

■ ■ MITO vs. PROCOLO

# A BÍBLIA DO COLESTEROL EDIÇÃO PIN

*14 capítulos. Tudo que você precisa saber em um só volume.  
Da bioquímica ao plano de 90 dias — sem mito, sem medo.*



## MANIFESTO DA COLETÂNEA

**O que toda página deste livro pressupõe**

Leia uma vez. Releia sempre que se assustar com um número.

**Toda célula do seu corpo produz colesterol** — exceto a hemácia madura. Sem colesterol não existe membrana, hormônio, vitamina D, ácido biliar, sinapse ou mielina. **Sem colesterol não existe vida.** Por isso ele *não é o vilão*: ele é matéria-prima da existência.

Mas **tudo em excesso adoce, inclusive o colesterol.** O problema não é a molécula — é a quantidade circulante errada, pelo tempo errado, na pessoa errada. O **recém-nascido** tem LDL  $\approx 30$  mg/dL e nenhuma placa. Existem famílias inteiras que nascem com colesterol total de 30 mg/dL (hipobetalipoproteinemia heterozigótica) e **passam dos 90 anos sem uma única placa.** Olhe para a natureza: **quem nasce com pouco vive muito; quem nasce com muito tende a viver menos.**

Tende — não obriga. **Há quem nasça com colesterol alto e morra de outra coisa:** câncer, Alzheimer, infecção, acidente. São pessoas com **genes de artéria muito boa**, que toleram décadas de LDL elevado sem formar placa. Vários dos genes hoje estudados em **longevidade** (APOE, PCSK9, ANGPTL3, CETP, LPA) atravessam o metabolismo do colesterol — não é coincidência, é arquitetura biológica.

Por isso, **o peso da história familiar é enorme** — sobretudo quando há eventos **precoces** (infarto, AVC, morte súbita antes dos 55 anos no homem ou 65 na mulher). É o sinal mais barato e mais ignorado da medicina preventiva.

**Epigenética** existe — mas como *programa* ela atua principalmente até os 20 anos. Depois disso, ela **modula e mantém.** Ou seja: você não vai reprogramar seu DNA aos 50, mas você ainda controla **inflamação, ferritina, paz no coração, movimento, sono, alimento e suplemento** — e isso muda a expressão dos seus genes todos os dias.

**O alvo, então, nunca é só o número no exame.** É a soma de: (1) **quanto** colesterol circula, (2) **por quanto tempo** ele circulou alto, (3) **com quanta inflamação** (PCRus, ferritina), (4) **com qual genética de artéria**, (5) e **com quanta paz** no coração. É essa soma que decide se o LDL vira placa ou só passa.

CAPÍTULO 1

## O colesterol não é o vilão — é matéria-prima da vida

*Toda célula fabrica. Sem ele, nada existe.*



Cada uma das suas **37 trilhões** de células — exceto a hemácia madura — fabrica colesterol todo dia. Sem ele, não há membrana plasmática, hormônio esteroide, vitamina D, ácido biliar, mielina nem sinapse. **Sem colesterol, não há vida.**

Por isso, esta Bíblia começa com uma reabilitação: pare de tratar o colesterol como inimigo. O inimigo é o **excesso prolongado da partícula errada, na pessoa errada, com a inflamação errada.**

### Funções vitais do colesterol

- » **Membrana celular:** 25-30% do conteúdo lipídico — fluidez e integridade.
- » **Hormônios esteroides:** cortisol, aldosterona, testosterona, estradiol, progesterona.
- » **Vitamina D3:** sintetizada na pele a partir do 7-deidrocolesterol.
- » **Ácidos biliares:** digestão de gorduras e absorção de lipossolúveis (A, D, E, K).
- » **Mielina e sinapse:** o cérebro tem 25% de todo o colesterol corporal.

*“O colesterol é tão essencial que o corpo o produz — ele não depende do prato.”*