



A dieta da proteína Edição 349 - Jan/05

Na mesma linha das dietas do cardiologista americano Robert Atkins e de South Beach, surge uma alternativa para os fãs de menus ricos em proteínas: a L.A. Shape Diet. A novidade é que esta promove o consumo de proteína de origem vegetal. Elaborada por David Heber, da Universidade da Califórnia, ela é centrada no consumo de shakes feitos à base de leite de soja. Lançado em outubro, o livro *The L.A. Shape Diet* está em todas as listas dos mais vendidos e será lançado no Brasil em julho de 2005. Profissional renomado mundialmente por seus estudos sobre prevenção de câncer e alimentação, Heber integra a lista *Who's Who in America* (Quem É Quem na América). Seu nome também consta do ranking *The Best Doctors in America* (Os Melhores Médicos da América), feito anualmente com 35 mil profissionais nos Estados Unidos. Recentemente, esteve em São Paulo para promover seu método com colegas brasileiros. Nesta entrevista exclusiva a *ÉPOCA*, ele explica detalhadamente sua dieta - com a qual perdeu 14 quilos.

David Heber

Maurilo Clareto/EPOCA

■ **Formação**
Químico, estudou Medicina em Harvard

■ **Trajectoria profissional**
Fundou e dirige o Centro de Nutrição da Universidade da Califórnia, onde leciona. Escreveu quatro livros

■ **Dados pessoais**
Alemão, 56 anos, é casado e mora em Los Angeles



ÉPOCA - O senhor é um seguidor do Dr. Atkins?

David Heber - Não. Nossos métodos têm duas grandes diferenças. A primeira diz respeito à origem da proteína. A dieta do Dr. Atkins é baseada em proteína animal, que leva a pessoa a ingerir grandes quantidades de gordura saturada e calorias. A minha é com proteína vegetal, derivada da soja. E, como complemento, proteínas de carnes magras. Está provado que grandes quantidades de gordura saturada e uma dieta hipocalórica como a do Dr. Atkins não fazem bem à saúde.

ÉPOCA - Qual é a segunda diferença?

Heber - A dieta dele limita severamente o consumo de carboidratos, enquanto a minha estimula-o através de frutas, verduras e grãos. Ninguém agüenta viver sem carboidratos, que têm sua importância em nossa alimentação. Em seus últimos anos, o Dr. Atkins fez uma revisão em seus princípios e passou a incorporar o consumo de certas verduras.

ÉPOCA - Qual é a base de sua dieta?

Heber - Combinar a quantidade de proteínas com a necessidade do corpo. Em geral, os homens precisam diariamente de 150 gramas de proteína; as mulheres, de 100 gramas.

ÉPOCA - Esse volume é o dobro do recomendado pelos órgãos internacionais de saúde. Por que consumir tanta proteína?

Heber - Existem dois objetivos principais. O primeiro é controlar a fome. Quando a pessoa está abastecida de proteínas, o corpo manda sinais avisando o cérebro que está saciado. Assim este não aciona o mecanismo da fome. O segundo objetivo é manter uma massa muscular forte que, por sua vez, permite uma queima maior de calorias.

ÉPOCA - Esses objetivos valem para todas as pessoas?

Heber - Sim, até mesmo para as magras como modelos. Elas passam fome porque precisam ser magérrimas. Se uma modelo ingere pouca proteína, vai perder massa muscular, levando a gordura corporal a aumentar proporcionalmente. Além disso, com menos músculo, ela vai queimar menos calorias. É um ciclo: pouco músculo, muita gordura.

"Quando a pessoa está abastecida de proteínas, o corpo manda sinais avisando o cérebro que está saciado"

ÉPOCA - O senhor propõe um programa que promete emagrecer em três semanas. Como ele funciona?

Heber - Com a L.A. Shape Diet, é possível começar a perder peso em uma semana e estar bem mais magro em três. Mas é um programa para a vida toda. Na primeira semana, a pessoa substitui duas refeições por um shake. A partir da segunda, substitui apenas uma refeição. E, nas outras, come um prato que mistura proteína de carnes magras com verduras e frutas.

ÉPOCA - De que é feito o shake?

Heber - Deve ser natural, com leite de soja e frutas. Se quiser, um pouco de açúcar. Um copo fornece cerca de 25 gramas de proteínas. É o suficiente.

ÉPOCA - Por que a proteína deve vir dos shakes? Não pode vir de outro alimento?

Heber - Poder, pode. Mas o shake é a mais conveniente, fácil e rápida maneira de conseguir a quantidade necessária de proteína de uma fonte vegetal. No livro, faço várias composições de alimentos que rendem 25 gramas de proteína. Uma porção é igual a um copo de shake ou a 90 gramas de carne branca magra de frango ou peixe, ou uma xícara de queijo cottage light. Metade de meus clientes prefere o shake e a outra metade opta por outras combinações de alimentos. Pessoalmente, prefiro o shake, especialmente de manhã. Meu café da manhã é um copo grande - geralmente com morangos. Minha mulher gosta de shake com chocolate.

ÉPOCA - O senhor acredita que as pessoas vão suportar tomar shake todos os dias?

Heber - É ideal para substituir o cereal, o iogurte ou o café com leite. Tem a quantidade de boa proteína de que o corpo necessita e deixa a pessoa satisfeita por muitas horas. Quem come cereais pela manhã fica com fome em duas horas, porque não tem proteínas. Com o iogurte, mais ainda. E, com fome, qualquer um ataca o pacote de biscoitos ou a geladeira.

ÉPOCA - No livro o senhor analisa diferentes formas corporais. Quais são?

Heber - As mulheres têm três formas e os homens uma. Elas podem ter gordura na parte de cima do corpo, na de baixo ou em ambas. Homens geralmente têm gordura na parte de cima. A gordura na parte de cima - rosto, pescoço, região do peito e da cintura - é mais perigosa porque provoca várias doenças. Em compensação, é mais fácil de ser combatida. Já a gordura na parte de baixo - pernas e bumbum - não traz maiores riscos à saúde, mas é difícil de ser perdida.

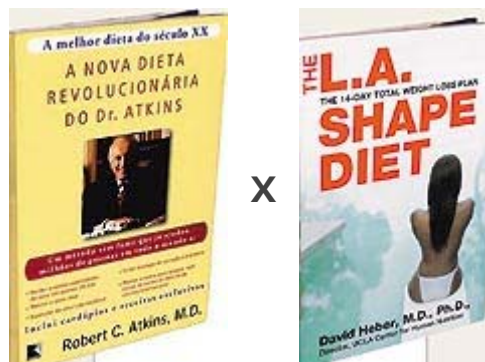
ÉPOCA - As dietas são diferentes?

Heber - Não. Quem tem gordura na parte de baixo precisa consumir uma quantidade maior de proteínas para controlar a vontade de comer. Já as pessoas com gordura na parte de cima devem fazer exercícios diários para fortalecer a massa muscular.

ÉPOCA - Ou seja: só tomar shakes não adianta. É preciso malhar?

Heber - Nenhuma dieta é milagrosa. Não adianta passar o dia todo só tomando shakes e não se exercitar - que ajuda a queimar calorias e a criar massa muscular, que também queima calorias. Uma coisa complementa a outra. Aliás, essa é outra grande diferença: o Dr. Atkins não era rigoroso na parte dos exercícios; eu sou.

Maurilo Claretto/ÉPOCA



"Na dieta do Dr. Atkins consomem-se proteína animal e gordura saturada, que fazem mal à saúde. A minha é baseada em proteína vegetal, frutas e verduras"

ÉPOCA - A dieta é para todo mundo?

Heber - Serve particularmente para quem tem medo da comida. Gente que pula o café-da-manhã pensando que, assim, vai emagrecer. Depois come pouco no almoço, mas não agüenta e acaba abusando no jantar. Ou que tem mania de beliscar. Os shakes ensinam a ter controle da fome. Quando as pessoas tomam shakes, acham que não estão comendo. Eles tornam a refeição neutra porque nutrem, mas não têm o caráter emocional do comer.

ÉPOCA - O consumo de doces e chocolates é liberado?

Heber - Sempre digo a meus pacientes para prestarem atenção em mim apenas 86% do tempo. Uma vez por semana, tenha a liberdade para fazer boas escolhas. As pessoas precisam ter o direito de comer o que querem depois de se comportar tão bem. O interessante é que, tendo essa liberdade, não saem muito da linha.

ÉPOCA - O senhor é contra proibições?

Heber - Sou, porque os pacientes sempre tendem a fazer o contrário do que a gente manda.

ÉPOCA - Uma dieta baseada em shakes soa como propaganda, já que um dos patrocinadores de seu instituto é a Herbalife, multinacional que fabrica shakes emagrecedores. O que o senhor tem a dizer sobre isso?

Heber - Faço esse estudo desde 1975. Testei em centenas de pacientes com obesidade e diabetes a troca de refeições por uma baseada em leite de soja e provei que dá certo. Eu faço pesquisa. Meu instituto é bancado pelo Departamento de Saúde dos Estados Unidos. Nós recebemos fundos de instituições privadas, mas a L.A. Shape Diet é baseada em minhas teorias sobre alimentação. Acho muito importante a universidade contar com o apoio da indústria. A Herbalife adotou vários princípios de minha dieta - e não vejo nada de errado. Ao contrário: ajuda a popularizar os bons hábitos. Não tenho problemas éticos com isso porque, acima de tudo, acredito nos resultados de minhas pesquisas.

ÉPOCA - O senhor é contra remédios para emagrecer?

Heber - Não acredito que eles sejam a melhor solução. Algumas pessoas, com problemas de obesidade ligados a aspectos genéticos, podem necessitar de medicação. Mas é uma minoria. É muito fácil querer emagrecer tomando comprimidos. Mas está

errado, porque põe a saúde em risco.

ÉPOCA - Em seu livro anterior, *Qual É a Cor da Sua Dieta?*, o senhor relaciona sete grupos de cores de alimentos - frutas e verduras. Quais são eles e quais são as indicações?

Heber - O grupo da cor vermelha, dos tomates e das melancias, tem licopeno, substância que diminui o risco de doenças cardíacas, pulmonares e na próstata. O da cor vinho, das uvas e dos morangos, tem antocianinas, poderosos antioxidantes que fortalecem a pele. Também ajudam a retardar os efeitos do envelhecimento na mente. O grupo laranja, da manga e da cenoura, possui carotenóides, efetivos antioxidantes que atacam problemas na visão. O amarelo, da laranja, do pêssego e do abacaxi, tem vitamina C e flavonóides, que ajudam no combate às células cancerígenas. O verde, do brócolis e da alface, tem várias substâncias que ajudam a eliminar agentes tóxicos do corpo. Por último, o grupo branco, da cebola e do alho, tem alicina, que melhora a circulação sanguínea.

ÉPOCA - O senhor é reconhecido internacionalmente por estudos que relacionam a prevenção do câncer com alimentação. Qual é a ligação?

Heber - O excesso de gordura, especialmente aquela no meio do corpo, está ligado ao desenvolvimento de câncer nos seios, na próstata, no colo do útero e no fígado. O tecido de gordura dessa região do corpo libera uma quantidade grande de um tipo de hormônio que as células brancas do sangue usam para combater bactérias. Quando a pessoa tem excesso de gordura, libera muito desse hormônio, que, não sendo usado, acaba provocando um tipo de inflamação no organismo. E essa inflamação favorece o surgimento do câncer nesses órgãos. Por outro lado, uma dieta adequada inibe esse fator de risco. Se os médicos estudassem Nutrição na faculdade e ensinassem a seus pacientes o que comer, poderíamos prevenir muitas doenças.

 Voltar

 Imprimir

Copyright © 2002 - Editora Globo S.A. - Termos legais

É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Editora Globo S.A.