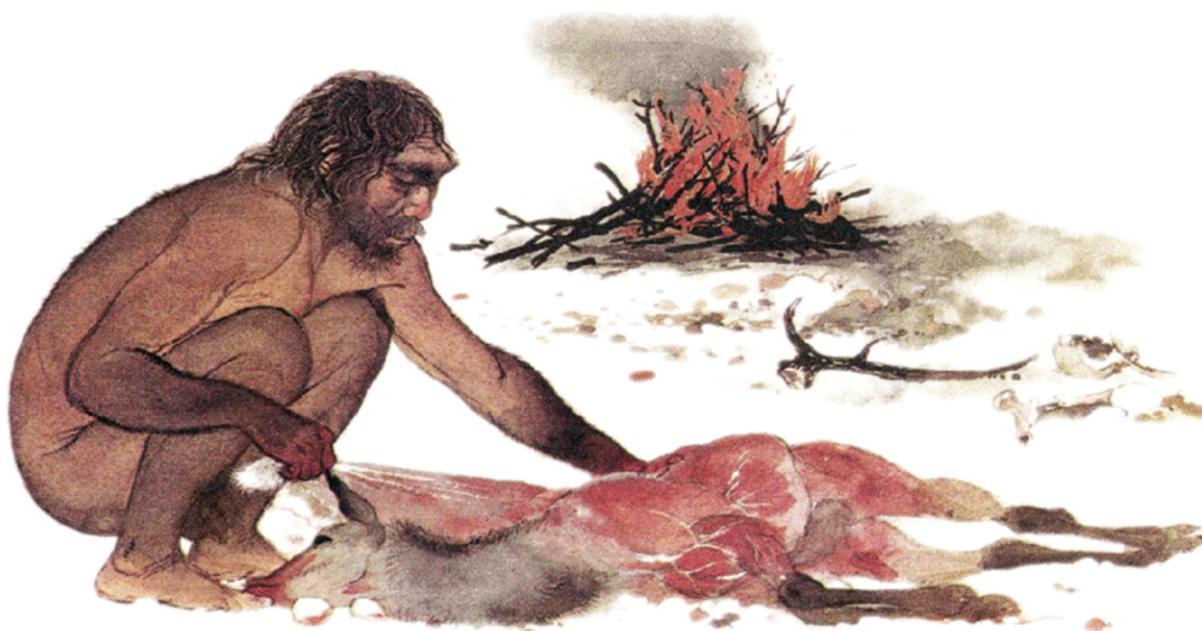


Dalton Senise Portela

ALIMENTAÇÃO: Problemas e Soluções



A Dieta Primitiva



ALIMENTAÇÃO: **Problemas e Soluções** **A Dieta Primitiva**



Universidade Estadual de Santa Cruz

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

PAULO GANEM SOUTO - GOVERNADOR

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

ANACI BISPO PAIM - SECRETÁRIA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

