SÉRIE · EPISÓDIO 1 DE 4

AS 4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER

VERDADE POLÊMICA #1 **MATERIAL DE APOIO**





O CÂNCER REALMENTE SE ALIMENTA DE AÇÚCAR?

Material de apoio da aula de 12/10/2026, com a receita do brownie de inhame de presente.

ESQUENTA DA **BLACK WEEK IRRESISTÍVEL · 9 DE NOVEMBRO**

Instituto Patrícia Figueiredo

ANTES DE COMEÇAR

EU ERA CHOCÓLATRA.

Eu sempre fui um verdadeiro formigão. Quando eu estava no hospital, me recuperando da mastectomia, eu comia uma barra de chocolate por dia. E olha que eu gostava do pior chocolate que existe, o branco, que nem cacau tem. Só açúcar.

Foi ainda no tratamento que eu ouvi pela primeira vez que o câncer se alimenta de açúcar. Eu fiquei arrasada. Eu já estava sendo privada de tanta coisa, e agora mais essa. E, com exceção da minha nutricionista, ninguém me falou nada sobre o que eu comia.

> *"O maior desafio foi eliminar o açúcar da dieta, pois sempre fui um formigão. Decidi que esse prazer não valia o risco."*



Hoje eu como chocolate setenta por cento. Eu continuo formigão. Só aprendi a fazer doce de outro jeito.

E, com o tempo, eu estudei muito mais do que sabia naquela época. Por isso este material existe: pra te mostrar o que é verdade e o que é exagero nessa frase que tanta gente escuta. O que o exame de PET-CT mostra, onde o açúcar pesa de verdade, e como comer doce sem açúcar refinado. No fim, a receita do brownie que eu prometi na aula.

Guarda com carinho e volta nele sempre que bater a dúvida.

com amor, Paty

A SÉRIE

4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER

Quatro aulas ao vivo, quatro segundas seguidas, sempre às **19h no meu canal do YouTube**. Cada aula vem com o seu material de apoio de presente.

12 OUT	VERDADE #1 · AÇÚCAR ESTA AULA	O câncer realmente se alimenta de açúcar?
19 OUT	VERDADE #2 · GLÚTEN	Quem tem câncer precisa mesmo parar de comer glúten?
26 OUT	VERDADE #3 · LEITE	Leite e câncer: é verdade que os laticínios devem ser evitados?
02 NOV	VERDADE #4 · CARNE	Comer carne aumenta o risco de câncer?

ESSAS QUATRO AULAS SÃO O ESQUENTA DA

BLACK WEEK IRRESISTÍVEL

COMEÇA EM 9 DE NOVEMBRO

A maior oportunidade da história da **Mentoria Detox Terapêutico**. Oferta revelada ao vivo, com desconto nunca dado antes, acesso estendido por 2 anos e presentes exclusivos. Somente quem estiver inscrito recebe o link.

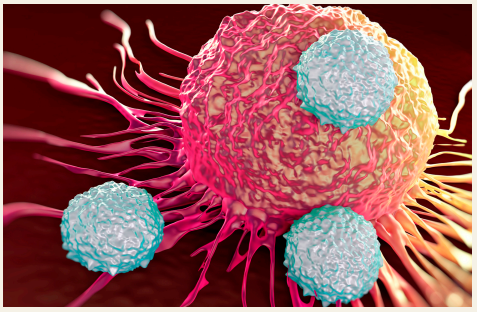
ENTRAR NO GRUPO DA BLACK NO WHATSAPP

É lá que chegam os materiais de cada aula e as novidades da Black, antes de todo mundo.

O EXAME

O QUE O PET-CT MOSTRA

No PET-CT (tomografia por emissão de pósitrons), você fica em jejum e recebe na veia uma **glicose marcada**, um tipo de açúcar que aparece na imagem. As partes do corpo que mais gastam glicose **acendem**. E o tumor costuma ser uma delas.



Toda célula do corpo usa glicose como energia, não só a do tumor.

Isso tem nome: **efeito Warburg**. Desde os anos 1920 os cientistas sabem que a célula do tumor costuma consumir glicose mais rápido que a maioria das células.

POR QUE NÃO É TÃO SIMPLES

- **Não é só o tumor que acende.** O cérebro e o coração acendem, e o rim e a bexiga também aparecem, porque eliminam o marcador pela urina.
- **O corpo não deixa faltar glicose.** Mesmo sem um grama de açúcar no prato, o seu fígado fabrica glicose a partir da proteína e da gordura, e a glicose do sangue fica numa faixa estável.
- Por isso **cortar todo o açúcar não deixa o tumor com fome**. Quem diz isso é a Cancer Research UK e o nosso INCA (Instituto Nacional de Câncer).

O CÂNCER NÃO TEM BOQUINHA.

Se acender no PET quisesse dizer comer açúcar, o seu cérebro estaria comendo o seu brigadeiro.

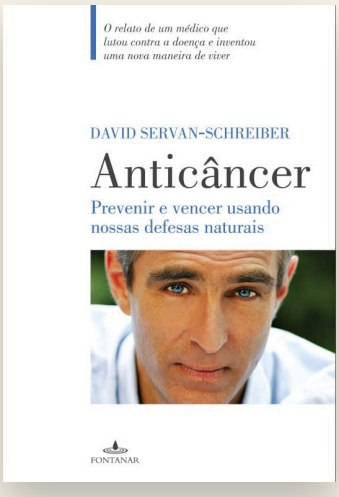
ATENÇÃO, NO TRATAMENTO

Não faça dieta radical por conta própria. Cortar tudo, ficar fraca, perder músculo: isso atrapalha o tratamento. A gente não está aqui pra passar fome. Está aqui pra comer melhor.

A HISTÓRIA DO PRATO

DE 2 KG DE MEL A 70 KG DE AÇÚCAR

Durante quase toda a história, o doce do ser humano era a fruta e um pouco de mel. Com a revolução industrial veio o açúcar refinado, barato e em todo lugar. E depois, o açúcar escondido em quase tudo que vem embalado.



Anticâncer, de David Servan-Schreiber.

No livro **Anticâncer**, o médico David Servan-Schreiber conta:

2 kg
de mel por pessoa por ano, antes

5 kg
de açúcar em 1830

70 kg
por pessoa por ano, hoje

E junto com o açúcar veio o surto de obesidade. O mundo engordou na mesma velocidade em que passou a comer açúcar e farinha branca.

OBESIDADE E CÂNCER ANDAM JUNTOS

A gordura em excesso não é só peso parado. Ela produz hormônio, como o estrogênio, aumenta a insulina e mantém o corpo inflamado o tempo todo. A IARC (Agência Internacional de Pesquisa em Câncer), da OMS (Organização Mundial da Saúde), reconhece o **excesso de gordura corporal como fator de risco para 13 tipos de câncer**.

> A gente não está falando de um docinho. Está falando de uma mudança no prato do mundo inteiro, em menos de duzentos anos. O corpo não foi feito pra isso.

O CAMINHO INDIRETO

ONDE O AÇÚCAR PESA DE VERDADE

O PICO

Açúcar refinado e farinha branca jogam a glicose do sangue lá em cima, rapidinho. O pâncreas solta uma dose grande de **insulina**, e junto vem o **IGF-1** (fator de crescimento semelhante à insulina). Os dois são **sinais de crescimento** para as células. Insulina alta o tempo todo é um terreno que favorece a multiplicação celular e a inflamação.

Não é o bolo do aniversário que preocupa. É o pico repetido, todo dia, no suco de caixinha, no biscoito, no pãozinho branco.

O QUE OS ESTUDOS MOSTRAM

- **Diabetes tipo 2:** cerca do dobro do risco de câncer de fígado, pâncreas e endométrio, e de 20 a 50% a mais em intestino, mama e bexiga.
- **Bebida açucarada:** num estudo francês com mais de 100 mil pessoas, cada meio copo por dia a mais se associou a **18% mais risco de câncer**. O suco cem por cento de fruta também entrou nessa conta.
- **O corticoide do enjoo** (a dexametasona) sobe a glicose. Num estudo pequeno, com pacientes sem diabetes, cerca de 1 em cada 5 desenvolveu diabetes pelo corticoide.
- **Depois do tratamento:** num estudo canadense com mulheres acima de 55 anos, quem teve câncer de mama tinha 21% mais risco de diabetes dez anos depois.

Estudo assim mostra associação, não prova que um causa o outro. Mas quando tudo aponta pro mesmo lado, eu não vou esperar ter certeza absoluta pra cuidar de mim.

GLICOSE ALTA?

