

OLÉMICAS · VOL. 15 · APOE-INTELIGENTE — 5 EXAMES + PROTOCOL

APOE4 VOCÊ TEM?

5 EXAMES.

*Os 5 exames que decidem
quanto ovo você pode comer — e o protocolo de 30 dias.*

12 páginas · letra grande · entrega imediata

Longevidade Viva · drwalter.xyz

— A PROVOCAÇÃO

Você não pode generalizar. Tem que medir.

1 ovo/dia é seguro para 80 % das pessoas. Para os outros **20 %** — portadores de **APOE4** ou respondedores hipersensíveis — o mesmo ovo dispara LDL e alimenta placa de ateroma. **Como saber em qual grupo você está?** Com 5 exames simples, faturados em qualquer laboratório.

Esse ebook fecha a série: traduz o gene em conduta. Você vai sair daqui sabendo seu **perfil APOE**, sua sensibilidade real ao colesterol da dieta e o **protocolo personalizado de 30 dias** baseado nos seus números.

— EXAME #1 · GENOTIPAGEM APOE

O gene que decide tudo: APOE2, 3 ou 4.

Cada pessoa tem **2 alelos APOE**: combinações de E2, E3, E4. **E3/E3** é o mais comum (60 %) — resposta normal. **E4/E3** ou **E4/E4** (15–25 %): **hipercaptação de colesterol da dieta**, +1,8× risco de Alzheimer, +30 % infarto.

Onde fazer: Genoa (R\$ 380), Fleury (R\$ 420), DASA Premium (R\$ 350). Coleta única (saliva ou sangue), resultado em 14 dias. **Vale para a vida toda** — não muda. Crianças podem fazer (importante para histórico familiar de Alzheimer precoce).

— EXAME #2 · APOB SÉRICA

O número-rei. Mais preditivo que LDL.

ApoB conta o número total de partículas aterogênicas (LDL + VLDL + IDL + Lp(a)). É **mais preditivo** que o LDL-c clássico em 50 % dos casos — principalmente em quem tem síndrome metabólica.

Alvo PIN: < 80 mg/dL para baixo risco; < 65 mg/dL se já tem doença cardíaca. Custo: R\$ 25–50. **Não em jejum** obrigatório (pode comer normal). Solicitar nome técnico: 'apolipoproteína B'. Repetir a cada 6 meses se acima do alvo.

— EXAME #3 · PCR-US (HSCRIP)

O termômetro silencioso da inflamação.

PCR-ultrassensível mede inflamação sistêmica de baixo grau — a antessala de **infarto, AVC, Alzheimer e câncer**. É a 'febre invisível' do corpo.

Alvos PIN: < 1 mg/L = excelente; 1–3 mg/L = moderado, ajustar dieta; > 3 mg/L = alto risco, intervir. Custo: R\$ 25. **Atenção:** PCR sobe em infecção aguda (gripe, dor de garganta). Esperar 14 dias após qualquer infecção para medir. Repetir a cada 3 meses no início, depois 6/6 meses.

— EXAME #4 · HOMOCISTEÍNA

O 'colesterol' silencioso do cérebro e da artéria.

Homocisteína é metabólito tóxico que sobe quando falta **B12, B6 e folato**. Acima de **9 $\mu\text{mol/L}$** já dobra risco de AVC, Alzheimer e trombose. Acima de **15 $\mu\text{mol/L}$** é **emergência preventiva**.

Alvos PIN: ideal < 7; aceitável 7–9; ruim 9–15; crítico > 15. Custo: R\$ 35. **O ovo ajuda** — rico em B12 e colina (precursor do ciclo da metilação). Mas se a homocisteína estiver alta, faça também **MTHFR** (gene da metilação) para saber se precisa de metilfolato em vez do ácido fólico.

— EXAME #5 · OMEGA-3 INDEX

A blindagem do endotélio.

Alvo: > 8 %.

Omega-3 Index mede a porcentagem de EPA + DHA na membrana das hemácias. É o **retrato real** da blindagem cardiovascular dos últimos 4 meses (não o colesterol da semana passada).

Alvos PIN: < 4 % = risco alto (3x mais infarto); 4–8 % = ajustar; > 8 % = blindagem ideal (mortalidade cardiovascular –30 %). Custo: R\$ 280 (Genoa, OmegaQuant). Quem come peixe gordo 3x/semana ou suplementa 2 g de EPA+DHA chega tranquilo a > 8 %. Quem não come e não suplementa: quase sempre < 4 %.

— PROTOCOLO APOE-INTELIGENTE · 30 DIAS

O perfil decide. O protocolo executa.

Os 5 exames te dão um perfil. O protocolo te dá a conduta. Em 30 dias você reduz **LDL em 15–20 mg/dL**, **PCR-us pela metade** e leva o **Omega-3 Index para > 8 %**. O ovo não sai do prato — entra na dose certa.

RITUAL APOE-INTELIGENTE · 30 DIAS

- E3/E3 saudável: 1–2 ovos/dia, gema mole, livre
- E4/E3 ou E4/E4: 3–4 ovos/semana + monitorar ApoB 60 dias
- Diariamente: 30 g fibra (aveia, chia, linhaça)
- 3x/semana peixe gordo (sardinha, salmão) + 2 g EPA+DHA
- 1 dente de alho cru/dia (inibe TMAO, baixa pressão)
- Sol 15 min/dia + B12 metilada se vegetariano
- Evitar óleo refinado (soja, milho) — usar azeite EV
- Reavaliar 5 exames em 90 dias
- APOE4 com PCR > 3: considerar estatina + nutricionista

— A DECISÃO INTELIGENTE

Pare de adivinhar. Comece a medir.

Sair do '**comer ovo faz mal**' ou '**pode comer à vontade**' e entrar na **medicina personalizada** custa: 5 exames (~R\$ 750 totais), 30 dias de disciplina e uma reavaliação em 3 meses.

Você descobre se é dos 80 % livres ou dos 20 % hipersensíveis. E ajusta o ovo, a carne, o suplemento e — se for o caso — a estatina, com base em **números seus** — não em panfleto.

Educativo. A interpretação dos exames e a indicação de estatinas, suplementos ou dietas restritivas é responsabilidade do seu médico assistente.

drwalter.xyz/ebook/apoe-inteligente-5-exames-polemicas

Edição completa · R\$ 19 · entrega imediata · garantia 7 dias