

a dieta do que se f*da

caroline dooner

Tradução de Sónia Maia

Este livro contém conselhos e informações relativos a cuidados de saúde. Deve ser usado como complemento, e não como substituto, dos conselhos do seu médico ou de outro profissional de saúde certificado. Se souber ou suspeitar que tem um problema de saúde, recomendamos que ouça os conselhos do seu médico antes de iniciar qualquer programa ou tratamento terapêutico. Foram feitos todos os esforços para garantir a precisão das informações contidas neste livro à data da sua publicação. Esta editora e a autora declinam qualquer responsabilidade por quaisquer resultados clínicos que possam advir da aplicação dos métodos sugeridos neste livro.

DEDICO ESTE LIVRO AO QUEIJO —
NUNCA MAIS TE ABANDONAREI.

Índice

Introdução: Isto Não É um Livro de Dietas	17
Introdução À Dieta Que Sempre Quis Encontrar	17
A Quem Se Destina Este Livro	22
Parte Um – Porque Estamos Tão Viciadas em Comida?	25
Vamos Passar Fome	27
A Experiência da Fome no Minnesota	31
Reabilitação	34
O Que Significa Isto Para Quem Faz Dieta?	35
O Que É Comer Normalmente?	36
O Grande Mito do Peso	37
Adivinhe Qual É a Indústria Que Gera Mais	
de 60 Mil Milhões de Dólares Por Ano	42
A Palavra Começada Por F	46
A Sua Dieta Pode Ser um Culto	47
As Dietas Desvendadas	50
E Se Já Tiver Tentado?	51
O Controlo É Seu (Finalmente)	52
A Parte Física	54
A Parte Emocional	54
A Parte Mental	54
A Parte da Prosperidade	55
Parte Dois – Como Raio Faço Isto?	57
A Parte Física	59
» Ferramenta #1: Permita-Se Comer	60

O Nobre Papel do Peso	61
Não Somos Carros	65
O Nosso Medo da Fome	67
A Oscilação do Pêndulo da Dieta	70
Coma Quando Tiver Fome	71
A Armadilha da Alimentação <i>Mindful</i>	76
Porque Comemos a Menor Quantidade Possível?	78
Não Existe um Ponto de Paragem Perfeito	82
A Armadilha de Procurar o Equilíbrio	83
O Nosso Objetivo É Neutralizar a Comida	84
Comerei Sempre Assim Tanto?	87
Não Há Alimentos Proibidos	90
As Suas Ânias São Suas Amigas	92
Em Defesa dos Hidratos de Carbono e do Açúcar	96
Em Defesa da Comida Deliciosa e Decadente	100
Em Defesa do Sal	102
Em Defesa da «Má» Comida	104
Má Comida Dietética	106
A Pureza Não Existe	107
Não Precisa de Fazer uma Desintoxicação	
À Base de Sumos Verdes	109
Tantas, Tantas Regras Dietéticas	110
Então e a Minha Saúde?	111
«Mas Eu Sou uma Comedora Compulsiva!?»	115
O Que Fazer <i>Realmente</i> Durante um Acesso	
de Alimentação Compulsiva	116
«A Dieta do Que Se Foda» Não Causa Obesidade?	118
«Mas e Se Eu Tiver Mesmo Problemas de Saúde?»	119
» Ferramenta #2: Deite-Se	122
A Nobre Arte do Descanso	123
Então e o Exercício?	127
Como Saberá Se Isto Está a Resultar?	130
O Seu Corpo É Muito <i>Inteligente</i>	133
A Parte Emocional	135
Alimentação Emocional Contra Alimentação Compulsiva	136

As Emoções Que Evitamos	139
Temos Taaaantas Emoções Sobre o Nosso Peso	140
Os Seres Humanos Usam <i>Muitas</i>	
Coisas Para Se Entorpecerem	142
Medo da Dor	143
Ninguém Pode Evitar Ser Humano (Lamento)	146
Estamos Todas Presas Ao Modo Lutar-Ou-Fugir	151
» Ferramenta #3: Respirar e Sentir	153
O Mito do Stresse e da Respiração	154
Acha Que Pode Detestar-Se Até Melhorar?	155
Quem Podemos Culpar????	158
Renda-Se À Confusão	161
A Parte Mental	163
Desatar o Nó	164
» Ferramenta #4: Esvaziar o Cérebro	165
O Poder das Nossas Convicções	167
As Nossas Convicções Tornam-Se	
Preconceitos de Confirmação	168
Restrição Mental e Alimentação Compulsiva	170
Todas Temos as Nossas Razões	171
O Que Ainda Pensamos Que Ser Magra Nos Trará	175
Perder a Identidade	178
Porque Entramos em Pânico	180
O Tipo de Dor Evitável	181
Pare de Pensar nos Devias a Toda a Hora	182
Você Pode Libertar as Suas Convicções Limitativas	185
» Ferramenta #5: A Libertação das Convicções	186
Nada Cura Tudo	188
A Culpa Nunca Foi Sua	188
Cultura das Dietas e Traumas	190
A Sorte dos Magros	192
A Fobia da Gordura	195
Está a Colocar a Fasquia Demasiado Alta	197
Como Confiar Quando Não Confiamos	198
Deixe Que Pareça uma Loucura	199

Esperar Por Não Ter Fome	200
Não Faz Mal Ser Confuso	201
A Parte da Prosperidade	203
Quais São as Suas Causas?	204
Fronteiras Práticas em Relação a Comida e Peso	205
Folgas Frívolas	208
Descanso Emocional e Existencial	212
Torne-Se o Seu Próprio Guru	214
Já Está!	216
Agradecimentos	217
Notas	221

Este livro destina-se a adeptas crónicas das dietas. Não sou médica e, se estiver a impor a si mesma uma alimentação extremamente restritiva ou a prejudicar a sua saúde, deve procurar ajuda médica profissional. Este livro não pode substituir o tratamento de distúrbios alimentares e não pretende tratar quaisquer doenças físicas ou mentais.

Partilharei aqui o trabalho de muitos médicos, nutricionistas e cientistas do peso e do metabolismo para reforçar a garantia de que não sou uma comedora de *brownies* solitária e louca, decidida a arruinar a sua saúde e felicidade... mas, repito, não sou médica. Este livro não contém conselhos médicos. Muito bem. Já percebeu. Passemos à frente.

Introdução: Isto Não É um Livro de Dietas

Se já leu tantos livros de dietas como eu, talvez tenha reparado em como as introduções são semelhantes. Normalmente, constituem uma promessa sensacionalista de que *esta é a dieta que sempre quis encontrar*. E parecem-se um pouco com isto:

Introdução-À Dieta Que Sempre Quis Encontrar

Tem andado a saltar de dieta em dieta, e nada resultou, pois continua inútil e feia gorda e com uma saúde débil. Mas, agora, com esta forma de comer revolucionária e antiga, finalmente tem um plano comprovado, científico e simples para realizar os seus sonhos de ser bela e amada se manter em boa forma e saudável.

*E a melhor parte é: se seguir o plano exatamente como está exposto neste livro, nunca mais terá a ânsia de comer! **Nunca mais! Acabaram-se as ânsias por comida.***

Acredite em mim, as ânsias por comida não deveriam ter de fazer parte da sua vida.

Todas as outras dietas que tentou no passado não resultaram

porque não estava a comer os tipos **certos** de alimentos nas quantidades **certas**. **Claro** que não resultaram.

Bem, com o nosso programa, o seu corpo começará a funcionar **tão bem** que nunca mais terá de pensar em comida.

Isto não é uma dieta, é um **modo de vida**. É uma mudança de **estilo de vida**. Sei que essas **outras** dietas que fez afirmaram o mesmo, mas era mentira. Essas eram, **definitivamente**, dietas. Esta não é. **Esta dieta NÃO é, definitivamente, uma dieta**, é uma forma de vida.

Está pronta? Vire a página para o primeiro capítulo, onde lhe diremos por que razão tudo o que come atualmente lhe faz mal.

Quando lê isto, pensa: *AQUI ESTÁ! Finalmente, uma forma de me libertar das minhas ânsias. Estou tão farta de ter fome. Vê-se livre de tudo o que tem na cozinha, abastece-se dos alimentos permitidos e começa a comer escrupulosamente o que é recomendado, obtendo um pequeno pico de adrenalina a cada dia que consegue seguir as regras à risca. Está entusiasmadíssima por ter, finalmente, encontrado essa dieta científica e antiga que acabará com o seu desejo fraco e humano de comer. Estava tão frustrada com a sua condição de ser humano esfomeado que está disposta a fazer qualquer coisa para ser um fardo menor para a sociedade, ocupando menos espaço.*

Dedica três meses *extremamente* empenhados a esta forma cientificamente comprovada de eliminar a sua gordura corporal e as suas ânsias e... *voilà!* Corre tão bem! Está tonificada, cheia de energia e mais feliz do que nunca, consumindo os seus alimentos perfeitos nas quantidades ideais. Começa a esquecer-se de comer e coloca a hipótese de se transformar num robô que só precisa de ser abastecido ocasionalmente com pequenas rações.

E o melhor de tudo é que todas as suas relações florescem porque, agora que já não precisa de comida, tornou-se *tão* bem-parecida. Toda a gente a adora ainda mais do que antes, e todos a querem nas suas vidas. Vai almoçar com amigos e limita-se a sorrir-lhes enquanto eles comem e a pensar em como tem uma vida maravilhosa. Toda a gente a acha engraçada, bonita e perfeita e gostaria de se parecer mais consigo.

Também fica rica e nunca, nunca se aborrece.

Não se preocupe. Este livro não se parece nada com isso. Porque «A Dieta do Que Se Foda» não é, na verdade, uma dieta.

Eu era uma adepta de dietas extremamente dedicada (quando não estava a comer compulsivamente), e achava sempre essas introduções dos livros de dietas tão excitantes. *Eu vou FAZER isto. Vou fazê-lo bem. E, finalmente, tornarei a minha vida FANTÁSTICA.*

E fazia-o. Até que acabava por falhar e começar o ioiô da alimentação compulsiva/arrependimento, ou até ir a uma comezaina, ou até passar para uma nova dieta, melhor do que a anterior.

Comecei a fazer dietas aos 14 anos, quando me apercebi de que os calções me estavam apertados e de que o meu rosto estava mais oleoso e mais inchado a cada dia, e tinha de ir à Nordstrom comprar sutiãs de tamanho e da marca que a Oprah recomendava, porque os da Victoria's Secret eram demasiado pequenos.

Tenho de remediar isto... acho que os meus dias de comilona acabaram. Por isso, nos dez anos seguintes, eu estive sempre «de dieta» — obcecada com o cumprimento estrito das regras — ou «a quebrar a dieta», porque estava a comer compulsivamente, a sentir-me descontrolada e terrivelmente mal.

Tentei a dieta Atkins, a dieta de South Beach, a dieta de resistência à insulina, a dieta do pH, a dieta do tipo sanguíneo, a dieta Rosedale, a dieta *vegan* à base de alimentos crus, muitas versões da dieta Reze a Deus para Ser Magra, a The Secret® (que não é uma dieta, mas tudo se pode transformar numa dieta, especialmente a autoajuda *new age*), a dieta «Vou Ouvir o Meu Corpo TÁÁÁO BEEEM» (também conhecida como a versão obsessiva da alimentação intuitiva ou *mindful*), a dieta «As Mulheres Francesas Não Engordam» (que é uma forma híbrida da dieta de alimentação intuitiva e da dieta de café e vinho), a dieta paleo, a dieta GAPS, eeeee...

Bum. Tive uma epifania. Percebi tudo, no dia em que fiz 24 anos, depois de comer nove «panquecas» de abóbora e 12 «queques» de farinha de amêndoa sem açúcar, que fizera para mim mesma e que mais ninguém iria comer. Tive uma verdadeira epifania espiritual, de estômago distendido e coração a palpitar. Fitei o meu reflexo no espelho da minha pequena casa

de banho degradada no Upper West Side de Manhattan, e, como se estivesse numa espécie de comédia romântica sem grande graça, falei comigo mesma em voz alta.

— O que estás a fazer? *Vais continuar a fazer isto durante o resto da tua vida?*

Passara os últimos dez anos a detestar verdadeiramente o meu corpo, com constante repugnância por mim mesma, e desejando ser magra acima de qualquer outra coisa. Passei anos obcecada com regras de dietas, planeando o que e quando poderia comer a seguir e contando calorias e hidratos de carbono. Dediquei toda a minha energia a tentar controlar o peso e recuperar a saúde, mas, ainda assim, por muito que me esforçasse, ou por muito importante que a dieta fosse para mim, continuava a comer compulsivamente. Passei anos a fio a sentir-me totalmente descontrolada.

Tinha pavor de hidratos de carbono e de açúcar, e de estar cheia, e tudo o que fazia era com o objetivo de tentar pesar menos. Cada dia era bom ou mau, com base no número que aparecia na minha balança e no que comera. E acreditava realmente que fazia tudo aquilo em nome da saúde, porque, para mim, saúde e peso eram sinónimos.

Além disso, todas as fantasias que tinha consistiam em ser magra e bonita e talvez em namorar com o príncipe Harry, sei lá. Mas o essencial era ser magra e bonita, como se *esses* fossem os meus verdadeiros sonhos e *esse* fosse o meu verdadeiro objetivo. Como se ser magra e bonita fosse o que me iria fazer feliz.

E quanto aos meus *verdadeiros* sonhos, distantes e enterrados? *Bem, se eu conseguir ser mais magra, eles realizar-se-ão finalmente. Assim que eu seja definitivamente magra, poderei, finalmente, levar-me a sério.*

Mas, mesmo nas alturas em que a dieta «resultava» e eu estava realmente magra, nunca era o suficiente. Não me *sentia* magra, ou digna, ou confiante. E nos momentos em que me *sentia* magra? Estava, quase sempre, com medo de que a magreza não durasse, e isso tornava-me ainda mais obcecada com as dietas.

Passei dez anos a pensar que a magreza me faria gostar de mim mesma. Pensava que a magreza me faria feliz. E esse é um método de alcançar a felicidade que *não dura*.

A magreza não cria felicidade — pergunte a qualquer modelo ou a qualquer pessoa que tenha feito uma dieta com «sucesso». Claro que, assim que atingimos o peso desejado, pensamos, por um momento, que estamos

felizes. Mas, se está a ler este livro, já sabe que isso não dura. Este livro foca-se essencialmente em trocar esta busca pela felicidade através da magreza e da beleza por algo mais real, alcançável e vital.

Mas a parte em que nos vamos concentrar primeiro é no facto de que *as dietas nem sequer resultam*. A forma como tentamos controlar os nossos organismos é biologicamente errada e está destinada, desde o início, a falhar. Quando tentamos sobrepor-nos ao nosso instinto de sobrevivência, o nosso instinto de sobrevivência *ganha*. *Sempre*.

Abordaremos todas estas questões. Mas, primeiro, deixe-me dizer-lhe o que fiz depois da minha epifania em frente ao espelho da casa de banho. Decidi aprender a comer normalmente — e, finalmente, compreendi o que isso significava: tinha de comer muito mais do que alguma vez considerara aceitável. Decidi permitir-me consumir todos os alimentos de que tinha medo, e compensar *toda* a fome que tentara reprimir nos últimos dez anos. E toda é mesmo toda. *Havia muita fome a compensar*.

Também decidi investigar todos os motivos por que as dietas não funcionam. Armei-me de todas as informações científicas de que necessitava para me manter confiante em que o caminho certo era *não* fazer dieta. Encontrei todo um movimento dedicado a educar o mundo sobre as razões pelas quais a nossa abordagem à saúde e à perda de peso está profundamente errada. Descobri todas as formas como estava, na verdade, a sabotar-me com dietas — aos níveis biológico, químico e hormonal.

Mas, mais importante ainda, decidi que ia aprender a gostar de mim e a aceitar-me, fosse qual fosse o peso com que ficasse. Não sabia bem que peso seria esse, porque oscilava *muitas* vezes a cada ano, nos últimos dez anos. Pensei que o meu peso poderia estabilizar nos valores superiores dessa oscilação, no peso mais alto que já tivera, e que sempre me fizera sentir-me um enorme fracasso. Para mim, não havia *nada* mais aterrorizador do que ver o meu peso chegar a esses valores, mas optei por alterar radicalmente as minhas prioridades. Decidi, *que se foda*. A sério, *que se foda*. Estava demasiado infeliz para não escolher este caminho.

Ia aprender a gostar de mim fosse qual fosse o meu peso, porque não podia passar nem mais um dia a lutar comigo mesma, à espera desse dia mágico e esquivo em que, finalmente, ficaria permanentemente magra e satisfeita. Sabia que este era o único caminho para sair da armadilha em que caíra — e assim nasceu *A Dieta do Que Se F*da*.

A Quem Se Destina Este Livro

Este livro é para adeptas crônicas de dietas. Este livro é para pessoas que estão prontas a aprender porque não resultaram as suas dietas, e *porque* o que nos ensinaram sobre alimentação e saúde não resultou. É para as pessoas que já fizeram todas as dietas, que passaram horas a preocupar-se com e a gerir com minúcia as calorias ou toxinas nos alimentos que consumiam — e que não querem continuar a fazê-lo.

É para as pessoas que passaram anos a ver o seu valor através das lentes do que tinham comido nesse dia e do que pesavam nessa manhã, que passaram de dieta em dieta na esperança de que a próxima fosse a solução. É para as pessoas que nem sequer se apercebiam de como estavam infelizes, porque estavam demasiado ocupadas a rezar para que, *talvez*, dessa vez tivessem perdido peso suficiente para gostarem de si próprias, e que, então, todo o sofrimento tivesse valido a pena.

Se se sente perfeitamente bem com a forma como come, como faz exercício e como se relaciona com o seu corpo e o seu peso, provavelmente não precisará deste livro. Mas, para aquelas que estão fartas de estar presas numa relação abusiva com as dietas, que querem uma relação diferente com a alimentação e com o seu corpo, este livro está aqui para lhes dizer que existe uma saída.

Estou agora totalmente à vontade com a alimentação, o que, genuinamente, dantes não pensava que fosse possível. Desde que iniciiei «A Dieta do Que Se Foda», quase já nem penso em comida se não estiver com fome, o que também era algo que pensava ser um mito. Durante muito tempo, acreditei que a cura para a alimentação compulsiva e para a obsessão por comida era *mais força de vontade*. Pensava que, se conseguisse fazer uma dieta com êxito, como o fizera nas primeiras vezes, e depois mantivesse esse regime para sempre, estaria, finalmente, curada, feliz e — mais importante ainda — magra e bela.

A ironia é que as restrições e a dieta causam um vício em comida muito real, que não pode ser curado com mais dietas e mais restrições. Estamos fisiológica e psicologicamente programadas para nos tornarmos viciadas em comida quando os nossos corpos sentem que não há alimentos em abundância. É um fator químico e hormonal, e totalmente inevitável.

Seja qual for o seu peso, fazer dieta está a arruinar-lhe o metabolismo e a capacidade de ouvir o seu corpo. Vamos falar muito mais acerca da

ciência do peso, das razões por que a sua saúde e o seu peso não estão tão ligados como lhe foi ensinado, e de como a cultura das dietas nos pôs, basicamente, em guerra conosco mesmas.

Este livro pode ser útil a qualquer pessoa, de qualquer gênero, com qualquer peso, que lute com a comida e com a sua imagem corporal. Mas, porque sou uma mulher que teve de compreender porque tinha tanto medo de ter peso a mais neste mundo em que vive, este livro é, inerentemente, uma resposta feminista à cultura das dietas. As insidiosas causas sociais da nossa disfunção com a comida e com o peso não podem ser ignoradas. Por isso, às mulheres que acreditam que têm de ser magras e tonificadas para serem relevantes e respeitadas, eu digo «*que se foda isso*». Têm o direito de comer a sanduíche toda, e têm o direito de ocupar todo o espaço de que o vosso corpo precise.

Trabalhei com muito mais de mil mulheres (e com alguns homens) através d'«A Dieta do Que Se Foda» nos meus programas de grupo, assim como individualmente. E, repetidamente — para surpresa de todos —, vi que permitir todos os alimentos é a única coisa que cura a obsessão por comida e o consumo compulsivo. O medo mais comum é que, se se começar a comer, não se consiga parar. E, sistematicamente, as pessoas ficaram pasmadas ao ver como o seu apetite se modifica completamente quando estão, realmente, alimentadas — quando se permitem comer, a compulsão por comer desaparece. Não é preciso qualquer força de vontade sobre-humana.

A razão por que «A Dieta do Que Se Foda» resulta, quando nenhuma dieta, guru de autoajuda ou alimentação *mindful* o faz, é por combater duas coisas ao mesmo tempo: os motivos biológicos que mantêm as pessoas obcecadas por comida e a comer compulsivamente e, precisamente ao mesmo tempo, os motivos mentais, emocionais e *culturais* que nos fazem ficar obcecadas com a comida e o peso.

Neste livro, vou partilhar a minha experiência, as experiências dessas pessoas e os dados científicos que *sustentam* as nossas experiências e explicam porque deixar de fazer dieta realmente funciona. Foram lições difíceis de aprender, mas, logo que as aprendi, tornaram-se óbvias e lógicas. Agora, pergunto-me como posso, algum dia, ter acreditado que as restrições eram a solução.