

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Resveratrol funciona.*

O hype, a ciência e a realidade — funciona em rato, e em humano?

2 CAPÍTULOS · SIRTUÍNAS · O QUE A CLÍNICA MOSTRA

Por que este eBook.

Resveratrol (encontrado na casca da uva) ficou famoso pelo 'paradoxo francês' e por ativar sirtuínas — proteínas associadas à longevidade. Em ratos, prolonga a vida em modelos de obesidade.

Em humanos, a história é mais modesta: alguma melhora em sensibilidade à insulina, função endotelial e marcadores inflamatórios — em doses bem maiores que as de uma taça de vinho. Este guia separa promessa 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 Resveratrol realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Resveratrol ativa SIRT1 (sirtuína-1), enzima dependente de NAD+ que regula expressão gênica ligada à longevidade, metabolismo lipídico e proteção endotelial. Também tem ação antioxidante direta. Biodisponibilidade oral é baixa (~1%) — exige doses altas.

Dose útil

Forma	Trans-resveratrol micronizado (não confundir com cis-resveratrol).
Dose com evidência	150-500 mg/dia. Doses > 1 g sem benefício extra e pode causar efeitos colaterais.
Quando	Manhã, com refeição gordurosa.
Combinação	Frequente com NMN ou pterostilbeno.
Tempo mínimo	3-6 meses.

Quando NÃO usar / cuidados

- Cânceres hormônio-dependentes — efeito fitoestrogênico (discussão aberta).
- Anticoagulantes/anti-agregantes — risco de sangramento.
- Gravidez/lactação — sem dados.

Resumo do Capítulo 01

- Resveratrol: 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

- Pressão arterial discretamente menor (5-10 mmHg em hipertensos leves).
- Glicemia de jejum em queda em pré-diabéticos.
- Função endotelial (FMD) melhorada em ultrassom.
- PCR e marcadores inflamatórios em queda.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em peso, glicemia, marcadores inflamatórios após 6 meses.
- Forma com baixa biodisponibilidade (compre micronizado ou trans-resveratrol).
- Esperar efeito antienvhecimento perceptível em curto prazo — não acontece.

Exames para confirmar

HbA1c	Em queda em pré-diabéticos · Trimestral
Pressão arterial 24h MAPA	Redução de 5-10 mmHg · Antes e em 90 dias
PCR-us	< 1,0 mg/L · Semestral
Função endotelial (FMD)	Em melhora — exame em centros especializados · Anual (opcional)

Sinais de excesso / efeito colateral

- Doses > 1 g: diarreia, dor abdominal, náusea.
- Pode interagir com anti-agregantes (efeito sobre plaquetas).

- Possível interação com inibidores de CYP3A4.

Veredicto do Dr. PIN

Resveratrol não é a fonte da juventude que prometem. Tem efeito modesto em pressão, glicemia e função endotelial — mas existem opções mais baratas e bem-validadas (exercício, dieta mediterrânea, jejum). Se for usar, prefira trans-resveratrol micronizado, dose 250-500 mg/dia e meça PCR + glicemia.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

O paradoxo francês não é o vinho — é o estilo de vida. Antes de resveratrol em cápsula, faça caminhada de 30 min, almoço com peixe e azeite, e durma 7 horas. Esse 'pacote' bate qualquer suplemento de longevidade.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz