



# Prefácio

**O**besidade é uma doença que até meados de 1970 afetava pouco mais de 5% da população mundial e, hoje, já ultrapassa 20%. O que aconteceu nos últimos 50 e poucos anos? Por que nos tornamos tão vulneráveis à obesidade?

Neste livro, Dr. Sephan Guyenet nos conduz, com maestria, por um caminho que explora os mais importantes aspectos que contribuíram para a criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento da obesidade.

Com linguagem acessível e muito fluida, o autor fala a respeito das mudanças socioeconômicas que resultaram na produção de alimentos com elevado valor energético por um custo relativamente baixo e com sabor muito agradável. Na mesma época em que essas transformações na produção de alimento estavam ocorrendo, as pessoas estavam em busca de atividades profissionais intelectuais, que resultaram em um estilo de vida sedentário. Assim, em poucas décadas, passamos a ingerir alimentos muito ricos em energia e a gastar cada vez menos calorias devido ao sedentarismo. Esse ambiente gerou a fórmula mágica que nos predispôs ao aumento da obesidade.

Mas por que nosso corpo não consegue se adaptar às mudanças de tal forma que possa reencontrar um equilíbrio do peso? Para explicar os fenômenos complexos que regulam a fome e o gasto energético, Dr. Guyenet apresenta, de forma ampla, os resultados de estudos realizados por diversos grupos de cientistas que levaram à identificação das regiões do cérebro que regulam tais fenômenos.

O autor fala ainda sobre os métodos que foram desenvolvidos com a finalidade de dissecar o cérebro do ponto de vista celular e molecular, permitindo que entendêssemos por que os alimentos nos dão tanto prazer; como a ingestão de alimentos controla o metabolismo de todo o corpo; e quais tipos de defeitos ocorrem no cérebro que fazem com que as pessoas comam cada vez mais, mesmo que tendo uma grande reserva de energia armazenada.

Este livro é, ao mesmo tempo, simples e profundo. Ele é simples em sua linguagem, permitindo que qualquer pessoa interessada no tema possa, por meio de uma leitura muito agradável, entender os aspectos biológicos que explicam porque passamos por uma crise de saúde pública de proporções tão grandes. Mas é profundo na qualidade das informações que traz ao leitor, permitindo que profissionais de saúde e jovens cientistas possam enxergar por uma lente de excelente qualidade os principais avanços científicos que nos conduziram ao conhecimento atual a respeito de como o cérebro controla a fome e o gasto energético, e como o cérebro deve ser o principal alvo para a prevenção e o tratamento da obesidade.

Licio A. Velloso

Professor de Medicina da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)



# Introdução

**E**m 1980, o governo americano publicou um documento intitulado *Guia Alimentar para Americanos (Dietary Guidelines for Americans)*. O objetivo do *Guia Alimentar* era reduzir o risco de obesidade e doenças crônicas, apresentando recomendações alimentares simples e fundamentadas em evidências científicas para legisladores, profissionais da saúde e o público em geral. O documento só tinha vinte páginas e concentrava-se em sete orientações:

1. Tenha uma dieta variada.
2. Mantenha o peso ideal.
3. Evite gordura, gordura saturada e colesterol em excesso.
4. Coma alimentos com a quantidade adequada de amido e fibras.
5. Evite açúcar demais.
6. Evite sódio demais.
7. Se consumir bebidas alcoólicas, consuma com moderação.

Se você seguisse o *Guia Alimentar* à risca, acabaria com uma dieta não muito diferente da que a maioria dos nutricionistas recomenda hoje, composta em grande parte de cereais integrais, leguminosas (como feijão, soja, lentilha, grão-de-bico), tubérculos (como batatas e mandioca), verduras, frutas, oleaginosas (como nozes, pistache, castanha-do-pará e castanha de caju), carnes magras, peixes e laticínios, evitando gorduras trans, açúcar refinado ou alimentos altamente processados.

Na seção intitulada “Mantenha o peso ideal”, o *Guia Alimentar* explica que a gordura do corpo resulta do número de calorias ingeridas menos o número de calorias que você queima e recomenda uma estratégia de controle de peso de quatro pontos:

- Aumente a atividade física.
- Coma menos gordura e alimentos gordurosos.
- Coma menos açúcar e doces.
- Evite bebidas alcoólicas em excesso.

Faz sentido. Só que todo mundo sabe o que acabou acontecendo: nós engordamos. Entre 1980 e hoje, a taxa de obesidade dos americanos mais do que dobrou. Alguns opositores das dietas usaram essa correlação como argumento, sugerindo que o problema estava nas orientações do *Guia Alimentar* e recomendando substituir a gordura dos alimentos por carboidratos, o que acabou induzindo a população a adotar uma dieta rica em amido processado e açúcar refinado. O problema é que cientificamente nunca se confirmou essa especulação, em parte porque os americanos que efetivamente seguem as recomendações do *Guia Alimentar* tendem a ser mais magros do que os que não seguem.<sup>1</sup> Ainda por cima, o *Guia Alimentar* enfatiza especificamente a importância de restringir o açúcar e outros alimentos refinados.

O *Guia Alimentar* pode não ter sido perfeito, mas isso não explica as nossas gordurinhas que não param de aumentar. O problema é que nós simplesmente ignoramos as recomendações do *Guia*. Ignoramos a versão original de 1980 e em grande parte, ignoramos as atualizações divulgadas a cada cinco anos, apesar delas terem chegado a ser incorporadas ao currículo das escolas públicas. Não é que não mudamos nada. É verdade que agora tomamos menos leite integral, substituindo-o por leite semidesnatado e desnatado (para o bem ou para o mal)<sup>2</sup> e trocamos parte da carne bovina por frango, que tem menos gordura saturada. O problema é que escolhemos simplesmente desconsiderar outras recomendações. Nossa ingestão de refrigerantes, açúcar refinado, amido processado, gorduras adicionadas e alimentos altamente industrializados foi às alturas, junto com a nossa ingestão de calorias.

Eu duvido que essas mudanças negativas possuam muita relação com o *Guia Alimentar*. Pelo contrário, acredito que tenham resultado