

# DIETA DO DR. LENZI

UMA MUDANÇA  
DE CONSCIÊNCIA



RAFAEL JOSÉ ANTÔNIO LENZI

# DIETA DO DR. LENZI

UMA MUDANÇA  
DE CONSCIÊNCIA



*Editora Sulina*

© Rafael José Antônio Lenzi, 2013

Capa: *Letícia Lampert*

Projeto gráfico e editoração:  
*Niura Fernanda Souza*

Revisão:  
*Matheus Gazzola Tussi*

Revisão técnica:  
*Miriam Gress*

Editor: *Luis Gomes*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Bibliotecária Responsável: Denise Mari de Andrade Souza – CRB 10/960

---

L575d      Lenzi, Rafael José Antônio  
Dieta do Dr. Lenzi: uma mudança de consciência / Rafael  
José Antônio Lenzi. — Porto Alegre: Sulina, 2013.  
304 p.; il.

ISBN: 978-85-205-0697-4

1. Reeducação Alimentar. 2. Dieta. 3. Emagrecimento.  
4. Saúde. 5. Nutrição. 6. Alimentação – Qualidade de Vida.  
I. Título.

CDU/CDD: 613.2

---

Editora MERIDIONAL  
Av. Osvaldo Aranha, 440 cj. 101 – Bom Fim Cep: 90035-190 – Porto Alegre/RS  
Fone: (0xx51) 3311.4082  
Fax: (0xx51) 2364.4194  
www.editorasulina.com.br  
e-mail: [sulina@editorasulina.com.br](mailto:sulina@editorasulina.com.br)

Dezembro / 2013

**A** todas as valorosas mães que consideram a amamentação tão importante quanto a própria concepção e que, apesar das adversidades, amamentaram seus filhos durante o primeiro ano de vida. A todos os pais que, apesar do condicionamento social, informaram seus filhos sobre a importância dos alimentos naturais, da atividade física e de suas competências inatas. A todos os homens, enfim, que se preocupam com o estilo de vida, para o seu próprio bem, para o bem dos familiares e para o bem da sociedade.



## NOTA

**E**ste livro contém um método certamente exitoso de fazer dieta saudável com a finalidade de perder peso e de mantê-lo normal por toda a vida sem prejuízo do prazer de comer. Pelo contrário, mantendo o prazer de comer com consciência alimentos escolhidos com responsabilidade, um prazer que não é substituído pelo desprazer que habitualmente surge após o consumo de alimentos inadequados. Saciarse sem sentir a plenitude gástrica, mantendo a mesma disposição física de antes de sentar-se à mesa, é a sensação que a pessoa deve ter ao fim de uma refeição, e que se deve estender até o estômago encontrar-se vazio novamente.

É um método radicalmente contra o consumo de alguns nutrientes que são engordativos e responsáveis importantes pela maioria das doenças degenerativas. Tão radicalmente contra o consumo de dois deles (que agem como drogas quando concentrados nos alimentos manipulados pela indústria) que sugere a sua abstinência total, da mesma forma que um não usuário de uma droga verdadeira agiria em relação ao seu consumo. Mas a finalidade do livro não é prestar um serviço médico. Embora a conduta alimentar descrita pretenda ser prioritária e extremamente cuidadosa com a saúde, o leitor, paciente de alguma enfermidade, deve consultar seu médico para adequá-la convenientemente à sua condição de saúde e de terapêutica.





# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	15
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	19
Alimentação nos dias atuais.....	21
Por que preocupar-se com a alimentação? .....	33
Por que as dietas para emagrecer fracassam?.....	48
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	55
Sobrepeso e obesidade .....	57
Esse açúcar! .....	72
Sobrepeso, obesidade e inflamação .....	81
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	87
O cérebro está no comando .....	89
Como os nutrientes podem alterar a suscetibilidade genética? .....	93
Experiência desalentadora .....	97
A dificuldade maior – motivação .....	105
Condições facilitadoras para a motivação .....	116
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	119
Estilo de vida ao arbítrio da pessoa.....	121
Exercícios físicos.....	122
O sono .....	128
Ser feliz x estresse .....	134
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	143
A tireoide.....	145
Fígado .....	151
Osteoporose.....	157

<b>CAPÍTULO 6</b> .....	163
Os alimentos.....	165
<b>Os carboidratos</b> .....	167
Os cereais – os cascas-grossas .....	168
Especialmente sobre o arroz .....	169
O milho .....	170
As raízes e tubérculos .....	171
<b>As gorduras</b> .....	172
Gorduras ômega 3 .....	174
As gorduras monoinsaturadas.....	174
As gorduras poli-insaturadas .....	174
As gorduras saturadas.....	175
As gorduras hidrogenadas ou trans.....	178
<b>As proteínas</b> .....	179
Soja .....	182
Leite de vaca.....	188
Vitaminas .....	192
Sais minerais.....	194
As fibras .....	195
 <b>CAPÍTULO 7</b> .....	 199
Metabolismo .....	201
Radicais livres.....	207
<b>DIETA – UM NOVO ESTILO DE VIDA</b> .....	213
Uma pequena lembrança .....	214
Pequenas observações .....	215
Pré-requisitos da dieta.....	216
Dieta propriamente dita .....	217
<b>O DESJEJUM</b> .....	218
Alimentos com carboidratos.....	220
Alimentos com gordura saudável e proteína.....	222
Comentário .....	224
Combinações de alimentos.....	227
<b>O ALMOÇO</b> .....	228
Comentário .....	233
<b>LANCHE DA TARDE</b> .....	234

O JANTAR.....	235
Comentário geral ou um pequeno resumo de quase tudo.....	235
<b>CAPÍTULO 8</b> .....	241
Como avaliar a dieta.....	243
Atingido o peso normal com saúde .....	251
<b>CAPÍTULO 9</b> .....	255
Preparo dos alimentos .....	257
Alguns preparos de alimentos.....	262
Como preparo o arroz integral e os feijões .....	263
Arroz integral tradicional .....	264
Lentilhas pelo método tradicional.....	265
Pão de farinha integral .....	266
Molho de tomate.....	268
Molho saudável (especial).....	269
Como preparar o grão de soja (livre de transgênicos) .....	272
Refogado de abóbora.....	273
Patê vegetal.....	274
Patê de soja.....	275
Espinafre ao forno .....	275
Almôndegas.....	276
Bifes fritos em caçarola com teflon.....	277
Galeto assado no forno.....	278
Galeto assado com batatas e aipim .....	280
Peito de frango ao molho .....	280
Peixe em camadas.....	281
Vegetais crus.....	282
<b>DIABETES TIPO 2</b> .....	284
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	299
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	301
<b>ÍNDICE ONOMÁSTICO</b> .....	303



Para quem tem pressa, a dieta encontra-se nas páginas amarelas.

Nas páginas brancas, encontram-se os argumentos científicos, pseudocientíficos e baseados em evidências que justificam a dieta proposta.

Alguns exemplos do preparo dos alimentos, de acordo com a dieta, encontram-se entre as páginas 257 e 282.



## INTRODUÇÃO

**P**reservar um corpo normal, nos dias atuais, é um sinal indispensável de inteligência, porque demonstra que a pessoa tem consciência da importância da alimentação e que não concorda com o condicionamento geral inconsequente a que as pessoas estão submetidas aos alimentos oferecidos pelo Complexo Industrial Nutricional. Alimentar-se adequadamente é a forma mais eficaz que a pessoa tem, à disposição do seu livre-arbítrio, de evitar a doença.

Ser uma pessoa saudável e leve é uma importante prova de amor para consigo mesmo e para com os familiares, especialmente para com os filhos. O melhor presente que um pai ou um avô pode dar a um filho, a um genro ou a um neto é ter saúde perfeita. Embora, na realidade, nem eu nem ninguém possa antever ou saber o que poderá estar acontecendo em seu organismo.

É preocupante o descuido com o corpo da maioria dos meus pacientes, com idade acima dos 45 anos, que procuram meus serviços de Oftalmologia e Otorrinolaringologia. Invariavelmente acima do peso, minha experiência médica permite avaliá-los se são hipertensos sem medir a pressão arterial, se têm colesterol elevado sem avaliação laboratorial, se têm resistência à insulina (pré-diabéticos ou diabéticos) sem conhecer sua dosagem de glicose. A simples aparência física deformada pela gordura abdominal somada a alguns outros sinais revelados pela pele do rosto e pelo hálito são suficientes para eu julgar, com alto grau de acerto, que estão acometidos desses estados de inflamação e enfermidade. Perguntados, invariavelmente informam que fazem uso de algum tipo de medicação para hipertensão ou para o colesterol alto ou para a tireoide ou para o diabetes, assim por diante.

