Andrea Maciel Arantes

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito

2ª edição



Atheneu

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para o Corpo,
Mente e Espírito


SAL
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR
Tel.: 08000267753
www.atheneu.com.br
(21) 991655-8798
Facebook.com/editoraatheneu
Twitter.com/editoraatheneu
Youtube.com/atheneueditora

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito

2ª edição

Andrea Maciel Arantes

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2022

EDITORA ATHENEU

São Paulo	—	*Rua Maria Paula, 123 – 18º andar* *Tel.: (11) 2858-8750* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*
Rio de Janeiro	—	*Rua Bambina, 74* *Tel.: (21) 3094-1295* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

CAPA: Equipe Atheneu

PRODUÇÃO EDITORIAL: Arte & Ideia

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

A683d
2. ed.

Arantes, Andrea Maciel
Dietoterapia chinesa : nutrição para o corpo, mente e espírito / Andrea Maciel Arantes. – 2. ed. – Rio de Janeiro : Atheneu, 2022.
; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5586-531-8

1. Dietoterapia. 2. Alimentos. 3. Medicina chinesa. I. Título.

22-77468

CDD: 615.854
CDU: 615.874.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

29/04/2022 03/05/2022

Arantes, A.M.
© Dietoterapia Chinesa – Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito – 2ª edição

Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – Rio de Janeiro, São Paulo – 2022.



1

Nutrição Integrativa

Vera Salvo
Márcia Urbano

Ao longo da história da Medicina, diferentes modelos foram utilizados. O modelo biomédico, com uma medicina convencional, atualmente utilizado no ocidente, apesar de ter trazido soluções para problemas da saúde, há algumas décadas tem sido fonte crescente de insatisfação da população. Isso ocorre em parte devido à superespecialização nas diversas áreas da Medicina – fragmentando o ser humano e deixando de lado o olhar integral sobre o indivíduo – além de promover um distanciamento entre médico e paciente (Luz, Rosembaum e Barros, 2006).

No final da década de 1990, na tentativa de descrever um novo modelo de saúde que retratasse a integração dos diversos modelos terapêuticos, foi criado o termo Medicina Integrativa (MI) (Otani e Barros, 2011). A MI é definida como uma abordagem médica orientada para a cura, em que a ausência da doença não é o foco do tratamento, e sim o bem-estar do paciente.

A MI visa abordar a pessoa em seu todo (**mente**, **corpo** e **espírito**), à semelhança da proposta deste livro, a partir da medicina Chinesa. Esta medicina não despreza a medicina convencional, mas agrega o melhor desta e da medicina complementar, estabelecendo um caminho de equilíbrio entre os diferentes saberes e experiências existentes (Lima, 2009).

Apesar do avanço tecnológico, da descoberta do genoma humano e de uma extensa lista de medicamentos lançados para os mais diferentes problemas de saúde, a frase imortal de Hipócrates "Faz do alimento o teu medicamento" nunca foi tão atual.

O ser humano e a Medicina se modernizaram, mas não atingiram o equilíbrio e, agora, em pleno século XXI, a partir da quebra de paradigmas na área da saúde, os profissionais nela atuantes buscam o caminho do retorno, da essência perdida em um mundo capitalista, imediatista, que visa à busca do prazer, do consumo desenfreado, de escolhas nem sempre racionais que levam à doença e tentam aplacar as "dores da alma".

A história do homem se confunde com a história da alimentação e a Nutrição, como ciência da saúde, acompanhando a medicina cartesiana dentro do modelo biomédico, depara-se com o avanço das doenças crônicas não transmissíveis. A essência do tratamento delas é a mudança de estilo de vida, no que se destaca a mudança do hábito alimentar. Inserida neste modelo, a atual abordagem da ciência da Nutrição – que mantém o foco na doença, reduz a visão do ser humano e não admite a multidimensionalidade do ser – já não é mais suficiente.

A alta tecnologia, e as intervenções terapêuticas de alta complexidade respondem por 30% da melhora de vida da humanidade. Os outros 70% são de responsabilidade do estilo de vida saudável (Miyahara, 2009). A época é de renovação da agricultura, da Medicina e da Nutrição. A partir de novos e antigos conhecimentos, mas com outros olhares, será possível ter escolhas mais adequadas para a vida e a saúde.

A lacuna deixada na prescrição nutricional cartesiana oportuniza diferentes propostas de nutrição, que, apesar de em sua maioria trazerem comprovações científicas, são muito radicais em suas propostas e, na maior parte das vezes, não conversam entre si.

O contexto é de quebra de paradigmas, de conflitos e de dúvidas. Dessa maneira, baseados na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (2006) e apoiados no parecer da Associação Dietética Americana (2011), com a firme convicção de que a Nutrição é, sempre foi e sempre será cuidado com o ser humano, que falamos a você, leitor, sobre a ***Nutrição Integrativa***. Essa é uma ampliação da perspectiva atual de conceber, fazer e atender em Nutrição, entendendo-a como cuidado essencial do ser e que o alimento e os nutrientes são forças dinâmicas capazes de interagir com os seres humanos nos níveis físico, mental-emocional, energético e espiritual.

Integrar significa: tornar inteiro/completar, inteirar, integralizar/Fazer entrar num conjunto, num grupo.

O corpo tem a capacidade de se curar. O estado de saúde é a soma diária de fatores como alimentação, água, exercício, sono, trabalho e estresse. A nutrição tem impacto decisivo na saúde, recuperação e prevenção de doenças.

Dentro dos mesmos moldes da Medicina Integrativa, a Nutrição Integrativa deve acolher a pessoa em sua totalidade. Assim, por mais benefícios à saúde que a ciência já tenha atestado em relação à alimentação vegetariana estrita, algumas pessoas podem não se adaptar mais a esta condição, o que se aplica também a outras correntes alimentares, as quais devem ser flexíveis para respeitar o universo de cada um.

A Nutrição Integrativa representaria o caminho do meio, respeitando e utilizando, conforme a história do indivíduo, diferentes saberes em relação à alimentação. A alimentação viva, p. ex., o crudivorismo, seria ótima para o indivíduo *Pitta*, mas inaceitável para uma pessoa *Vata,* da Medicina Ayurveda. Além disso, dentro da concepção de Nutrição Integrativa, o padrão alimentar poderia se modificar ao longo do tempo, de acordo com a fase, problemas, crenças que estivessem norteando a pessoa em dado momento.

Como Nutrição Integrativa, também não seria possível desprezar os aspectos religiosos, familiares, pessoais e profissionais trazidos pelo paciente, o que definiria o tamanho e a velocidade das transformações alimentares a serem processadas.

Essa nova proposta de Nutrição não deve ser entendida como Nutrição Alternativa ou Complementar, pois não ignora as teorias e os conceitos da Nutrição convencional, mas agrega a esta, com olhar crítico, o que há de melhor em ambas. Isso porque admite novas interpretações do papel e do efeito do alimento na vida do ser humano em todas as suas dimensões e em diferentes fases. Na Nutrição Integrativa o profissional honraria a todos os conhecimentos adquiridos e a outros que virão, e a nada desprezaria sem antes passar pelo crivo da razão (visão transdiciplinar). O prêmio Nobel de Química de 2011, Daniel Shechtman, em seu discurso menciona: "O bom cientista é humilde a ponto de estar disposto a considerar novidades inesperadas e violações de leis estabelecidas" (Leme, 2012).

Se somos o que comemos, uma vez que o estado de saúde ou de doença pode decorrer da qualidade e da quantidade de alimentos ingeridos em cada fase da vida, a Nutrição Integrativa deve promover a saúde

do indivíduo buscando evitar ou retardar o aparecimento da doença; pois é melhor e mais barato prevenir do que remediar!

Na prática da Nutrição Integrativa cabe a qualquer indivíduo a ingestão alimentar em menor quantidade, consumindo apenas o necessário, priorizando a qualidade do alimento, sua forma de apresentação e o ambiente em que a refeição é realizada.O profissional nutricionista que atua com a abordagem da Nutrição Integrativa auxilia o seu cliente a encontrar o equilíbrio alimentar com muita amorosidade e respeito.

Segundo diferentes autores, não existe energia viva em alimentos cultivados com defensivos agrícolas (Shinya, 2010; Cousens, 2008; Gonzalez, 2011), o que autoriza a Nutrição Integrativa a indicar o consumo de alimentos orgânicos, sempre que possível, bem como o consumo da maioria dos alimentos de forma crua e não cozida, sob pena de inativar enzimas importantes para a digestão. Da mesma forma, o consumo de carnes, em geral, deveria ser desestimulado para a própria saúde do indivíduo e do planeta.

Como características da Nutrição Integrativa, poder-se-ia resumi-la como uma alimentação natural, anti-inflamatória (com ausência ou mínima quantidade de carnes, pobre em gordura e rica em antioxidantes), desintoxicante, ativadora do sistema imunológico, colorida, variada, com boa apresentação, consumida em pequena quantidade, predominantemente orgânica e realizada com consciência, com mastigação suficiente para saborear bem os alimentos e com boa ingestão de água, respeitando a natureza e ao próximo.

A fim de cuidar do corpo, da mente e do espírito, a Nutrição Integrativa precisa considerar a respiração, a meditação, a ioga, a eutonia, a escrita reflexiva, dentre outras terapias, para facilitar a cada indivíduo o encontro consigo mesmo, com sua essência, o porquê deve cuidar de sua saúde, qual o papel da alimentação em sua vida, como ferramentas de cura, de ligação com a vida, com o outro, com o cosmos. É preciso lembrar que a alimentação é uma escolha e deve ser um ato consciente, visando saúde e bem-estar para ser perene.

Nas diferentes correntes alimentares e medicinas há caminhos possíveis para resgatar a humanização no ato de comer, melhorando a saúde e a qualidade de vida do ser humano de maneira integrada e gerar novos recursos terapêuticos no atendimento clínico nutricional. É na escuta plena do cliente que a sabedoria do corpo poderá indicar a essência dos

desequilíbrios a fim de apontar os caminhos para a saúde (ninguém conhece melhor seu corpo do que você).

Convido você para trilhar o caminho dos Terapeutas de Alexandria para que haja cada vez menos descompasso entre o que somos e o que pensamos, entre o que pensamos e o que dizemos, entre o que dizemos e o que fazemos (Leloup e Boff, 2007). O planeta necessita de profissionais e pessoas que sejam o que ensinam e que pratiquem o que recomendam aos que os procuram. "A doença começa quando se deixa o SER em favor do TER; saúde e vitalidade aumentam na direção do SER" (Leme, 2012).

Espero que nos encontremos nesse caminho!