CAMERON DIAZ

com SANDRA BARK

O LIVRO DO CORPO

Entenda, movimente e ame seu maravilhoso corpo

Tradução
Ana Beatriz Rodrigues

pa ra le la

Copyright © 2014 by Cameron Diaz

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL The Body Book: Feed, Move, Understand and Love Your Amazing Body

CAPA Headcase Design

FOTO DE CAPA <completar>

PREPARAÇÃO Juliana Cunha

REVISÃO Jane Pessoa e Marise Leal

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Diaz, Cameron
O livro do corpo : entenda, movimente e ame seu maravilhoso corpo / Cameron Diaz, com Sandra Bark. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original : The Body Book : The Law of Hunger, The Science of Strength, and Other Ways to Love Your Amazing Body.
ISBN 978-85-65530-75-0

1. Comportamento de saúde 2. Corpo humano – Aspectos de saúde 3. Estilo de vida – Aspectos de saúde I. Bark, Sandra II. Título.

14-08406 CDD-613

Índice para catálogo sistemático:
1. Corpo : Promoção da saúde 613

[2014]
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32
04532-002 — São Paulo — SP
Telefone (11) 3707-3500
Fax (11) 3707-3501
www.editoraparalela.com.br
atendimentoaoleitor@editoraparalela.com.br

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: *Conhecimento é poder*

9

PARTE I — NUTRIÇÃO: *Ame sua fome*

1 Você é o que você come 17
2 Comida, gloriosa comida! 21
3 De caçadores-coletores a frequentadores de drive-thru 27
4 Como amar a sua fome 37
5 Comendo o sol 42
6 Carboidratos complexos são energia . . 50
7 Açúcar não é nutriente 58
8 Proteína é força 69
9 Gordura é essencial 77
10 Comendo estrelas 84
11 Água é vida 101
12 O capítulo da digestão 105
13 Diga oi às suas amiguinhas 114

PARTE II — FITNESS: *Seu corpo quer ser forte*

14 Seu corpo quer ser forte 125
15 A magia do movimento 138
16 Energia que entra, energia que sai 150
17 Oxigênio é energia 158
18 Sustentação estrutural 167
19 Mulher músculo 174
20 Aspectos básicos do treinamento 186
21 Seu corpo de mulher 196
22 O abc do sono 211

PARTE III — MENTE: *Você chegou lá*

23 Você chegou lá 223
24 Conexão entre corpo e mente 233
25 Decodificando o apetite moderno 245
26 Analisando seus hábitos 253
27 Nada vem de graça 260
28 Planejando sua nutrição 266
29 Encontrando a atleta que existe dentro de você 277

CONCLUSÃO: *Agora você realmente chegou lá*

287

Agradecimentos 289
Notas 294
Leituras recomendadas 299
Índice 301
Sobre as autoras 311

PARTE I

NUTRIÇÃO

Ame sua fome

CAPÍTULO 1

VOCÊ É O QUE VOCÊ COME

ERA UMA VEZ um ser tão pequenino — você — que mal podia ser visto a olho nu. Você era apenas uma célula no útero de sua mãe, um grão microscópico. Mas esse grão logo se transformou em duas células, depois em quatro, depois em oito células que continuaram se multiplicando, se copiando e se diferenciando até se tornar um emaranhado de 100 trilhões de células, cada uma delas com um propósito diferente: neurônios, células da pele, células cardíacas, células do estômago e células sanguíneas, células que produzem lágrimas e células que produzem leite, células que nos fazem suar, células que fazem nascer cabelos e células que nos ajudam a enxergar.

A mão que agora segura este livro começou com esse pequenino agrupamento de células. Seu corpo inteiro começou com um pontinho minúsculo, mas, de alguma maneira, você se transformou nesse impressionante e glorioso espécime. *Como isso pôde acontecer?* De que modo você deixou de ser aquela faísca de vida para se transformar nesse ser humano incrível, que respira, corre e ri? Como seus ossos e músculos se transformaram no que são hoje? E o que falar dos órgãos, como o cérebro e a pele, e do músculo mais importante de seu corpo, o coração pulsante que lhe mantém viva? O que os faz continuar a crescer e a funcionar, e o que os torna saudáveis ou doentes, fortes ou fracos?

A resposta para todas essas perguntas está em uma palavra: NUTRIÇÃO. Os nutrientes presentes nos alimentos que você ingere determinam de que maneira suas células se desenvolvem, crescem e prosperam (ou não). Quando você ainda estava no útero materno, seu desenvolvimento era, pelo menos parcialmente, resultado do estilo de vida de sua mãe e da alimentação que ela seguia (a outra parte era definida pela genética, algo que ela não podia controlar). E agora, como um ser humano crescido, composto de trilhões de células, sua saúde depende da nutrição que você oferece ao seu corpo sempre que se alimenta.

MAS ESPERA AÍ... O QUE É UMA CÉLULA?

Quando comecei a escrever este livro e a investigar o funcionamento do corpo humano, essa foi uma das primeiras perguntas que fiz. O que é, exatamente, uma célula? Uma das melhores coisas a respeito dessa pergunta é que os seres humanos só descobriram a existência das células há uns 350 anos. Antes de 1676, ninguém tinha a menor ideia de sua existência, pois ninguém tinha visto uma célula. Foi então que um cara chamado Antoni van Leeuwenhoek examinou um corte de tecido animal em um microscópio mais potente do que os que existiam antes e, para sua grande surpresa, descobriu que as coisas vivas na verdade eram compostas de pequeninos "compartimentos" aos quais ele deu o nome de células.

Passados três séculos, sabemos que a célula humana é uma estrutura viva, complexa, composta de gordura e proteína (que, não coincidentemente, são dois componentes-chave da nossa nutrição). Depois que comemos e nosso sistema digestivo termina de processar os alimentos ingeridos, chega a vez das células. Células são basicamente fábricas em miniatura que utilizam oxigênio para converter os nutrientes dos alimentos que ingerimos na energia que utilizamos.

As células são como pequeninas e atarefadas abelhas. Algumas são hemácias, as células vermelhas que conferem cor avermelhada ao sangue de animais como nós. Outras são osteoblastos, as células que formam os ossos. Todas as células abrigam genes sob a forma de DNA. Isso significa que tudo em nós — da cor dos cabelos e dos olhos ao tipo sanguíneo e o risco de desenvolvermos determinadas doenças — vive em nossas células, inclusive nas células ovarianas, que

criarão a célula-ovo: um conjunto de nossos genes que será transmitido à próxima geração.

Os diversos tipos de célula trabalham em conjunto, como uma equipe, para formar seu corpo. Sempre que um dos membros da equipe não está funcionando perfeitamente, é você quem acaba no consultório médico. E é por isso que você deve agir como um delivery de nutrientes para suas células, entregando a cada uma delas os alimentos saudáveis e ricos em nutrientes que elas precisam para exercer suas funções: proteger seu corpo, energizá-lo, permitir que ele continue pensando e respirando. (Obrigada, células do cérebro e do pulmão, por não me deixarem na mão.)

Sendo assim, *você é o que você come*.

VOCÊ É O QUE VOCÊ COME

Quantos anos você tinha quando ouviu isso pela primeira vez? Eu ouço isso desde criança, mas só depois de adulta é que passei a entender o verdadeiro significado dessa expressão. Quando era pequena, isso parecia apenas mais uma frase de efeito, não um conselho que eu poderia aplicar à minha vida. Na época, eu ainda não tinha aprendido a juntar os pontos. Não sabia que os alimentos que ingeria tinham algo a ver com a forma como eu me sentia, e muito menos que eles literalmente nutriam as células que me abasteciam.

Hoje sei muito bem disso e descobri o significado da expressão: os alimentos que consumimos ao longo do dia criam as experiências que teremos naquele dia. Porque o que ingerimos transporta a matéria da vida — da nossa vida.

Seus dias podem ser cheios de energia e pensamentos positivos, de felicidade e gratidão, podem ser produtivos, podem render o que você quer que eles rendam, ou podem ser exatamente o oposto disso. Preguiça, pensamentos turvos, tristeza, arrependimento... Sinônimos de um dia ruim, cheio de oportunidades desperdiçadas. Levei um bom tempo para entender isso de verdade, mas hoje sei: Se eu *comer* porcaria, vou me *sentir* uma porcaria. Se comer alimentos saudáveis, cheios de energia, vou me sentir cheia de energia.

Hoje, amanhã e daqui a vinte anos, sua nutrição merece sua atenção e seu tempo, porque nutrição é saúde, e saúde é tudo.

Os alimentos que consumimos ao longo do dia criam as experiências que teremos naquele dia. Porque o que ingerimos transporta a matéria da vida — da nossa vida.

O QUE SIGNIFICA SER SAUDÁVEL?

A palavra *saudável* tem sido muito usada atualmente, por isso, vamos parar um pouco para esclarecer o que quero dizer quando falo em ser saudável. Quando falo em saúde, refiro-me a ter um corpo que funciona da melhor maneira possível, um corpo que tem energia para chegar ao fim do dia sem desabar, um corpo capaz de combater doenças e de se manter forte. Falo em se sentir bem consigo mesma, em sua própria pele. Falo em ter um corpo capaz de acordar pela manhã, sair da cama, preparar o café e começar o dia. Falo em ter uma cabeça equilibrada, produtiva, cheia de ideias e feliz.

Se você é saudável, você é uma pessoa de sorte e faça todo o possível para preservar sua saúde. Se não é, tente fazer o máximo para cuidar de si mesma, para reforçar seu sistema imunológico e oferecer às suas células todos os ingredientes de que elas necessitam para ajudar seu corpo a funcionar bem e para que você possa se sentir melhor.

Quando penso no mal-estar que um simples resfriado pode causar, não consigo imaginar como me sentiria se tivesse uma doença que mudasse minha vida ou que a colocasse em risco. Eu ODEIO quando meu corpo não funciona da maneira que quero, quando não posso ficar com minha família e meus amigos porque meu corpo dói só de me mexer. Embora eu saiba que dali a alguns dias vou me sentir melhor, fico muito frustrada. É o tipo de sentimento que me faz querer fazer o possível e o impossível para manter meu corpo saudável.

Independentemente de qual seja seu ponto de partida, uma das coisas mais importantes que você pode fazer por si mesma é amar a sua fome: alimentar-se visando a nutrição, buscando oferecer ao seu corpo e a cada uma de suas células exatamente o que elas precisam.

E isso inclui as células das suas papilas gustativas.

CAPÍTULO 2

COMIDA, GLORIOSA COMIDA!

ADORO COMIDA. ADORO COZINHAR, adoro comer. Adoro preparar minhas próprias refeições, adoro cozinhar para os outros, adoro quando meus amigos e familiares cozinham para mim. Estou sempre compartilhando refeições deliciosas com pessoas queridas. Levamos comida uns para os outros, convidamos uns aos outros para jantar, fazemos as compras de supermercado para os amigos quando eles ficam doentes. Convido meus amigos para irem lá em casa e cozinhamos juntos, cada um prepara os pratos de que mais gosta, pois cada um tem a sua especialidade. Uma das minhas lembranças preferidas é a de um grande jantar cubano que fizemos lá em casa no Natal do ano passado. Minha mãe e eu passamos o dia inteiro preparando nossa refeição de Natal tradicional: porco assado, frango assado, arroz e feijão-preto, salada de abacate... O jantar foi preparado com muito amor. Convidamos nossos amigos e as famílias deles, montamos uma mesa enorme e as crianças ficaram correndo pelo gramado, beliscando de vez em quando, enquanto os adultos se deliciavam.

Sempre gostei da carga emocional envolvida nessa "troca" alimentar. Sentimos um toque de afeto e carinho quando as pessoas cozinham para nós, e cozinhar para os outros nos deixa felizes e recompensados. Quando eu era criança, todo dia depois da escola, quando minha mãe chegava em casa do tra-

balho, a família se reunia na cozinha para, juntos, prepararmos o jantar. Esse jantar nutria fisicamente a nossa família, mas também nos nutria emocionalmente.

A comida está ao nosso redor o tempo todo. Comer pode ser uma forma de celebrar nossas tradições, nossa cultura ou religião. Os seres humanos comem em cerimônias que vão de casamentos a funerais, fazemos refeições improvisadas ou jantares sofisticados. Comemos em encontros amorosos. Comemos em almoços de negócio. A comida faz parte da vida familiar, como nos almoços de domingo e em ocasiões festivas. Faz parte do tecido social, como quando saímos para jantar com amigos depois do trabalho. E, refeição após refeição, o que definirá a nossa saúde é *o que colocamos em nosso prato*.

Se quisermos ter uma boa saúde, precisamos ingerir comida de verdade, integral e de qualidade. E se existe uma coisa que eu amo é uma boa comida — sou literalmente daquele tipo que lambe o prato. A melhor parte é que podemos nos alimentar visando a nutrição *e* o prazer. Podemos ingerir alimentos com os sabores que *sentimos vontade de comer* e, ao mesmo tempo, fornecer ao nosso corpo os nutrientes *de que ele precisa*.

Comida de verdade. Comida boa. Comida deliciosa. Comida crocante, revigorante, bem temperada, deliciosa e gloriosa. Comida saudável que proporciona ao corpo os elementos básicos da nossa vida, saúde, energia e vitalidade.

FAST-FOOD NÃO É COMIDA DE VERDADE

Quando falo em comer visando a nutrição e em *comida boa*, *comida de verdade* e *integral*, falo em alimentos que crescem da terra ou que são sustentados pela terra, e não comida produzida pelo homem, com ajuda da tecnologia.

Como fazemos isso? Evitando fast-food e alimentos industrializados. Optando por grãos integrais, vegetais e frutas que estejam o mais próximo possível de seu estado natural, da forma como eram quando foram colhidos da terra. Fast-food e alimentos industrializados podem até ter sido comida um dia, mas quando chegam a nossa boca estão tão repletos de conservantes, pintados com corantes artificiais e encharcados de sabores industrializados que já não são mais comida de verdade. Sério. Não vejo esses "produtos alimentares" como alimentos porque eles *não me proporcionam saúde*. Nem a mim nem a você. Na verdade, como você verá a seguir, eles nem sequer saciam a fome.

As invenções modernas, como os salgadinhos processados e o fast-food, não são boas fontes de nutrição e causam o impacto de uma alimentação sem nutrientes na sua saúde (e na sua vida).

Acredite — conheço bem o assunto. Cresci comendo fast-food. É verdade que minha mãe preparava o jantar toda noite e que jantávamos em casa, mas fui viciada em fast-food durante a adolescência. Meus amigos e eu vivíamos frequentando drive-thrus onde eu costumava pedir um cheeseburger duplo com batata frita *e onion rings*. Na época do ensino médio, eu tinha uma amiga cujo irmão trabalhava na Taco Bell. Todo dia, depois da escola, eu ia até lá e comprava um burrito com queijo extra e molho extra, sem cebola, e ele sempre me dava dois. Todo dia depois da escola *eu comia dois burritos e uma coca*. Todo santo dia durante três anos, eu comia isso. *Todo santo dia*.

Se você é o que você come, naquela época eu era burrito com queijo extra e molho extra, sem cebola.

E durante essa época em que eu me enchia de hambúrguer, burrito, *onion rings*, batata frita e refrigerante, minha pele era horrível. Sério, horrível mesmo. Era constrangedor; eu fazia o possível e o impossível para ter uma pele melhor. Tentava disfarçar com maquiagem. Tentava usar medicamentos dermatológicos — de uso oral, tópico e até controlados com receita. Durante muito tempo, nada ajudou.

As espinhas continuaram lá durante todo o ensino médio e até meus vinte e poucos anos, quando eu já trabalhava como modelo e atriz. Disfarçá-las diante das câmeras era um desafio e tanto; era estranho, constrangedor e frustrante — e eu me sentia péssima. Mas continuava me enchendo de fast-food, seguindo os hábitos que havia adquirido durante a adolescência, quando não tinha a menor ideia de que a comida podia afetar minha força, minha energia, minha capacidade de funcionar — e minha pele. Nunca sequer imaginei que pudesse haver uma conexão entre minhas refeições e a maneira como eu me sentia ou a minha aparência. Era fácil demais passar no drive-thru e comprar um sanduíche de frango com queijo e bacon, acompanhado das indefectíveis batatas fritas e, claro, das *onion rings* com maionese à parte.

Eu ia tanto lá que o pessoal do drive-thru já me conhecia.

Sempre fui magra, desde a infância até a idade adulta, passando pela puberdade e adolescência. Durante todo esse tempo, o que eu mais ouvia eram comentários do tipo: "Que sorte você tem! Pode comer o que quer e não engorda

de jeito nenhum!". De fato, eu não engordava, nem tinha um microscópio para ver meu corpo por dentro e constatar como minhas células estavam infelizes. Por isso, nunca pensei que minha alimentação pudesse ser a causa dos meus problemas. Mas a verdade é que, quer sejamos magros ou gordos, tudo que colocamos em nosso corpo nos afeta. Algumas coisas nos afetam positivamente, como os alimentos integrais que nos nutrem e abastecem. Outras nos afetam negativamente, como alimentos industrializados, desprovidos de nutrientes e cheios de substâncias químicas, corantes artificiais e conservantes que podem mexer com nossos hormônios e impedir o organismo de funcionar bem. Simples assim.