ANTONIO JOAQUIM BASTOS DA SILVA - REITOR

LOURICE HAGE SALUME LESSA - VICE-REITORA

DIRETORA DA EDITUS

MARIA LUIZA NORA

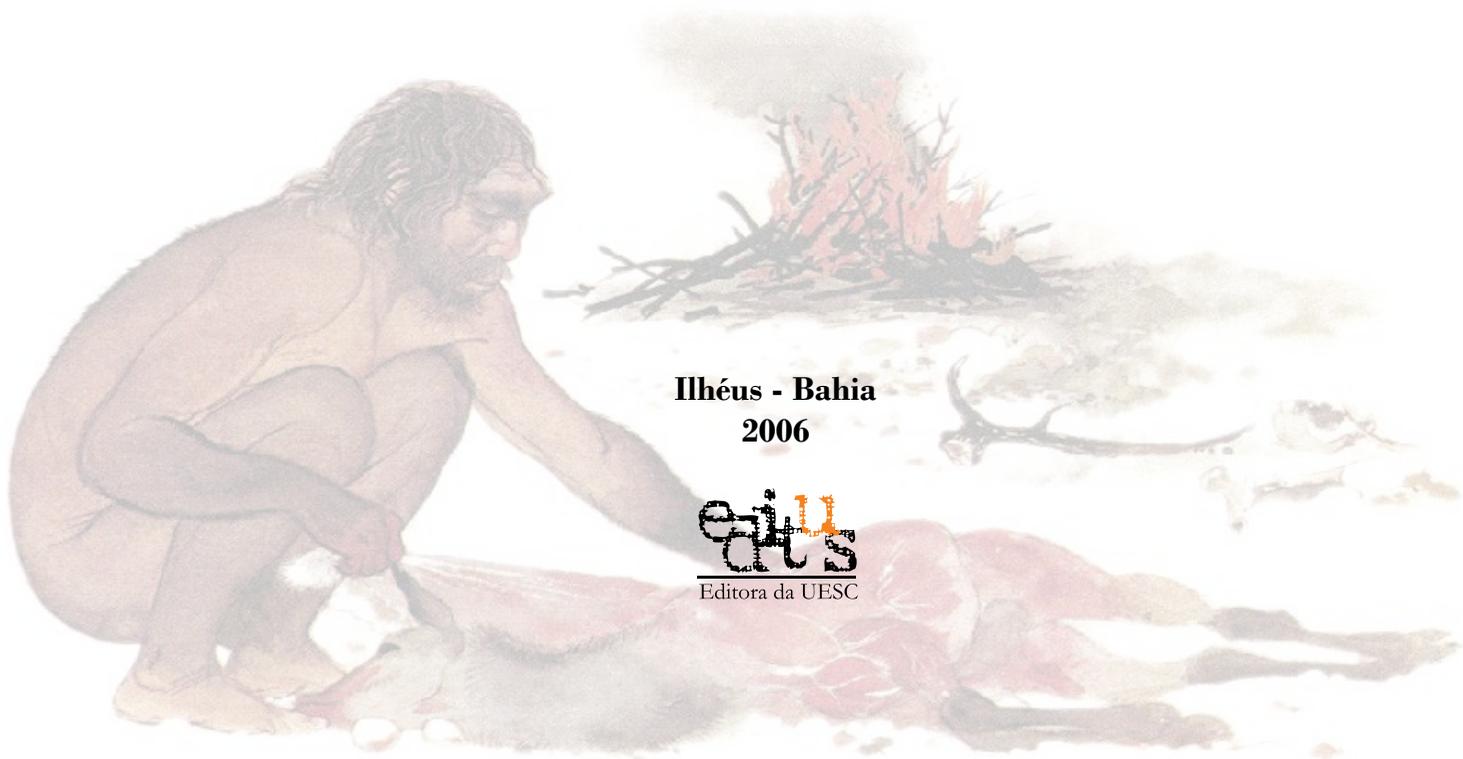
Conselho Editorial:

Maria Luiza Nora – Presidente
Alexandre Munhoz
Antônio Roberto da Paixão Ribeiro
Décio Tosta Santana
Dorival de Freitas
Roque Pinto da Silva Santos
Fernando Rios do Nascimento
Francolino Neto
Lino Arnulfo Vieira Cintra
Maria Laura Oliveira Gomes
Marileide Santos Oliveira
Paulo dos Santos Terra
Reinaldo da Silva Gramacho
Jaênes Miranda Alves
Samuel Leandro Mattos

Dalton Senise Portela

ALIMENTAÇÃO: Problemas e Soluções

A Dieta Primitiva



Ilhéus - Bahia
2006

ilheus
Editora da UESC

©2006 by DALTON SENISE PORTELA

1ª edição: 2006

Direitos desta edição reservados à
EDITUS - EDITORA DA UESC
Universidade Estadual de Santa Cruz
Rodovia Ilhéus/Itabuna, km 16 - 45662-000 Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5028 - Fax: (73) 3689-1126
<http://www.uesc.br/editora> e-mail: editus@uesc.br

PROJETO GRÁFICO E CAPA

Alencar Júnior

REVISÃO

Maria Luiza Nora

Aline Nascimento

EQUIPE EDITUS

Direção de Política Editorial: Jorge Moreno; **Revisão:** Maria Luiza Nora,
Aline Nascimento; **Coord. de Diagramação:** Adriano Lemos; **Designer Gráfico:** Alencar Júnior.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P843 Portela, Dalton Senise.
Alimentação : problemas e soluções, a dieta primitiva / Dalton
Senise Portela. – Ilhéus : Editus, 2006.
112p. : il.

ISBN: 85-7455-120-1
Bibliografia : p.111-112

1. Dietética. 2. Nutrição. 3. Culinária. 4. Alimentos. I. Título.

CDD – 613.2

Ficha catalográfica: Elisabete Passos dos Santos - CRB5/533

Prefácio

Quando me formei médico e especializei-me em acupuntura, no início da década de 80, não via com bons olhos a perspectiva de trabalhar com dietética, mas a mídia insistia em vender a imagem de que a acupuntura se prestava a tratar somente problemas de coluna, tabagismo e obesidade. É uma visão reducionista e me incomodava, já que passara os últimos sete anos envolvido com o estudo do homem e decidira pela medicina generalista. Sempre gostei da clínica geral e tratar erros alimentares me parecia muito pouco. Mas a vida nos ensina e, aos poucos, devido à grande procura, comecei a me envolver com dietética e a estudar mais profundamente o assunto, pois logo percebi que meus conhecimentos eram insuficientes. Em todos os meus anos na escola de medicina só havíamos abordado este assunto na cadeira de endocrinologia, onde me deram noções de dietas para diabéticos, e na cadeira de pediatria, onde me ensinaram a fazer papinhas direcionadas para carências nutricionais e alergias alimentares que criança nenhuma comeria por vontade própria.

