

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Chá Verde funciona.*

EGCG: termogênese, antioxidante, possível anticâncer. E o risco hepático que ninguém conta.

2 CAPÍTULOS · POLIFENÓIS · METABOLISMO

Por que este eBook.

Chá verde (*Camellia sinensis*) e seu princípio ativo EGCG têm evidência razoável em perda de peso modesta, melhora de marcadores cardiometabólicos e estudos in vitro promissores em câncer.

Mas o extrato concentrado (cápsulas de EGCG em jejum) já causou hepatites graves — alguns países exigiram retirada de marcas. Este guia separa chá (seguro) de extrato concentrado (precaução).

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitua consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Chá Verde realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

EGCG (epigallocatequina galato) é polifenol antioxidante, modulador de AMPK (sinaliza queima energética), inibe lipase intestinal (reduz absorção de gordura) e tem efeitos em vias inflamatórias e angiogênese. L-teanina (presente no chá) ajuda foco sem agitar.

Dose útil

Chá em folhas	2-4 xícaras/dia (250 mg de catequinas total).
Extrato padronizado	250-500 mg/dia (EGCG).
Limite de segurança hepática	Não exceder 800 mg de EGCG/dia.
Quando	Com alimento — NUNCA em jejum (risco hepático).
Evitar	Doses altas de extrato concentrado prolongadas.

Quando NÃO usar / cuidados

- Hepatopatia ativa.
- Gravidez (limite a 200 mg de cafeína/dia).
- Uso de varfarina (rica em vitamina K).
- Anemia ferropriva (reduz absorção de ferro).
- Glaucoma de ângulo aberto (cafeína).
- Arritmia, ansiedade severa.

Resumo do Capítulo 01

- Chá Verde: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.

- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

02

Sinais & exames *que não mentem.*

Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.

Sinais de que ESTÁ funcionando

- Discreto aumento de energia e foco (caféina + L-teanina).
- Modesta perda de peso quando combinado com dieta + exercício (8-12 semanas).
- Discreta queda de LDL após uso contínuo.
- Cintura abdominal levemente menor em estudos.
- Sensação de 'foco calmo' diferente do café.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem perda de peso em 12 semanas — chá verde sozinho não emagrece.
- Sem mudança em colesterol em 6 meses.
- Insônia / irritabilidade — você passou da dose útil de caféina.
- Náusea / dor abdominal — pare e procure médico (suspeita hepática).

Exames / monitoramento

ALT/AST/GGT	Estáveis · Antes e em 90 dias se usar extrato concentrado
Perfil lipídico	Discreta melhora · A cada 6 meses
Cintura abdominal	Tendência à queda · Mensal
Pressão arterial	Estável (caféina pode subir) · Mensal

Sinais de excesso / efeito colateral

- Insônia, ansiedade, palpitação (caféina).

- Náusea, dor abdominal.
- Hepatotoxicidade — relatos sérios com extrato em jejum.
- Anemia (catequinas reduzem absorção de ferro — espere 2h).
- Refluxo.

Veredicto do Dr. PIN

Chá verde como bebida (2-4 xícaras/dia) é uma das melhores adições à dieta — antioxidante, leve termogênico, baixo risco. Extrato concentrado (cápsula) só com indicação clara, com alimento, dose moderada e monitoramento hepático. Para emagrecer, é coadjuvante modesto — não milagre.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

A xícara é amiga; a cápsula concentrada exige cuidado. EGCG funciona, mas em jejum machuca o fígado. Beba o chá, evite a cápsula sem critério.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz