

“Prático, divertido, repleto de energia e de dicas simples para uma vida saudável.”

DEEPAK CHOPRA

Dr. John Tickell

AMAR, 
RIR E 
COMER

e outros segredos de longevidade do povo mais saudável do planeta


valentina

AMAR,
RIR E
COMER



Dr. John Tickell

AMAR, 
RIR E
COMER

Tradução
Pedro Jorgensen Jr.


valentina

Rio de Janeiro, 2017
1ª edição

Copyright © 2013 by Dr. John Tickell and Longevity Plus Pty Ltd.
Publicado mediante contrato com HarperCollins Publishers.

TÍTULO ORIGINAL
Love, Laugh and Eat

CAPA
Rodrigo Rodrigues | Duat Design

FOTO DO AUTOR
Inky Dinky Worldwide

DIAGRAMAÇÃO
Imagem Virtual Editoração

Impresso no Brasil
Printed in Brazil
2017

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T436a

Tickell, John

Amar, rir e comer / John Tickell; tradução Pedro Jorgensen Jr.. - 1. ed. - Rio de Janeiro:Valentina, 2017.

208 p. ; 23 cm.

Tradução de: Love, laugh and eat: and other secrets of longevity from the healthiest people on earth

ISBN 978-85-5889-027-4

1. Nutrição. 2. Saúde - Aspectos nutricionais. 3. Hábitos alimentares. 4. Qualidade de vida. I. Jorgensen Júnior, Pedro. II. Título.

CDD: 613.2

17-39499

CDU: 613.2

Todos os livros da Editora Valentina estão em conformidade com
o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA VALENTINA
Rua Santa Clara 50/1107 – Copacabana
Rio de Janeiro – 22041-012
Tel/Fax: (21) 3208-8777
www.editoravalentina.com.br

*Muito obrigado aos meus inspiradores –
o povo mais saudável e longevo do planeta.*

*Muito obrigado a Sue, a melhor esposa, a melhor
mãe e a melhor amiga do mundo.*

Sumário

Introdução 9

PRIMEIRA PARTE O Programa ACE

- 1 O A do Programa ACE: Atividade Física 23
- 2 O C do Programa ACE: Controle Mental 35
- 3 O E do Programa ACE: Educação Alimentar 57

SEGUNDA PARTE Aprendendo a Amar, Rir e Comer

- 4 Como se Manter Fisicamente Ativo 81
- 5 Como Administrar o Estresse 103
- 6 Como se Alimentar Corretamente 123

TERCEIRA PARTE Amar, Rir, Comer... e Muito Mais

- 7 Os Superalimentos 137
 - 8 Leguminosas 147
 - 9 Oito Petiscos Infalíveis para Amar, Rir e Comer 153
 - 10 Planos Alimentares que Funcionam 157
 - 11 O Detox de Amar, Rir e Comer 163
 - 12 Manual Prático de Amar, Rir e Comer 177
 - 13 Não Viva de Mentira(s). Viva de Verdade! 195
- Apêndice Não Está na Hora de Trocar o Óleo? 203
- Agradecimentos 208



Introdução

O mundo está cheio de especialistas, de entendidos e de gente que adora complicar. Vivemos num campo minado de desinformação e confusão a respeito de como lidar com nossas vidas. Uma aura de mistério envolve coisas tão simples como fazer exercícios, comer e pôr o cérebro para funcionar. Eu sou médico, e, se tenho algum talento como profissional, é a capacidade de simplificar coisas complicadas.

Quase todos os meus pacientes podem ser classificados em dois grupos: os das causas únicas e os das causas múltiplas. O primeiro é o grupo dos que aparecem com emergências médicas ou cirúrgicas: infecções bacterianas, lesões por trauma, ossos fraturados – problemas que qualquer “bom médico” pode resolver. O segundo, entretanto, é o dos pacientes que chegam com aflições e enfermidades do modo de vida: estresse, ansiedade, depressão, a maior parte das doenças cardíacas, diabetes tipo 2, câncer e muitas outras. São diversos os fatores que desencadeiam ou precipitam esses males: pesquisadores apontam, na maioria dos casos, para a genética e outras causas naturais. No entanto, os reais culpados talvez sejam a péssima alimentação, o sedentarismo,

a poluição ambiental a que estamos sujeitos (radiação, inclusive), além da tensão, da insatisfação e da infelicidade persistentes em nossas vidas.

