

AMY RAMOS
**A DIETA
CETOGENICA**

GUIA ESSENCIAL PARA TRANSFORMAR O SEU
CORPO EM UM DETONADOR DE GORDURA

Tradução
Beatriz Galindo

)) (Academia

SUMÁRIO

Prefácio.....	7
Introdução	10

PARTE UM - O ESTILO DE VIDA CETOGÊNICO

Capítulo Um	Baixo carbo, gordura em alta	14
Capítulo Dois	Vire ceto em 5 passos.....	25

PARTE DOIS - O PLANO DE 14 DIAS DE REFEIÇÕES

Semana um e semana dois:

Planos de refeições e listas de compras.....	40
--	----

PARTE TRÊS - AS RECEITAS

Capítulo Três	Smoothies e café da manhã.....	50
Capítulo Quatro	Aperitivos e lanches.....	67
Capítulo Cinco	Peixes e aves	86
Capítulo Seis	Carnes	117
Capítulo Sete	Vegetais e acompanhamentos	138
Capítulo Oito	Sobremesas.....	159
Capítulo Nove	Receitas básicas	179

Conselhos para comer fora de casa.....	199
--	-----

A dúzia suja e os quinze limpos	202
---------------------------------------	-----

Tabelas de Conversão de Medidas	204
---------------------------------------	-----

Fontes.....	205
-------------	-----

Referências	208
-------------------	-----

Índice de receitas	213
--------------------------	-----

Índice remissivo.....	216
-----------------------	-----

INTRODUÇÃO

Com este livro como guia, você pode facilmente fazer a mudança no estilo de vida que já é um sucesso para milhões de pessoas. Você pode se sentir e ficar bem por comer uma comida que é saudável, natural e deliciosa. Isso vai trazer benefícios para a sua saúde mental e física, e providenciar energia constante durante o dia.

Para ter sucesso, você vai precisar entender o básico do seu corpo e da sua dieta.

Pouca gordura, poucas calorias, sem glúten, Atkins, Vigilantes do Peso, South Beach... a lista de dietas é longa. A maioria faz com que você fique morrendo de fome, coma comidas sem graça e pouco inspiradoras, conte calorias rigidamente ou passe por várias fases de indução. O maior problema dessas dietas é que elas não são sempre tão nutritivas quanto parecem, e certamente não são tão gostosas. Isso simplesmente não é seguro ou sustentável. Não é um estilo de vida.

O que as dietas de sucesso mais têm em comum é a redução de alimentos ricos em carboidratos. Estudos mostram que pessoas que adotam dietas low-carb e não reduzem calorias perdem mais peso do que pessoas em dietas de pouca gordura que também reduzem calorias. Mais que isso, praticantes de dietas low-carb geralmente mostram mais melhorias em indicadores de saúde importantes como triglicerídios, glicemia, níveis de insulina e outros.

Tudo isso está ligado ao modo de funcionamento do nosso corpo. Quando você come carboidratos, seu corpo os transforma

em glicose, um açúcar simples que aumenta rápida e significativamente seu nível de glicemia. Então você produz insulina para reduzir esse pico de açúcar no sangue. Depois de anos e anos desse ciclo, seu corpo vai precisar produzir mais insulina de uma vez para atingir os mesmos resultados. Você pode se tornar resistente à insulina, e é bastante comum essa resistência se tornar uma pré-diabetes, síndrome metabólica e, por fim, diabetes tipo 2.

De acordo com os dados de 2012 da Associação Americana de Diabetes (ADA), mais de 1 em 3 adultos nos Estados Unidos têm pré-diabetes e quase 1 em 10 têm diabetes tipo 2. Dados do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) mostram que o número de adultos obesos nos Estados Unidos saltou, desde a década de 1980, de 15% para 35% todos os adultos entre 20 e 74 anos. Esse aumento só pode ser atribuído a uma mudança de dieta em escala nacional.

