SÉRIE · EPISÓDIO 2 DE 4

AS 4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER



QUEM TEM CÂNCER PRECISA CORTAR O GLÚTEN?

Material de apoio da aula de 19/10/2026, com a receita do pão de liquidificador de presente.

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

Instituto Patrícia Figueiredo

ANTES DE COMEÇAR

O PÃO É O ALIMENTO MAIS AFETIVO QUE EXISTE.

O café da tarde na casa da avó, o pãozinho quente da padaria, a mesa posta no domingo. Por isso essa conversa mexe tanto com a gente.



Eu parei de comer trigo durante o meu tratamento. Não foi por medo. Eu queria uma alimentação que me desse qualidade de vida durante as quimios.

> *"Na minha casa não tem nada com trigo no dia a dia. E eu vi a minha digestão melhorar, o intestino funcionando melhor."*

Mas aqui vai a parte polêmica: glúten não é veneno. E quem promete que cortar o pão sozinho previne câncer está exagerando. Neste material eu te mostro o que é verdade e o que é exagero, por que eu tirei o trigo, como montar um café da manhã sem ele e, no fim, a receita do pão de liquidificador que eu prometi.

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 O câncer realmente se alimenta de açúcar?
19 OUT	VERDADE #2 · GLÚTEN ESTA AULA Quem tem câncer precisa cortar o 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 COMEÇO DA CONVERSA

O QUE É GLÚTEN

Glúten é uma **proteína do trigo, do centeio e da cevada**. É ela que dá a liga da massa. O nome vem do latim e quer dizer **cola**.

Está no pão, no macarrão, no bolo, no biscoito e na pizza.



Pão, massa, biscoito, bolo: tudo com glúten.

GLÚTEN NÃO É VENENO.

Essa é a verdade polêmica de hoje.

Um estudo da Universidade Harvard acompanhou **mais de 200 mil pessoas por décadas** e não encontrou ligação entre comer glúten e câncer do aparelho digestivo em quem não é celíaco.

> Então, se você cortar só o glúten e continuar com o refrigerante, o biscoito recheado e o suco de caixinha, você não está se protegendo do câncer. **Cortar o glúten sozinho não faz milagre.**

PRA QUEM ELE PESA

AÍ, TIRAR O GLÚTEN É TRATAMENTO, NÃO MODA



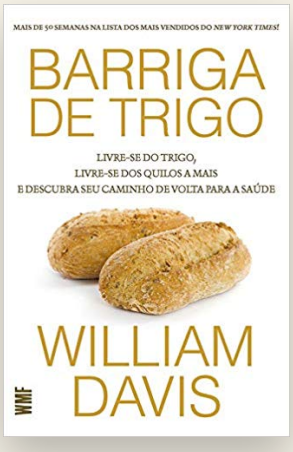
- **Doença celíaca:** atinge cerca de **1% das pessoas no mundo**. Nelas, o glúten agride o intestino de verdade.
- **Alergia ao trigo:** o sistema de defesa reage ao trigo.
- **Sensibilidade ao glúten:** barriga estufada, intestino desregulado, cansaço, dor de cabeça, sem ser doença celíaca.

POR QUE EU TIREI O TRIGO

O PÃO DE HOJE NÃO É O DA ÉPOCA DE JESUS



O trigo que chega na padaria passou por décadas de cruzamentos feitos pelo homem para render mais. Um estudo que comparou **60 variedades, de 1891 a 2010**, mostrou a planta ficando mais baixa e mais produtiva.



Barriga de Trigo, de William Davis.

O médico **William Davis** conta essa história no livro **Barriga de Trigo**.

E em **2023 o Brasil liberou o plantio de trigo transgênico**, com um gene do girassol (o trigo HB4, aprovado pela CTNBio, a Comissão Técnica Nacional de Biossegurança).

O que mais mudou foi quanto trigo a gente come: ele está em tudo que vem embalado.

ONDE O TRIGO PESA DE VERDADE

O PROBLEMA DO DIA A DIA É A FARINHA BRANCA

O trigo chega no prato como farinha branca: pão francês, biscoito, bolo pronto. Ela vira glicose rápido e puxa o **pico de insulina** que eu expliquei na Verdade Polêmica #1. Insulina alta todo dia é um terreno que favorece a inflamação e o crescimento das células.

E ela quase sempre vem junto com **açúcar, óleo e aditivo**.

> **O PÃO FRANCÊS DE TODO DIA NÃO É SÓ GLÚTEN.**
> *É farinha branca, que no corpo se comporta quase como açúcar.*

E O INTESTINO

- Em laboratório, a **gliadina**, uma proteína do glúten, afrouxou a parede do intestino, **até em amostras de quem não é celíaco**.
- Outras proteínas do trigo deixaram ligado o sistema de defesa do intestino, em testes com células e com animais.
- Por isso há pesquisadores que ligam o trigo de todo dia à **inflamação crônica**.

É laboratório e animal, não é prova em gente. Mas o que eu vejo nas minhas alunas é a barriga desinchar e o intestino funcionar.

O VEREDITO

NÃO É OBRIGAÇÃO. É ESCOLHA.



O glúten sozinho não causa câncer. Mas trocar a farinha branca de todo dia por comida de verdade ajuda o seu intestino, a sua glicose e a sua inflamação. Eu tirei o trigo por qualidade de vida, não por medo.

O MANTRA

"O câncer não começa por causa de um pãozinho. Ele se desenvolve num terreno inflamatório. E a farinha branca de todo dia ajuda a montar esse terreno."

E DURANTE A QUIMIOTERAPIA?

NA MINHA ALIMENTAÇÃO ANTICÂNCER, O GLÚTEN SAI

Eu parei de comer trigo durante o meu tratamento. Eu queria uma alimentação que me desse **qualidade de vida durante as quimios**. Por isso a minha alimentação anticâncer recomenda tirar o glúten.

Junto com ele saem **o açúcar refinado e o ultraprocessado**, e entra comida de verdade no prato. O trigo sai **com substituição**: batata-doce, inhame, aipim, ovo, aveia e o pão de liquidificador ocupam o lugar dele.

ATENÇÃO, NO TRATAMENTO

Durante o tratamento, a prioridade é comer, manter o peso e manter o músculo. Tirar sem colocar nada no lugar, ficar fraca, perder músculo: isso atrapalha o tratamento. O INCA (Instituto Nacional de Câncer) tem uma cartilha inteira só sobre isso.

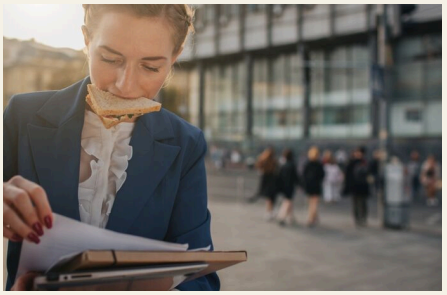
NINGUÉM AQUI VAI PASSAR FOME.

A gente está aqui pra comer melhor.

NA PRÁTICA

CAFÉ DA MANHÃ SEM TRIGO

Quem sai correndo com uma torrada na mão, ou pula o café e belisca biscoito no meio da manhã, às dez e meia já está com fome e cansada de novo. Quem começa o dia com comida de verdade chega mais inteira no almoço, e escolhe melhor o resto do dia.



O café da manhã na pressa.

ONDE O TRIGO SE ESCONDE

EMPANADO E MILANESA · MOLHO ENGROSSADO COM FARINHA · KIBE · CUSCUZ MARROQUINO · BISCOITO "INTEGRAL" · CERVEJA (CEVADA E MALTE)

No Brasil, o rótulo é obrigado por lei a avisar: **"contém glúten" ou "não contém glúten"**.

DOIS MITOS

- **Torrar o pão acaba com o glúten?** Não. E o pão torrado demais forma **acrilamida**, que a IARC (Agência Internacional de Pesquisa em Câncer), da OMS (Organização Mundial da Saúde), classifica como provavelmente cancerígena.
- **Tapioca é a saída?** Ela tem índice glicêmico alto, porque tiraram a fibra da mandioca. Com moderação, ou troque por crepioca com aveia.

> **O que entra:** batata-doce, inhame, aipim, ovo, fruta, panqueca de aveia, crepioca e pão caseiro sem trigo. A aveia está liberada. Se você é celíaca, só aveia com o selo "sem glúten", porque ela pode vir contaminada no moinho.



Imagem ilustrativa.

A RECEITA DE PRESENTE

PÃO DE LIQUIDIFICADOR

Do meu livro Café da Manhã e Lanches Saborosos. Sem trigo e sem leite. Vai tudo no liquidificador, sem sovar e sem esperar crescer.

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia de farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 xícara de água
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 3 ovos caipiras
- 1 colher de café de sal
- 1/4 de xícara de amêndoa
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque primeiro os líquidos: água, óleo de coco e ovos.
2. Junte a amêndoa, o açúcar de coco e o sal, e vá acrescentando a farinha de arroz integral aos poucos.
3. Por último, o fermento.
4. Forno preaquecido a 180 graus, mais ou menos 30 minutos, até o palito sair limpo.

PRA LEVAR COM VOCÊ

A AULA EM 3 FRASES

1

GLÚTEN NÃO É VENENO.

Cortar só o glúten não previne câncer. Pra quem é celíaca ou sensível, tirar é tratamento.

2

O PROBLEMA DO DIA A DIA É A FARINHA BRANCA.

Pico de glicose, intestino irritado, inflamação, e quase sempre com açúcar e aditivo junto.

3

DÁ PRA VIVER SEM TRIGO SEM PASSAR FOME.

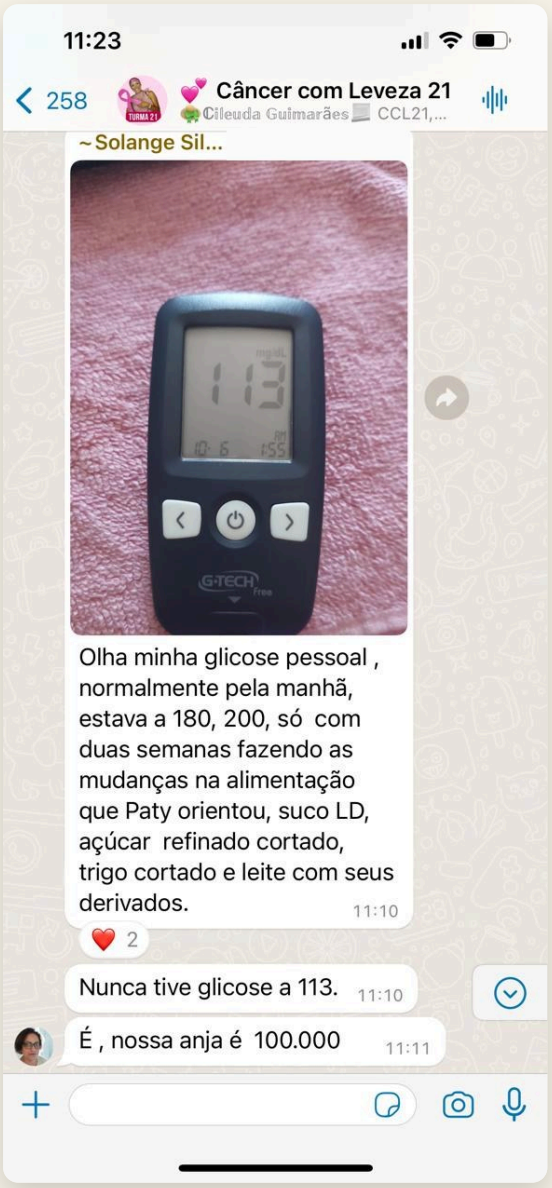
Batata-doce, inhame, ovo, aveia e o pão de liquidificador.

