

# O QUE SÊNECA FARIA COM SEU COLESTEROL

A carta perdida sobre  
a dieta dos imperadores



## Caro leitor,

Existe uma carta de Sêneca a Lucílio (Carta 108) — pouco comentada — em que o filósofo descreve, com precisão de médico, **como deveria comer um homem que pretende manter a mente clara até a velhice**. Ele não fala em colesterol — o termo só nasceu em 1815. Mas descreve, com 17 séculos de antecedência, **exatamente o padrão alimentar** que estudos modernos (PREDIMED, Lyon Diet Heart Study, EPIC) confirmariam reduzir mortalidade cardiovascular em **~30%**.

Este livro é o exercício de **reconstruir essa carta perdida** — a aplicação direta da disciplina estoica à dislipidemia moderna. Sem misticismo, sem dieta da moda, sem demonização da gordura nem do carboidrato. **A medida certa de cada coisa** — o velho preceito de Aristóteles aplicado à mesa.

Com gratidão e luz,  
— Dr. Walter PIN



## O que comiam Sêneca, Marco Aurélio e Adriano



Figura 1 — A mesa imperial reconstruída a partir de Plínio o Velho, Apício e Galeno: peixe, azeite, pão de fermentação longa, frutas de estação, vinho diluído.

A elite romana **comia menos vezes que nós. Duas refeições principais** — *ientaculum* (manhã, leve: pão, azeite, mel, queijo) e *cena* (tarde, antes do anoitecer, abundante mas vegetal-cêntrica). Carne vermelha era **raridade** — 1–2×/semana. Peixe (*garum*, sardinha, atum) era diário. **Azeite era a gordura universal** — usado cru, não para fritar.

*"Comer pouco. Comer cedo. Comer real. O resto é cosmética."* — Sêneca, Carta 108 (paráfrase moderna).