Isso não deveria ser surpreendente. A vida parece feita de falta de tempo, estresse e tensão. E, como se não bastasse, lidamos o tempo todo com pessoas e entidades que pouco se importam com a saúde da população. Você sabe bem do que estou falando: cadeias de fast-food e fabricantes que nos oferecem, todos os dias, novos biscoitos, tira-gostos e salgadinhos “mais saudáveis”. Consultores de saúde mal-informados também fazem parte da lista, assim como muitos outros.

A boa notícia é que eu estou aqui para ensinar você a amar, rir e comer até os 100 anos de idade.

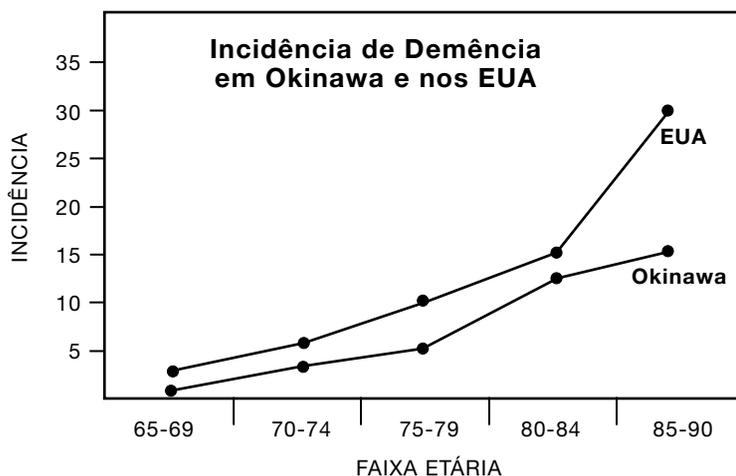
Posso imaginá-lo pensando: “Ah, doutor, isso é impossível.” Pois eu quero que saiba que é possível. Em meus 25 anos de pesquisa, vi muitas pessoas na casa dos 60, 70, 80 e 90 anos mais jovens de corpo e alma, esbeltas, felizes e saudáveis do que outras que ainda nem haviam chegado aos 50. Acredite, é possível. Sou um devorador de textos e dados científicos, e já viajei a mais de 100 países com meus dois filhos médicos, observando e aprendendo com pessoas reais para lhe oferecer a melhor informação disponível. Essas viagens me levaram ao arquipélago de Okinawa, no sul do Japão, onde tive a felicidade de conhecer o modo de vida do povo mais saudável e longevo do planeta.

Todos nós temos heróis – os meus são os okinawenses, a comunidade com maior proporção de gente centenária em todo o mundo. Em Okinawa, cânceres, derrames e doenças cardíacas não fazem parte da rotina; seus habitantes vivem com mais saúde e por mais tempo do que todos os outros que conhecemos. Apenas 6 em cada 100 mil mulheres, por exemplo, morrem de câncer de mama. Nos Estados Unidos, a *incidência* de câncer de mama é de 1 mulher em cada 10! Os okinawenses são as pessoas mais longevas, saudáveis e felizes do planeta. Sorte? Eu não chamo de sorte. Chamo de bom senso.

Ao longo de 25 anos – de meados da década de 1970 a 2001 –, uma fantástica equipe de pesquisadores selecionados e financiados

pela Fundação Japonesa de Longevidade e Saúde, com o apoio da Clínica Mayo, das Universidades de Harvard e Toronto, do Conselho de Pesquisas Médicas do Canadá e do Hospital Universitário Ryukyu, do Japão, se dedicou a estudar a origem da saúde privilegiada dos okinawenses. Foram examinados 600 centenários e um considerável número de compatriotas mais jovens, na faixa dos 80 e 90 anos. É isso mesmo: *jovens* de 80 e 90 anos. Imagine!

A pesquisa, conhecida como o Estudo dos Okinawenses Centenários, descobriu que os idosos de Okinawa têm artérias mais limpas, menos tumores hormônio-dependentes e ossos mais fortes do que a maioria dos idosos norte-americanos de idade menos avançada. E os cérebros também se mantêm jovens por mais tempo. Nos Estados Unidos, a demência geralmente começa na meia-idade – mais cedo do que em Okinawa – e avança de modo mais acelerado. O gráfico abaixo compara a incidência de demência entre os idosos de Okinawa e dos Estados Unidos. Observe as notáveis diferenças nas faixas etárias mais avançadas. A conclusão é incrível: os okinawenses envelhecem bem mais devagar.