Em 1980, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) lançou pela primeira vez seu Guia Alimentar, recomendando que gorduras e óleos fossem drasticamente reduzidos junto com doces, e que os carboidratos fossem a maior parte da alimentação diária. Logo depois, foi lançado o Guia da Pirâmide Alimentar, que colocava os carboidratos na base da pirâmide e recomendava o consumo de 6 a 11 porções por dia. Recomendava-se também comer de 2 a 4 porções de frutas (que são cheias de açúcares naturais) por dia. Esses guias, mesmo décadas depois, são usados como modelos para passar mensagens educativas ao consumidor pelo Ministério da Saúde, CDC e muitas outras organizações governamentais dos Estados Unidos desde então.

Hoje, a ADA promove comer “carboidratos saudáveis” para diabéticos em vez de reduzir radicalmente os carboidratos da dieta. Se os carboidratos são essencialmente açúcar, e açúcar pode causar várias dessas doenças, por que mandam priorizar carboidratos na sua dieta? Não existe carboidrato essencial. O corpo pode obter a glicose de que precisa por meio de um processo

chamado gliconeogênese, em que o fígado converte glicerol (derivado das gorduras) em glicose.

Com certeza você aprendeu que gorduras saturadas e monoinsaturadas podem causar doenças do coração, problemas de colesterol e vários outros problemas. Na última década, dúzias de estudos e múltiplos metaestudos (estudos que analisam resultados de outros estudos) com mais de 900 mil participantes de mais de 100 conjuntos de dados diferentes mostraram conclusões similares: ingerir gorduras saturadas e monoinsaturadas não tem efeito em riscos de doenças no coração, em curto ou longo prazo.

A maior parte das gorduras é boa e essencial para a nossa saúde — é por isso que existem ácidos graxos *essenciais* e aminoácidos *essenciais* (proteína). As gorduras são a forma de energia mais eficiente e cada grama contém aproximadamente 9 calorias. Isso é mais do que o dobro do que carboidratos e proteínas (ambos têm 4 calorias por grama).

Quando você come montes de gorduras e proteínas e reduz muito os carboidratos, seu corpo se adapta e converte essa gordura e proteína, assim como a gordura que você tem armazenada, em corpos cetônicos, ou cetonas, para obter energia. Esse processo metabólico é chamado cetose. É de onde surge o termo *cetogênico*.

Este livro traz o que você precisa para ter sucesso com a dieta cetogênica — receitas simples, perda de peso e sucesso a longo prazo.

O ESTILO DE VIDA CETOGENICO

PARTE UM

BAIXO CARBO, GORDURA EM ALTA

Manter uma dieta low-carb e com muita gordura é benéfico para a perda de peso. Mais importante, de acordo com um número cada vez maior de estudos, isso ajuda a reduzir fatores de risco para diabetes, doenças do coração, infartos, Alzheimer, epilepsia e outros males. A dieta cetogênica promove comidas frescas e integrais como carnes, peixes, vegetais, e gorduras e óleos saudáveis, e reduz muito os alimentos processados e tratados quimicamente. É uma dieta que você pode manter a longo prazo e gostar. O que não tem para se gostar em uma dieta que encoraja comer bacon e ovos no café da manhã?!

Estudos têm mostrado que uma dieta ceto ajuda as pessoas a perder mais peso, aumentar o nível de energia durante o dia e ficar saciadas por mais tempo. O aumento da saciedade e os melhores níveis de energia ocorrem porque a maior parte das calorias vem das gorduras, que são mais densas e digeridas mais devagar. Como resultado, praticantes de dieta ceto normalmente consomem menos calorias

Carboidratos (açúcar) causam picos de aumento de glicose no sangue, o que resulta em quedas bruscas logo depois, seguidas de desejo por mais carboidratos. Esse ciclo causa picos constantes na insulina e eventualmente pode levar à pré-diabetes e à diabetes tipo 2.

porque ficam saciados por mais tempo e não sentem a necessidade de comer com tanta frequência.

Por que virar ceto?

Quando você adota uma dieta cetogênica, seu corpo torna-se eficiente em queimar gordura como combustível. Isso é ótimo por várias razões, uma delas é que a gordura contém mais que o dobro de calorias que a maioria dos carboidratos, então você precisa comer muito menos gramas de comida todo dia. Seu corpo queima a gordura que está armazenada mais rapidamente (a gordura que você está tentando se livrar), resultando em mais perda de peso. Usar a gordura como combustível permite níveis consistentes de energia, e não gera picos da sua glicose no sangue, então você não passa pelos altos e baixos de quando come grandes quantidades de carboidratos. Níveis consistentes de energia durante o dia querem dizer que você pode fazer mais coisas e se sentir menos cansado ao fazê-las.

Além desses benefícios, está comprovado que, a longo prazo, adotar uma dieta ceto:

- Resulta em mais perda de peso (especialmente gordura corporal).
- Reduz o açúcar no sangue e a resistência à insulina (comumente revertendo pré-diabetes e diabetes tipo 2).
- Reduz os níveis de triglicerídios.
- Reduz a pressão do sangue.
- Melhora os níveis dos colesterol HDL (bom) e LDL (ruim).
- Melhora o funcionamento do cérebro.

Entrando na cetose

Quando você consome uma dieta cheia de carboidratos, seu corpo está em um estado metabólico de glicólise, que simplesmente

significa que a maior parte da energia que seu corpo usa vem da glicose no sangue. Nesse estado, depois de cada refeição, sua glicose no sangue está em pico, causando altos níveis de insulina, o que promove o armazenamento de gordura corporal, e bloqueia a liberação de gordura do seu tecido adiposo (onde a gordura fica armazenada).

Por outro lado, uma dieta low-carb com muita gordura coloca seu corpo em um estado metabólico chamado cetose. O organismo quebra a gordura em corpos cetônicos (cetonas) como combustível para sua fonte principal de energia. Na cetose, seu corpo prontamente queima gordura para virar energia, e os reservatórios de gordura são constantemente liberados e consumidos. É um estado normal – sempre que você consome poucos carboidratos por alguns dias, seu corpo vai fazer isso naturalmente.

APOIO PARA O SEU NOVO ESTILO DE VIDA

Quando você começa a dieta ceto, é importante deixar seus amigos mais próximos e familiares sabendo que você está levando a sério e quais alimentos você está tentando evitar. Isso vai ajudar durante reuniões ou passeios. Você pode enfrentar alguma resistência no começo, e isso é absolutamente normal. A dieta com muito carboidrato e pouca gordura tem sido o padrão na vida da maior parte das pessoas, e a ceto é uma grande mudança. Apenas foque em si mesmo e no seu progresso. Logo, sua alta energia, perda de peso e resultado geral positivo farão até mesmo os pessimistas ficarem curiosos.

Um ótimo lugar para encontrar apoio no começo é o *subreddit* da ceto no *reddit.com*: www.reddit.com/r/keto. São centenas de outros cetos mundo afora que postam suas experiências e seus progressos e apoiam uns aos outros em suas jornadas.

A maior parte das células no seu corpo usa cetonas e glicoses como combustíveis. Para células que só podem usar

Gorduras (ácidos graxos) e proteínas (aminoácidos) são essenciais para a sobrevivência. Não existe um carboidrato essencial. Simplesmente não existe.

glicose, como algumas partes do cérebro, o glicerol derivado da dieta de gorduras é transformado em glicose pelo fígado através da gliconeogênese.

A meta principal da dieta ceto é manter você em uma cetose nutricional o tempo todo. Para aqueles que estão começando na dieta ceto, adaptar-se completamente a esse estado normalmente requer de quatro a oito semanas.

Uma vez adaptado, o glicogênio (a glicose armazenada nos músculos e no fígado) diminui, você retém menos líquido, a resistência dos seus músculos aumenta e seus níveis de energia gerais ficam mais altos do que antes. E, se você sair da cetose porque comeu carboidratos demais, é muito mais fácil voltar para a cetose do que antes. Além disso, depois de se adaptar a esse estilo de vida, é possível comer até 50 gramas de carboidratos por dia e ainda manter a cetose.

O QUE FAZER SE VOCÊ TEM DIABETES

Se você tem diabetes, uma dieta low-carb também pode funcionar para você. Para quem tem diabetes tipo 2, pode começar a reverter a condição; para quem tem diabetes tipo 1, pode melhorar muito o controle do açúcar no sangue.

Sempre consulte o seu médico antes de começar uma dieta low-carb, especialmente em casos de diabetes tipo 1, porque, se você toma remédios, pode precisar reduzir suas doses imediatamente. Seu médico pode recomendar um período de teste sob a supervisão dele, para que possa monitorar seus níveis de glicose no sangue e sua dosagem de insulina. Em especial, para quem tem diabetes tipo 1, é preciso ingerir mais de 50 gramas de carboidratos por dia para prevenir cetoacidose.

Cetoacidose é um estado metabólico que ocorre quando o corpo falha em regular a produção de cetona. O resultado é uma severa acumulação de cetoácidos, que faz com que o pH do sangue diminua substancialmente, deixando-o mais ácido. As causas mais comuns para a cetoacidose são a diabetes tipo 1, alcoolismo prolongado e inanição extrema, que podem resultar em cetoacidose diabética (CAD), cetoacidose alcoólica e cetoacidose de inanição, respectivamente. Cetoacidose raramente ocorre por outros motivos além de diabetes tipo 1.

A tabela abaixo mostra a quantidade de carboidratos de alimentos comuns como referência (gorduras, peixe, aves e carnes não contêm carboidratos)

Alimento	Porção	Carbos (gramas)	Calorias
Batata	1 grande, cozida, simples	56	283
Arroz	1 xícara, branco ou integral	50	223
Aveia	1 xícara, seca	49	339
Feijão-carioca (cozido)	1 xícara	45	245
Bagel	1 inteiro	44	245
iogurte	1 pote, de frutas, pouca gordura	42	225
Milho (cozido)	1 xícara	41	177
Espaguete	1 xícara	40	221
Pizza	1 fatia, mozzarella	39	290
Suco de maçã	1 xícara	28	113
Batata-doce	1 grande	28	118
Suco de laranja	1 xícara	26	112
Muffin inglês	1 inteiro	25	130

Alimento	Porção	Carbos (gramas)	Calorias
Waffle	1 (17 cm de diâmetro)	25	218
Banana	1 média	24	105
Maçã	1 média	21	81
Cereal matinal	1 xícara	18	103
Panqueca	1 (12 cm de diâmetro)	15	90
Leite	1 xícara	12	103
Pão	1 fatia, branco	12	66
Ervilha	½ xícara	12	63
Morango	1 xícara	11	45
Pepino	1 (20 cm de comprimento)	9	47
Cebola amarela	1 média	8	44
Brócolis	1 talo	6	51
Abobrinha	1 média	4	33
Cenoura	1 média	4	25
Tomate	1 médio	3	22
Cogumelo-de-paris	1 xícara	2	15
Ovo	1 grande	0,6	78
Espinafre	1 xícara	0,4	7

Vivendo com índices

Assim como a Pirâmide Alimentar da USDA, a dieta ceto é baseada em índices. É importante conseguir o equilíbrio certo de macronutrientes para o seu corpo ter a energia de que precisa e você não perder nenhuma gordura ou proteína essencial na sua dieta.

