

*Meta Real*<sup>®</sup> 

*Método Tático de Reabilitação Alimentar*<sup>®</sup>

## RESUMO DA SEMANA

### O PAPEL DAS FIBRAS

**Meta Real**<sup>®</sup>

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

## O Papel das Fibras

O sistema pelo qual os alimentos são processados em nosso organismo pode ser comparado ao beneficiamento de minerais brutos. O objetivo da digestão é extrair dos alimentos todos os elementos que o corpo necessita para a sua subsistência, como gorduras, proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais; para depois, eliminar os resíduos desnecessários. No cólon (intestino grosso), a massa desses resíduos é comprimida, formando um bolo fecal que, por meio do movimento peristáltico, é expelido em forma de fezes.

Pesquisas realizadas na área médica, dedicadas ao estudo do câncer de cólon e reto, chegaram à conclusão de que a alta incidência dessas modalidades da doença nos EUA estava ligada à alimentação e ao processamento dos alimentos.

Comparando os ingleses aos nativos africanos, os pesquisadores perceberam que os africanos expeliam cerca de meio quilo de material fecal diariamente, num intervalo máximo de 24 horas entre o consumo e a evacuação e, suas fezes eram macias, volumosas e quase sem cheiro. Por outro lado, os ingleses eliminavam menos de 115g de fezes por dia e elas eram duras, comprimidas e putrefatas; chegavam a demorar de 3 dias a 2 semanas para serem expelidas.

A partir desses dados, analisaram suas refeições e chegaram à conclusão de que a diferença básica estava ligada à ingestão de fibras, presentes em grande quantidade na alimentação dos africanos nativos e quase ausente na dos ingleses.

As fibras presentes numa alimentação balanceada são compostas de celulose, que é um elemento não digerível que funciona com uma "vassoura" e cuja função é limpar o aparelho digestivo e ajudar na formação do conteúdo fecal.

**Meta Real®**  
R. Dr. Fabrício Vampré, 120  
Vl. Mariana - São Paulo - SP  
Tel.: (11) 5572-2611  
[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

Com o desenvolvimento de tecnologias, os alimentos perderam muito sua função original, porque, na industrialização, passaram por processos de beneficiamento/refinamento que eliminaram grande parte de seu teor fibroso.

Os ingleses ingerem grande quantidade de carne, leite, ovos, gorduras, açúcar e alimentos que contenham glúten. Todos pobres em celulose e minerais. Mas, o mais espantoso, foi a constatação de que raramente entre os africanos se tinha notícias como câncer (de cólon e reto), apendicite, hemorróidas, diverticulite, varizes e problemas circulatórios, arteriosclerose e obesidade. Isso porque, entre outras coisas, sua alimentação era rica em fibras e não continham glúten.

A nutrição do homem moderno é muito deficiente em todos os aspectos. Desenvolvemos técnicas para descascar, refinar, processar, desidratar e cozinhar os alimentos. Com isso, perdemos muitos elementos que, embora não comprometam a função nutricional de determinado alimento, têm uma finalidade para o organismo.

Pessoas que ingerem poucas fibras, em geral, têm a reação de satisfação retardada: precisam comer mais quantidade para obter de seu corpo o sinal de saciedade. Uma vez que o conteúdo ingerido é muito refinado (tem volume, mas não tem fibra), tudo é aproveitado, quase sem resíduos. Por isso, acabam se tornando obesas, sofrem de prisão de ventre e, devido a formação de gases, ficam com a sensação de inchaço no abdômen.

É importante avaliar esses dados e observar se sua alimentação é rica ou pobre em elementos fundamentais ao bom funcionamento do organismo. Desenvolver equilíbrio entre ingestão, assimilação e eliminação de alimentos, é a chave para uma vida muito mais saudável e leve.

**Meta Real**  
**Método Tático de Reabilitação Alimentar**®

**Meta Real**®

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

## RECEITA DE SUCESSO REAL...

...de atitudes que fazem o emagrecimento ser temporário ou definitivo

# Meta Real<sup>®</sup>

Temporário **Método Tático de Reabilitação Alimentar<sup>®</sup>**

- Focar no que não deve comer;
- Eliminar muitos alimentos do cardápio;
- Querer resultados imediatos;
- Não permitir flexibilidade;
- Dar ênfase para as coisas de comer;
- Priorizar só a aparência.

Definitivo

- Focar no que se pode e precisa comer;
- Estimular a variedade;
- Alcançar o sucesso gradualmente;
- Enfatizar os hábitos saudáveis;
- Priorizar a aparência, a saúde e o bem-estar.

Meta Real<sup>®</sup>

R. Dr. Fabrício de Sá, 120  
Vl. Mariana - Jd. São Paulo - SP  
Tel: (11) 2611-2611  
[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

