

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Saw Palmetto funciona.*

A palmeira anã para próstata e cabelo. Onde tem evidência e onde não tem.

2 CAPÍTULOS · HPB · ANTI-DHT

Por que este eBook.

Saw Palmetto (*Serenoa repens*) é fitoterápico mais usado para hiperplasia prostática benigna (HPB) — sintomas urinários do homem após 50. Tem evidência razoável (não unânime) para reduzir frequência urinária, urgência e melhorar fluxo.

Como inibidor leve da 5-alfa-redutase, também é usado para queda de cabelo androgenética. Este guia separa o uso com evidência (HPB) do uso experimental (cabelo, libido).

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

Mecanismo — o que acontece no corpo

Inibe (parcialmente) a 5-alfa-redutase, enzima que converte testosterona em DHT (dihidrotestosterona — hormônio que causa HPB e queda de cabelo). Efeito anti-inflamatório local na próstata. NÃO reduz testosterona total nem PSA.

Dose útil

HPB	320 mg/dia (extrato lipídico padronizado).
Queda de cabelo (off-label)	320 mg/dia, mínimo 12 meses.
Forma	Extrato lipídico padronizado — NÃO use fruta seca / chá (sem efeito).
Quando	Com refeição (lipossolúvel).
Tempo mínimo	12 semanas para julgar HPB; 12 meses para cabelo.

Quando NÃO usar / cuidados

- Câncer de próstata ativo (mascaramento de PSA).
- Cirurgia eletiva: suspender 2 semanas (efeito antiagregante leve).
- Uso de finasterida: redundante.
- Gravidez/lactação: NÃO USAR.
- Mulheres em idade fértil: evitar (anti-androgênico).

Resumo do Capítulo 01

- Saw Palmetto: 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

- Menos vezes acordando à noite para urinar (1-2 menos vezes em 8-12 semanas).
- Jato urinário mais forte.
- Menos sensação de bexiga 'que não esvazia'.
- Menos urgência miccional.
- Em uso prolongado (12+ meses): discreto aumento de densidade capilar.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança urinária em 12 semanas — investigue se é HPB mesmo (PSA, ultrassom de próstata).
- Sintomas pioram — descarte câncer de próstata (PSA + biópsia se indicado).
- Para queda de cabelo: efeito é modesto e lento — finasterida tem mais evidência.

Exames / monitoramento

PSA total + livre	Estável em 6 meses · Antes e a cada 6 meses
Toque retal / ultrassom de próstata	Avaliar tamanho · Anual em > 50
IPSS (escala de sintomas)	Redução do escore · A cada 12 semanas
Fluxometria urinária	Aumento do fluxo · Conforme urologista

Sinais de excesso / efeito colateral

- Desconforto gastrointestinal leve.

- Cefaleia, tontura.
- Diminuição leve de libido em alguns homens (raro).
- Pode mascarar elevação de PSA — informe seu urologista.

Veredicto do Dr. PIN

Saw Palmetto tem evidência razoável para HPB de leve a moderada — não tão forte quanto tansulosina ou finasterida, mas com perfil de segurança superior. Para queda de cabelo, é inferior a finasterida — vale apenas em quem não quer/não pode usar finasterida. NÃO substitui investigação de câncer de próstata.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Saw Palmetto é coadjuvante real em HPB. Não cura, alivia. Em câncer de próstata, é proibido. Sempre com urologista, sempre com PSA monitorado.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz