

Ponto de Equilíbrio

A DIETA PALEO

O impacto de milhares de anos de evolução na saúde do nosso organismo

por **Roni Moya***

A «MEDICINA EVOLUCIONÁRIA», comentada por Willis e Neese, em 1991, investiga o desenvolvimento dos hábitos alimentares e estilo de vida dos ancestrais humanos e a relevância das suas dietas para a saúde actual da população. Dos estudos surge uma nova teoria: as profundas alterações do meio ambiente, iniciadas com a introdução da agricultura há dez mil anos, foram tão recentes, do ponto de vista da antropologia e selecção natural, que ainda não se ajustaram à nossa genética. Isso quer dizer que, devido às diferenças herdadas dos nossos irmãos de milhões de anos e os padrões contemporâneos culturais e nutricionais recém-adquiridos, ocorreram muitas das «doenças da civilização». Os métodos de conservação, refinamento e processamento durante os períodos Neolítico e Industrial alteraram radicalmente os níveis de açúcar, composição da massa gorda, dos macro e micronutrientes, acidez, razão de sódio e potássio e conteúdo de fibras dos alimentos. Cada um ou a associação desses factores estão implicados em patologias que atingem a população moderna ocidental, como obesidade, stress, hipertensão, diabetes, osteoporose e cancro.

No período Paleolítico, a alimentação era carnívora e todos os humanos tinham uma origem comum africana, isto é, com pouca diversidade genética (daí a difícil adaptação aos novos alimentos). Também não existia uma dieta universal, pois variava de acordo com as diferenças geográficas, ecologia, temperatura e estação do ano. Como caçadores, eram obrigados a manter uma actividade física intensa, reduzindo a possibilidade

AS PROFUNDAS ALTERAÇÕES DO MEIO AMBIENTE, INICIADAS COM A INTRODUÇÃO DA AGRICULTURA HÁ DEZ MIL ANOS, AINDA NÃO SE AJUSTARAM À NOSSA GENÉTICA



FOTO: MARIO PRINCÍPE

de serem obesos ou hipertensos. A exposição à luz natural, entre o nascer e o pôr-do-sol, garantia uma perfeita produção de vitamina D e um ciclo do sono regulado, facilitando o metabolismo da serotonina e impedindo a insónia, depressão e stress. O que os nossos bravos caçadores não consumiam, e que hoje compõe mais de 70 por cento do nosso prato, eram lacticínios, álcool, açúcar e sal isolados, leguminosas, grãos, cereais, óleos vegetais e carnes gordas de animais criados em cativeiro. Segundo o cientista Loren Cordain, 99,6 por cento da geração Pré-Neolítica não possuía experiência evolucionária com os alimentos modernos ingeridos. Isso dá-nos a ideia de como as alergias e intolerâncias podem ter sido originadas. O nosso corpo não está «antropologicamente» preparado para aceitar tais produtos! Poucas fibras provocam problemas intestinais; o sedentarismo, o aumento do açúcar, diabetes e obesidade; o sal e a troca das frutas e vegetais frescos por grãos e cereais refinados, hipertensão, osteoporose, pedras nos rins... O que fazer então? Voltar às nossas origens e consumir ao máximo legumes e verduras frescas com carnes magras de caça ou ricas em ómega; sem se esquecer de dormir bem, expor-se ao sol e praticar exercícios. Existe fórmula mais simples para viver para sempre?

Caros leitores, é com grande satisfação que vos escrevo e me despeço com esta crónica. Ao longo de 12 meses, compartilhamos os campos mais inovadores da Biomedicina. Muito obrigado pelo vosso apoio. Ainda existe muito por aprender. Mantenham a mente aberta. Até breve.