

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Enzimas Digestivas funciona.*

Quem precisa de verdade, e quem está jogando dinheiro fora.

---

2 CAPÍTULOS · DIGESTÃO PESADA · SINAIS DE INSUFICIÊNCIA

## *Por que este eBook.*

Enzimas digestivas (lipase, protease, amilase) são vendidas para 'inchaço, gases, digestão lenta'. Funcionam — mas só em quem tem deficiência real: insuficiência pancreática, gastrite atrófica, pós-bariátrica, idosos com hipocloridria.

A maioria dos sintomas digestivos NÃO é falta de enzima — é SIBO, intolerância, refluxo ou disbiose. Este guia ensina a separar.

### 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 substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que Enzimas Digestivas realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*

## Mecanismo — o que acontece no corpo

O pâncreas produz lipase (digere gordura), protease (proteína), amilase (carboidrato). Estômago produz pepsina e ácido. Em insuficiência (pancreatite crônica, fibrose cística, idade avançada, pós-bariátrica), a digestão fica prejudicada — fezes gordurosas, perda de peso, deficiências vitamínicas.

## Dose útil

Pancreatina (lipase, protease, amilase)	25.000–50.000 U de lipase/refeição (insuficiência confirmada).
Enzimas vegetais	Bromelina, papaína — efeito adjuvante leve.
Betaína HCl	650 mg/refeição (hipocloridria) — começar com 1, aumentar gradual.
Quando tomar	No início e durante a refeição.
Tempo de teste	2–4 semanas para julgar.

### Quando NÃO usar / cuidados

- Pancreatite aguda.
- Alergia ao porco (a maioria das pancreatinas é suína).
- Úlcera péptica ativa (em betaína HCl).
- Gastrite erosiva ativa.

### Resumo do Capítulo 01

- Enzimas Digestivas: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria 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

- Fezes formadas e sem gordura visível (steatorrhea melhora).
- Menos distensão pós-refeição em quem tem insuficiência pancreática.
- Recuperação de peso em pancreatite crônica.
- Melhora de absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K).
- Em pós-bariátrica: menos diarreia gordurosa.

## Sinais de que NÃO está funcionando

- Distensão e gases que não melhoram — pode ser SIBO (use teste respiratório).
- Diarreia que não cessa — investigar intolerância à lactose, frutose, FODMAP.
- Refluxo que não melhora — não é falta de enzima, é refluxo (avaliar IBP, hábitos).
- Sintomas só após carnes pesadas e jantar tarde — pode ser hipocloridria (HCl baixo).

## Exames para confirmar

Elastase fecal-1	> 200 g/g — função pancreática normal · < 100 = insuficiência grave · Em sintomas crônicos
Gordura fecal 72h	< 7 g/dia em dieta de 100 g de gordura · Em suspeita de má absorção
Vitaminas A, D, E, K	Dentro da referência · Anual em má absorção
Teste respiratório lactulose/glicose	Negativo para SIBO · Em distensão crônica

## Sinais de excesso / efeito colateral

- Náusea, dor abdominal em doses altas.
- Em betaína HCl: queimação gástrica — sinal de dose excessiva ou refluxo subjacente.
- Pancreatina em uso prolongado sem indicação: pode atenuar produção endógena.

## Veredicto do Dr. PIN

Enzimas digestivas são medicação séria — funcionam quando a indicação é real (insuficiência pancreática, idoso > 70 com hipocloridria, pós-bariátrica). Em pessoa sem diagnóstico, virou 'placebo pago': o sintoma melhora um pouco, mas a causa real (SIBO, intolerância) fica intacta. INVESTIGUE antes de suplementar cronicamente.

FIM DO GUIA

# Você chegou *ao final.*

Antes de comprar enzima digestiva, faça uma elastase fecal e um teste respiratório. A digestão pesada raramente é falta de enzima — costuma ser excesso de bactéria errada no intestino delgado.

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz