

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se NMN funciona.*

A promessa da longevidade. O que a ciência mostra — e o que ainda não mostra.

2 CAPÍTULOS · NAD+ · EVIDÊNCIA EM HUMANOS

Por que este eBook.

NMN (nicotinamida mononucleotídeo) é precursor do NAD⁺, coenzima essencial para metabolismo energético e ativação de sirtuínas. Em camundongos, restaura função mitocondrial e revigora tecidos envelhecidos.

Em humanos, evidência ainda em construção: alguns ensaios mostram melhora de força muscular, sensibilidade à insulina e disposição. Custo elevado. Este guia separa hype de evidência.

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 NMN realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

NMN converte-se rapidamente em NAD⁺ — coenzima que cai 50% entre os 20 e 60 anos. NAD⁺ é necessário para reparo de DNA (PARPs), ativação de sirtuínas (SIRT1-7), produção de ATP e função mitocondrial. Restauração teórica de NAD⁺ poderia retardar marcadores de envelhecimento.

Dose útil

Dose comum	250-500 mg/dia, oral, em jejum pela manhã.
Dose alta	1.000 mg/dia (estudos com idosos).
Forma sublingual	Maior absorção potencial — escolha pó cristalino.
Combinação comum	NMN + Resveratrol + TMG (trimetilglicina) para metilação.
Tempo mínimo	3-6 meses para julgar.

Quando NÃO usar / cuidados

- Câncer ativo — discutir com oncologista.
- Gravidez/lactação — sem dados.
- Crianças/adolescentes — sem indicação.

Resumo do Capítulo 01

- NMN: 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

- Mais disposição matinal e energia sustentada (1-3 meses).
- Recuperação mais rápida do exercício.
- Em idosos: melhor velocidade de marcha e força de preensão (alguns ensaios).
- Sensibilidade à insulina melhorada em mulheres pré-diabéticas pós-menopausa (estudo Sinclair).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em energia/marcadores após 6 meses — efeito é sutil.
- Marcadores de envelhecimento (idade biológica) inalterados.
- Custo alto para benefício incerto em pessoa saudável < 50 anos.

Exames para confirmar

NAD+ em sangue total	Sobe 30-100% com NMN — confirma absorção · Antes e em 90 dias (laboratório especializado)
Idade biológica (GrimAge / DunedinPACE)	Tendência de queda em uso prolongado (não-confirmado) · Anual
HbA1c, glicose, insulina	Sensibilidade insulínica em melhora · Trimestral
PCR-us	Estável ou em queda · Semestral

Sinais de excesso / efeito colateral

- Geralmente bem tolerado em doses estudadas.
- Náusea, diarreia em doses > 1 g.

- Risco teórico (não-comprovado): NAD+ alto também alimenta células neoplásicas — discussão aberta em pacientes com câncer ativo.
- Custo: gasto significativo a longo prazo.

Veredicto do Dr. PIN

NMN é uma das apostas mais interessantes da longevidade — mas continua APOSTA. Em pessoa saudável < 50, gasto não justifica evidência atual. Em idoso > 65 com sarcopenia ou disfunção metabólica, o custo-benefício melhora. Se for usar, dose, monitore NAD+ sanguíneo e reavalie em 6 meses.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

NAD+ cai com a idade. Restaurar é teoricamente bom, mas a ciência ainda decide se vale o gasto. Antes de NMN, garanta o básico: sono, exercício, jejum, vitamina D. Esses já elevam NAD+ de graça.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz