

OVO CAUSA ALZHEIMER?

*A resposta genética
que a medicina ignora*



POLÊMICAS · VOL. 06

— A PROVOCAÇÃO

O ovo não causa Alzheimer.

Ele denuncia quem está na rota da doença.

Por décadas o ovo foi condenado pelo colesterol. Depois, absolvido. A verdade é mais profunda: **se você come 2 ou 3 ovos por dia e seu colesterol salta de 200 para 350**, você não tem "problema com ovos".

Você recebeu um **alerta genético** de que seu cérebro pode estar em perigo daqui a 20 anos.

NESTE EBOOK

- Por que o ovo é o seu "exame de laboratório na cozinha"
- O gene APOE4 e a falha na limpeza cerebral
- A regra dos 5 minutos · plano PIN · exames-chave

— CAPÍTULO 1 · O BIOINDICADOR

O gene APOE4 e a "pista do ovo".

O **APOE4** (Apolipoproteína E4) é o principal fator genético de risco para o **Alzheimer de início tardio**. Quem o carrega tem **menos receptores B-E** no fígado — os "garis" que limpam o colesterol do sangue.

① Receptor B-E

Pessoas com APOE4 têm menor densidade desses receptores hepáticos.

② O teste da sobrecarga

Você ingere colesterol (ovo, carne, queijo). O corpo precisa recolher o excesso.

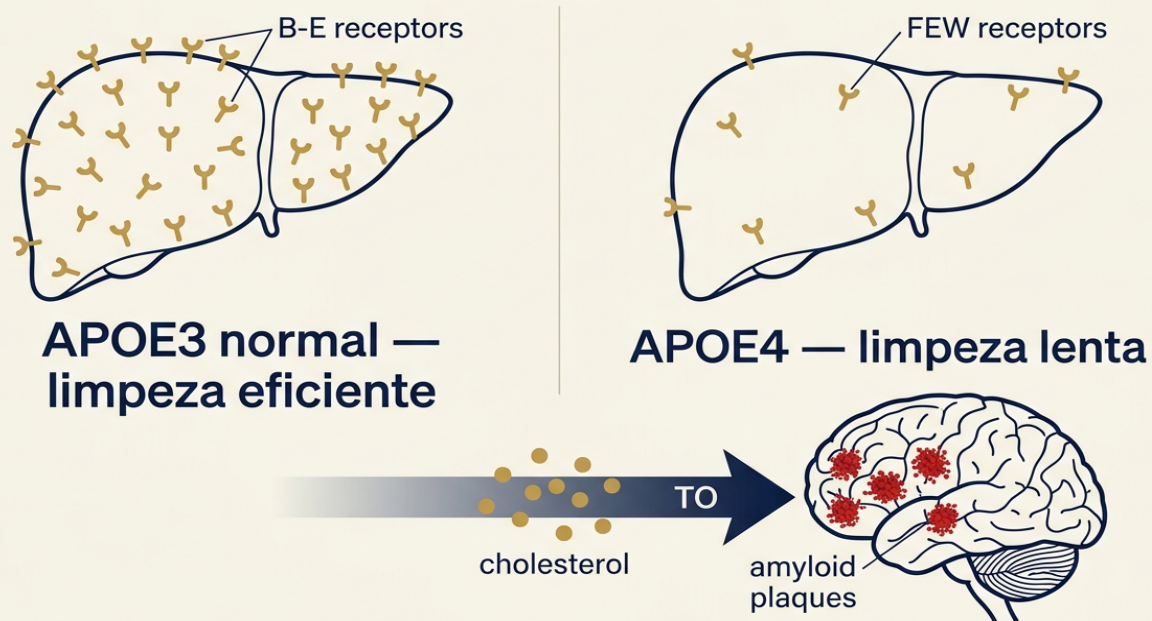
③ A revelação

Se o colesterol sobe de forma **desproporcional**, é sinal de que o sistema de limpeza está lento — sugere fortemente APOE4+.

NEURO-DICA DO DR. PIN

O ovo é o seu exame de laboratório na cozinha. Se o colesterol disparou — APOE pode estar presente

— CAPÍTULO 2 · POR QUE INFLAMA O CÉREBRO

GENE *APOE4* — POR QUE LIMPA MAL**Não é só sangue. É limpeza cerebral.**

O APOE4 não consegue retirar a **proteína beta-amiloide** — o lixo tóxico que se acumula em placas e causa Alzheimer. E o colesterol em excesso, ao oxidar, fica "grudento": se você é APOE4+, seu cérebro **inflama mais rápido**.

O ovo, neste contexto, foi apenas o mensageiro que revelou a falha no seu sistema de defesa.

— CAPÍTULO 3 · A ARTE DE COZINHAR

Remédio ou veneno? A diferença são 5 minutos.

A REGRA DOS 5 MINUTOS



4–5 MIN · gema mole · LECITINA
viva · ANTI-INFLAMATÓRIA



10–15 MIN · colesterol OXIDADO
· INFLAMA artérias

O colesterol em si não é o problema. O problema é o **colesterol oxidado**. Cozinhar por 10–15 minutos até a gema ficar escura e seca cria **óxidos de colesterol esterificados**, que inflamam as artérias imediatamente.

A regra dos 5 minutos: cozinhe por apenas 4–5 min após a fervura. A gema deve permanecer **mole ou pastosa**. Isso preserva a **lecitina**, que diminui a absorção do próprio colesterol e protege as células.

— CAPÍTULO 4 · O LADO BOM DO OVO

Um *multivitamínico* da natureza.

Para quem **não** tem a restrição genética (a maioria), o ovo bem cozido é um dos alimentos mais completos do planeta:

COLINA

combustível para a acetilcolina — memória e foco.

PQQ + GLUTATIONA

"mestre dos antioxidantes" — protege as mitocôndrias cerebrais.

LUTEÍNA + ZEAXANTINA

blindagem para os olhos: catarata e mácula.

ZINCO + SELÊNIO

essenciais para tireoide e hormônios femininos.

— SEÇÃO ESPECIAL

POLÊMICAS — 3 verdades incômodas sobre o ovo.

#01 TRIMETILAMINA: a outra face da colina.

A colina do ovo (e a carnitina da carne vermelha) é convertida pelas bactérias intestinais em **TMA**, oxidada no fígado em **TMAO** — associada a infarto, AVC e morte precoce. Por isso: **moderação + intestino saudável.**

#02 OVO DE GRANJA é pobre, mas é "limpo".

Galinhas em jaula vivem em estresse: o corpo **destrói as próprias toxinas**, devolvendo um ovo de baixa toxina — porém pobre em ômega-3, vitamina D e carotenoides. Caipira é mais nutritivo, mas exige manejo.

#03 A cardiologia mudou de lado.

A SBC (2017/18) e o **NEJM** confirmaram: para a maioria, até 1 ovo/dia **NÃO eleva** risco cardiovascular. O risco aparece em quem **responde** com colesterol alto — sinal de APOE4.

— CAPÍTULO 5 · EXAMES-CHAVE

Os 5 exames que *revelam* seu risco real.

GENOTIPAGEM APOE

Identifica se você é E2/E3/E4. Se E4+: estratégia muda.

COLESTEROL TOTAL + LDL-P

Não basta o LDL — peça **partículas** e ApoB.

PROTEÍNA C-REATIVA us

Inflamação subclínica — risco de placa instável.

HOMOCISTEÍNA

>9 $\mu\text{mol/L}$ acelera atrofia cerebral. B12, B6, folato corrigem.

OMEGA-3 INDEX

Alvo >8%. Protege o cérebro do APOE4+.

— CAPÍTULO 6 · PROTOCOLO PIN

O Plano *APOE-Inteligente* em 30 dias.

Se seu colesterol disparou com ovo, ou se você tem histórico familiar de Alzheimer:

01 **TESTE**

Peça genotipagem APOE + ApoB + Omega-3 Index.

02 **DOSE**

Máx. 3 ovos/semana se APOE4+. Sempre gema mole (4–5 min).

03 **TROCA**

Reduza gordura saturada. Suba **azeite frio**, abacate, sardinha.

04 **ESCUDO**

Curcumina 500mg, Quercetina 250mg, PQQ 20mg, Ômega-3 2g/dia.

05 **CÉREBRO**

Sono 7–8h, Zona 2 3x/sem, jejum 14h, leitura diária 20min.

META 90 DIAS:

ApoB <80 · LDL <100 · PCRus <1 · Omega-3 >8% · sono >7h

— CONCLUSÃO

**O ovo não é o culpado.
Ele é o *informante*
que pode salvar sua memória
daqui a 20 anos.**

Quem ouve o aviso ganha décadas. Quem ignora paga em diagnósticos tardios.
Coma com inteligência. Cozinhe com afeto. Teste o seu DNA.

RESUMINDO

- O ovo revela o risco de Alzheimer (APOE4) em quem aumenta muito o colesterol.
- O problema não é o ovo, mas a falha genética na limpeza do colesterol e da beta-amiloide.
- Cozinhar >5 min oxida a gema e torna o alimento inflamatório.
- Gema mole preserva colina e lecitina — essenciais para cérebro e cabelo.