

DANIEL MARTINS DE BARROS

PÍLULAS DE BEM-ESTAR

84 lições cientificamente comprovadas para transformar seus hábitos e viver melhor



SEXTANTE

PÍLULAS DE BEM-ESTAR

“Um bálsamo até para os espíritos mais céticos: conselhos estritamente embasados no melhor conhecimento científico, que, se está longe de fazer milagre, ao menos ajuda a entender e azeitar – um pouquinho – as engrenagens da complicada máquina humana.”

– REINALDO JOSÉ LOPES, jornalista de ciência da *Folha de S.Paulo* e escritor de divulgação científica

“Respire fundo e abra o livro. Escolha sua receita: pense mais que duas vezes, mastigue devagar, cuide bem dos seus abraços, esquente a relação. Cheire a flor e assopre a vela. É tudo verdade. Daniel Martins de Barros não tem contraindicação.”

– FERNANDO ROCHA, jornalista e apresentador do programa *Bem Estar*

“Os avanços da ciência são responsáveis pelo progresso humano, mas muitas vezes as discussões mais interessantes não saem do meio acadêmico. Esta obra faz o caminho inverso e mostra como o embasamento científico pode ser encaixado no dia a dia de qualquer cidadão, trazendo enormes benefícios para a qualidade de vida.”

– SAMY DANA, professor da FGV e comentarista da Rede Globo

“A maior evidência de que existe autoajuda ruim e autoajuda boa, aliás muito boa, é este trabalho genial de Daniel Martins de Barros. Daniel é médico e cientista, e não guru. Alia esmero e rigor científico, frutos de sua atividade acadêmica, a uma linguagem coloquial, dando origem a um livro saboroso. Tome estas pílulas de sabedoria (cientificamente testadas) de um gole só e aprenda mais sobre sua saúde, com ciência e sem contraindicações.”

– TÁKI CORDÁS, psiquiatra e professor da Faculdade de Medicina da USP

“Os distúrbios do sono causam um enorme sofrimento no dia a dia. Frases como ‘o sono é a melhor meditação’ e ‘o sono é o elo de ouro entre a saúde e o corpo’ reforçam sua importância. Nesse contexto, *Pílulas de bem-estar* mostra modos inovadores de recondicionar o cérebro a padrões de sono saudáveis, melhorando a qualidade de vida de formas simples e práticas.”

– DALVA POYARES, neurologista, professora da Unifesp
e presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono

Para Dani, minha pílula diária de bem-estar

Sumário

INTRODUÇÃO 11

CAPÍTULO 1 • Pílulas para emagrecer 19

1. Escolha suas companhias 21
2. Reduza o tamanho do prato 23
3. Comece (ou termine) pela salada 25
4. Coma em silêncio 27
5. Preste atenção 29
6. Coma antes de ir ao mercado 31
7. Coloque um espelho na cozinha 33
8. Desligue a TV 35
9. Esconda as guloseimas 37
10. Pense até enjoar 39
11. Busque uma rede de apoio 41
12. Levante-se da cadeira 43

CAPÍTULO 2 • Pílulas para dormir 45

13. Coma melhor 47
14. Desligue o celular 49
15. Programe-se 51
16. Pare de enrolar 53
17. Não se deite tão cedo 55
18. Não es quente 57
19. Conte carneirinhos 59
20. Mantenha os olhos abertos 61
21. Tenha lápis e papel à mão 63
22. Vá para a cama (só) para dormir 65
23. Não tenha medo da insônia 67
24. Relaxe 69

CAPÍTULO 3 • Pílulas da inteligência 71

25. Aprenda a tocar um instrumento 73
26. Leia 75

27. Leia romances (bons) 77
28. Faça uma coisa de cada vez 79
29. Pense duas vezes 81
30. Tire um cochilo 83
31. Jogue video game 85
32. Procure problemas 87
33. Exercite a memória 89
34. Desconfie de si mesmo 91
35. Pense fora da caixa 93
36. Masque chicletes 95

CAPÍTULO 4 • Pílulas da felicidade 97

37. Reduza suas expectativas 99
38. Ganhe dinheiro 101
39. Doe dinheiro 103
40. Case-se 105
41. Tenha filhos 107
42. Ouça o chamado de seus dons 109
43. Agradeça 111
44. Sorria 113
45. Mantenha um diário 115
46. Vá ao banheiro 117
47. Use bem as redes sociais 119
48. Alegre-se 121

CAPÍTULO 5 • Pílulas calmantes 123

49. Desacelere a mente 125
50. Perdoe 127
51. Não fique sozinho 129
52. Coloque os problemas sob perspectiva 131
53. Preste atenção 2 133
54. Som na caixa 135
55. Conte até 10 137
56. Abandone o carro 139
57. Faça ioga 141
58. Cheire a flor, assopre a vela 143

59. More perto da água 145

60. Abrace 147

CAPÍTULO 6 • Pílulas do amor 149

61. Dê um susto 151

62. Olhe nos olhos 153

63. Esquente as coisas 155

64. Toque de leve 157

65. Esteja acompanhado 159

66. Saiam com amigos 161

67. Façam coisas novas (e empolgantes) 163

68. Conte alguns segredos 165

69. Beije 167

70. Divida os filhos 169

71. Na dúvida, converse 171

72. Troque a paixão pelo amor 173

CAPÍTULO 7 • Pílulas da longevidade 175

73. Seja otimista 177

74. Estude 179

75. Permaneça casado 181

76. Busque autonomia 183

77. Coma menos 185

78. Tenha amigos 187

79. Imita a formiga 189

80. Tenha um bicho de estimação 191

81. Faça sexo 193

82. Tenha fé 195

83. Alimente-se como os gregos 197

84. Use fio dental 199

CONCLUSÃO: As pílulas mágicas 201

Agradecimentos 206

Referências 208

Introdução

Quando souberam que eu havia me proposto a escrever um livro de autoajuda, muitas pessoas torceram o nariz. As reações foram as mais diversas: algumas ficaram preocupadas com a minha imagem como médico, com o que os colegas da área iriam pensar; outras acharam que eu estava a ponto de vender minha alma. Quando eu questionava qual era o problema com esse gênero literário – campeão de vendas em qualquer lugar do mundo –, a resposta era sempre a mesma: autoajuda é superficial.

Preciso confessar que eu mesmo já tive esse preconceito. Sem conhecer muito bem a variedade de publicações na área, julgava todo o gênero pelos poucos títulos que prometiam uma revolução enorme na vida do leitor com um esforço mínimo. Não dá para acreditar que é possível transformar totalmente a realidade de alguém em três passos simples e rápidos – a própria experiência nos mostra que as mudanças são graduais, lentas e trabalhosas. Por isso, eu também era cético.

Minha opinião começou a mudar em 2005, quando criei um blog. No início, penei para engatar. Escrevi textos leigos, com

opiniões diversas, mas essa fase não durou muito. Posteriormente, me arrisquei a publicar textos mais técnicos, com conceitos médicos mais aprofundados, mas também não fui longe. Foi só quando uni esses dois aspectos – usando o conhecimento científico para refletir sobre a vida, as pessoas, nossos comportamentos, nossas tragédias e comédias do dia a dia – que escrever se tornou um hábito e os leitores começaram a aparecer.

Em 2011, fui convidado a levar o blog para o portal do *Estadão*, o que representou não só uma exposição muito maior, como uma nova responsabilidade. Motivado por essa inserção na grande imprensa, com o tempo fui ajustando a relação entre fato e opinião, entre conhecimento e conselho, e percebi que era possível traduzir diversas pesquisas científicas de ponta para uma linguagem cotidiana. Notei que é viável ajudar as pessoas a mudar alguns aspectos da vida aplicando na prática algumas descobertas científicas. Eu não estava sugerindo uma revolução pessoal, uma transformação radical, nada disso; mas, se com algumas pequenas mudanças era possível melhorar a vida, por que não tentar? Sem perceber, enquanto achava que escrevia apenas sobre ciência, já estava escrevendo autoajuda.

