

CARNIVORISMO: DIETA EXCLUSIVA DE PROTEÍNA ANIMAL

Esse regime alimentar tem ganhado força nos últimos anos, principalmente por meio das redes sociais e da adesão de pessoas que vem de dietas low carb ou cetogênica

O carnivorismo é um estilo alimentar que baseia todo o cardápio exclusivamente em produtos de origem animal, deixando de lado os vegetais, carboidratos e alimentos processados e ultraprocessados. Jade Soller é adepta e uma das principais influenciadoras do carnivorismo. Em se tratando do animal, diz ela, devemos comer do nariz a cauda. "Tudo que é animal ou derivado de origem animal pode estar dentro de uma dieta carnívora, então ficam excluídos os alimentos de origem vegetal e também pães, massas, bolos, alimentos que sejam refinados, alimentos processados e ultraprocessados". Jade explica que a dieta carnívora vem ganhando força nos últimos anos e conquistando novos adeptos, principalmente de pessoas que já vinham de uma dieta de baixo carboidrato. "A dieta carnívora é uma dieta cetogênica e esse movimento foi tomando forma; adeptos de dieta *low carb* e cetogênica começaram a migrar para a dieta carnívora e passaram a compartilhar seus resultados principalmente em sites, blogs e nas redes sociais". Segundo ela, o movimento se fortaleceu quando o psicólogo canadense Jordan Peterson participou do *podcast* de Joe Rogan, falando do carnivorismo e dos resultados que ele e sua filha obtiveram com a dieta.

No Brasil o movimento ainda é pequeno, mas também vem conquistando adeptos. Segundo Jade, as pessoas vem perdendo o medo de consumir os produtos de origem animal. "As pessoas estão começando a entender um pouco mais sobre nutrição, o que a gente tenta - eu e outros adeptos e influenciadores do carnivorismo - é democratizar a informação, para que as pessoas ganhem conhecimento e entendam como a carne - que é um alimento ancestral e moldou a nossa existência por dois milhões de anos - passou a ser demonizada apenas recentemente". Durante o Painel de Processamento de Carnes, realizado na *AveSui EuroTier*, Jade palestrou sobre os mitos e verdades do canivorismo. Durante a palestra, apresentou os benefícios que obteve após a mudança alimentar e da importância do consumo de carnes para o organismo humano. "A lição pra todo mundo é que as pessoas percam o medo do consumo de produtos de origem animal e entendam que essa tem que ser a base da nossa dieta, minimizando o consumo de outras coisas. Então, independente da dieta que a pessoa faça, independente do carnivorismo, deve se ter conhecimento que a base alimentar tem que ser de origem animal. As pessoas precisam perder esse medo de consumir carnes, ovos e outras coisas que a gente já consumiu por muito tempo ao longo de nossa existência", finaliza. ⁴¹



Assista ao vídeo com a entrevista em:
www.aviculturaindustrial.com.br/tendencias1291



Jade Soller, *Digital Influencer* e adepta do carnivorismo