Fonte: Bradley Wilcox, M.D., Craig Wilcox, Ph.D., e Makoto Suzuki, M.D.,
The Okinawa Way: How to Improve Your Health and Longevity Dramatically.
Nova York: Penguin, 2001.

O Estudo dos Okinawenses Centenários derrubou também a antiga crença, ainda amplamente difundida, de que a longevidade é um traço hereditário. A genética responde por cerca de 30% da nossa saúde e expectativa de vida; os 70% restantes resultam de fatores relacionados ao estilo de vida, como atividade física, hábitos alimentares e sociabilidade. São eles que explicam por que os okinawenses desfrutam de vidas mais longas e felizes. Eles não se metem a fazer dietas ricas em carboidratos e proteínas, e nunca ouviram falar de nenhuma “dieta” revolucionária. Não contabilizam calorias e quantidade de gordura nem pedem comida em domicílio. Não tomam “pílulas mágicas” nem substituem refeições de verdade por “misturas milagrosas”. Os okinawenses não são apenas geneticamente mais bem-constituídos; os okinawenses *vivem* melhor.

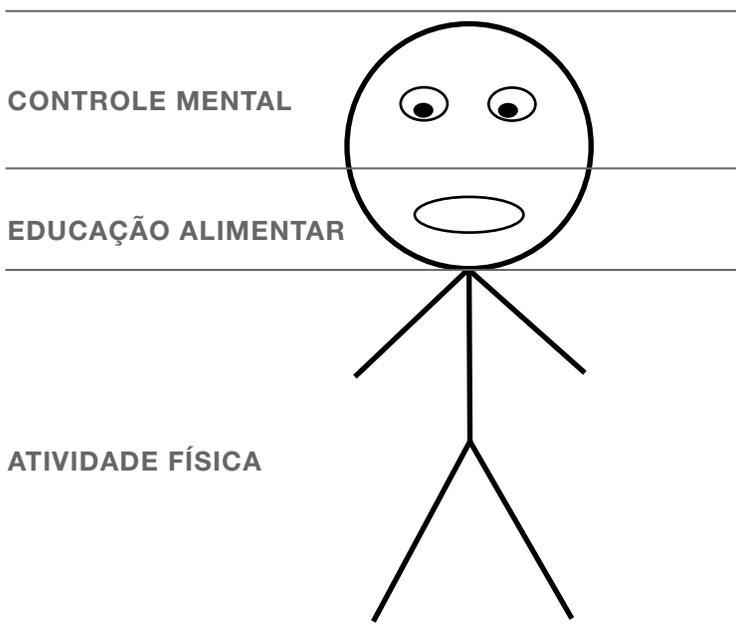
Não estou aqui para sugerir que você passe a viver como um okinawense. Nossos estilos de vida são muito diferentes. O que proponho é que você entre em contato com essas ideias e crie para si mesmo uma Nova Normalidade. É hora de repensar o sentido da expressão “expectativa de vida” e substituí-la por “expectativa de vida saudável”. Não se trata de quanto tempo você acha que vai *viver*, mas de quanto tempo você quer permanecer *saudável*. É assim que se faz em Okinawa.

Este livro foi concebido para ajudá-lo a seguir esse caminho. Ele sintetiza as pesquisas disponíveis e os princípios de vida desse povo maravilhoso sob a forma de um programa prático e factível no dia a dia, um programa que poderá mudar a sua vida.

Você só precisa das ferramentas e técnicas apropriadas. A parte mais difícil eu já fiz: criei o Protocolo ACE (Atividade Física, Controle Mental e Educação Alimentar). O segredo deste método é a combinação equilibrada de seus três componentes. Observar apenas um ou dois deles não funciona. O sucesso depende dos três combinados; depende de envolver o corpo, a mente e a boca. Eles estão intimamente associados. No decorrer da leitura, você aprenderá a incorporar cada um deles ao seu cotidiano e ao seu estilo de vida.

Considere a figura abaixo. Ela divide o corpo em três partes. Esqueça tudo que você aprendeu sobre anatomia e biologia na escola: braços, pernas, cabeça, boca, nariz, ouvidos, vasos sanguíneos, órgãos... O corpo humano possui *três* partes. A maior delas, a parte *A*, relacionada à Atividade Física, é tudo que está abaixo do pescoço e serve para você se movimentar. A parte *C*, relacionada ao Controle Mental, vai do nariz até o alto da cabeça e deve ser usada para pensar. A parte *E*, relacionada à Educação Alimentar, fica entre as duas primeiras e serve para você falar e comer. Não esqueça: as três partes são igualmente importantes.

A diferença entre o meu programa e os métodos que existem por aí é muito simples: o Programa ACE funciona. Recentemente, li uma reportagem que dizia que 95% dos métodos de controle do peso não dão certo. Por que não? Porque a maioria deles trabalha com um único aspecto: exercícios, apenas (em geral, excessivos); controle mental, apenas (que costuma aumentar o estresse, em vez de diminuí-lo);



alimentação, apenas (variando entre a quase inanição e as mais recentes pílulas milagrosas) – mas nunca com os três ao mesmo tempo, como faz o ACE. Todos precisamos de um guia, alguém que nos mostre o caminho, que nos incentive a vencer, que nos ajude a buscar a vitória até o último minuto do segundo tempo – o que, nesse caso, significa ficarmos mais jovens, esbeltos e cheios de energia. Dietas de emagrecimento e programas similares só nos levam, quando muito, ao fim do primeiro tempo. Meu programa ajuda você a jogar os 90 minutos. O Programa ACE tem percentual de sucesso, não de fracasso! Por falar nisso, as duas *piores* palavras que a maioria dos programas de fracasso utiliza são *dieta* e *exercício*. O Programa ACE *não* é uma dieta – é um *modo de vida* maravilhoso e empolgante que contém atividade física de qualidade, alimentação saudável e estímulo suficiente para que seu cérebro lhe propicie a vida que todo mundo gostaria de viver.

Centenas de milhares de pessoas já tiraram proveito das minhas técnicas. Não apenas perderam toneladas de gordura, como hoje desfrutam do melhor de suas vidas, o que é mais importante. Veja o caso de Debby: pesava mais de 130kg, queixava-se de falta de energia e não se sentia bem consigo mesma – até o dia em que decidiu participar do Programa Amar, Rir e Comer. Ele mudou a vida dela. Meu programa ajudou-a a perder peso, ganhar condicionamento físico e recuperar a confiança. Hoje, 60kg mais magra, Debby ainda faz parte do ACE – lembre-se: estamos falando da mudança do *estilo de vida*. Os elogios que ela recebe da família e dos amigos fazem-na sentir-se bem e lhe dão motivação para vencer.

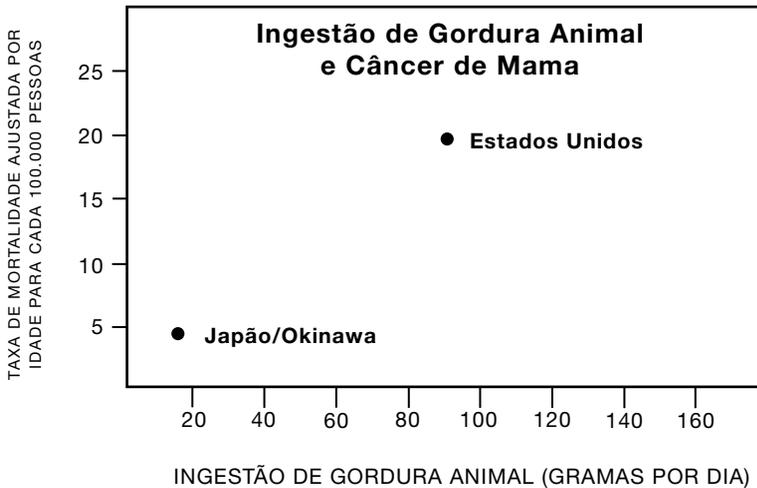
Não é difícil colocar o Programa ACE em prática. Debby se acostumou a fazer atividade física – o *A* do ACE – todos os dias; aprendeu a controlar a mente – o *C* do ACE – para pensar em coisas boas, em vez de ruins; e educou o estômago e o paladar – o *E* do ACE – para passar a apreciar comida saudável. O que aconteceu com Debby poderá não acontecer com você, mas eu insisto: dê uma oportunidade ao Programa ACE. Eu tenho quase 70 anos, e a minha paixão é celebrar a vida e a

maturidade, em vez de temer o envelhecimento e me preocupar com o passar do tempo. Isto lhe soa bem? Sim? Foi o que pensei.