As pílulas surgiram com o advento das redes sociais e a brevidade que elas nos impõem. Passei a publicar resumos bem concisos de pesquisas que poderiam trazer benefícios em determinados aspectos: sono, dieta, concentração, etc. Os leitores pareceram gostar bastante.

Eu sabia que estava correndo um risco: resumir demais uma pesquisa científica significa, invariavelmente, abrandar o rigor do texto. Por outro lado, manter o rigor absoluto afasta a ciência das pessoas. Então, mantive minha decisão e segui em frente. A essa altura, já sabia o que estava fazendo, por isso apelidei as postagens de “Pílulas de bem-estar (baseadas em evidências)”. E o detalhe entre parênteses fez toda a diferença. Explico.

Boa parte da superficialidade tão condenada na autoajuda vem

do fato de muitos autores darem conselhos baseados em nada mais do que suas opiniões e experiências pessoais. E a opinião pode ter seu valor, mas não é conhecimento. Às vezes ela está certa, mas às vezes está errada. Até aí, tudo bem, pois com a ciência acontece a mesma coisa. A diferença é que não temos como saber quando uma opinião é verdadeira enquanto não a testarmos rigorosamente. Ela pode parecer correta, pode funcionar de vez em quando, mas, enquanto não for testada cientificamente, não se tem certeza de sua eficácia.

A própria medicina sempre foi exercida por profissionais que baseavam suas decisões na experiência. Acontece, porém, que a mente humana é limitada, e, por mais conhecimento que uma pessoa tenha, ela não consegue, sozinha, controlar fatores como efeito placebo, falsos positivos, vieses de seleção de pacientes, etc.

Na década de 1960 – talvez na esteira dos fortes questionamentos que surgiam em todos os âmbitos da sociedade –, a eficácia das práticas clínicas também passou a ser questionada e o fraco embasamento limitado à experiência individual começou a dar sinais de que não era suficiente para garantir a eficácia de muitos tratamentos.

Esse movimento ganhou força nos anos seguintes, e a necessidade de testar os tratamentos antes de sair aplicando-os a torto e a direito tornou-se tão óbvia que as pessoas passaram a compreender o caráter científico que a medicina começava a perseguir.

O universo pop traduziu essa busca num esquete apresentado pelo genial comediante Steve Martin no programa humorístico *Saturday Night Live*, em 1978. Interpretando um barbeiro medieval – um precursor dos cirurgiões modernos –, ele afirma para a mãe de uma paciente: “Sabe, a medicina não é uma ciência exata, estamos aprendendo o tempo todo. Veja bem: 50 anos atrás, eles pensavam que uma doença como a da sua filha era causada por possessão demoníaca ou feitiçaria. Mas hoje em dia sabemos que Isabelle está sofrendo de um desequilíbrio de humores corporais,

talvez causado por um sapo ou um anão vivendo em sua barriga.” Olhando em retrospecto, até as mais profundas convicções podem parecer bizarras.

Foi só nos anos 1990 que se organizou formalmente a medicina baseada em evidências. Com o auxílio da estatística, da epidemiologia e da informática, as opiniões estabelecidas na prática médica passaram a ser testadas cientificamente.

Já não bastava muitas pessoas afirmarem que determinado tratamento funcionava: ele só seria considerado comprovado após passar por grandes estudos, realizados com muitas pessoas escolhidas de maneira aleatória, que se encaixariam em dois grupos: o que recebe o placebo e o que recebe a intervenção sob avaliação. Mais tarde, com a aplicação dos ensaios duplo-cego randomizados, em que nem os médicos nem os pacientes participantes da pesquisa sabem se estão dando e recebendo o remédio ou o placebo, a expectativa dos envolvidos deixaria de influenciar a análise dos resultados, contribuindo para resultados ainda mais confiáveis. De cirurgias cardíacas à episiotomia (incisão na vagina para, supostamente, evitar laceração no parto), passando por reposição hormonal na menopausa, diversos tratamentos consagrados não resistiram aos testes científicos e foram modificados ou abandonados.