TESTANDO A CETOSE

Quando você começa a dieta ceto, é importante saber se e quando você está em cetose quando passar a comer low-carb. Não só é um ótimo reforço para a autoconfiança, como também permite saber se você está fazendo as coisas direito ou se precisa fazer alguma mudança.

Um teste fácil é observar o “ceto-hálito”. Depois de alguns dias, você pode sentir um gosto que é um pouco frutado e um pouco amargo ou até mesmo metálico. O motivo para isso? Quando seu corpo está em cetose, ele cria corpos cetônicos: acetona, acetoacetato e beta-hidroxibutirato. A acetona em particular é excretada pela urina e pelo hálito, o que causa o “ceto-hálito.” Essa mudança no hálito e no gosto na boca normalmente diminui após algumas semanas.

Uma forma mais certa de saber é usando testes de cetona na urina. Eles não são muito caros e aferem instantaneamente os níveis de cetona na sua urina. Você pode encontrá-los na internet e na maioria das farmácias. Tente fazer o teste algumas horas depois que você acordar de manhã, porque estar desidratado depois de uma noite de sono pode causar um falso positivo.

O teste mais garantido envolve um medidor de cetona no sangue. Esse tipo de teste é um pouco mais caro. O lado bom é que é muito mais garantido porque testa o seu sangue diretamente. Para cetoses nutricionais, o nível deve ficar entre 0,5 e 5,0 milímetros.

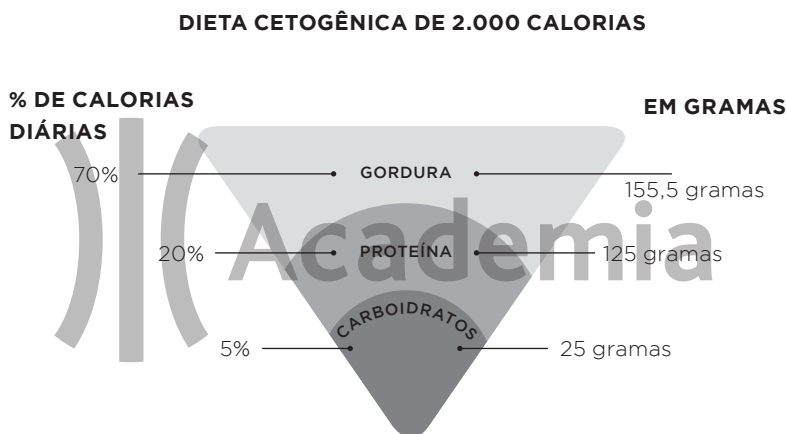
A longo prazo, não é necessário checar continuamente seus níveis de cetona. Em algumas semanas, você vai saber se está comendo direito, e se torna muito fácil ficar em cetose.

Macronutrientes são a “matéria-prima” dos alimentos: gorduras, proteínas e carboidratos. Cada tipo de macronutriente fornece certa quantidade de energia (calorias) por grama consumida.

- Gorduras fornecem aproximadamente 9 calorias por grama.
- Proteínas fornecem aproximadamente 4 calorias por grama.
- Carboidratos fornecem aproximadamente 4 calorias por grama.

Na dieta ceto, 65 a 75% das calorias que você consome devem vir de gorduras, aproximadamente 20 a 25% de proteínas, e os 5% restantes de carboidratos.

Aqui estão os mesmos números representados em uma dieta de 2.000 calorias por dia, em gramas e percentuais:



Mantenha em mente que 2.000 calorias é apenas um exemplo — a quantidade de calorias que você consome diariamente deve ser ajustada para o seu corpo, seus níveis de atividade física e suas metas.

O número de calorias que você deve consumir depende de alguns fatores, incluindo:

- Massa magra corporal atual (peso total do corpo menos gordura corporal).
- Níveis diários de atividade (você trabalha em um escritório, serve mesas, compete como atleta profissional?).

