

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Red Yeast Rice* *funciona.*

O 'arroz vermelho' que contém estatina natural — com a mesma potência e os mesmos riscos.

2 CAPÍTULOS · COLESTEROL · MONACOLINA K · RISCO HEPÁTICO

Por que este eBook.

Red Yeast Rice (RYR — arroz fermentado pelo fungo *Monascus purpureus*) contém monacolina K, molécula quimicamente idêntica à lovastatina (estatina farmacêutica). Não é 'natural inofensivo' — é estatina disfarçada.

Tem evidência sólida para reduzir LDL, colesterol total e marcadores inflamatórios, com efeitos colaterais semelhantes aos das estatinas. Este guia separa uso correto de risco escondido.

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 Red Yeast Rice realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Monacolina K inibe HMG-CoA redutase (mesma enzima das estatinas), reduzindo síntese hepática de colesterol. Reduz LDL em 15-25%, colesterol total em 10-20% e PCR ultra-sensível. Pode reduzir progressão de placas em ecodoppler de carótidas. Por ser estatina, compartilha riscos: hepatotoxicidade, miopatia, rabdomiólise.

Dose útil

Hipercolesterolemia leve a moderada	10 mg de monacolina K/dia (limite europeu — relativamente seguro).
Doses mais altas (uso médico)	10-20 mg/dia, com monitoramento de ALT/AST/CK.
Forma	EXIGIR padronização em monacolina K — sem isso, é palpite. Marca de qualidade que declara ausência de citrinina (toxina renal).
Quando	À noite, junto à refeição (síntese hepática de colesterol é noturna).
Coadjuvante	Coenzima Q10 100-200 mg/dia (estatina depleta CoQ10).
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar.

Quando NÃO usar / cuidados

- Gravidez e lactação (estatinas são contraindicadas).
- Doença hepática ativa.
- Uso simultâneo com estatinas, fibratos, ciclosporina, antifúngicos azólicos, suco de toranja (risco de miopatia).
- Crianças e adolescentes (sem dados).
- Histórico de miopatia ou rabdomiólise.

Resumo do Capítulo 01

- Red Yeast Rice: 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

- Queda de LDL em 15-25% após 8-12 semanas.
- Queda de colesterol total e ApoB.
- PCR ultra-sensível em queda (efeito anti-inflamatório).
- Estabilização ou regressão de placas em ecodoppler de carótidas (em meses-anos).
- Bônus discreto sobre triglicérides em alguns indivíduos.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem queda de LDL após 12 semanas — produto sem padronização ou sem monacolina K (regulamentação variável).
- Hipercolesterolemia familiar grave — precisa estatina farmacêutica + ezetimiba ± PCSK9i.
- LDL alto por hipotireoidismo — trate a tireoide.

Exames / monitoramento

Perfil lipídico (LDL, HDL, TG, ApoB)	LDL em queda em 8-12 semanas · A cada 90 dias
ALT / AST	Estáveis (descartar hepatotoxicidade) · Em 8 semanas e a cada 90 dias
CK (creatinquinase)	Estável (descartar miopatia) · Se dor muscular surgir
PCR ultra-sensível	Em queda · A cada 90 dias
Ecodoppler de carótidas	Estabilização/regressão de placas · Anual

Sinais de excesso / efeito colateral

- Hepatotxicidade (elevação de transaminases) — semelhante às estatinas.
- Mialgia, fadiga muscular.
- Rabdomiólise (raro, grave) — dor muscular intensa, urina escura » emergência.
- Desconforto gastrointestinal.
- Citrinina (toxina renal de *Monascus* mal cultivado) em produtos não certificados.

Veredicto do Dr. PIN

Red Yeast Rice é estatina disfarçada — funciona como tal, e tem os mesmos riscos. Reduz LDL em 15-25% em 8-12 semanas. Útil em quem se recusa a tomar estatina farmacêutica para hipercolesterolemia leve, sempre com monitoramento de ALT/AST/CK e suplementação de CoQ10. EXIGIR padronização em monacolina K e ausência de citrinina. Em hipercolesterolemia grave ou doença cardiovascular estabelecida, estatina farmacêutica é mais previsível e barata.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Não existe 'estatina natural sem efeito colateral'. RYR é estatina, com benefício e risco. Use com a mesma seriedade — e exames em dia.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz