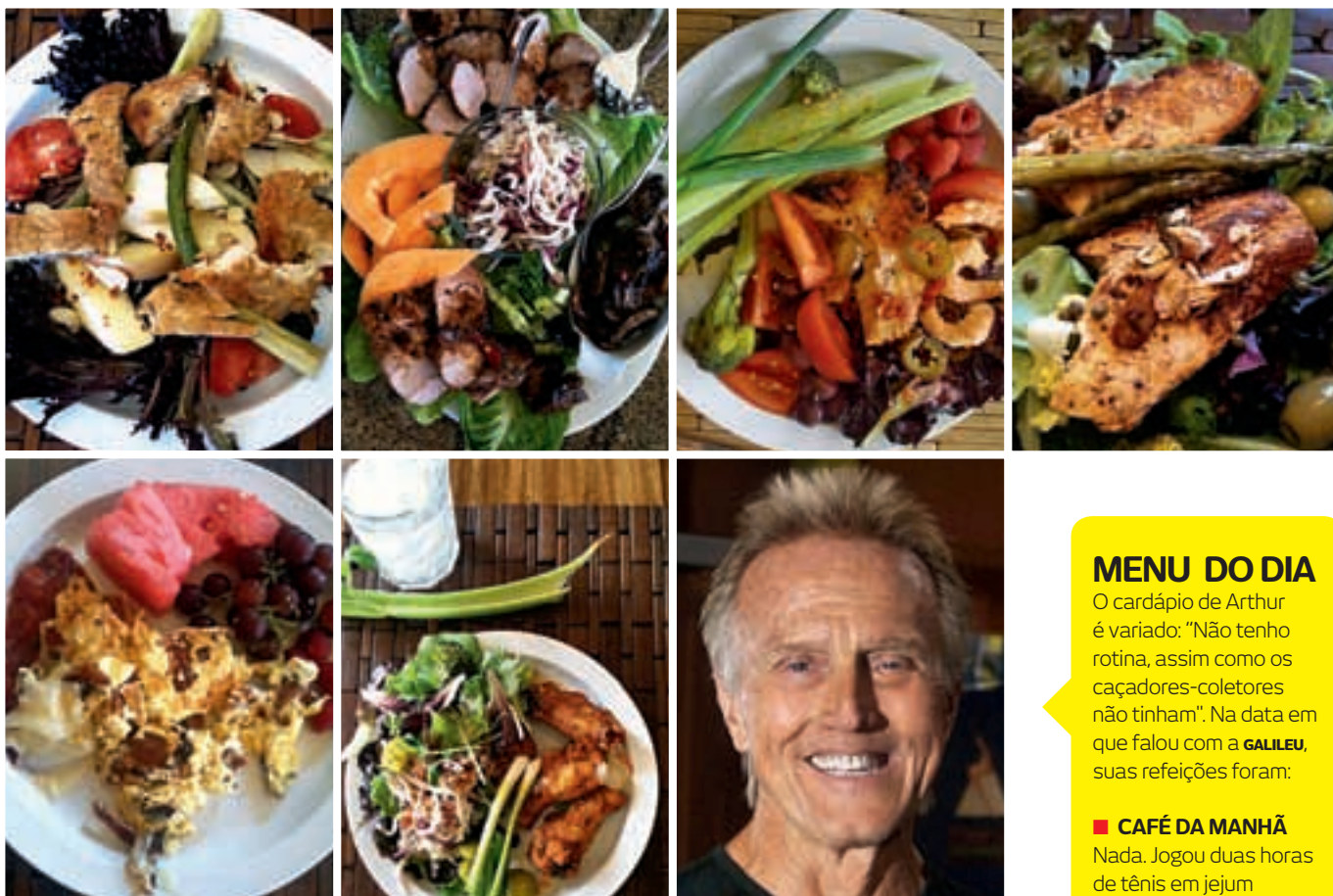




ALIMENTAÇÃO

Dieta das cavernas. Há 25 anos, o americano Arthur De Vany come somente o que pode ser caçado, pescado ou colhido. Mas compra tudo no mercado da esquina

Economista aposentado pela Universidade da Califórnia, Arthur De Vany, 73, tem toda pinta de nutricionista, seguindo e pregando por aí sua própria dieta. “Não caço, peço ou planto, mas só compro alimentos que poderiam ser obtidos assim. Sou um homem das cavernas do século 21”, diz. Tudo começou em 1979, quando seu filho mais novo foi diagnosticado com diabetes, e De Vany virou um autodidata em nutrição. Descobriu que podia viver como há 40 mil anos e passou a seguir um cardápio pré-histórico, baseado em carne, frutas e vegetais. Desde 1986 ele adotou essa dieta integralmente.

Na sua casa, no interior de Utah, sempre há hortaliças, frutas de baixa caloria, carne vermelha, mariscos, nozes e azeite de oliva. Tudo o que ele e a mulher Carmela cozinham é comprado por Arthur em redes de atacado ou no supermercado da esquina (seu preferido).

A dieta não inclui restrição de calorias. Em geral, ele come três refeições por dia, mas, às vezes, se contenta com uma ou duas. Arthur ainda mantém práticas diárias de exercícios como caminhadas, corridas e malhação na academia. “É importante variar a atividade física. É assim que os selvagens predadores viviam”, afirma o troglodita.

Arthur descreve os 25 anos de sua dieta troglodita em seu livro *A Nova Dieta da Evolução* (Larousse), que chegou ao Brasil em maio. A publicação aborda de teorias científicas sobre alimentação a dicas de cardápios e exercícios físicos. Mas não deve ser encarada como manual médico, afinal, Arthur é economista. Ainda assim, está convicto dos benefícios de seu estilo de vida. “Os genes e o metabolismo humano são bem adaptados a essa dieta, já que nossos antepassados comeram assim por pelo menos 2 milhões de anos.” //ÉRIKA KOKAY

MENU DO DIA

O cardápio de Arthur é variado: “Não tenho rotina, assim como os caçadores-coletores não tinham”. Na data em que falou com a **GALILEU**, suas refeições foram:

■ CAFÉ DA MANHÃ

Nada. Jogou duas horas de tênis em jejum

■ ALMOÇO

Grande prato de salada com salmão, preparado com azeite, alho e orégano. Bebida: água. Sobremesa: laranja

■ JANTAR

Costelinha de porco assada, couve e pimentas vermelhas grelhadas