Dica: faça uma fornada do pão no domingo, fatie e congele. Durante a semana, é só aquecer.

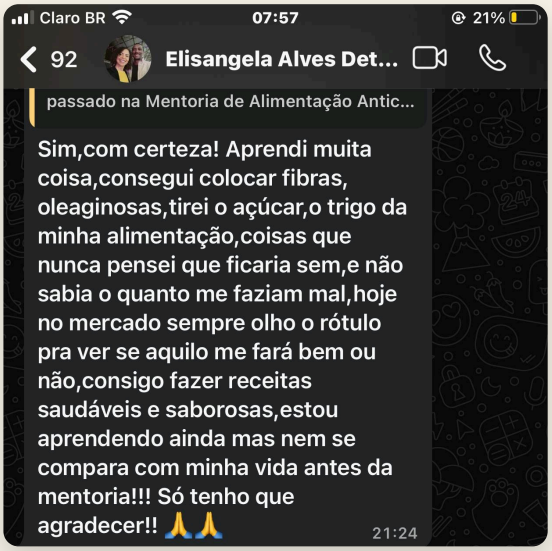
QUEM TIROU O TRIGO DO PRATO

ELAS CONTAM

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



SOLANGE · CÂNCER COM LEVEZA
Cortou o açúcar refinado, o trigo e o leite. Glicose da manhã de 180, 200 para 113 em duas semanas.



ELISANGELA · MENTORIA DE ALIMENTAÇÃO
Tirou o açúcar e o trigo, coisas que nunca pensou que ficaria sem. 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.

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 LEITE

É verdade que quem tem câncer deve evitar os laticínios? Segunda, **26 de outubro, às 19h**, no meu canal do YouTube. Ativa o lembrete, porque essa vai dar o que falar.

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

- NIDDK/NIH (Instituto Nacional de Diabetes e Doenças Digestivas e Renais, EUA). Celiac Disease: Definition & Facts. (Glúten no trigo, centeio e cevada; cerca de 1% das pessoas no mundo.)
- Wang, Y. e cols. Gluten intake and risk of digestive system cancers in 3 large prospective cohort studies. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 2022.
- Catassi, C. e cols. Diagnosis of Non-Celiac Gluten Sensitivity: The Salerno Experts' Criteria. *Nutrients*, 2015.
- Davis, W. *Barriga de Trigo.* São Paulo: WMF Martins Fontes. (Wheat Belly, 2011.)
- Pronin, D. e cols. Wheat (Triticum aestivum L.) breeding from 1891 to 2010. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2020.
- CTNBio. Aprovação do plantio do trigo HB4, março de 2023 (Diário Oficial da União, 07/03/2023).
- Atkinson, F. e cols. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2021.
- Drago, S. e cols. Gliadin, zonulin and gut permeability. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 2006.
- Hollon, J. e cols. Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants. *Nutrients*, 2015.
- Junker, Y. e cols. Wheat amylase trypsin inhibitors drive intestinal inflammation via activation of toll-like receptor 4. *Journal of Experimental Medicine*, 2012.
- de Punder, K.; Pruimboom, L. The dietary intake of wheat and other cereal grains and their role in inflammation. *Nutrients*, 2013.
- Brasil. Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003 (aviso "contém glúten" / "não contém glúten" no rótulo).
- IARC/OMS. Acrilamida, grupo 2A (provavelmente cancerígena para humanos), 1994.
- INCA (Instituto Nacional de Câncer). *Dietas restritivas e alimentos milagrosos.* 2018.

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