

Pela primeira vez em português:

Como Voltar ao Peso Ideal Depois dos 40

Tradutor Vital.com.br

1ª Edição

**As Melhores Estratégias Para Corrigir o
Metabolismo e Emagrecer Sem Fazer Loucura**

Walmir R. Rocha
Copyright © 2024

Walmir R. Rocha

Como voltar ao peso ideal depois dos quarenta

As melhores estratégias para corrigir o metabolismo e emagrecer, sem fazer loucura.

2ª Edição

Walmir R. Rocha 17593231879
São Paulo
2026

R672p Rocha, Walmir R.
Como voltar ao peso ideal depois dos
quarenta / Walmir R. Rocha. –
São Paulo: Walmir R. Rocha 17593231879, 2024.

65 p.

ISBN 978-65-00-94207-1

1. Saúde natural 2. Dietética. Princípios
nutricionais aplicados à alimentação.
1. Título.

CDD:613.2
CDU:613.2

**Onde encontrar,
em português,
os tratamentos inovadores
que a indústria
farmacêutica mundial
vem suprimindo da
internet e mídias sociais?**

Acesse o site:

[TradutorVital.com.br](https://www.tradutorvital.com.br)

(<https://www.tradutorvital.com.br> para conexão criptografada)

Stay healthy

Walmir R. Rocha

Nota Introdutória

Este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de trazer para o português os protocolos que os principais especialistas em terapias naturais seguem para buscar o peso ideal; Eles acreditam que muitas recomendações “inovadoras” da medicina moderna são inadequadas e deverão ser abolidas no futuro - assim como aconteceu com o uso do mercúrio cromo para tratar feridas e a inadequada eliminação do consumo de ovos para evitar problemas cardíacos.

Embora os conceitos deste guia tenham sido baseados na tradução das obras de grandes especialistas, no estudo de artigos científicos como os disponíveis no site *Pubmed* (o maior arquivo de trabalhos acadêmicos do mundo), e nas experiências pessoais positivas que obtive com a mudança de estilo de vida, devo alertar que não posso garantir que funcionarão perfeitamente em todos os casos. Portanto, quem desejar colocar em prática deverá assumir o risco por conta própria, sem garantias de eficácia.

Na realidade, só aceitei o desafio de traduzir estes conceitos para o português porque o Artigo 5º da Constituição da República Federativa do Brasil garante liberdade de expressão a todos os brasileiros, assim como as constituições de muitos outros países. Isso inclusive serviu de inspiração para a comunidade internacional exigir a introdução do 19º Artigo da Declaração Universal dos Direitos Humanos, que garante essa liberdade internacionalmente.

As terapias hipernaturais estão intimamente ligadas à adoção de hábitos saudáveis de vida os quais são comumente ignorados - porém, em alguns casos, podem sugerir a revisão de medidas relacionadas ao uso de produtos farmacêuticos. Por isso, também não recomendo que você siga qualquer das sugestões que envolvam decisões relacionadas ao uso de alopatia sem antes consultar um médico registrado no CRM.

Não se desespere com tantas informações! As melhorias sugeridas aqui são muitas e, na maioria dos casos, é impossível seguir tudo à risca. Por isso, o ideal da medicina hipernatural é estabelecer prioridades e introduzi-las pouco a pouco, conforme houver condições.

Faça tudo o que estiver ao seu alcance para lidar com os problemas de saúde na fase inicial. Se não conseguir resolvê-los e precisar de ajuda, faça uma pesquisa cuidadosa para encontrar um médico com boas referências e siga as orientações de maneira apropriada. Não conformidades com o tratamento prescrito podem lhe trazer grandes problemas. Se permitido, continue a seguir o máximo das orientações aqui descritas. Caso o médico acredite que algumas das medidas irão interferir no tratamento por ele proposto, aguarde a estabilização do seu quadro para tentar novamente a abordagem completa, a fim de obter os resultados desejados.

Obs: Sempre use o bom-senso, mesmo ao seguir as sugestões nutricionais, pois o organismo pode tanto se adaptar com muita facilidade, passar por desconforto temporário (reação de Herxheimer) ou rejeitar os nutrientes.

Gostou da pesquisa? Conheça outros tratamentos exclusivos no site:

www.tradutorvital.com.br

Copyright © 2023 by Walmir R. Rocha

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, nem tampouco copiada, transcrita ou transmitida por meios eletrônicos e gravações, sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela lei 5988, de 14 de dezembro de 1973, artigos 122-130.

Índice

Apresentação das 21 medidas e ordem prioritária _____	3
Aprender a queimar gordura SEM exercícios físicos _____	6
“Desplastificar” a massa muscular _____	12
Evitar a “nitroglicerina glicêmica” a qualquer custo _____	15
Desconfiar de quem ganha muito dinheiro “cozinhando” _____	17
Ajudar os rins a eliminarem a origem do excesso de gordura corporal _____	19
Parar de fazer o organismo se revoltar _____	21
Entender que você não é um carro a gasolina (e muito menos a álcool) _____	22
Fazer o reparo da “fiação elétrica” do organismo _____	23
Evitar que o organismo sofra “apagões de energia” _____	25
Não duvidar de que é possível “viver de luz” _____	27
Vitaminar-se a ponto de não sentir fome _____	29
Abandonar a ideia de que gordura faz engordar _____	31
Evitar as drogas que maltratam o seu metabolismo _____	33
Parar de ser acomodado ao cuidar da saúde _____	35
Parar de dizer para o seu corpo que você está grávido(a) _____	39
Aceitar que alguns “lunáticos” tem razão _____	40
Aprender a escapar do risco de emagrecer de maneira descontrolada _____	42
Não ficar comendo “isopor” _____	45
Considerar que talvez seja necessário demitir boa parte da “equipe” _____	47
Considerar que talvez seja necessário despejar alguns “inquilinos” indesejados _____	50
O item que todo nutricionista incompetente coloca como prioridade _____	51
Referências _____	54

Referências

Obs: Algumas das renomadas fontes de referências, não são reconhecidas como confiáveis pelo autor. Elas apenas são citadas para provar que a informação é reconhecida até mesmo por especialistas alinhados às narrativas convencionais.

1 – O drama de Oprah Winfrey com a obesidade:

(24 Questionable Things About Oprah We Can't Ignore Anymore - The Richest)

<https://www.therichest.com/lifestyles/24-questionable-things-about-oprah-we-cant-ignore-anymore/#strict-dieting-over-the-years>

2 – Pare de contar calorias:

(Stop Counting Calories – Harvard Health Publishing)

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/stop-counting-calories>

3 – A Escola de Frankfurt:

(Escola de Frankfurt - Wikipedia)

https://pt.wikipedia.org/wiki/Escola_de_Frankfurt

4 – A origem do *politicamente correto*:

(A nova idade das trevas, a Escola de Frankfurt e o politicamente correto – Michael Minnicino – Tradutora: Cássia Zanon)

https://www.researchgate.net/publication/362879997_nova_idade_das_trevas_a_Escola_de_Frankfurt_e_o_politicamente_correto/fulltext/637e5b7537878b3e87d5d7c4/A-nova-idade-das-trevas-a-Escola-de-Frankfurt-e-o-politicamente-correto.pdf

5 – A Beleza sem Esforço é um Mito, e Dá Pra Todo Mundo Parar com Isso?

(Effortless" Beauty Is a Myth, and Can Everyone Just Stop? - Hanna Chase - Marie Claire Magazine)

<https://www.marieclaire.com/culture/a13798727/unrealistic-beauty-standards/>

6 – O aumento do risco de doenças com a obesidade:

(Health risks of obesity – Medline Plus – National Library of Medicine)

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000348.htm#:~:text=Body%20Mass%20Index,-Expand%20Section&text=These%20ranges%20of%20BMI%20are,BMI%20is%2035.0%20to%2039.9>

7 – Nosso metabolismo não desacelera drasticamente com o passar dos anos:

(Daily energy expenditure through the human life course – Science Magazine)

<https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.abe5017>

8 – Efeitos no humor durante os diferentes níveis de restrição de carboidratos e nos estágios de transição da cetose:

(Effects of differing levels of carbohydrate restriction on mood achievement of nutritional ketosis, and symptoms of carbohydrate withdrawal in healthy adults: A randomized clinical trial. - Cliff J.d.C. Harvey, Grant M. Schofield, Caryn Zinn, Simon Thornley – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2665902619300056>

9 – A cetogênese explicada pela bioquímica:

(Biochemistry, Ketogenesis - Kiranjit K. Dhillon; Sonu Gupta – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493179/>

10 – Como funciona a glicemia:

(Glicemia - Wikipedia)

https://pt.wikipedia.org/wiki/Glicemia#cite_note-1

11 – O Tecido Adiposo Como Local de Acumulação de Toxinas:

(Adipose Tissue as a Site of Toxin Accumulation – Erin Jackson, Robin Shoemaker, Nika Larian and Lisa Cassis – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6101675/>

12 – Referência sobre quando começamos a queimar gordura após as refeições:

(Hormone-fuel interrelationships during fasting - Cahill Jr., G.F., Herrera M.G., Morgan A.P., Soeldner J.S., Steinke J., Levy P.L., Reichard Jr., G.A., Kipnis D.M. - J. Clin. Invest. 1966; 45: 1751)

<https://www.jci.org/articles/view/105481>

13 – O Jejum Intermitente 16 por 8: Plano de Refeições, Benefícios e Efeitos Colaterais:

(16/8 Intermittent Fasting: Meal Plan, Benefits And Side Effects – Jackie Newgent – Forbes Health)

<https://www.forbes.com/health/nutrition/16-8-intermittent-fasting/>

14 – O Jejum Limitado (Peak Fasting) – Plano Para Entrar em Forma do Dr Mercola:

(Peak Fasting – Dr Mercola's Fitness Plan)

<https://fitness.mercola.com/fitness-plan/introduction/intermittent-fasting.aspx>

15 – Os Efeitos do jejum intermitente prolongado na autofagia:

(The effect of prolonged intermittent fasting on autophagy, inflammasome and senescence genes expressions: An exploratory study in healthy young males - Zulrahman Erlangga, Samaneh Khosandam Ghashang, Imad Hamdan, Anette Melk, Christoph Gutenbrunner, Boya Nugraha – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666149723000063>

16 – Glicogênio no Fígado e Lipídios em Ratos Alimentados com Glicose:

(Liver, glycogen and lipids in fasted and glucose-fed rats - By C. R. Treadwell, Herbert C. Tidwell, And Barney G. Grafa, Jr. - Department of Biochemistry, College of Medicine, Baylor University, Dallas – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002192581872231X/pdf?md5=92b0af982a75c5fc61c3274a97b1e041&pid=1-s2.0-S002192581872231X-main.pdf>

17 – Os Efeitos Fisiológicos da Dieta Cetogênica – Entrevista com Benjamin Bikman PhD:

(Natural health expert and Mercola.com founder Dr. Joseph Mercola interviews Benjamin Bikman, Ph.D., an obesity and diabetes scientist and assistant professor of physiology and developmental biology, on how the ketogenic diet affects your physiology and supports optimal health.)

<https://mercola.libsyn.com/physiological-effects-of-the-ketogenic-diet>

18 – Página na internet do Dr Jason Fung, o maior especialista em terapias de jejum:

<https://www.drjasonfungmd.com/>

19 – O que é a gripe cetogênica e como se livrar dela:

(What is keto flu and how can I get rid of it? - Dr Eric Berg)

<https://support.drberg.com/faqs/what-is-keto-flu-and-how-can-i-get-rid-of-it>

20 – Página na internet do Dr Eric Berg, o mais admirado especialista em dieta cetogênica:

<https://drericberg.com/>

21 – A absorção de carboidratos começa no enterócito da borda em escova:

(Carbohydrate Absorption: The rate of carbohydrate absorption after a meal, as quantified by GI/GL, has a significant effect on postprandial hormonal and metabolic responses – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/carbohydrate-absorption#:~:text=Carbohydrate absorption begins with the,at the enterocyte brush border.>

22 – O efeito das alterações de níveis de glicose no sangue através da secreção de suco gástrico, gastrina de plasma e osmolalidade de plasma no homem:

(Effect of alterations of blood glucose levels on gastric acid secretion, plasma gastrin, and plasma osmolality in man – G Stacher, P Bauer, D Schulze, H Pointner, M Landgraph – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/941897/>

23 – Resposta glicêmica, saciedade, secreções gástricas e esvaziamento após o consumo de pão com água, chá e suco de limão: uma intervenção comparativa randomizada usando ressonância magnética:

(Glycemic response, satiety, gastric secretions and emptying after bread consumption with water, tea or lemon juice: a randomized crossover intervention using MRI – Daniela Freitas, François Boué, Mourad Benallanoua, Gheorghe Airinei, Robert Benamouzig, Evelyne Lutton, Laurène Jourdain, Rose-Maire Dubuisson, Xavier Maître, Luc Darrasse & Steven Le Feunteun – Springer Link)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-021-02762-2>

24 – Jejuar não favorece o aparecimento de tumores porque melhora a qualidade do processo de reparação do organismo:

(Fasting before or after wound injury accelerates wound healing through the activation of pro-angiogenic SMOC1 and SCG2 – Ming-Jie Luo, Shan-Shan Rao, Yi-Juan Tan, Hao Yin, Xiong-Ke Hu, Yan Zang – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7069085/>

25 – Não existe reação metabólica em nosso organismo capaz de converter gordura alimentar em gordura corporal. De fato, o aumento de gordura alimentar diminui a glicemia:

(Distinct metabolic pathways trigger adipocyte fat accumulation induced by high-carbohydrate and high-fat diets – Adaliene Versiani Matos Ferreira, Zélia Menezes Garcia, Jonas Baeta Viana, Erica Guilhen Mário, Leida Maria Botion – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24976420/>

26 – O processamento de carboidratos é menor quando consumimos gordura nas refeições:

A Single Day of Excessive Dietary Fat Intake Reduces Whole-Body Insulin Sensitivity: The Metabolic Consequence of Binge Eating – Siôn A Parry, Rachel M Woods, Leanne Hodson, Carl J Hulston – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28758920/>

27 – O consumo de gordura hidrogenada afeta a *permeabilidade* de nossa massa muscular:

(Leptin mediates the regulation of muscle mass and strength by adipose tissue - Kelsey H Collins, Chang Gui, Erica V Ely, Kristin L Lenz, Charles A Harris, Farshid Guilak, Gretchen A Meyer – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35844058/>

28 – O consumo de gordura hidrogenada causa *resistência à insulina*:

(Trans fatty acids and insulin resistance – Ulf Risérus – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16713388/>

29 – Os *açúcares* em excesso na nossa corrente sanguínea (que não conseguem ser processados pelos rins) são a origem da gordura corporal:

(New gene found that turns carbs into fat, could be target for future drugs – Sarah Yang – Berkeley University)

<https://news.berkeley.edu/2012/12/06/gene-converts-carbs-to-fat>

30 – A dificuldade de processar energia no organismo faz o apetite aumentar:

(Always hungry? There could be medical reasons why – Michael Langan Md – Ohio State University)

<https://wexnermedical.osu.edu/blog/always-hungry-there-could-be-medical-reasons-why>

31 – Os cadáveres estão demorando muito tempo para se deteriorarem:

(A rotten way to Go? - Frank Thadeusz – Spiegel International)

<https://www.spiegel.de/international/germany/germany-s-tired-graveyards-a-rotten-way-to-go-a-527134.html>

32 – O consumo de alimentos ricos em sulfato acelera a eliminação da gordura que está sendo *reciclada* no processo de manutenção muscular:

(Is Endothelial Nitric Oxide Synthase a Moonlighting Protein Whose Day Job is Cholesterol Sulfate Synthesis? Implications for Cholesterol Transport, Diabetes and Cardiovascular Disease – Stephanie Seneff*, Ann Lauritzen , Robert Davidson and Laurie Lentz-Marino – Massachusetts Institute of Technology)

<https://people.csail.mit.edu/seneff/Entropy/entropy-14-02492.pdf>

33 – O consumo de vinagre de cidra de maçã auxilia o processo de reparação muscular diminuindo a *resistência à insulina*:

(Vinegar Improves Insulin Sensitivity to a High-Carbohydrate Meal in Subjects With Insulin Resistance or Type 2 Diabetes – Carol S Johnston PhD, Cindy M Kim Ms, Amanda J Buller Ms – American Diabetes Association Publications, Volume 27, Issue 1)

<http://care.diabetesjournals.org/content/27/1/281>

34 – O cromo reduz a *resistência à insulina*:

(A scientific review: the role of chromium in insulin resistance – Peter J Havel – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15208835/>

35 – O vanádio reduz a *resistência à insulina*:

(Effect of vanadium on insulin sensitivity and appetite – J Wang, V G Yuen, J H McNeill – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11398143/>

36 – O conceito de *gordura trans* segundo a American Heart Association, órgão similar à Sociedade Brasileira de Cardiologia nos Estados Unidos:

(Trans fats – American Heart Association)

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/trans-fat>

37 – O xarope de frutose confunde a grelina, algo que mexe com o processamento de dopamina:

(Suppression of Ghrelin Exacerbates HFCS-Induced Adiposity and Insulin Resistance – Xiaojun Ma, Ligen Lin, Jing Yue, Chia-Shan Wu, Cathy A Guo, Ruitao Wang, Kai-Jiang Yu, Sridevi Deveraj, Peter Murano, Zheng Chen, Yuxiang Sun – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5486123/>

38 – O xarope de frutose causa insaciedade por alimentos doces:

High fructose corn syrup induces metabolic dysregulation and altered dopamine signaling in the absence of obesity – Allison M Meyers, Devry Moura, Jeff A Beeler, Ferenc Gallyas Jr – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5747444/>

39 – O açúcar causa mais dependência do que a cocaína:

(Sugar addiction: pushing the drug-sugar analogy to the limit – Serge H Ahmed, Karine Guillem, Youna Vandaele – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23719144/>

40 – O xarope de frutose causa muito mais dependência do que o açúcar branco (verificar as referências lá citadas):

(Fructose Vs. Glucose – Diffen)

[https://www.diffen.com/difference/Fructose vs Glucose](https://www.diffen.com/difference/Fructose_vs_Glucose)

41 – Indivíduos que consomem frutose em moderação perdem peso com mais facilidade do que aqueles que restringem o seu consumo radicalmente:

(The effect of two energy-restricted diets, a low-fructose diet versus a moderate natural fructose diet, on weight loss and metabolic syndrome parameters: a randomized controlled trial - Magdalena Madero, Julio C Arriaga, Diana Jalal, Christopher Rivard, Kim McFann, Oscar Pérez-Méndez, Armando Vázquez, Arturo Ruiz, Miguel A Lanaspá, Carlos Roncal Jimenez, Richard J Johnson, Laura-Gabriela Sánchez Lozada – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21621801/>

42 – Paul Saladino Md, que já foi um dos mais famosos defensores da dieta cetogênica explicando porque consome mel:

<https://www.youtube.com/watch?v=vn4yF1UUt4>

43 – O Glutamato Monossódico aumenta a insulina em 300%:

(Effects of bezafibrate in nonalcoholic steatohepatitis model mice with monosodium glutamate-induced metabolic syndrome – Yoshiyuki Sasaki, Tsutomu Shimada, Seiichi Iisuka, Wataru Suzuki, Hiroko Makihara, Ryutarō Teraoka, Koichi Tsuneyama, Ryoji Hokao, Masaki Aburada – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21549692/>

44 – O mecanismo principal para conquistar o estômago das pessoas é o mesmo que o dos opioides:

(Ultraprocessed Food: Addictive, Toxic, and Ready for Regulation – Robert H Lusting – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7694501/>

45 – O xarope de frutose é produzido a partir do amido de milho:

(High Fructose Corn Syrup Questions and Answers – FDA – US Food & Drug Administration)

<https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-fructose-corn-syrup-questions-and-answers>

46 – O consumo de água adequado é fundamental para baixar a glicemia:

(Reduced water intake deteriorates glucose regulation in patients with type 2 diabetes – Evan C Johnson, Costas N Bardis, Lisa T Jansen, J D Adams, Tradie W Kirkland, Stravos A Kavouras – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28739050/>

47 – Como os rins eliminam o excesso de açúcares no organismo sem ser pela urina:

(The renal metabolism of insulin – R Rabkin, M P Ryan, W C Duckworth – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6389240/>

48 – O potássio é fundamental para o armazenamento de glicogênio:

(The significance of potassium and sodium for the synthesis of glycogen in the isolated rat diaphragm – Z Drahota, M Klicpera, R Žác – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0006300258904232>

49 – O potássio estimula o metabolismo das cetonas:

(Na/K-ATPase Activity and Ketone Body Metabolism in Long-term Diabetic Rats – Engelbert Buxbaum - Biorxiv)

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/567180v1.full.pdf>

50 – O consumo de adoçantes causa uma revolta silenciosa no organismo:

(Gain weight by “going diet?” Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings – Qing Yang – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2892765/>

51 – Os adoçantes são neurotoxinas:

(Possible neurologic effects of aspartame, a widely used food additive – T J Maher and R J Wurtman – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1474447/>

52 – O testemunho de um dos pacientes do Dr Jason Fung, com relação à diabetes:

<https://blog.thefastingmethod.com/tfm-success-story-robert/>

53 – A gordura no pâncreas pode ser a origem de alguns casos de diabetes do tipo 1:

The Association between Nonalcoholic Fatty Pancreas Disease and Diabetes – Horng-Yih Ou, Chih-Yuan Wang, Yi-Ching Yang, Ming-Fong Chen and Chih-Jen Chang – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3643962/>

54 – O jejum intermitente é capaz de eliminar o excesso de gordura no pâncreas:

(Intermittent fasting could prevent pancreatic fat build up and protect against type 2 diabetes – diabetes.co.uk from the University of Warwick)

<https://www.diabetes.co.uk/news/2019/jul/intermittent-fasting-could-prevent-pancreatic-fat-build-up-and-protect-against-type-2-diabetes-98143276.html>

55 – Quanto maior o consumo de carboidratos refinados, mais fome o organismo terá:

(Refined carbohydrates can trigger food cravings study says – Tia Ghose – The Washington Post)

https://www.washingtonpost.com/national/health-science/refined-carbohydrates-can-trigger-food-cravings-study-says/2013/07/01/0d501c64-e012-11e2-963a-72d740e88c12_story.html

56 – Os carboidratos refinados aceleram a velocidade do metabolismo:

(Why refined carbs are bad for you – Adda Bjarnadottir – healthline.com)

<https://www.healthline.com/nutrition/why-refined-carbs-are-bad>

57 – A escassez de cobre biodisponível no organismo é a principal causa da anemia:

(Iron Toxicity Post #75: PROOF that Copper Deficiency is the CAUSE of so-called ‘anemia’ – Morley M Robbins – The Root Cause Protocol)

<https://therootcauseprotocol.com/iron-toxicity-post-75-formerly-itp76/>

58 – As moléculas de cobre precisam ter tamanho apropriado e estarem associadas à proteínas específicas:

(Copper absorption and bioavailability – Wapnir RA – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523183250>

59 – A intoxicação com ferro siderúrgico causa sintomas associados ao consumo de glúten:

(A Puzzling Conundrum: Iron Overload and Celiac Disease – Dr Ron Hoggan, Ed D – celiac.com)

<https://www.celiac.com/ceeliac-disease/a-puzzling-conundrum-iron-overload-and-ceeliac-disease-r5238/>

60 – A vitamina C de farmácia é feita a partir de amido de milho transgênico:

(From Corn to Vitamin C - Evonik Industries AG)

<https://corporate.evonik.com/en/from-corn-to-vitamin-c-40999.html>

61 – O amido de milho da vitamina C de farmácia é misturado com ácido hidrolórico e corante:

(Real Vitamin C vs Ascorbic Acid – Elivide, Supplements with a Conscience)

<https://www.elivide.co.uk/blogs/news/real-vitamin-c-vs-ascorbic-acid>

62 – O ácido ascórbico em excesso (vitamina C de farmácia) atrapalha o processamento de ferro pela ceruloplasmina:

(Effect of varying ascorbic acid intakes on copper absorption and ceruloplasmin levels of young men - R A Jacob, J H Skala, S T Omaye, J R Turnlund – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3694287/>

63 – A condutividade do sódio como eletrólito na corrente sanguínea:

(Sodium Conductance – from: Encyclopedia of the Neurological Sciences (Second Edition), 2014 – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/sodium-conductance>

64 – A condutividade do potássio como eletrólito na corrente sanguínea:

(Sodium Conductance – From: Reference Module in Life Sciences, 2017 – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/potassium-conductance>

65 – A baixa acidez estomacal causa dificuldade na absorção de eletrólitos:

(Cardiac arrhythmias caused by electrolyte imbalance - M Nishimura, K Nakayama, Y Ishikawa – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8810799/>

66 – A arritmia é um dos sintomas da alcalose:

(Respiratory alkalosis - G T Foster, N D Vaziri, C S Sassoon – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11262557/>

67 – Na Mongólia o consumo de 15g de sal por dia é algo comum:

(Mongolia’s Pinch of Salt – World Health Organization)

<https://www.who.int/westernpacific/news-room/feature-stories/item/mongolia-s-pinch-of-salt>

68 – A falta de potássio é uma das principais causas da pressão alta:

(Potassium lowers blood pressure – Harvard Health Publishing)

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/potassium-lowers-blood-pressure>

69 – Alimentos ricos em potássio:

(Potassium rich foods – Dr Axe)

<https://draxe.com/nutrition/potassium-rich-foods/>

70 – Matéria da Al Jazeera mostrando os indianos que “vivem de luz”:

(Indian ‘holy man’ perplexes doctors - Al Jazeera)

<https://youtu.be/FGF7EY2Ucm8?si=IhVZzQAUjChjQzzm>

71 – Boa parte dos 50 a 75kg de ATP que processamos é processado pela luz solar:

(SE Di Carlo, HL Collins - Advances in Physiology Education, 2001)

https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Adv.+Physiol.%0A+Educ&title=Submitting+illuminations+for+review&author=S.+E.+Di+Carlo&author=H.+L.+Collins&volume=25&publication_year=2001&pages=70-71&

72 – Alega-se que somente a clorofila que ingerimos é processada pela luz solar:

(Light-harvesting chlorophyll pigments enable mammalian mitochondria to capture photonic energy and produce ATP - Chen Xu, Junhua Zhang, Doina M. Mihai, and Ilyas Washington – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6518289/>

73 – A hemoglobina do nosso sangue é muito similar à clorofila:

(What is your opinion that the difference between chlorophyll and hemoglobin is that the first contains iron and the second contains only magnesium? - Omar A. Abdulqader, University of Mosul – Researchgate.net)

[https://www.researchgate.net/post/](https://www.researchgate.net/post/What-is-your-opinion-that-the-difference-between-chlorophyll-and-hemoglobin-is-that-the-first-contains-iron-and-the-second-contains-only-magnesium)

[What is your opinion that the difference between chlorophyll and hemoglobin is that the first contains iron and the second contains only magnesium](https://www.researchgate.net/post/What-is-your-opinion-that-the-difference-between-chlorophyll-and-hemoglobin-is-that-the-first-contains-iron-and-the-second-contains-only-magnesium)

74 – A desproporção de raios ultravioleta do tipo A e B causa câncer de pele:

(What is the difference between UVA and UVB rays? - University of Iowa Healthcare, April 2018)

<https://uihc.org/health-topics/what-difference-between-uva-and-uvb-rays>

75 – Quando a nossa pele não possui a quantidade suficiente da proteína P53, ela absorve as partículas de zinco e se torna cancerígena:

(Link removido do site por algum motivo não conhecido – Nanyang Technological University, Singapoure)

http://www.ntu.edu.sg/home/joachimloo/Featured_News.html

76 – Estudo feito na Universidade de Princeton mostrando a correlação entre a proteína P53, o zinco e o câncer de pele:

(Reactivating mutant p53 using small molecules as zinc metallochaperones: awakening a sleeping giant in cancer - Adam R. Blanden, Xin Yu, Stewart N. Loh, Arnold J. Levine, and Darren R. Carpizo - Institute for Advanced Study, Princeton, NJ 08540, USA)

<https://oar.princeton.edu/jspui/bitstream/88435/pr1gn30/1/Reactivating%20mutant%20p53%20using%20small%20molecules%20as%20zinc%20metallochaperones%20Awakening%20a%20sleeping%20giant%20in%20cancer.pdf>

77 – A conexão entre os olhos e a produção de melanina (casos de pessoas albinas):

(The optic nerve and peripapillary vasculature in albinism - Julie Conley, Alejandra Decanini Mancera, Ann M. Holleschau, C. Gail Summers - Department of Ophthalmology & Visual Neurosciences, University of Minnesota, Minneapolis, MN, USA)

<https://oatext.com/The-optic-nerve-and-peripapillary-vasculature-in-albinism.php>

78 – Na biologia o alumínio é um “metal pesado”:

(Aluminium toxicosis: a review of toxic actions and effects - Ikechukwu Onyebuchi Igbokwe, corresponding author1, Ephraim Igwenagu and Nanacha Afifi Igbokwe – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071840/>

79 – Algumas pessoas, apesar de obesas, sofrem de osteoporose por causa de má nutrição:

(Obesity, osteoporosis and bone metabolism - Konstantinos Gkastaris, Dimitrios G. Goulis, Michael Potoupnis, Athanasios D. Anastasilakis and Georgios Kapetanios – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7493444/>

80 – Capa da revista Time, na qual pede desculpas por ter promovido a *Guerra ao Colesterol*:

<https://content.time.com/time/covers/europe/0,16641,19990719,00.html>

81 – Nosso metabolismo não consegue converter gordura alimentar em gordura corporal:

(Lipid Metabolism - Navdeep S. Chandel – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8411952/>

82 – A gordura alimentar é processada pela leptina:

(Regulatory role of leptin in glucose and lipid metabolism in skeletal muscle - Yasuhiko Minokoshi, Chitoku Toda, and Shiki Okamoto – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3602985/>

83 – O colesterol é fundamental para a elasticidade dos tecidos corporais:

(Influence of Cholesterol on the Elastic Properties of Lipid Membranes - J Genova^{1,2}, V Kralj-Iglič³, A Iglič², R Marinov¹ and I Bivas - IOP Publishing Ltd)

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/398/1/012037>

84 – Capa da revista Time que foi um marco no início da *Guerra ao Colesterol* nos anos 80:

<https://content.time.com/time/covers/0,16641,19840326,00.html>

85 – Nossa vesícula deixa a bile 5 a 10 vezes mais concentrada, através do processo de desidratação que ocorre nela:

(Bile - From: Molecular Aspects of Alcohol and Nutrition, 2016 – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/bile>

86 – Tática para processar a gordura das refeições através do consumo de bile ressecada de boi, quando a pessoa tem problemas com a vesícula ou ela foi retirada:

(How to Adjust Ox Bile Dose and Timing with No Gallbladder - Kick it Naturally YT – TC Hale)

<https://www.youtube.com/watch?v=4iuYpaiFT3Y>

87 – 60% da nossa massa encefálica é constituída por colesterol:

(Cholesterol Metabolism in the Brain and Its Association with Parkinson's Disease - Uram Jin, Soo Jin Park and Sang Myun Park – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6844833/>

88 – As *estatinas* interrompem a produção de colesterol:

(The Mechanics of Statins – Kimberly Holland and Alan Carter (review) – healthline.com)

<https://www.healthline.com/health/high-cholesterol/how-do-statins-work>

89 – As *estatinas* diminuem o metabolismo de gordura corporal:

(Statin therapy depresses fat metabolism in older individuals - Atcharaporn Limprasertkul, Nadine M Fisher, Atif B Awad, David R Pendergast – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22661624/>

90 – A fome aumenta significativamente quando a pessoa toma algum tipo de estatina:

(Today's statin users consume more calories and fat, and weigh more, than their predecessors – UCLA Health)

<https://www.uclahealth.org/news/todays-statin-users-consume-more-calories-and-fat-and-weigh-more-than-their-predecessors>

91 – A quantidade de enzimas no fígado e a glicemia aumentam como o uso das *estatinas*:

(Statin side effects: Weigh the benefits and risks – by Mayo Clinic Staff – Mayo Clinic)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statin-side-effects/art-20046013>

92 – Algumas pessoas estão tomando metformina com o objetivo de melhorar o desempenho atlético e sexual:

(Metformin improves performance in high-intensity exercise, but not anaerobic capacity in healthy male subjects - S K Learsy, V J Bastos-Silva, A E Lima-Silva, R Bertuzzi, G G De Araujo – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26250859/>

93 – Os efeitos colaterais que o uso de metformina traz à longo prazo:

(Side effects of metformin – NHS UK)

<https://www.nhs.uk/medicines/metformin/side-effects-of-metformin/#:~:text=Long-term%20side%20effects,vitamin%20B12%20supplements%20will%20help.>

94 – A berberina costuma ser uma excelente alternativa natural para evitar o uso de metformina:

(Berberine is a potential alternative for metformin with good regulatory effect on lipids in treating metabolic diseases – Hui-Hui Guo, Hao-Ran Shen, Lu-Lu Wang, Zhi-Gang Luo, Jin-Lan Zang, Hong-Juan Zang, Tian-Le Gao, Yan-Xing Han and Jian-Dong Jiang – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332223005437>

95 – As primeiras avaliações que os *fabricantes* do Ozempic apresentaram para o FDA:

(Drug Trial Snapshot: Ozempic - Novo Nordisk Inc. - Approval date: December 5, 2017 – US Food & Drug Administration)

<https://www.fda.gov/drugs/drug-approvals-and-databases/drug-trial-snapshot-ozempic>

96 – Especialistas alertam para o fato de que as novas drogas de emagrecimento causam perda de massa magra:

(Weight loss drugs can lead to muscle loss, too. Is that a bad thing? - By Kaitlin Sullivan - NBC News)

<https://www.nbcnews.com/health/health-news/weight-loss-drugs-muscle-loss-rcna84936>

97 – Os agonistas de GLP-1 (Ozempic, Monjaro etc.) vêm do veneno do lagarto *Gila Monster*:

(Ozempic: How a Canadian scientist and a venomous lizard paved way for popular diabetes drug – Global News)

<https://www.youtube.com/watch?v=WiHHqsImhdA>

98 – A *picada de escorpião* é uma das principais causas de *pancreatite*:

(I Get Smashed – Causes of Pancreatitis Mnemonic – Georgina Tiarkis – Osmosis)

<https://www.osmosis.org/answers/I-get-smashed-causes-of-pancreatitis-mnemonic>

99 – Alguns ex-usuários dos agonistas de GLP-1 chegam a vomitar 200 vezes por dia:

(Canadian woman says Ozempic is to blame for her stomach paralysis – Global News – YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=TxMvL0uigc0>

100 – A formação de gordura é a primeira *linha de defesa alternativa* para defender o fígado:

(49: Fatty Liver Disease with Dr. Ben Bikman – Dr. Benjamim Bikman PhD - YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=6jy6LgKg5Hw>

101 – Os agonistas de GLP-1 estão causando pancreatite:

(Weight loss jabs study begins after reports of pancreas issues – BBC News)

<https://www.bbc.com/news/articles/c4ged0r1n3wo>

102 – Os agonistas de GLP-1 aceleram o desenvolvimento de cegueira por diabetes:

(Ozempic, Mounjaro linked to vision loss in diabetics – CBC News: The National - YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=xthJBj7YJe4>

103 – Existem cerca de 1.800 processos relacionados aos agonistas de GLP-1 causarem cegueira:

(Ozempic facing \$2 billion worth of lawsuits – 9 News CNBC)

<https://www.9news.com/video/news/health/ozempic-facing-2-billion-worth-of-lawsuits/73-a2174ee4-0614-40e3-b21e-4960d5563273>

104 – A cantora Avery desenvolveu osteoporose tomando Ozempic:

(Avery in 'shock' after revealing deadly disease from Ozempic – Daily Mail World - YouTube)

<https://www.youtube.com/shorts/6Ry2J0Yedow>

105 – Os agonistas de GLP-1 podem causar ansiedade, depressão e perda de libido:

(GLP-1 Receptor Agonists and Related Mental Health Issues; Insights from a Range of Social Media Platforms Using a Mixed-Methods Approach – Davide Arillotta et al – National Library of Medicine)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10669484/>

106 – Os agonistas de GLP-1 causaram câncer na glândula tireoide de ratos de laboratório:

(GLP-1 Receptor Agonists and the Thyroid: C-Cell Effects in Mice Are Mediated via the GLP-1 – Lars Wichmann Madsen et al – National Library of Medicine)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3281535/>

107 – Nosso conhecimento sobre o funcionamento hormonal ainda é bem limitado:

(An updated review of environmental estrogen and androgen mimics and antagonists – Carlos Sonnenschein, Ana M. Soto – Science Direct)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960076098000272>

108– Entupidores Endócrinos:

(Endocrine Disruptors - National Institute of Environmental Health Sciences)

<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/endocrine/index.cfm>

109 – Os recibos impressos à calor nos estabelecimentos comerciais são fonte de entupidores endócrinos:

(Holding Thermal Receipt Paper and Eating Food after Using Hand Sanitizer Results in High Serum Bioactive and Urine Total Levels of Bisphenol A (BPA) - Annette M. Hormann, Frederick S. vom Saal, Susan C. Nagel, Richard W. Stahlhut, Carol L. Moyer, Mark R. Ellersieck, Wade V. Welshons, Pierre-Louis Toutain, and Julia A. Taylor – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4206219/>

110 – O aumento de peso fora do normal é um dos sintomas do hipotireoidismo:

(Physiology, Thyroid Hormone - Muhammad A. Shahid; Muhammad A. Ashraf; Sandeep Sharma – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500006/>

111 – Como a adição de iodo no sal resolveu a *Crise do Bócio* na América do Norte:

(History of U.S. Iodine Fortification and Supplementation - Angela M. Leung, Lewis E. Braverman and Elizabeth N. Pearce - MDPI)

<https://www.mdpi.com/2072-6643/4/11/1740>

112 – O iodo, o flúor e o cloro estão na mesma coluna da tabela periódica:

(Características dos Halógenos – Diogo Lopes Dias - Manual da Química – Rede Omnia)

<https://www.manualdaquimica.com/quimica-geral/halogenios.htm>

113 – A diferença de raio atômico e carga nuclear entre o iodo e o flúor:

(Why does fluoride have a higher electronegativity than iodine? - Oli – tutorchase.com)

<https://www.tutorchase.com/answers/ib/chemistry/why-does-fluoride-have-a-higher-electronegativity-than-iodine>

114 – Vídeo demonstrando como a pele absorve o cloro da água de torneira:

(Chlorine in Tap Water - Watch How Fast It Absorbs into Your Skin - ewswater)

<https://www.youtube.com/watch?v=qPKE9phMGSg>

115 – O selênio é o mineral que regula a utilização de iodo no nosso organismo:

(Selenium and the thyroid: how the relationship was established - B Corvilain, B Contempéré, A O Longombé, P Goyens, C Gervy-Decoster, F Lamy, J B Vanderpas, J E Dumont – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8427197/>

116 – A insaciedade está relacionada ao estado da parede estomacal:

(Review article: the role of gastric motility in the control of food intake - P. Janssen, P. Vanden Berghe, S. Verschueren, A. Lehmann, I. Depoortere, J. Tack – Wiley Online Library)

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2036.2011.04609.x>

117 – Uma agência de modelos britânica rejeitou uma modelo por excesso de magreza:

(Size zero model turned down for being too skinny – Fashionnetwork.com - Agence France)

<https://us.fashionnetwork.com/news/Size-zero-model-turned-down-for-being-too-skinny,489631.html>

118 – A Itália banuiu as modelos magras demais em desfiles:

(Catwalk ban on the skinny model in Italy – Betsy Reed – The Guardian)

<https://www.theguardian.com/world/2006/dec/03/italy.barbaramcmahon>

119 – A Espanha banuiu as modelos magras demais em desfiles:

(Three models banned from Madrid fashion week for being 'too skinny' – Daily Mail)

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-513593/Three-models-banned-Madrid-fashion-week-skinny.html>

120 – Israel banuiu as modelos magras demais em desfiles:

(Israel passes law banning use of underweight models – BBC News Services)

<https://www.bbc.com/news/world-middle-east-17450275>

121 – A França banuiu as modelos magras demais em desfiles:

(France Just Banned Ultra-Thin Models – Laura Stampler – Time USA LLC)

<https://time.com/3770696/france-banned-ultra-thin-models/>

122 – Como funciona a logoterapia:

(Logotherapy and Existential Analysis - Alexander Batthyány - The Viktor Frankl Institute)

<https://www.viktorfrankl.org/logotherapy.html>

123 – A bulimia causa danos às válvulas digestivas:

(Which digestive problems does bulimia cause? - Eric Patterson LPC – withinhealth.com)

<https://withinhealth.com/learn/articles/which-digestive-problems-does-bulimia-cause>

124 – Os alimentos ricos em proteínas fornecem uma nutrição muito superior para a *reciclagem* de nossa massa magra:

(Protein, weight management, and satiety - Douglas Paddon-Jones, Eric Westman, Richard D Mattes, Robert R Wolfe, Arne Astrup, Margriet Westterp-Plantenga – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18469287/>

125 – O consumo de alimentos com pesticidas como o glifosato causa grandes danos à nossa massa magra:

(Glyphosate Vs Glycine – Stefanie Seneff - MIT)

https://people.csail.mit.edu/seneff/2016/Glyphosate_V_glycine_analogue_2016.pdf

126 – As bactérias em nosso trato intestinal influenciam o nosso apetite:

(Role of the gut microbiota in host appetite control: bacterial growth to animal feeding behaviour - Serguei O Fetissov – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27616451/>

127 – O consumo excessivo de probióticos pode causar dores no aparelho digestivo:

(Small Intestinal Bacterial Overgrowth: Comprehensive Review of Diagnosis, Prevention, and Treatment Methods - Ted George O Achufusi, Anuj Sharma, Ernesto A Zamora and Divey Manocha)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7386065/>

128 – Weston Price defendia o consumo de leite orgânico não pasteurizado:

(Milk: It Does a Body Good? - Weston A. Price Foundation)

<https://www.westonaprice.org/health-topics/making-it-practical/milk-it-does-a-body-good/>

129 – Como o leite é digerido:

(Digesting the facts about milk and health – Quadram institute)

<https://quadram.ac.uk/blogs/how-is-milk-digested/>

130 – O consumo constante de proteína pura pode ser fatal:

(A review of issues of dietary protein intake in humans – Shane Bilborough, Neil Mann – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16779921/>

131 – A doença que os soldados desenvolviam por se alimentarem apenas de coelhos:

(Rabbit Starvation: Can “Too Much Protein” Kill You? - Marty Kendall – Optimising Nutrition)

<https://optimisingnutrition.com/rabbit-starvation/>

132 – Alguns parasitas podem causar ganho de massa gorda:

(I'm a doctor and here are the 5 signs you may have intestinal parasites - Ellen Coughlan – DailyMail Associated Newspapers Ltd)

<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-12025431/Doctor-reveals-signs-mean-Intestinal-parasites.html>

133 – Quanto mais densa for a massa magra, maior é o consumo de energia:

(Lean-body-mass composition and resting energy expenditure before and after long-term overfeeding - O Dériaz , G Fournier, A Tremblay, J P Després, C Bouchard – National Library of Medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1415002/>

134 – Mike Chang voltando a dar treinamento sobre o *Six Pack Shortcuts*, após acabar o prazo do contrato milionário pelo qual ele vendeu a metodologia:

<https://www.youtube.com/@MikeChangTraining>

135 – O treinamento de musculação aumenta a densidade de massa magra:

(Increasing Lean Mass and Strength: A Comparison of High Frequency Strength Training to Lower Frequency Strength Training - Michael H. Thomas and Steve P. Burns – National Library of Medicine)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4836564/>

136 – A queda da capacidade de ganhar massa muscular, que ocorre com o passar dos anos, é desprezível se o objetivo não for desempenho atlético para competições:

(Building Better Muscle - Matthew Solan - Harvard Health Publishing)

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/building-better-muscle>