As evidências se tornam ainda mais sólidas quando muitos estudos são reunidos em meta-análises (análise e comparação dos resultados de diversos estudos sobre o mesmo tema), ampliando o número de pessoas estudadas e solidificando as conclusões. É claro que a experiência do médico ainda tem muito valor, e as decisões individuais em relação a cada paciente não se tornaram totalmente engessadas por resultados de pesquisas. Todos sabem que a autoridade dos especialistas tem valor de evidência, mas ela é menor do que acreditávamos, não tem o peso das evidências científicas.

Basear minhas pílulas de autoajuda em evidências me permitiu unir dois mundos: eu apresentava dicas para uma vida melhor,

mas todas haviam passado pelo crivo da pesquisa científica, com resultados publicados em revistas especializadas.

Nesse processo, eu mesmo acabei sendo surpreendido pelas evidências. Ainda na fase de planejamento do livro, criei um sumário provisório com dezenas de pílulas tiradas da minha cabeça. No entanto, quando busquei pesquisas que comprovassem a eficácia, não encontrei nenhuma prova para algumas delas. Pior: às vezes, as evidências mostravam que a realidade era exatamente o contrário do que aquilo em que eu acreditava. Com isso, posso garantir que mantive aqui apenas aquelas que foram “testadas cientificamente”. Embora nem todas tenham sido comprovadas com o método mais rigoroso dos estudos duplo-cegos randomizados, nenhuma se baseia apenas em opinião.

O objetivo destas dicas é ajudar as pessoas a lidar com alguns temas bastante sensíveis. Como sou psiquiatra, mantive o foco em processos mentais, comportamentos e posturas que podemos adotar para emagrecer, dormir melhor, alcançar a felicidade, manter a calma, estimular o intelecto, aproximar as pessoas e aumentar a longevidade mantendo uma boa qualidade de vida.

No primeiro capítulo, as “Pílulas para emagrecer” reúnem dicas para controlar a ingestão calórica, melhorar a qualidade dos alimentos consumidos e aumentar o gasto calórico. Procurei encontrar padrões comportamentais arraigados que nos condicionam a comer mais (ou pior) e mostrei formas de desarmá-los.

O condicionamento comportamental também é fundamental para um bom sono, foco das “Pílulas para dormir”. A insônia pode ser sintoma de distúrbios como depressão e ansiedade, ou pode ser uma doença por si só, caso em que as pílulas aqui apresentadas têm eficácia reduzida. Mas, em geral, nossa dificuldade para dormir tem relação com as cadeias comportamentais que nós mesmos desenvolvemos e que nos prejudicam.

As “Pílulas da inteligência”, por sua vez, buscam aumentar nossa capacidade de raciocínio. No entanto, por mais que você as

pratique, nenhuma delas aumentará o QI nem criará um novo Einstein: o objetivo delas é mostrar as peças que nosso cérebro nos prega, nos ensinar a evitá-las e apresentar formas mais eficientes de usar a memória, a criatividade e até a inteligência emocional. São ferramentas que atuam num conceito amplo de inteligência, para o qual não adotamos uma definição rígida.

Esse é o mesmo caso da felicidade – o que significa essa palavra, afinal? Nas “Pílulas da felicidade”, adotei definições amplas, discorrendo sobre formas de melhorar a qualidade de vida, a satisfação, o bem-estar. Elas não vacinam contra a tristeza, que faz parte de uma vida normal, mas podem aumentar a proporção de dias bons.

As “Pílulas calmantes” seguiram o caminho inverso: em vez de aumentar as emoções positivas, limitam as negativas. São iniciativas que reduzem o estresse, diminuem a ansiedade e aliviam a raiva, auxiliando-nos a lidar com as emoções negativas. Adotadas isoladamente, não são capazes de tratar transtornos ansiosos, mas muitas são empregadas em tratamentos comprovados com pessoas que sofrem do problema.