Essa minha experiência fez com que minha atuação, junto a um paciente que necessitasse apenas de óculos, mas cujo corpo denunciasse um estilo de vida inadequado, se ampliasse para o interesse em avaliar as possíveis causas desta inadequação, no sentido de fazê-lo evitar uma catarata, uma degeneração macular senil ou uma retinopatia diabética, enfim, qualquer outro tipo de doença degenerativa, no futuro – as doenças evitáveis estão diretamente ligadas à pre-

venção. Essa conduta preventiva em relação à saúde futura resultou no meu livro “Dieta do Dr. Lenzi”.

Considerados isoladamente ou em conjunto, o sobrepeso (ou obesidade), a hipertensão, o colesterol elevado e a disfunção da tireoide atingem a quase totalidade das pessoas que se encontram entre os 50 e 60 anos de idade no mundo ocidental. O “criminoso”, isto é, o causador dessas enfermidades, que anda a olhos vistos “perambulando” alegremente pela “casa”, continua insuspeito, embora tenha viciado a humanidade. Tão insuspeito que a própria Medicina considera 90% das hipertensões como de causa desconhecida, isto é, idiopáticas.

No passado, o homem utilizava-se de alimentos naturais sem qualquer conhecimento sobre nutrientes e calorias. Comia instintivamente, como os demais animais, os alimentos que a natureza lhe oferecia, e ainda tinha de dispender algum esforço para consegui-los. Atualmente, apesar de todo o conhecimento científico e pseudocientífico sobre a alimentação, os responsáveis pela industrialização dos alimentos desconhecem o que o homem do passado não precisava conhecer. Um alimento é mais do que a soma de seus nutrientes, e estes nutrientes trabalham juntos, como um “time”, de formas ainda pouco compreendidas, como se uma força vital os acompanhasse.

Ao alterar os alimentos, o “time” é desfalcado de “atletas” imprescindíveis que, invariavelmente, são substituídos por “cartolas”, entre os quais se encontra o “criminoso” ou “criminosos”. Este livro tem o privilégio de denunciar esses malfeitores com abundantes provas documentais, que vão conscientizar definitivamente o leitor sobre os “crimes” que diariamente eles ocasionam ao seu organismo. Portanto, o principal mérito deste livro é o de criar a consciência de que só se deve rotular uma doença como idiopática após julgar o estilo de vida da pessoa, a existência ou não do seu convívio crônico com alimentos alterados, o que, na realidade, significaria o fornecimento crônico de um combustível celular inadequado.

Desde que me lembro, sempre pratiquei alguma atividade física e cuidei da minha alimentação. A causa primeira que motivou esses cuidados, já na adolescência, foi a enorme facilidade com que adquiria peso em excesso. Posteriormente, cursando a Faculdade de Medicina, preocupava-me mais com a qualidade do alimento, o que já era uma atitude saudável, mas continuava comendo demais. Exercitava-me então e, com o esforço físico, mantinha-me com um corpo de aspecto aceitável, embora o sobrepeso não me abandonasse. No momento em que as roupas apertavam o corpo e o ponteiro da balança denunciava um aumento inaceitável da gordura, diminuía a quantidade dos alimentos e perdia alguns quilos com a mes-



ma facilidade com que os havia ganho. Quando, nesses rápidos regimes, perdia alguns quilos a mais, dirigia-me ao alfaiate para a confecção de novo terno. Era a maneira com que valorizava a nova silhueta e adquiria uma medida de controle do peso, que era eficaz por algum tempo, embora custasse caro.

Assim foi a vida inteira, um sobe e desce da balança, a saúde não sendo a preocupação principal. Hoje, na terceira idade, especialmente preocupado com a saúde, estou bem mais competente em alimentação, com a decisiva colaboração dos autores relacionados nas “Referências Bibliográficas”, mas fundamentalmente pela permanente observação própria e pela constante experimentação em alimentos. Como perdi mais de trinta quilos e me encontro no peso normal, qualquer alteração alimentar inadequada me sinaliza com algum sintoma.

Depois de inúmeras alterações, que continuo experimentando na dieta, com a introdução ou eliminação deste ou daquele alimento, cheguei a uma conclusão surpreendentemente simples: a indústria de alimentos transformou os alimentos em “drogas” lucrativas, bem a gosto do cérebro humano, como as verdadeiras drogas e, com a colaboração da espetacular tecnologia de que dispõe, conseguiu a extraordinária façanha de fazer alimentos que engordam e adoecem. A indústria não consegue montar nenhum alimento igual ao natural, mesmo conhecendo todos os componentes. O mel é um exemplo. A máquina só conseguiria esse feito extraordinário se tivesse força vital como um organismo vivo.

Mas, mais um livro sobre alimentação, entre tantos outros, teria utilidade para meus pacientes, para você ou qualquer outra pessoa interessada em dieta? Conseguiria trazer algo novo que os motivasse a modificar o hábito, certamente inconsciente, de consumir alimentos superficialmente reconhecidos como prejudiciais à saúde, substituindo-os por alimentos saudáveis? Seria possível mostrar-lhes um caminho mais motivador, que pudesse ser trilhado com prazer, atrás deste objetivo de fornecer o “combustível” adequado para os seus organismos, apesar da conjuntura geral adversa em que se baseia a alimentação nos dias atuais?

Com certeza este livro trará uma mensagem importante que envolve um impulso fisiológico muito motivador, que é a segurança pessoal, e muitos outros argumentos motivacionais para conscientizar o leitor sobre a importância da dieta. Não fosse assim, eu não o teria feito. Dieta não pode significar privação ou sofrimento. Ao contrário, deve representar uma correção na alimentação, transformando-a em um ato consciente, responsável e prazeroso. A escolha e a ingestão de nutrientes adequados de imediato proporcionaria ao leitor mais juventude, mais beleza

e muitos momentos de verdadeira felicidade. Somente sensações positivas resultam de uma nova maneira de alimentar-se com consciência.

Todos os bons livros sobre alimentação aconselham o consumo de frutas, verduras e legumes frescos, de grãos integrais e de nozes, relacionando-os a uma vida saudável. Ao mesmo tempo, reconhecem que a causa principal das doenças que mais incapacitam ou matam (infarto, acidente vascular cerebral, câncer, diabetes) são resultados do estilo de vida que inclui uma alimentação inadequada. Mas nenhum deles é radicalmente contrário ao consumo de alimentos alterados que, na realidade, são substâncias que imitam os alimentos, se parecem com eles, porém agem como drogas. O tratamento em relação a esse tipo de alimento deve ser no mínimo tão radical como o que acontece contra o álcool, que é o vício mais aceito socialmente.

A dieta proposta, radical como nenhuma outra, tem a pretensão de fazer uma regressão ao simples, repudiando toda a tecnologia que transforma e mutila os alimentos com a única finalidade de lhes proporcionar sabor para aumentar o consumo. Não propõe uma maneira de se alimentar tão simples quanto a adotada pelos nossos semelhantes animais, que é natural, inata e inconsciente, como teria sido praticada pelos ancestrais humanos – tiravam seu sustento da própria natureza, caçando animais e colhendo vegetais, raízes e frutas –, mas nem tão complicada e tecnológica que necessite continuamente da orientação de especialistas em nutrição.

Não se trata da descoberta de uma dieta perfeita, mas de demonstrar uma evidência que parece que ninguém vê: a dieta deve se utilizar de alimentos que conservam a naturalidade projetada pela natureza com a aprovação do genoma humano.

Por isso, prezado leitor, tentarei induzi-lo a trocar a sua alimentação de prazer questionável (quase sempre inconsciente) por outra de prazer saudável e consciente, sem que isto represente sofrimento de sua parte. Se, até aqui, o seu passado foi com um corpo pesado e por isso limitado na realização de impulsos fisiológicos importantes, quando não doente por causa da gordura, a partir de hoje você deve motivar-se na realização de um novo passado com corpo normal. Daqui para a frente, leve uma vida cada dia mais leve e saudável.

O título do livro enche-me de orgulho, porque como Dr. Lenzi era conhecido meu querido irmão Dr. Henrique Leonel Lenzi, cientista da Fundação Osvaldo Cruz, há pouco e prematuramente falecido.