Meus problemas de pele continuaram até os vinte e tantos anos, quando voltei a preparar minhas refeições em casa e coloquei um freio no fast-food. À medida que meu estilo de alimentação evoluiu e parei de me empanturrar de comida industrializada, algo curioso aconteceu... Minha pele começou a melhorar. A acne não desapareceu totalmente, mas melhorou muito. Hoje, olhando para trás, vejo que não precisava ter usado todos aqueles medicamentos e cremes. Bastava OUVIR MEU CORPO. Eu podia não ter um microscópio, mas aquela acne toda era o sistema de alarme do meu corpo implorando: "Pare de comer besteira! Alimente-se com o que eu preciso para fazer meu trabalho!". Quando comecei a ingerir alimentos integrais e reduzir a dose de alimentos salgados, doces e frituras provenientes do fast-food, meu organismo foi aos poucos encontrando seu equilíbrio e minha pele começou a melhorar. Não tenho dúvida de que mudanças hormonais e outros fatores podem ter influenciado a melhora da acne, mas é verdade que observei uma mudança radical quando mudei minha alimentação. E, à medida que implementava outras mudanças, comecei a notar outras respostas aos alimentos que ingeria — por exemplo, como meu estômago reagia, se eu ficava ou não inchada depois de uma refeição. Comecei a perceber que ao controlar minha ingestão de comida eu poderia melhorar não apenas minha pele, mas também meus níveis de energia e minhas dores de estômago... Não só minha aparência podia se beneficiar dessa mudança alimentar, mas também a forma como eu me SENTIA. Se você é como eu, já deve ter se perguntado por que não se sente à vontade em seu corpo, ou tido a sensação de que não está vivendo em seu verdadeiro corpo. Bem, se você estiver se entupindo de comida industrializada, como eu fazia, então não está mesmo em seu verdadeiro corpo — mas pode vir a estar.

Experiências como essa foram o primeiro passo da minha jornada com a comida e a nutrição. Foi quando comecei a perceber que a solução dos meus problemas não estava em cosméticos tampouco no armário de remédios: eu queria saber mais. Alguns de meus amigos atuavam na área de nutrição, por isso, pedi que me dessem umas dicas. Quanto mais eu aprendia sobre o quanto a comida nos afeta, mais perguntas surgiam, por isso, comecei a ler e a assistir programas a respeito. Quanto mais respostas apareciam, mais eu queria saber. Cada novo aprendizado era um convite a ir um pouco além, a entender um pouco mais. Até hoje sigo nessa jornada de busca e aprendizado. Porque sei que a curiosidade é importante, que demonstrar interesse, questionar e aplicar na prática o que aprendi traz resultados.

Desde que entendi que o que eu como afeta o modo como levo minha vida, minha forma de ver o mundo mudou. Por isso, se você está enfrentando algum problema, seja ele de pele, peso, estômago ou humor, em vez de recorrer a remédios, cremes e outras soluções fáceis, comece pelo seu alicerce: a nutrição. Posso te jurar que o alimento que você coloca na boca tem um enorme impacto sobre a pessoa que você é, mental e fisicamente, nas horas seguintes à refeição e pelo resto da vida. Minha experiência como ser humano mudou quando percebi que eu sou o que como e quando decidi dar a mim mesma a melhor chance possível de me sentir bem.

Quando somos jovens, cabe aos nossos pais zelar pela manutenção da nossa saúde — cuidar para que tenhamos uma boa noite de sono, para não ficarmos sem tomar o café da manhã nem deixarmos de levar para a escola a merenda ou o dinheiro para o lanche. Por algum motivo, muitos de nós acabam perdendo de vista esses pilares básicos da saúde e, depois de adultos, esses hábitos que nos mantêm felizes e cheios de vida podem ser relegados ao segundo plano em meio à correria do trabalho-escola-família-amigos-lazer.

A responsabilidade pela sua saúde está em suas mãos — ninguém vai fazer isso por você. Portanto, é hora de questionar: você quer viver em um corpo que

Desde que entendi que o que eu como afeta o modo como levo minha vida, minha forma de ver o mundo mudou.

lhe permite fazer as coisas que você quer fazer, um corpo cheio de saúde e vitalidade, um corpo de que você se orgulhe? Porque essa escolha cabe a você.

A melhor parte é que você não tem de escolher entre ter saúde e ter prazer em comer. Você pode comer alimentos que fazem bem e, ao mesmo tempo, são deliciosos. Pode aliar sabor e saúde. A comida de verdade é tudo isso. É prazer. É combustível. É nutrição. É família. É vida.