No capítulo sobre as “Pílulas do amor”, as primeiras cinco trazem descobertas que, teoricamente, podem auxiliar no início de um relacionamento. São atitudes que se mostraram eficazes para causar uma boa impressão, por exemplo, ou estabelecer uma conexão com outra pessoa. As demais relatam resultados de estudos sobre a vida a dois, fornecendo insights que ajudam na qualidade dos vínculos e aumentam a satisfação nos relacionamentos. É impossível obrigar alguém a se apaixonar por nós ou a continuar nos amando ao longo dos anos, mas existem comportamentos que aumentam a chance de isso acontecer.

Por falar em chance, esse é o conceito central das “Pílulas da longevidade”. Não existe – até onde consegui encontrar – uma pílula da vida eterna. Todos vamos morrer, por uma causa ou por outra, mais cedo ou mais tarde. Quando uma pesquisa diz que determinada iniciativa reduziu a mortalidade, isso não significa que

as pessoas que seguiram essa dica deixaram de morrer – apenas que morreram em menor quantidade no mesmo período. Podemos adotar determinados comportamentos para ganhar alguns anos de expectativa de vida e, com isso, reduzir o risco de morte num período qualquer.

Ah, sim, existem também algumas pílulas mágicas. Servem para todos, não têm efeitos colaterais e ajudam em tudo: desde emagrecer até viver mais. São tão completas que deveriam figurar em todos os capítulos. Eu as reuni no final do livro, mas, se você não aguentar de curiosidade e quiser pular para a conclusão logo de uma vez, tudo bem. Depois, com calma, volte para ler as outras pílulas. Garanto que entre o fim desta introdução e o último capítulo há muitas informações úteis que podem fazer toda a diferença para o seu bem-estar.

CAPÍTULO 1 •

Pílulas para emagrecer



Não sou nutricionista, nutrólogo nem endocrinologista, então o intuito desta seção não é falar de como, quando, quanto ou o que comer, mas dos nossos (maus) hábitos associados à alimentação. No fim de 2015, fiz uma resolução de ano-novo: ao longo de 2016, eu iria me alimentar melhor. O propósito não era emagrecer, mas comer de forma mais saudável. Como não poderia deixar de ser, fui atrás das evidências científicas sobre dietas, regimes, mudanças de comportamento e aquisição de hábitos. O que aprendi pode ser resumido em três pontos, que provavelmente não serão nada surpreendentes:

1. **Não existe dieta perfeita.** Até hoje, não há provas de que uma ou outra dieta seja superior às demais, sobretudo no longo prazo.
2. **No entanto, existe uma dieta ideal.** Não é a dieta da lua, do suco, de Beverly Hills, *low carb* ou paleolítica. Na verdade, é uma “dieta” sensata, baseada em alguns pontos: não comer em excesso, evitar farinhas e açúcares e priorizar a ingestão

de alimentos em seu estado mais próximo ao encontrado na natureza, como legumes e frutas frescas. Conforme uma paciente minha ouviu de um médico chinês: é a comida que se compra na feira, não no supermercado.

3. Cortar qualquer alimento é arriscado. Os componentes da nossa alimentação têm valores culturais, afetivos, sociais – não apenas calóricos e nutricionais. Quando não conseguimos manter a abstinência total, o corte radical pode gerar uma sensação de fracasso, além de dificultar a manutenção do hábito no longo prazo.

Mesmo sabendo que nós, como sociedade, estamos mais gordos do que nunca, não há métodos fáceis para a perda de peso, porque não há uma causa isolada para a obesidade: trata-se de uma questão multifatorial. E estas pílulas de emagrecimento não vão deixar ninguém com corpo de modelo – quem adotá-las talvez nem mesmo emagreça muito (como, aliás, aconteceu comigo em 2016).

O que as pílulas desta seção oferecem é algo muito mais valioso: uma nova consciência sobre a alimentação. Elas alertam para armadilhas mentais e comportamentais frequentemente associadas aos hábitos alimentares pouco saudáveis – por exemplo, beliscar, comer sem prestar atenção no que está ingerindo, encher o prato. A maioria das pessoas come mais do que deveria e com menos qualidade do que poderia. Nós sabemos disso, então por que continuamos com esse comportamento?