Se a sua glicose está alta, ou você é diabética, peça para o seu médico acompanhar. Remédio e dose são com ele. O que eu te ensino aqui é o prato.

O VEREDITO

NEM CULPADO. NEM INOCENTE.



O câncer não come o seu açúcar. Mas o açúcar de todo dia mexe na sua insulina, no seu peso e na sua inflamação. E isso, sim, faz diferença na saúde de quem tem ou já teve câncer.

O MANTRA

"O câncer não começa por causa de uma colher de açúcar. Ele se desenvolve num terreno inflamatório. E o açúcar de todo dia ajuda a montar esse terreno."

NA PRÁTICA

DESEMBALAR MENOS, DESCASCAR MAIS

Não existe pé de açúcar. Açúcar é produto de fábrica, e ele se esconde em suco de caixinha, biscoito "integral", iogurte de sabor, molho pronto, ketchup e barrinha de cereal.

LEIA O RÓTULO

Açúcar também se chama:

XAROPE DE GLICOSE | MALTODEXTRINA | DEXTROSE | XAROPE DE MILHO

E A FRUTA?

Fruta inteira está liberada. A fibra segura a glicose e reduz o pico. **Suco é diferente:** comer mais fruta inteira se associa a menos diabetes, e o suco, a mais. A banana não é sua inimiga. O que sai é o açúcar que não te alimenta.



Mascavo, demerara, mel, cubinhos: tudo açúcar.

NÃO EXISTE AÇÚCAR DO BEM

- **Mascavo e demerara** são açúcar: o efeito na glicose é parecido com o do branco.
- **Mel de abelha** também sai: sobe a glicose quase como o açúcar e, cru, traz risco de botulismo para quem está com a imunidade baixa.
- **Chocolate:** só o amargo, de 70% pra cima, um quadradinho.

NA PRÁTICA

O QUE EU USO NO LUGAR

ADOÇANTE ARTIFICIAL TAMBÉM NÃO

Aspartame, sacarina, ciclamato e sucralose ficam fora. Em 2023, a IARC, da OMS, classificou o **aspartame como "possivelmente cancerígeno"**.



USO	POR QUÊ	CUIDADO
Açúcar de coco	minimamente processado, tem a fibra inulina, sobe menos a glicose que o açúcar comum	é açúcar: pouco
Mel de agave	índice glicêmico baixo	rico em frutose: com moderação
Stevia	vem de planta, não sobe a glicose	olhe o rótulo: muita stevia de mercado vem com maltodextrina
Eritritol	vem da fermentação, praticamente não sobe a glicose	com moderação; em excesso pode soltar o intestino
Sorbitol	**não uso**	



Açúcar de coco.



Mel de agave.

AQUI, MENOS É MAIS.

O paladar muda. Doce sem açúcar refinado não é castigo, é só outro jeito de fazer.



A RECEITA DE PRESENTE

BROWNIE DE INHAME

Do meu livro de sobremesas saudáveis. Sem glúten e sem lactose.

INGREDIENTES

- 2 ovos da galinha feliz (caipira ou orgânico)
- 2/3 de xícara de inhame cozido (ou batata-doce, ou aipim)
- 1/2 xícara de castanha de caju (ou outra oleaginosa)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga ghee
- 4 colheres de sopa de cacau em pó (ou chocolate sem açúcar)
- 3 a 6 colheres de sopa de açúcar de coco, stevia ou eritritol
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata os ovos, o óleo de coco (ou ghee) e o inhame até ficar homogêneo.
2. Junte a castanha e bata até virar um creme bem lisinho.
3. Só então coloque o adoçante, o cacau e, por último, o fermento.
4. Forno preaquecido a 200 graus, uns 15 minutos. **Brownie é meio cru por dentro: não deixe muito tempo.**
5. Se quiser, uma calda de cacau com açúcar de coco por cima.

PRA LEVAR COM VOCÊ

A AULA EM 3 FRASES

1

O CÂNCER NÃO TEM BOQUINHA.

Ele não come o seu doce, e cortar tudo não deixa o tumor com fome. No tratamento, nada de dieta radical por conta própria.

2

MAS O AÇÚCAR DE TODO DIA PESA.

Pico de insulina, peso, inflamação, diabetes. É por aí que ele entra na história do câncer.

3

DÁ PRA VIVER SEM AÇÚCAR REFINADO SEM LARGAR O DOCE.

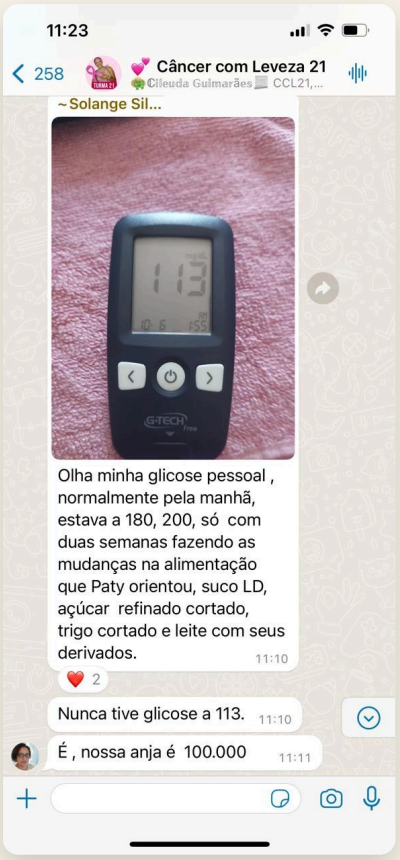
Fruta inteira, açúcar de coco, agave, stevia, eritritol, e um brownie de inhame.

E o brownie de inhame tem um motivo pra não dar o mesmo pico de um brownie de padaria: o inhame e a castanha trazem fibra e gordura boa, que seguram a glicose.

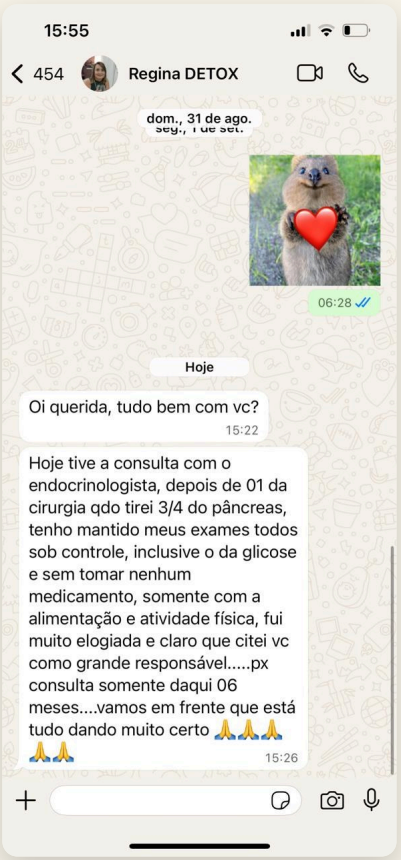
QUEM TIROU O AÇÚCAR REFINADO DO PRATO

ELAS CONTAM

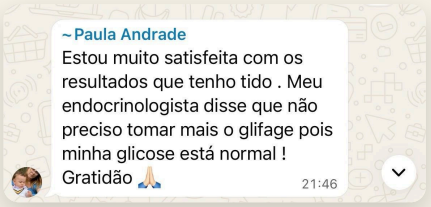
Prints originais, enviados pelas próprias alunas no nosso grupo de depoimentos.



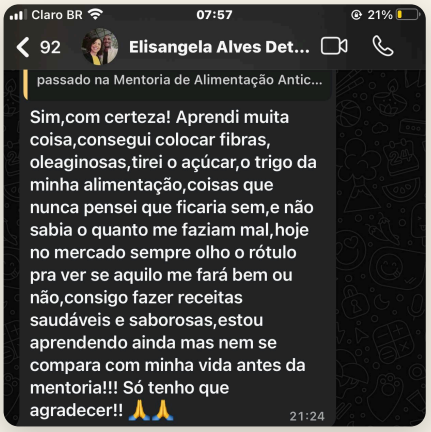
SOLANGE · CÂNCER COM LEVEZA
Glicose da manhã de 180, 200 para 113 em duas semanas de mudança no prato.



REGINA · DETOX
Tirou três quartos do pâncreas. Um ano depois, exames e glicose sob controle, sem medicamento.



PAULA ANDRADE
O endocrinologista suspendeu o Glifage.



ELISANGELA · MENTORIA DE ALIMENTAÇÃO
Tirou o açúcar e o trigo. Hoje lê o rótulo no mercado.

> Cada corpo tem o seu tempo, e eu não prometo o número de ninguém. Remédio quem tira ou ajusta é sempre o médico, como foi com a Paula.

BLACK WEEK IRRESISTÍVEL · A PARTIR DE 9 DE NOVEMBRO

A MAIOR OPORTUNIDADE DA HISTÓRIA DA MENTORIA DETOX TERAPÊUTICO.

Se você está em tratamento, ou já finalizou, essa é a sua chance de:

- Aliviar os desconfortos
- Fortalecer a imunidade
- Adotar uma alimentação anticâncer que apoia a regeneração e o equilíbrio da sua saúde

OFERTA REVELADA AO VIVO

EM 9 DE NOVEMBRO, ÀS 19H

Somente quem estiver inscrito recebe o link.

Durante esta semana especial, você garante:

DESCONTO NUNCA DADO ANTES	ACESSO ESTENDIDO POR 2 ANOS	PRESENTES EXCLUSIVOS

ENTRAR NO GRUPO DA BLACK

É no grupo que chega o link da live da oferta.

ATÉ SEGUNDA QUE VEM

A PRÓXIMA VERDADE É O GLÚTEN

Quem tem câncer precisa mesmo parar de comer pão? Segunda, **19 de outubro, às 19h**, no meu canal do YouTube. Ativa o lembrete, porque essa vai dar o que falar.

19 OUT	VERDADE #2 · GLÚTEN	Quem tem câncer precisa mesmo parar de comer glúten?
26 OUT	VERDADE #3 · LEITE	Leite e câncer: é verdade que os laticínios devem ser evitados?
02 NOV	VERDADE #4 · CARNE	Comer carne aumenta o risco de câncer?
09 NOV	BLACK WEEK IRRESISTÍVEL	Abre o Detox Terapêutico.

FICAR NO GRUPO DA BLACK

NÚMEROS OFICIAIS DA EQUIPE

Para a sua segurança: a minha equipe só fala com você por estes números. Se chegar mensagem de outro número usando o meu nome, oferecendo desconto ou pedindo Pix, não sou eu. Não responda e avise a gente.

22 98810-6515
Lia · em caso de dúvidas

11 97665-1726
Tatiana · em caso de dúvidas

MENSAGENS AUTOMÁTICAS

22 99766-1174

22 99212-2924

22 99272-8761

DE ONDE VEM CADA INFORMAÇÃO

REFERÊNCIAS

- Servan-Schreiber, D. *Anticâncer: prevenir e vencer usando nossas defesas naturais.* Rio de Janeiro: Fontanar, 2011. (De 2 kg de mel a 70 kg de açúcar por ano.)
- Adams, K. M.; Kohlmeier, M.; Zeisel, S. H. Nutrition education in U.S. medical schools. *Academic Medicine*, 2010.
- Warburg, O. On the origin of cancer cells. *Science*, 1956.
- Revisão sobre captação fisiológica no PET-CT (Thieme) e Cancer Research UK: cérebro, coração, rim e bexiga também aparecem no exame.
- Cancer Research UK. Does sugar cause cancer? 2023.
- INCA (Instituto Nacional de Câncer). *Dietas restritivas e alimentos milagrosos.* 2018.
- Gallagher, E. J.; LeRoith, D. Insulina e IGF-1 como sinais de crescimento. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 2010.
- Associação Americana de Diabetes e Sociedade Americana do Câncer. Diabetes and cancer: a consensus report. *Diabetes Care*, 2010.
- IARC/OMS. Excesso de gordura corporal e 13 tipos de câncer. *New England Journal of Medicine*, 2016.
- Estudo NutriNet-Santé. Bebidas açucaradas e risco de câncer. *BMJ*, 2019.
- Jeong, Y. e cols. Dexametasona e diabetes induzido por corticoide. *Cancer Research and Treatment*, 2016.
- Lipscombe, L. L. e cols. Câncer de mama e risco de diabetes. *Diabetologia*, 2013.
- Muraki, I. e cols. *BMJ*, 2013; Aune, D. e cols. *International Journal of Epidemiology*, 2017. (Fruta inteira e suco.)
- EUFIC (Conselho Europeu de Informação Alimentar). Açúcar mascavo e demerara.
- Livesey, G., 2003; Foster-Powell, K., 2002. (Índices glicêmicos.)
- IARC/OMS. Classificação do aspartame como possivelmente cancerígeno (grupo 2B), julho de 2023.

Este material é educativo e não substitui o acompanhamento do seu médico e do seu nutricionista.