Iniciei meus estudos questionando-me sobre qual seria a proposta correta para uma alimentação saudável. Estávamos em pleno movimento naturalista e tínhamos diversas correntes, das exóticas às radicais

e, por outro lado, dentro dos meios acadêmicos, entre outros, Dr. Atkins fazia sucesso nos EUA com a idéia de uma dieta carregada em gorduras e proteínas. Não consegui concordar com nenhuma das proposições com as quais tive contato e resolvi, quase que por um acaso, por força de revisões e leituras, avaliar a questão através da visão antropológica, ou, até poderia dizer, zoológica.

Somos mamíferos, bípedes, chegamos ao planeta há cerca de 250.000 anos atrás e, com certeza, tínhamos uma alimentação própria, resultado da evolução de nossa fisiologia e das mudanças do habitat. Diversas fontes (vide bibliografia) nos permitem resgatar a base de como seria a alimentação primitiva e fica logo claro que não comemos hoje os mesmos alimentos que comíamos e, mais do que isso, não mudamos somente os tipos de alimentos, mudamos a composição química de nossa dieta, mudamos as proporções entre os açúcares, gorduras e proteínas que ingerimos diariamente.

Meus primeiros anos de trabalho ficaram por conta da atenção a estas novidades, mas o tempo foi passando e comecei a perceber que trabalhar com dietética é algo muito maior do que estabelecer uma nova alimentação ou conduzir uma mudança do

peso corporal. Mudar a dieta alimentar de uma pessoa é quase uma arte e o resultado final é um indivíduo muito diferente! Vi garotos tímidos perderem peso enquanto ganhavam confiança em si mesmos, vi senhoras reformarem suas vidas, ganharem auto-estima e seu lugar na sociedade, vi homens ganharem um novo corpo e uma nova história. Entendi que ter a capacidade de mudar o seu hábito alimentar é ter capacidade de buscar sua felicidade, é tomar as rédeas de sua vida e que isto, no resultado final, nos transforma em uma pessoa muito mais preparada para enfrentar o mundo.

Hoje dedico grande parte do meu tempo à orientação dietética de meus clientes, mudei a minha própria alimentação e a minha história, apesar de sofrer com um metabolismo que favorece o acúmulo de peso e da neurose de compulsão alimentar (com quem venho aprendendo a lidar), completei meus 50 anos com o mesmo peso e a mesma saúde que tinha aos 30 anos e penso que tenho um roteiro simples e prático para aqueles que pretendem fazer da sua alimentação um caminho para o auto-conhecimento.

Então, vamos a ele.

Sumário

9 Introdução

11 Zoologia humana – Uma avaliação dos hábitos alimentares do homem em seu estado primitivo. História da mudança destes hábitos

14 Dietética Humana – Discussão sobre fisiologia e bioquímica alimentar. História da fixação do homem ao solo e da adição de amidos à alimentação diária. Avaliação das relações e do impacto

18 Sobre as Dietas – Uma avaliação da forma e do conteúdo das dietas. Requisitos básicos. Realidade atual da oferta ao público

22 A Proposta – Propondo soluções para os problemas apontados. Propondo objetivamente uma outra forma de cardápios. A escolha dos alimentos. Começando a falar de obesidade e seus comportamentos. Começando a falar de dieta para perda de peso. Tabela de composição química de vários alimentos de uso diário

27 A Dieta Primitiva na prática – Listagem dos alimentos que a constituem. Como compor os cardápios para uma dieta hipoglicídica. Alguns exemplos de cardápios prontos

31 As regras e a feira – Princípios básicos para o planejamento e a execução. Regras básicas para uma alimentação saudável. O que e como comprar. Uma lista com comentários sobre os alimentos escolhidos

36 As Receitas – Orientações culinárias simples e, a seguir, muitas receitas divididas segundo a natureza dos alimentos escolhidos

37 Bases e Acompanhamentos

40 Pratos interessantes

44 Saladas

54 Purês

56 Sopas

62 Legumes

81 Musses

85 A Carne Bovina

86 A Carne de Porco

87 A Carne das Aves

90 A Carne dos Peixes

93 Sugestões diversas

101 Neurose de Compulsão Alimentar – Reflexões a respeito da
Neurose de Compulsão Alimentar (NCA). Experiência pessoal.
Considerações sobre o tratamento. Considerações finais

107 Glossário

Todos os animais respeitam uma dieta única, fruto de milênios de uma simbiose que definiu seu metabolismo. O homem é o único animal sobre a face do planeta que modificou sua dieta primitiva, original.

A compulsão alimentar é uma força que não permite que você controle a sua vontade, uma possessão passageira que faz você comer apesar da consciência de que seria mais feliz se pudesse controlar este impulso, uma verdadeira possessão.

A questão fundamental na dietética é conseguir substituir a ansiedade de perder peso por uma atitude consciente e criativa no caminho definitivo de novos hábitos alimentares.

