

Já disse isto
mil vezes

*O que mais partilho com os
meus pacientes nas
consultas de Naturopatia*

Introdução.....	19
Já disse isto mil vezes.....	21
Parte I - A Saúde Começa no Prato	23
Capítulo 1 - Alimentação: O que é afinal comer bem?	25
Comer bem não é comer pouco	27
Hidratos de carbono: os mal-amados (com razão).....	28
Gorduras boas: sim, elas existem	28
E os sumos, doutor?	29
Mas então... o que é comer bem?	30
Alimentos da época: a sabedoria da natureza.....	30
Cérebro, intestino, hormonas: tudo ligado ao prato.....	32
Por onde começar?	33
Conclusão.....	33
Capítulo 2 - Gorduras saudáveis: A verdade que não derrete	35
A grande mentira light.....	37
O papel essencial das gorduras boas	38
As boas gorduras: o que deves incluir no prato	39
Cozinhar com gordura: o que usar?.....	41
Efeitos mentais e hormonais	41
Dicas práticas	42
O ovo: um dos alimentos mais completos do mundo	43
Conclusão.....	44
Capítulo 3 - Hidratos de carbono: A montanha-russa do açúcar	45
O que são, afinal, os hidratos de carbono?	47
A montanha-russa da glicose	48

Índice glicémico: nem tudo é o que parece	49
Hidratos escondidos em todo o lado	50
Hidratos, cérebro e humor	51
Hidratos, gordura e inflamação	51
Mas então... podemos ou não comer hidratos?	52
Dicas práticas	53
Conclusão.....	54
Capítulo 4 - Leite: Um amigo da infância que já não nos serve.....	55
O leite ideal: começa e acaba com o materno	57
O que há afinal no leite de vaca?	58
E os sintomas do dia a dia?	59
“Mas e o cálcio, doutor? Não preciso de leite para os ossos?” ...	59
Leite, inflamação e doenças	60
E os derivados? Queijo, iogurte, manteiga?.....	61
Leite, cérebro e comportamento	62
Dicas práticas	62
Conclusão.....	63
Capítulo 5 - Carnes processadas e fiambres: tradição ou toxina? ..	65
Tradição... mas qual tradição?.....	67
O fiambre magro e a armadilha da saúde	68
O alerta da OMS	69
Mas nem tudo é carne... há plástico também.....	70
E os enchidos tradicionais?	71
Carne e inflamação.....	72
Dicas práticas	72

Conclusão.....	73
Capítulo 6 – Manteiga, margarinas e outros enganos no rótulo.....	75
Como se faz uma margarina?.....	77
As gorduras trans e o risco invisível.....	78
Os fitoesteróis: um marketing sem força científica.....	79
E a manteiga? É mesmo tão má?.....	79
Evidência científica que (finalmente) apoia a gordura.....	80
Dicas práticas.....	81
Conclusão.....	82
Parte II – O Corpo Pede Equilíbrio.....	83
Capítulo 7 – Colesterol: O vilão fabricado.....	84
O que é, afinal, o colesterol?.....	87
E de onde veio o medo?.....	88
A origem do mito: o estudo dos Sete Países.....	89
O LDL não é o inimigo.....	90
E se for demasiado baixo?.....	91
As estatinas: solução ou problema?.....	92
O que dizem os dados mais recentes?.....	92
Quando é que me preocupo com o colesterol?.....	93
Dicas práticas.....	93
Conclusão.....	94
Capítulo 8 – Síndrome metabólica: Uma epidemia silenciosa.....	95
O que é a síndrome metabólica?.....	97
Como chegámos até aqui?.....	98
Inflamação: o pano de fundo da SM.....	99

Portugal e o mundo: números que preocupam	100
O que podemos fazer?	101
Conclusão.....	102
Capítulo 9 - Hormonas e menopausa: O corpo em transição	103
Menopausa não é doença	105
O papel do colesterol (outra vez ele)	106
A medicina convencional propõe sempre hormonas?	107
E os homens? Também têm "menopausa"?	108
A abordagem naturopática: cuidar do terreno	109
Conclusão.....	109
Capítulo 10 - Saúde óssea e articular: Muito além do cálcio	111
Ossos: renovação ao longo da vida	113
O movimento como estímulo ósseo	114
Cálcio: essencial, mas não sozinho.....	115
Vitamina K2: a guia do cálcio	115
Cartilagem: o tecido esquecido	116
Suplementos que fazem a diferença	117
E os cofatores?.....	118
Conclusão.....	119
Capítulo 11 - Sol e vitamina D: A luz que cura.....	121
Mais do que uma vitamina, uma hormona	124
Vitamina D e sistema imunitário: vigilância ativa	124
A luz do sol e a produção natural	126
As funções vitais da vitamina D.....	126
Como alcançar níveis ideais?	128

Conclusão.....	129
Parte III - O Centro de Tudo: O Intestino	131
Capítulo 12 - O cérebro que não pensa (mas sente tudo).....	133
Da embriologia à neurologia intestinal.....	135
O microbioma: milhões de inquilinos internos.....	136
Serotonina: é produzida na barriga, não na cabeça.....	136
O quartel-general do sistema imunitário	137
Nascer bem... para ter um intestino forte	139
Os 3 “bióticos” que tens de conhecer.....	139
Sinais de que o intestino está a pedir ajuda	140
Quando o intestino se revela na pele	141
Cuidar do cérebro que não pensa	142
Conclusão.....	143
Capítulo 13 - Trigo, glúten e intestino poroso: O trio inflamatório	145
O glúten não é o mesmo de antigamente.....	147
O que é o intestino poroso?.....	148
Nem celíaco, nem imune: a sensibilidade não-celíaca ao glúten	149
A neuroinflamação começa no intestino	150
A inflamação silenciosa.....	150
O papel do trigo nas doenças autoimunes	151
E o pão integral?.....	152
Alternativas seguras	152
Conclusão.....	153

Capítulo 14 - Probióticos, prebióticos e simbióticos: Cultivar vida por dentro	155
Probióticos: os bons inquilinos	157
As estirpes mais estudadas	159
Como e quando usar probióticos.....	159
Prebióticos: o alimento dos bons	161
Simbióticos: a sinergia dos dois mundos	162
A microbiota como terreno terapêutico	163
Efeitos secundários? Só no início.....	164
Fontes alimentares de probióticos e prebióticos	165
Conclusão.....	165
Capítulo 15 - Autoimunidade, alergias e intestino: A origem da inflamação.....	167
O que é afinal a autoimunidade?.....	169
E as alergias?.....	170
A tríade da autoimunidade (segundo Fasano).....	170
A inflamação crónica silenciosa	171
Do intestino ao sistema nervoso	172
Casos clínicos que dizem tudo.....	173
O papel da dieta.....	173
E os suplementos?.....	174
Conclusão.....	175
Parte IV - Estilo de Vida e Prevenção.....	177
Capítulo 16 - Sono e descanso: Onde o corpo repara.....	179
Dormir é mais do que desligar	181
O que acontece quando dormes mal?	182

As fases do sono	182
A limpeza do cérebro: sistema glinfático.....	183
Ciclo circadiano e luz	184
Dicas práticas para dormir melhor	185
Suplementos que podem ajudar	185
Dormir não é preguiça. É medicina.....	186
Capítulo 17 - Stress, cortisol e o sistema nervoso: Quando a mente adoece o corpo	187
O stress é biológico	189
Cortisol: de amigo a inimigo.....	190
A síndrome da fadiga adrenal.....	191
O sistema nervoso autónomo: simpático vs parassimpático.....	192
Como acalmar o sistema	192
O intestino sente o que a mente cala	194
Conclusão.....	194
Capítulo 18 - Beber água: A lição mais simples (e esquecida).....	197
O que a água faz por ti.....	199
Quanto devemos beber?.....	201
Café, chá e refrigerantes contam?	201
Água e função renal	202
Água e cérebro: ligação direta	202
Quando beber?	203
Qual água escolher?	203
E quem diz que não gosta de água?	204
Conclusão.....	205

Capítulo 19 - Caminhar descalço, pisar a terra: Eletrões que curam	207
Somos feitos de eletricidade.....	209
O que os estudos mostram	210
Como funciona?.....	211
Benefícios possíveis do grounding	211
Como praticar grounding.....	212
Uma prática ancestral.....	213
Conclusão.....	213
Capítulo 20 - Epigenética: Os genes não são destino.....	215
Epigenética: o que é, afinal?	217
O teu estilo de vida fala com os teus genes	218
Mutações não são sentença	219
Epigenética é reversível.....	219
Transgeracional: o que fazes hoje afeta o amanhã	220
Conclusão.....	220
Capítulo 21 - Disruptores endócrinos: Os sabotadores invisíveis.	221
O que são disruptores endócrinos?	223
Onde estão?.....	223
O caso do BPA (Bisfenol A)	225
O caso do alumínio	226
O caso do flúor	227
O que causam no corpo?	228
O problema é silencioso.....	229
O que podes fazer?	229

Conclusão.....	230
Capítulo 22 - Jejum intermitente: Quando não comer é o melhor remédio.....	231
Mas o que é, afinal, jejum intermitente?	233
Por que funciona?.....	234
O que diz a ciência?	234
Tipos de jejum intermitente	235
Não é só para perder peso.....	236
Como começar?.....	237
Jejum e longevidade.....	237
E o que se pode consumir durante o jejum?.....	238
Efeitos secundários?.....	238
Jejum e saúde intestinal	239
Jejum e mente: mais foco, menos ansiedade	240
Conclusão.....	240
Capítulo 23 - Hipotireoidismo subclínico: Quando os exames dizem que está tudo bem... mas tu sabes que não está.....	243
O que é hipotireoidismo subclínico?	245
Sintomas comuns.....	246
O problema dos “valores de referência”	247
Possíveis causas do hipotireoidismo subclínico	247
O intestino e a tiroide: uma ligação direta	248
Exames que deves considerar (além da TSH)	248
O que pode fazer a Naturopatia?	249
E a medicação, vale a pena?	250
Conclusão.....	251

Capítulo 24 - Nootrópicos, vitaminas e o cérebro desperto.....	253
O que são nootrópicos?	255
Nootrópicos naturais mais utilizados	256
Vitaminas e minerais para o cérebro	257
Azul de metileno: o destaque especial	258
Para quem faz sentido usar nootrópicos?.....	259
Abordagem naturopática: sinergia e personalização	260
Conclusão.....	261
Capítulo 25 - Saúde oral: a boca não mente	263
A microbiota oral: o primo do intestino	265
Doenças associadas à saúde oral deficiente	266
O que pode estar a causar inflamação na tua boca?.....	266
E os dentes desvitalizados?	267
A importância da gengiva	269
Sinais de alerta.....	269
O que a Naturopatia pode oferecer?	270
Higiene oral integrativa: o que recomendo?.....	270
A tua boca como espelho	271
Conclusão.....	271
Capítulo 26 - Detox: quando o corpo pede limpeza	273
Somos tóxicos sem saber	275
Os órgãos de desintoxicação: a equipa de limpeza.....	276
Sintomas comuns de toxicidade	277
E os metais pesados?	278
Como apoiar a desintoxicação?.....	278

Suplementos e plantas que ajudam	279
E o jejum?	280
Detox emocional	280
Conclusão.....	281
Capítulo 27 - Nervo vago, respiração e o sistema nervoso: o fio invisível da calma	283
O que é o nervo vago?	285
A importância do tónus vagal	286
Como ativar o nervo vago naturalmente?	287
Quando o vago não funciona bem... ..	289
Conclusão.....	290
Capítulo 28 - Toxinas emocionais: quando os sentimentos adoecem o corpo.....	291
Emoções e corpo: ligação real e comprovada.....	293
Quando o corpo grita o que a boca cala	294
Emoções herdadas ou aprendidas.....	295
A visão integrativa e naturopática	296
Detox emocional	297
Conclusão.....	298
Hora e Meia à Conversa... que continua para lá do consultório ...	299
A medicina que eu acredito	302
Referências.....	303

Durante décadas, ouvimos que a gordura fazia mal.

Mal ao coração.

Mal à balança.

Mal à saúde, no geral.

E essa crença foi tão enraizada que até hoje vejo pacientes a cozinhar com óleo de girassol “porque é vegetal”, a comer iogurtes 0% gordura, e a fugir da manteiga como se fosse veneno.

Mas e se te dissesse que foi tudo um grande mal-entendido?

