



A VERDADE SOBRE A COMIDA, Jill Fullerton-Smith

Enfim, a alternativa de comer bem,
de modo consciente e saudável

Originalmente produzido como série de tevê pela BBC britânica, *A verdade sobre a comida*, da cineasta Jill Fullerton-Smith, lançado agora no Brasil pela Intrínseca, é uma rigorosa investigação sobre a influência da dieta em diferentes aspectos de nossa vida, com exemplos e dicas a serem testados em cardápios e hábitos à mesa.

Segue um roteiro de capítulos que percorrem desde os mecanismos e os percursos do trato digestivo até os efeitos da alimentação na disposição física e mental, na qualidade de vida e na longevidade.

São informações que põem à prova alguns dos conceitos mais correntes no que diz respeito à alimentação – Beber oito copos d’água por dia é de fato bom para o organismo? Alguns alimentos agem como afrodisíacos? Cenoura faz bem para a visão? As dietas de desintoxicação funcionam? – e ajudam a distinguir a verdade do mito.

Foi-se o tempo em que o homem comia para sobreviver. A alimentação moderna não só ganhou traços culturais e sociais, como se tornou uma ferramenta de controle do próprio corpo – há quem coma pensando em perder peso, ganhar músculos, há os que querem prevenir doenças, manter a vitalidade – e, nesse sentido, nunca houve tamanha quantidade de informações disponíveis sobre o que se põe à mesa.

Para Jill Fullerton-Smith, está aí o grande problema: “Pode ser difícil entender as pesquisas mais complexas; especialistas discordam; jornalistas especulam (...) Parece que quanto mais sabemos, mais motivos temos para nos preocupar, e menos certeza temos da verdade.”

Como ser saudável, Como ser magro, Como alimentar as crianças, Como ser sexy, Como ser o melhor, Como manter a juventude e a beleza, cada mito derrubado tem respaldo na literatura médica, em análises de laboratório e na observação de testes originais e bem elaborados conduzidos por especialistas.

Um grupamento de bombeiros florestais, por exemplo, cuja atividade demanda agilidade e força física, participa de um teste que compara o resultado da ingestão de pequenas porções de alimentos várias vezes ao dia à ingestão de porções maiores e mais espaçadas. Em outro teste, gêmeos idênticos competem em uma pesada maratona de exercícios para mensurar o resultado energético da alimentação: alguns recebem suprimentos ricos em carboidrato, enquanto seus pares ingerem essencialmente proteínas.

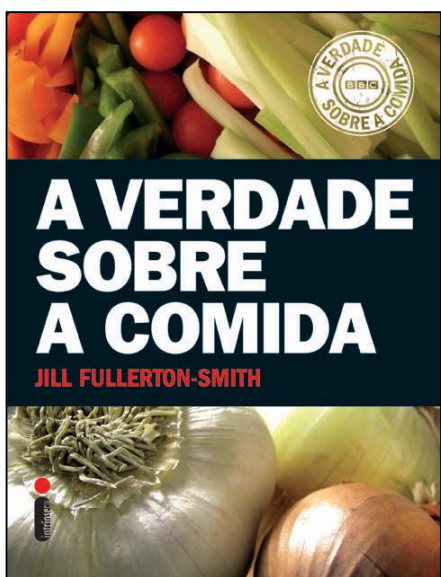
Ao longo do texto, são abordados o comportamento de cada grupo alimentar no organismo; a ação da flora intestinal; o trinômio peso, apetite e metabolismo; a relação entre alimentos, sexualidade, fertilidade e TPM; e os efeitos diretos da ingestão de cafeína, açúcar e álcool, entre outros elementos.

Em meio ao sem-número de informações que surgem a toda hora sobre os riscos ou benefícios de se ingerir esse ou aquele alimento, *A verdade sobre a comida* cumpre a proposta de confrontar os mitos da alimentação moderna e descobrir em que, afinal, vale a pena acreditar.

SOBRE O AUTOR:

JILL FULLERTON-SMITH é cineasta. Depois de dez anos produzindo programas científicos para a BBC em Londres, incluindo alguns episódios da premiada série *Horizon*, dirige um departamento de programação especial na BBC escocesa. Criada na Nova Zelândia, vive entre Glasgow, na Escócia, e Londres. A série *The Truth About Food* foi veiculada no Brasil pelo canal GNT.

A verdade sobre a comida, Jill Fullerton-Smith



Tradução de Ana Beatriz Rodrigues
240 Páginas
R\$ 49,90

Outras informações:
Editora Intrínseca
Juliana Cirne – julianacirne@intrinseca.com.br
+ 55 21 3874-0914, ramal: 203