| Alimentação na Ásia e nos Estados Unidos | | |
|--|------------------------|-----------------------|
| Ingestão | Estudo asiático | Estados Unidos |
| Gordura Total (% de calorias) | 14% | 36-38% |
| Fibras (gramas diários) | 33 | 12 |
| Proteína Total (gramas diários) | 64 | 91 |
| Proteína Animal (% do total de calorias) | 0,8%* | 11% |
| *Neste estudo, a proteína asiática não é de origem marinha. Mas a questão principal é que os americanos consomem cerca de 15 vezes mais carne e laticínios do que os asiáticos, o que tem correlação com a <i>assustadora</i> incidência de doenças arteriais, infartos do miocárdio e derrames cerebrais, além de câncer de cólon, de mama e de próstata. | | |
| Fonte: T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell II, <i>The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health</i> . Dallas, Texas: BenBella Books, 2004. | | |

Em 40 anos de prática médica, eu já ouvi todo tipo de desculpas: “Perdão, doutor, mas isso não é para mim”; “Estou gorda demais para começar”; “Já tentei um monte de coisas e nada dá certo”; “Não tenho tempo nem dinheiro para isso.” Em suma, já ouvi *de tudo*. Um paciente soltou a seguinte pérola: “Eu não vivo em Okinawa”, como se fosse difícil ou tarde demais para mudar. Se você está lendo isto agora, acredite: *não é* tarde demais para mudar. Tarde demais será quando você estiver duro no caixão! E, como eu quero que isso demore o máximo possível, chega de desculpas! Você quer ou não quer perder seus quilinhos extras? Quer ou não quer levantar da cama toda manhã com a mesma energia de seus 20-30 anos? Quer ou não quer passar o dia com menos dor (ou sem dor alguma) e dormir bem à noite sem precisar de comprimidos? E que tal dar um gás na sua vida amorosa?

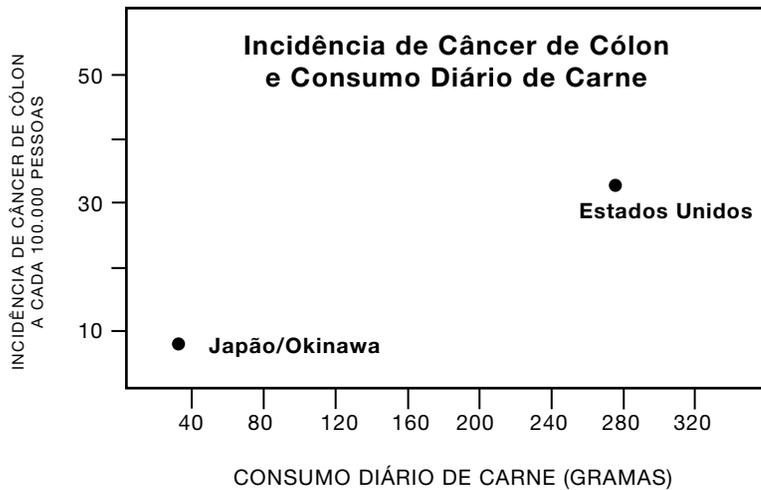
Todas essas mudanças são possíveis se você utilizar as ferramentas e técnicas ACE. Você pode. O único segredo é a adequada combinação dos três componentes: Atividade Física, Controle Mental e Educação Alimentar.



Fonte: T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell II, *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health*. Dallas, Texas: BenBella Books, 2004.

Se ainda não está convencido, que tal reduzir o risco de câncer de próstata, de câncer de mama, de diabetes e de infarto do miocárdio? Veja as estatísticas (Estados Unidos). Nas últimas 24 horas, pelos menos 100 pessoas morreram de câncer de mama. Amanhã, quase 100 homens morrerão de câncer de próstata e outras 150 pessoas de câncer de cólon (ou intestino). Na próxima hora, 100 terão um infarto. Na próxima *hora*. Levante a mão se você quer reduzir o risco de ter essas doenças. Sim! Agora levante a mão se quer ser um dos que terão um infarto na próxima hora. Não, claro que não! Ninguém quer ter um infarto, mas não falta quem queira se encher de comida ruim, todos os dias, e continuar sedentário e de mal com a vida – algo que aumenta drasticamente a probabilidade de um ataque cardíaco.