A grande mentira light

A “gordurofobia” começou lá pelos anos 60-70, com a famosa (e já muito criticada) hipótese lipídica, que dizia que comer gordura saturada aumentava o colesterol e, por consequência, causava ataques cardíacos. Esta teoria ganhou força com estudos mal interpretados – como o famoso “Estudo dos Sete Países” – e foi rapidamente absorvida por governos, nutricionistas e pela indústria alimentar [3].

O resultado?

Produtos light, margarina em vez de manteiga, e um aumento generalizado do consumo de alimentos processados, pobres em gordura, mas ricos em açúcar e aditivos.

Curiosamente, **nunca tivemos tantos problemas cardiovasculares, metabólicos e inflamatórios como depois dessa mudança** [4].

O papel essencial das gorduras boas

Gordura não é inimiga.

Aliás, sem gordura, não há vida.

A gordura é necessária para:

- **produzir hormonas**, como estrogénio, testosterona e cortisol
- **absorver vitaminas lipossolúveis** (A, D, E e K)
- **formar a membrana das nossas células**
- **proteger o cérebro** (que é feito, em grande parte, de gordura!)
- **modular a inflamação** – isto é, reduzir ou aumentar respostas imunitárias, conforme necessário

A ausência de gorduras boas pode afetar fertilidade, imunidade, cognição e até o humor.

Se há um nutriente que nos foi ensinado a temer, foi o sol.

E, com ele, a vitamina D.

Mas uma coisa é certa: **a maioria da população vive com carência desta vitamina – e isso tem um preço.**

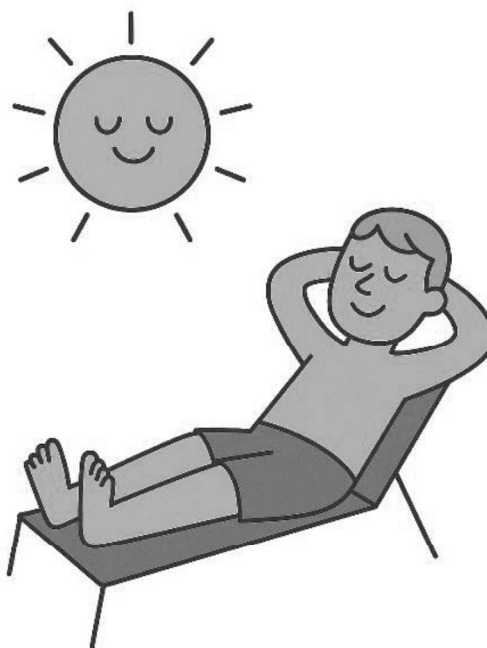
Quem mais tem alertado para esta realidade é o **Dr.**

Michael Holick, professor de medicina, fisiologia e biofísica na Universidade de Boston, e um dos maiores especialistas mundiais em vitamina D.

Foi ele quem descobriu o metabólito ativo da vitamina D3 nos anos 70 e tem, desde então, publicado dezenas de estudos sobre o papel desta hormona no corpo humano.

Segundo Holick, **mais de 90% da população mundial apresenta níveis insuficientes de vitamina D, e se corrigíssemos esta carência, poderíamos evitar mais de 80% das doenças crónicas modernas.**

Pode parecer exagerado – mas os estudos estão a dar-lhe razão.



Mais do que uma vitamina, uma hormona

Apesar do nome, a vitamina D **é uma hormona esteroide**. Está envolvida em mais de **600 funções genéticas**, desde a absorção de cálcio até à regulação do humor, passando pela saúde cardiovascular e, sobretudo, **pela imunidade**.

E aqui, é onde a vitamina D brilha.