- Programa de exercícios? Se sim:
 - Os tipos de exercícios (levantamento de peso, cardio ou os dois).
 - Horas por semana praticando cada tipo de exercício.
 - Meta.
 - Perder peso.
 - Manter peso.
 - Ganhar músculos.

Existem várias calculadoras de macronutrientes disponíveis on-line, como por exemplo tasteaholics.com/keto-calculator e ketogains.com/ketogains-calculator. Você também pode encontrar várias outras fazendo uma busca rápida no Google por “calculadora cetogênica”. Você insere seus números fácil e rapidamente e consegue uma estimativa das necessidades calóricas do seu corpo.

Uma das melhores coisas da dieta ceto é que não é preciso acompanhar cada índice para atingir sua meta. Ainda assim, se você quiser acompanhar, é uma ótima maneira de acelerar seu progresso e ter um lembrete visual para se manter no caminho certo todo dia.

Nutrientes necessários

É crucial beber bastante água quando começar a dieta ceto. Você pode até perceber que está indo ao banheiro mais vezes, e isso é normal!

Isso acontece porque você está cortando um monte de comida processada e precisa comer mais alimentos integrais e naturais em seu lugar. Alimentos processados têm muito mais adição de sódio, e uma mudança brusca na dieta causa uma queda brusca na ingestão de sódio.

Além disso, a redução dos carboidratos reduz o nível de insulina, o que por sua vez diz para seus rins liberarem o excesso

de sódio armazenado. Com a redução na ingestão de sódio e a liberação do excesso de sódio armazenado, o corpo começa a excretar muito mais água do que o normal, e você acaba com pouco sódio e outros eletrólitos.

Quando isso acontece, você pode sentir sintomas como fadiga, dor de cabeça, tosse, espirros, irritabilidade e/ou náusea.

Esse estado geralmente é conhecido como “gripe ceto”. É muito importante saber que não é realmente o vírus da gripe. Chama-se “gripe ceto” por causa da similaridade dos sintomas, mas não é nada contagioso nem um vírus de verdade.

Muitos que sentem esses sintomas acreditam que a dieta ceto os deixou doentes e imediatamente voltam a comer carboidratos. Mas a fase da gripe ceto na verdade significa que o seu corpo está eliminando o açúcar, os altos níveis de carboidratos e alimentos processados, e está se adaptando para poder usar gordura como combustível. A gripe ceto normalmente dura alguns dias enquanto o corpo se ajusta. Você pode amenizar os sintomas adicionando mais sódio e eletrólitos na sua dieta.

Preparando-se para se tornar ceto

Agora que você entende os benefícios e a ciência por trás da dieta cetogênica, está pronto para começar. Nos próximos capítulos você vai receber toda a informação de que precisa para ter sucesso com a sua dieta ceto, incluindo o que comprar e o que evitar, planos de refeições e receitas completas, e como se exercitar para maximizar sua saúde.

A GRIPE CETO

A gripe ceto é evitável e sua duração pode ser reduzida de maneira simples, ao incluir mais sódio na dieta. Aqui estão algumas formas fáceis de fazer isso:

- Adicione mais sal na sua comida.
- Beba caldos de carne ou de frango.
- Coma alimentos mais salgados, como legumes em conserva e bacon.

Para substituir os outros eletrólitos, tente comer mais dos alimentos listados abaixo:

Eletrólito	Alimentos que contêm o eletrólito
Potássio	Avocado, nozes, folhas verde-escuras como espinafre e couve, salmão, iogurte natural e cogumelo
Magnésio	Nozes, chocolate amargo, alcachofra, espinafre, peixe
Cálcio	Queijos, folhas verdes, brócolis, frutos do mar, amêndoa
Fósforo	Carnes, queijos, nozes, sementes, chocolate amargo
Cloreto	A maioria dos vegetais, azeitonas, sal, algas marinhas

Se você não se sentir melhor logo em seguida, lembre-se de que, isso vai passar em alguns dias e você vai ressurgir como uma máquina de queimar gordura!