

BEST-SELLER DO NEW YORK TIMES

Gary Taubes

POR QUE ENGORDAMOS

e o que fazer para evitar



**Inclui uma
nova dieta fácil de
ser seguida**

5ª EDIÇÃO

*Taubes subverte tudo o que se sabia sobre
dieta & exercício físico. (New York Times)*

Resumo de Por que Engordamos: E o que Fazer Para Evitar

Esqueça tudo o que você já ouviu falar sobre dieta e obesidade. “A crítica de Taubes é tão pertinente e estrondosa que ler seu livro mudará a forma como você olha para as calorias, para a pirâmide alimentar e sua dieta diária.” Men’s Journal “Este homem corajoso, capaz de mudar um paradigma, usa o raciocínio lógico e fontes primárias para abalar o mantra nutricional dos últimos oitenta anos.” Choice Por que a maioria das dietas não dá certo?

O jornalista Gary Taubes, colaborador das mais prestigiosas revistas científicas da atualidade, como a Science, não está propondo mais uma dieta milagrosa, mas tem a resposta. Quando tanta gente adota uma redução drástica na alimentação e aumenta a quantidade de exercícios e mesmo assim a balança teima em não se mexer, não há algo errado?

De acordo com Taubes, essas são condutas equivocadas, que não levam ao emagrecimento. Para dar um basta no engorda-emagrece, o autor vai a fundo no círculo vicioso que nos faz ganhar peso e propõe uma mudança alimentar que tem tudo para se tornar uma nova filosofia de vida.

O que engorda não é a quantidade da comida, mas a qualidade. Estamos vivenciando uma epidemia de proporções mundiais: a obesidade. No Brasil, quase metade da população já está acima do peso.

De acordo com as autoridades da área, cujas opiniões são replicadas pela mídia, a culpa é da comida em excesso e do comportamento sedentário, ou seja, ingerimos mais calorias do que gastamos.

Esse pensamento está tão enraizado na sociedade – e em nossas mentes – que parece impossível que esteja errado, e muita gente passa a vida sofrendo com o excesso de peso.

Para Gary Taubés, um dos mais prestigiados jornalistas científicos da atualidade, esse raciocínio faz com que muitas vezes as pessoas sejam

acusadas de falta de força de vontade, quando na verdade tal receita para emagrecer não está dando certo simplesmente porque esses não são os fatores-chave do círculo vicioso da obesidade.

A razão de engordarmos estaria fundada em uma disfunção metabólica: comemos mais por estarmos engordando, e não o contrário. Ao engordar, o corpo precisa de mais energia e produz mais insulina, o que nos dá aquela sensação de fome infinita.

A solução: eliminar da dieta os alimentos que causam um rápido aumento da insulina do corpo, como açúcar e carboidratos. Alguns regimes para perder peso funcionam porque, ao fazer uma dieta de restrição calórica, acabamos cortando naturalmente alimentos à base de farinha branca, cervejas e doces.

O problema é que acabamos eliminando também gorduras e proteínas, e por isso passamos fome – o que acaba levando à interrupção da dieta e novamente ao ganho de peso.

A dieta com restrição de carboidratos e açúcar – e não a com restrição de gordura – seria a única capaz de saciar e de manter controlados os triglicerídeos e alto o chamado “colesterol bom”, dois fatores que têm relação direta com doenças cardíacas e vasculares.

Ou seja, aquilo que nos faz engordar também nos faz adoecer. Para o autor, que nos explica passo a passo o funcionamento do nosso corpo, a sabedoria está em aceitar que os carboidratos – e não comida em excesso ou uma vida sedentária – engordam e que a ideia de “fazer dieta” para emagrecer deixa de ter significado quando pensamos que a melhor opção para uma vida saudável é discutir maneiras de evitar grãos refinados, amidos e açúcares.

Quanto menos carboidratos consumirmos, mais magros seremos. Gary Taubes nasceu em Nova York, em 1956, e é colaborador da revista Science. Estudou física aplicada em Harvard, engenharia aeroespacial em Stanford e é jornalista pela Universidade de Columbia.

Recebeu três vezes o prêmio Science in Society Journalism Award da National Association of Science Writers, sendo o único jornalista de mídia impressa a obter tal reconhecimento. É investigador pela fundação Robert

Wood Johnson em Pesquisas sobre Políticas de Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade da Califórnia e autor de Good Calories, Bad Calories (2007), entre outros.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)