

Se jogando na natureza

Por Amanda Secco



Foto: Divulgação

Sandro pesa cerca de 72 kg distribuídos ao longo dos seus 1,80 m de altura. Ele afirma que o vegetarianismo colabora para boa forma. "Meu corpo ainda é o mesmo de quando tinha 18 anos".

Devido à *ligação íntima* que tem com a natureza, o esportista Sandro Cardoso percebeu que sua vida faria ainda mais sentido se optasse pelo veganismo.

Sandro Cardoso, 37 anos, tem uma relação especial com a natureza. Tanto que fez dela seu escritório. Comandando o programa *Aventuras Reais*, do Canal Off, o apresentador faz escaladas e salta de montanhas de todo o mundo. O respeito de Sandro pelo meio ambiente, porém, vai além. "Se todos fossem vegetarianos, o mundo seria outro. Não haveria guerras, assassinato ou fome", defende ele, vegetariano desde os 17 anos.

A escolha pela vida

Antes de me tornar vegetariano, eu gostava de carne e não comia frutas e verduras. Comia carne porque tinha sido criado assim e achava que era o correto. Quando fiquei mais velho, descobri coisas que me deixaram inquieto. Comecei a pensar sobre o respeito à vida, passei a estudar o vegetarianismo e percebi que tinha "pisado na lama", espiritualmente falando, a vida inteira. Minha religião é a natureza. As praias, as montanhas, as cachoeiras.

Eu me encontro nessas criações divinas. Saber que participamos, ainda que indiretamente, da tortura e do assassinato de animais, mexeu muito comigo. Quando soube que a carne é um prazer e não uma necessidade, cheguei a conclusão de que não tinha direito de tirar a vida e a liberdade de um animal. Comecei a estudar tantra e budismo, e a ter uma visão do universo como um todo. A partir daí, não me achava mais diferente de um animal. Somos todos iguais.

Adaptação do cardápio

Virei vegetariano da noite para o dia. E como todo onívoro, você começa a querer substituir o prazer. No início, é muito difícil. Tem que ter força de vontade. Comecei a comer muita carne de soja. Depois me tornei vegano, embora já tenha tido algumas recaídas em relação ao queijo, e ultimamente 80% da minha alimentação diária é crua.

Depois que parei de comer carne e passei a me alimentar melhor, ficar doente passou a ser raro e deixei de ter crises de amigdalite, que eram frequentes.



Discussões sobre alimentação

Quando me tornei vegetariano, pesquisei bastante sobre o assunto para ter base para discutir. Quando alguém queria debater, eu provava cientificamente que eu estava no caminho correto.

No início, ficamos revoltados. Hoje em dia, eu não falo para ninguém que sou vegetariano. As pessoas descobrem com o tempo. Quando eu falava sobre isso, sempre questionavam sobre proteínas. Essas discussões são muito chatas e eu passava horas explicando para as pessoas. Hoje levo numa boa.

O poder da natureza

Eu sou ator, formado em cinema, mas sempre gostei de estar na natureza. Com 11 anos já fazia trilha sozinho. Sempre me senti muito à vontade no meio da mata. Não tenho medo dos animais, nem acredito que a natureza me fará mal.

Meu primeiro esporte de aventura foi a escalada. Depois me interessei por voo. Em 2007, o Ibama estava precisando de escaladores para participar de uma ação. Entrei em uma equipe, que era formada por dois escaladores e pelo Sabiá, que é um paraquedista conhecido. Um dia depois de o Cristo Redentor ser eleito a sétima

maravilha do mundo, invadimos a estátua para que ele saltasse. Fomos parar na imprensa mundial.

Aventuras reais

Antes do episódio do Cristo, fiz uma viagem de bicicleta de um mês com um amigo pelas praias do Espírito Santo até a Bahia. Chegamos a passar seis dias só comendo coco e tomando a água dele, até alcançar alguma cidade.

Meu amigo era onívoro na época. Ele caía na carne, ia pedalar, e não conseguia acompanhar meu ritmo. Ele precisou virar vegetariano para me acompanhar. Eu levei uma câmera e foi aí que tive a ideia de fazer um programa de televisão. Fiz algumas tentativas, mas só depois da invasão do Cristo levei um projeto para o canal Multishow e deu certo.

Eu já estava me especializando em voo livre e tinha uma ideia de saltar das maiores montanhas do mundo. Depois de apresentar um vídeo de um salto da Pedra da Mina, a quarta maior do País, o Multishow aprovou e surgiu o *Aventuras Reais*, meu atual trabalho. Em junho, o programa estreará no Canal Off, com uma expedição para a Amazônia.

“Pesquisei bastante sobre vegetarianismo. Quando alguém queria debater, eu provava cientificamente que eu estava no caminho correto.”

O cardápio de Sandro

Café da manhã:

Faço uma vitamina de banana, maçã, aveia, sementes germinadas e água de coco. Quando não tem água de coco, bato com água normal. É o que me sustenta a manhã toda e às vezes o dia todo.

Almoço: Quando estou na minha dieta de alimentos crus, costumo comer um mix de sete grãos germinados, refogados no alho, com uma salada de couve, alface, brócolis, tomate. Quando não estou, faço um prato de arroz integral, feijão e uma salada.

Às vezes faço um pão essênico, que é feito de trigo germinado, alho e orégano. Passo nele uma pasta de abacate, missô e manjericão, com um preparado de pimentão vermelho e algumas rodela de tomate. Esquento um pouco no forno e como com uma folha de couve.

Jantar: Prato de salada igual ao do almoço e às vezes vitamina ou suco – bato no liquidificador inhame cru, cenoura, pepino, couve, gengibre e sementes germinadas. Espremo e tomo o líquido.

A nutricionista comenta

A nutricionista Silvana Portugal diz sobre a alimentação de Sandro: “O café da manhã está bastante rico em nutrientes. Adicione uma colher de sopa de melado de cana para aumentar o teor de carboidratos. Este coquetel dá muita saciedade pelo alto teor de fibras, mas é importante fazer intervalos a cada 3h, para que o organismo não entre em hipoglicemia, diminuindo o desempenho e a concentração. Sandro poderia levar no bolso castanha-do-Brasil, figo seco, uva ou banana passa, ou usar uma garrafa de água com duas colheres de melado de cana. No almoço, use mais lipídios. Use azeite extravirgem ou óleo de linhaça. Inclua um lanche da tarde, com sanduíche de pasta de grão de bico, copo de suco, frutas ou barras de cereais. Para melhorar o perfil proteico, poderia utilizar também o edamame (soja verde).”