Vitamina D e sistema imunitário: vigilância ativa

O sistema imunitário tem duas grandes frentes:

1. **Imunidade inata** – a defesa rápida e não específica, como se fossem os guardas da linha da frente
2. **Imunidade adaptativa** – a resposta mais lenta e especializada, que guarda memória das ameaças

A vitamina D atua nas duas – mas com destaque na **imunidade inata**, onde ativa duas células essenciais:

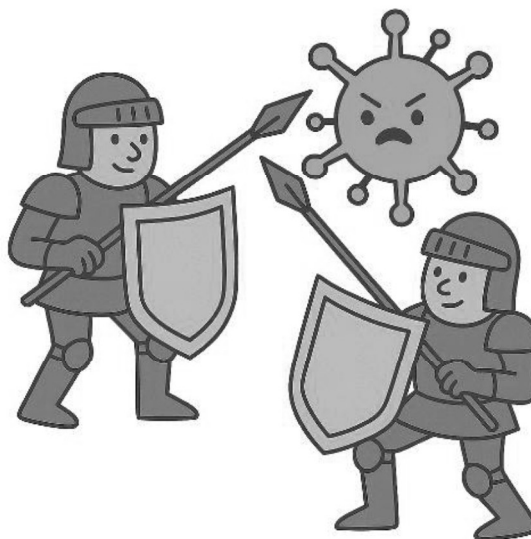
Natural Killers (NK)

- São células "assassinas naturais", responsáveis por detetar e destruir células infetadas por vírus ou que estejam a tornar-se cancerígenas

- A vitamina D **umenta a produção e a eficácia das células NK**, tornando o corpo mais eficiente na eliminação precoce de infecções e tumores [42]

Mastócitos

- Estão presentes nos tecidos e são das primeiras células a responder a uma agressão
- Libertam histamina, citocinas e enzimas que coordenam a inflamação
- A vitamina D **modula os mastócitos**, reduzindo a resposta inflamatória exagerada e ajudando a prevenir reações alérgicas e autoimunes [43]



Além disso, a vitamina D regula a atividade dos **linfócitos T e B**, promove a **tolerância imunológica** e inibe a produção de **citocinas inflamatórias**, como a interleucina-6 (IL-6), implicada em doenças autoimunes, infecções graves e até COVID-19.

Se o intestino é o centro de comando silencioso, o sono é **a oficina secreta onde tudo é afinado.**

E no entanto, quantas vezes deixamos o sono para segundo plano, como se fosse um luxo?

Spoiler: **não é um luxo – é uma necessidade biológica.**

Dormir bem é das melhores formas de reforçar o sistema imunitário, regular as hormonas, proteger o cérebro, equilibrar o metabolismo...

E, claro, **evitar doenças. Muitas mesmo.**

Dormir é mais do que desligar

Enquanto dormimos, o corpo entra num modo de **reparação e regeneração profunda.**

Durante as várias fases do sono:

- Produzimos **hormona do crescimento**
- Estimulamos a **autofagia** (limpeza celular)
- Reforçamos o sistema imunitário
- Consolidamos memórias



- Reduzimos inflamações
- Equilibramos hormonas como a insulina, a leptina e o cortisol

Ou seja: **o corpo não pára – reorganiza-se.** E se não dormes bem, **nada funciona como devia.**

O que acontece quando dormes mal?

- **Aumento do cortisol** (mais stress e irritabilidade)
- **Maior resistência à insulina** (maior risco de diabetes tipo 2)
- **Desequilíbrio da grelina e leptina** (mais apetite e vontade de doces)
- **Enfraquecimento do sistema imunitário**
- **Maior risco de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas**

Um estudo de 2017 publicado na *Sleep Health* mostrou que **apenas uma noite mal dormida altera a expressão de mais de 700 genes** relacionados com inflamação, imunidade, stress oxidativo e metabolismo [59].

As fases do sono

O sono tem dois grandes ciclos:

- **Sono NREM** (não REM) – com 3 fases de profundidade
- **Sono REM** (movimento ocular rápido) – fase dos sonhos e da consolidação da memória

É essencial que o corpo percorra **todas estas fases, em ciclos completos de 90 minutos**, para garantir uma noite restauradora.

A maioria das pessoas precisa de **4 a 6 ciclos completos por noite**, o que dá entre **7 e 9 horas de sono real**.

A limpeza do cérebro: sistema glinfático

Durante o sono profundo, o cérebro ativa um sistema chamado **glinfático** (sim, com “g”, como gânglio), que:

- remove toxinas celulares
- reduz resíduos como a beta-amiloide (ligada ao Alzheimer)
- melhora a comunicação entre neurónios

Ou seja: dormir mal **impede a faxina cerebral**.

É durante o sono que o cérebro se limpa – **e se prepara para funcionar**.