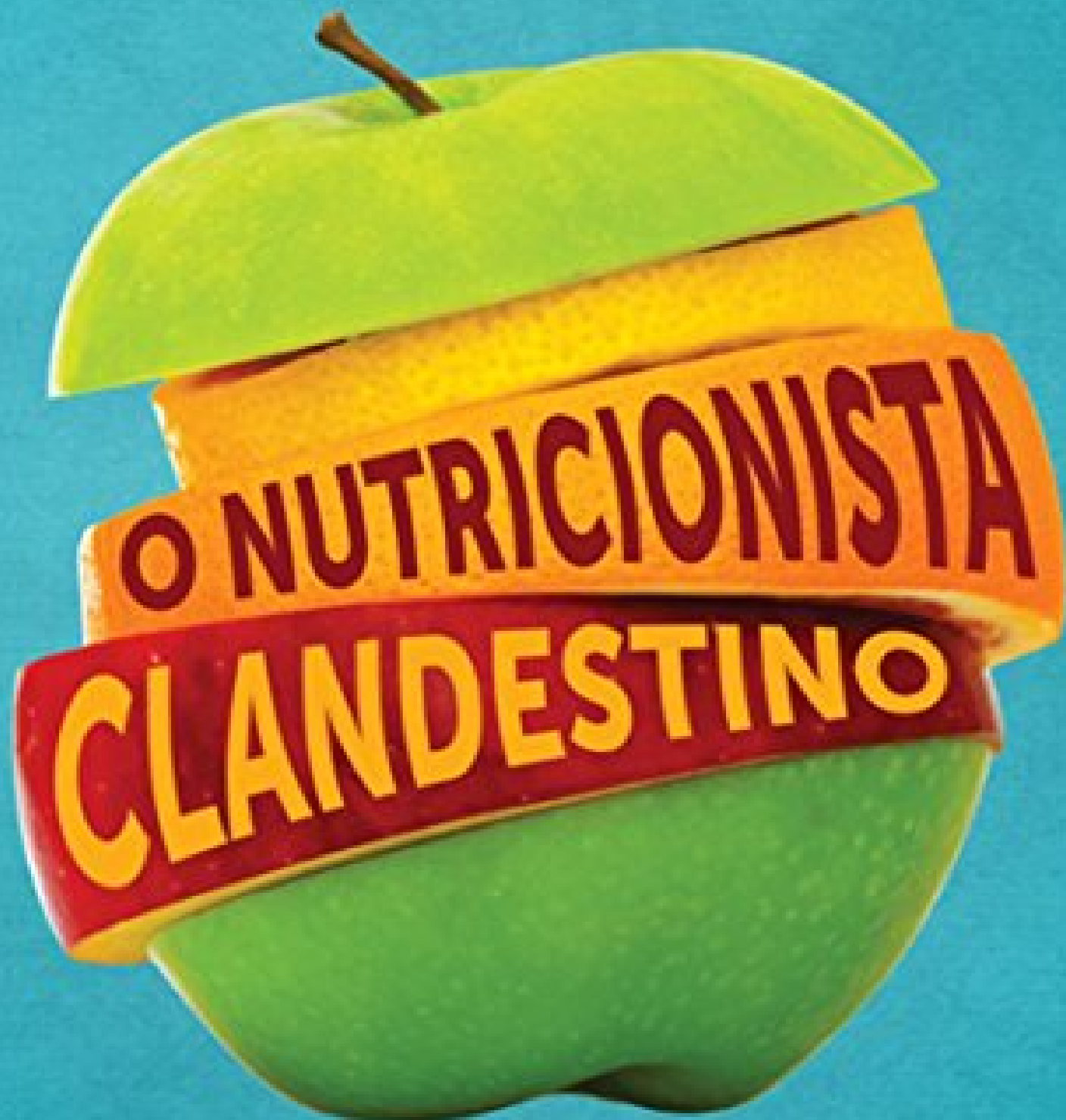


DANILO BALU



**AS RAZÕES PARA A CRISE DE OBESIDADE
EM UM MUNDO CADA VEZ MAIS GORDO**

O Nutricionista Clandestino

Este livro mostra, de forma didática, a fraca base de apoio que guiou a tomada de decisões que levaram milhões de pessoas a engordar, sofrer doenças cardíacas e adquirir diabetes, ainda que a população tenha abraçado as orientações oficiais. Alguns dos conceitos da nutrição são tão 'óbvios' ('se mexa e emagreça' ou 'coma gordura e você engordará e morrerá de infarto'), que muitas das orientações foram baseadas ou em estudos muito mal conduzidos ou feitas na base da intuição, sem nunca testarmos sua segurança. Fomos (e continuamos sendo) vítimas de um grande experimento não-controlado baseado no esforço do indivíduo que tenta fazer o que lhe disseram ser o certo sem saber que muitas das recomendações atuais não têm ciência por trás dela. E se muito daquilo que nos falam sobre a nutrição no emagrecimento estiver completamente errado? E se alguns grupos de alimentos mais prescritos aumentarem (em vez de diminuir) sua chance de sofrer de diabetes ou aumentar o seu risco cardíaco? E se o exercício físico não fizer emagrecer e o carboidrato não for essencial a ponto de ser a base de uma alimentação adequada? Será que estaríamos fazendo tanta coisa errada mesmo seguindo o que dizem as mais atuais diretrizes nutricionais de órgãos oficiais? Por qualquer parâmetro ou estatística que se analise, o mundo está cada vez mais obeso. Não por coincidência, o 'boom' da obesidade ocorreu no momento em que mudaram as diretrizes nutricionais. Não seriam talvez as causas, justamente o fato de seguirmos os conselhos equivocados de quem queria nos ajudar? Leia e descubra por si só.

[Clique aqui para obter este livro](#)