Quando nos conscientizamos dos motivos, podemos nos preparar melhor para evitar as situações de risco e desativar as armadilhas ao longo do caminho. Se isso nos fizer emagrecer, tanto melhor. Se não fizer, ao menos estaremos caminhando em direção a dois objetivos nobres: autocontrole e vida saudável.

PÍLULA 1 • Escolha suas companhias

Modo de usar: contínuo.

“Diga-me com quem andas, e eu te direi quem és”, reza o ditado popular. Por mais que não gostemos de admitir, somos todos um pouco maria vai com as outras. Até por uma questão evolutiva, de sobrevivência dos nossos antepassados, tendemos a imitar o comportamento do grupo ao qual pertencemos, para o bem ou para o mal. É por isso, por exemplo, que os pais se preocupam tanto com as companhias dos filhos: quem faz parte de uma turma em que todos têm determinado comportamento – fumar maconha, matar aula, etc. – corre grande de risco de acabar fazendo as mesmas coisas.

Como se não bastasse, há alguns anos uma pesquisa abalou relacionamentos mundo afora ao comprovar que a obesidade pode ser contagiosa. Em 1948, médicos recrutaram mais de 5 mil homens entre 30 e 62 anos e passaram a acompanhar minuciosamente sua vida, seus hábitos e suas condições de saúde, na esperança de encontrar fatores associados a infartos e acidentes vasculares cerebrais. Após 23 anos de acompanhamento, uma nova leva de pessoas integrou o estudo: os filhos e as esposas dos participantes originais. Por fim, em 2002, a terceira geração dessas famílias também passou a ser estudada.

Como os cientistas tinham acesso a muitos dados dos participantes, conseguiram avaliar o índice de massa corporal de 12.067 pessoas incluídas no estudo entre 1971 e 2003, além das relações de parentesco, amizade e proximidade geográfica entre elas. Como resultado, descobriram que a obesidade caminha pelas conexões sociais.

O risco de obesidade de um indivíduo aumentava em 57% se um de seus amigos cruzasse antes dele o limite de peso saudável. Entre irmãos adultos, a chance crescia em 40%. No caso de marido e mulher, se um engordava, aumentava em 37% a probabilidade de o outro acompanhar a escalada. A mera proximidade

geográfica não era suficiente para os vizinhos se influenciarem – era preciso uma relação social mais estreita.

Pensando bem, faz todo sentido: se nos lembrarmos da nossa tendência a agir da mesma forma que nosso grupo e considerarmos que a comida integra um ritual essencialmente compartilhado, somos, mesmo sem perceber, influenciados pelas pessoas próximas a nós. Da mesma forma, quem nunca resolveu fazer atividade física porque os amigos começaram a fazer antes? Malar em grupo é muito mais fácil do que sozinho.

Claro que ninguém vai sugerir que você abandone os amigos gordinhos à própria sorte. Mas vale prestar atenção no tipo de vida – ativa ou sedentária, saudável ou não – das pessoas de quem você se cerca. Afinal, como também se ouve por aí: diga-me com quem andas que eu direi se vou junto.

PÍLULA 2 • Reduza o tamanho do prato

Modo de usar: sempre que for consumir qualquer alimento.

Não resta dúvida de que comemos cada vez mais. Se você tem idade suficiente, deve lembrar que antigamente as garrafas de refrigerante “tamanho família” continham apenas 1 litro e que os saquinhos de pipoca dos cinemas eram parecidos com os que hoje são servidos em bufês de festas infantis.

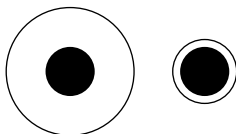
Se não tem essas lembranças ou não está convencido, considere o estudo das pinturas que retratam a Última Ceia, publicado em 2010. Nele, os irmãos Brian Wansink, economista, e Craig Wansink, teólogo, compararam o tamanho dos pratos e a quantidade de comida nas representações da Última Ceia feitas ao longo de mil anos. Como resultado, observaram que o volume de comida aumentou 69,2% desde que a cena começou a ser retratada, o pão cresceu em 23,1%, e o prato, em 65,6%. Se é verdade que a arte imita a vida, não espanta estarmos enfrentando uma epidemia mundial de obesidade. Provavelmente o aumento da produtividade agrícola está por trás disso, aliado, claro, à nossa voracidade incontrolável.

Brian Wansink também se tornou conhecido por uma experiência anterior, na qual mostrou que não paramos de comer quando estamos saciados, mas somente quando vemos o fundo do prato. Servindo sopa em tigelas normais ou modificadas, que se enchiam sozinhas conforme as pessoas iam se alimentando sem notar o truque, os voluntários das “tigelas sem fundo”, como ficou conhecido o estudo, tomavam 73% mais sopa do que os outros. Quando perguntados, eles não se sentiam mais saciados ou cheios do que os que tomavam sopa nos pratos normais, e subestimavam em muito a quantidade ingerida. (O estudo ganhou o prêmio IgNobel, que destaca descobertas científicas inusitadas.)

Não contente com o que havia descoberto até então, Wansink decidiu verificar se de fato o tamanho do prato aumentava a quantidade de comida que as pessoas pegavam no bufê. Em pratos grandes,

as pessoas colocavam 52% a mais de comida, comiam 45% a mais e desperdiçavam 135% além das que usavam pratos pequenos. E o pior: mesmo explicando a esses indivíduos o risco de se alimentar em pratos grandes, eles continuavam exagerando, como se a impressão de estar com o prato vazio exercesse mais influência do que o conhecimento de que o prato tinha calorias suficientes.

Provavelmente eles sofrem a mesma influência exercida pela ilusão de Delboeuf, exemplificada pela imagem a seguir: por mais que sejamos informados de que os círculos escuros são do mesmo tamanho, o cérebro insiste em nos dar a sensação de que o da direita é maior do que o da esquerda. Assim, quando olhamos para o prato e temos comida suficiente para enchê-lo, é praticamente irresistível o impulso de pegar mais (em média, preenchemos cerca de 70% do prato, independentemente do seu tamanho).



Ilusão de Delboeuf

Mas, se você não está disposto a trocar sua louça, ou se nos restaurantes que frequenta não existe a opção de pegar pratos menores, aqui vai uma solução simples: encha-os com salada. Dessa forma, você dá ao cérebro a impressão de que o prato está cheio e desfaz a ilusão de Delboeuf.

PÍLULA 3 • Comece (ou termine) pela salada

Modo de usar: duas vezes por dia, no almoço e no jantar.

Certa vez vi uma entrevista do ator Jim Parson, o Sheldon Cooper da série *The Big Bang Theory*, na qual ele dizia que antes de fazer sucesso chegou a trabalhar como garçom. A experiência, porém, não foi nada agradável. Como quem vai a um restaurante normalmente está com fome, e a fome deixa as pessoas de mau humor, ele logo percebeu que vivia cercado de gente ranzinza. Depois dessa constatação, não teve dúvidas e saiu correndo do emprego.

A fome é, de fato, um estímulo aversivo muito intenso – ou seja, uma sensação que queremos evitar a todo custo e que, quando surge, procuramos eliminar a qualquer custo. Mas é aí que está uma armadilha para nossas escolhas na hora da refeição. Para acabar com a fome, tendemos a atacar o que estiver pela frente. Assim, no início da refeição é comum superestimarmos a quantidade de comida necessária para ficarmos satisfeitos, por isso enchemos o prato além do que deveríamos. Como só paramos de comer quando vemos o fundo do prato (Pílula 2), no fim das contas exageramos na comida.

Uma saída eficaz é usar a salada como aliada nessa batalha. Ela não só pode ajudar a desfazer a ilusão do prato vazio, como também promove a saciedade, diminuindo a fome e permitindo uma avaliação mais adequada de quanto precisamos comer.