Não estamos aqui falando de neurocirurgia nem de física quântica, mas de mudanças absolutamente acessíveis, informações e meios práticos que podem se tornar parte da sua vida cotidiana. Lembro-me de um entrevistador que perguntou a George Burns, no dia do seu centésimo aniversário: “O que seu médico diz sobre os charutos que o senhor fuma de vez em quando?” Ele respondeu: “Meu médico está morto.”



Fonte: T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell II, *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health*. Dallas, Texas: BenBella Books, 2004.

Obviamente, não estou sugerindo que fumar faz bem. Estou chamando a sua atenção para o fato de que Amar, Rir e Comer não é, em absoluto, fanatismo nem um programa radical. É um método adepto da mesma moderação que faz parte da cultura de Okinawa – moderação em tudo, salvo bom humor, sexo, legumes, verduras e peixes, não necessariamente nessa ordem. E nunca todos juntos – isso causa uma confusão danada. Garanto que o Programa ACE pode ser tão bom para você quanto tem sido para milhares de pessoas que, graças a ele, hoje têm um novo corpo e uma nova vida.

Vida. Que palavra incrível! Em inglês, *life*. *L-I-F-E*. Mas você sabe o que acontece quando se tira o *F* de *life*? Fica *lie* – mentira! Pois bem, milhões de pessoas vivem uma mentira porque perderam *Fs* fundamentais em suas vidas, como Felicidade, Família, Fé e Fazer amigos/amizades. Vamos recuperar todos eles e acrescentar à nossa sopa de letrinhas, como fazem os okinawenses, os *Fs* de Frutas, Fibras, Frutos do mar e Fitness (Boa Forma), e o insubstituível *V*, dos Vegetais em geral. Vamos viver!; e não somente sobreviver.

Quer saber por que eu sou assim tão apaixonado pela cultura okinawense?

1. Porque ela *não* ensina um regime alimentar, mas um estilo de vida;
2. Porque ela ajudou a salvar a *minha* própria vida.

Há alguns anos, tive um diagnóstico de câncer no cérebro inoperável. Eram cinco tumores, todos malignos, um deles do tamanho de uma bola de golfe – algo realmente impressionante. A neurocirurgia foi descartada porque todos os tumores se localizavam perigosamente perto de núcleos de funções cerebrais fundamentais. Então, durante vários meses, eu me submeti a um regime intensivo de tripla quimioterapia. Quando os médicos disseram à minha esposa que meu cabelo iria cair, ela respondeu: “Arame farpado é indestrutível.”

Os exames mostraram que, fora o câncer, meu estado de saúde era bom – muito melhor do que a média das pessoas da minha idade. Eu parecia saudável o suficiente para suportar a quimioterapia intensiva – um raciocínio que se revelou correto. Se eu fosse gordo ou diabético, disseram os médicos, o tratamento teria me matado. A combinação de condicionamento físico, boa alimentação e força mental que me fora dada pelo Programa ACE era, agora, a minha melhor arma para lutar contra o poderoso oponente.

Meses depois, aqueles tumores asquerosos já não existiam.

Portanto, no que tange à vida amorosa, à perda de peso e ao ganho de energia, a escolha é sua. Você pode seguir o caminho padrão, com sua taxa de 95% de insucesso, ou seguir o farol okinawense, com 95% de probabilidade de êxito. O caminho padrão representa mais de 100 infartos do miocárdio por hora, 30 mil mortes por câncer de mama por ano, 5 mil novos casos de diabetes tipo 2 por dia, além de incontáveis diagnósticos de ansiedade e depressão.

Se você concorda que Amar, Rir e Comer até os 100, com mais chance de não adoecer no caminho, é um objetivo razoável, precisamos determinar as suas principais motivações. O que você deseja e com quanta intensidade?

Você deseja:

- ★ Melhorar a aparência?
- ★ Sentir-se melhor?
- ★ Dormir melhor?
- ★ Amar melhor?

Você deseja:

- ★ Parecer 10 anos mais jovem e assim se sentir?

Se respondeu sim a qualquer uma dessas perguntas, já está pronto para começar.