Para que isso funcione, porém, você precisa firmar um compromisso consigo mesmo: ingerir uma quantidade fixa de salada em todas as refeições antes de partir para o prato principal, ou pelo menos junto com ele, esteja ou não com vontade. Num estudo americano, voluntários podiam comer quanto macarrão quisessem, mas eram divididos em dois grupos: um iniciava a refeição pela salada, outro ia direto para a massa. Os que começavam pelos vegetais reduziram o consumo calórico entre 7% (quando comiam 150g de salada) e 12% (300g de salada). Num segundo

experimento, a mesma equipe verificou se a sequência dos pratos fazia diferença, mas os resultados mostraram que não. O importante é ingerir os vegetais, não importa a ordem.

E o que fazer no inverno, quando o frio torna a salada menos convidativa?

Outro estudo americano mostrou que uma sopa de legumes pode levar a um resultado similar. Eles reuniram os mesmos ingredientes (o caldo, os legumes – batata, couve-flor, brócolis e cenoura – e a manteiga) em diferentes receitas: nas formas de sopa (com os ingredientes picados), purê ou um pouco dos dois. E constataram que o consumo de qualquer uma dessas apresentações antes de um prato de massa reduziu a quantidade total de calorias consumidas.

Se levarmos em conta que as verduras também reduzem a velocidade de absorção dos carboidratos e os picos de glicemia – grandes vilões da saúde e da obesidade –, temos motivos suficientes para você se obrigar a comer uma saladinha, mesmo no inverno.

PÍLULA 4 • Coma em silêncio

Modo de usar: três vezes por dia, ou durante as principais refeições.

Nossos sentidos trabalham em conjunto – a visão de um prato saboroso por si só já abre o apetite. Dentro da boca, a textura e a temperatura do alimento são sentidas pelo tato e podem fazer toda a diferença no prazer que experimentamos. E, antes mesmo de comer, basta sentirmos o cheiro que vem da cozinha para o cérebro preparar o organismo inteiro para a refeição que vem pela frente. Isso tudo para não falar do paladar, indicando o equilíbrio entre o doce, o salgado, a acidez, etc. Mas a audição, quem diria, também desempenha um papel importante na alimentação.

Há alguns anos, o chef Nicholas Nauman resolveu instituir um dia de refeição silenciosa em seu restaurante, Eat, em Nova York. Inspirado por suas experiências num mosteiro na Índia, onde realizava as refeições em silêncio total, como os monges, ele levou a novidade para sua barulhenta metrópole, e o resultado foi um sucesso. À noite, o salão ficava lotado de pessoas querendo comer quietas. Nauman parte do conceito de “*mindful eating*” (“alimentação consciente” ou “alimentação plena”), segundo o qual manter silêncio e focar no momento presente, concentrando-se em cada passo da refeição, aumenta a autoconsciência (Pílula 7) e não só diminui o estresse como pode reduzir a quantidade de alimentos que ingerimos.

Estudos mostram que, quando não conseguem ouvir o som da própria mastigação – o que os pesquisadores chamaram de “efeito crocante” –, as pessoas comem mais do que quando são capazes de ouvir. Numa das experiências, os cientistas deram cookies aos participantes e pediram a um grupo que mastigasse sem fazer ruído e a outro que comesse fazendo o máximo de barulho possível com suas mordidas. O grupo dos barulhentos comeu, em média, menos cookies do que os silenciosos.

Em outro experimento, os pesquisadores deram pretzels aos

voluntários, forneceram a eles fones de ouvido e os dividiram em dois grupos: alguns ligaram o som alto, enquanto outros escutaram som baixo. O resultado foi semelhante ao da primeira pesquisa: os participantes que ouviram som alto – incapazes de escutar a própria mastigação – comeram quase 50% a mais do que os que ouviram som baixo. Anos antes, uma pesquisa de campo chegou à mesma conclusão: estudando os hábitos alimentares de dezenas de pessoas, os cientistas notaram que as que comiam ouvindo música ingeriam mais calorias.

É provável que o som da mastigação atue como mais um reforçador da nossa autoconsciência, nos lembrando do que estamos fazendo, por que estamos ali, o que desejamos com nosso comportamento e, no fim das contas, nos fazendo comer só o necessário.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/edorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br