



VOL. 3 · CANÍCIE

PROTOCOLO PIN · CABELO IMBATÍVEL

Cabelo: BRANCO ANTES DO TEMPO

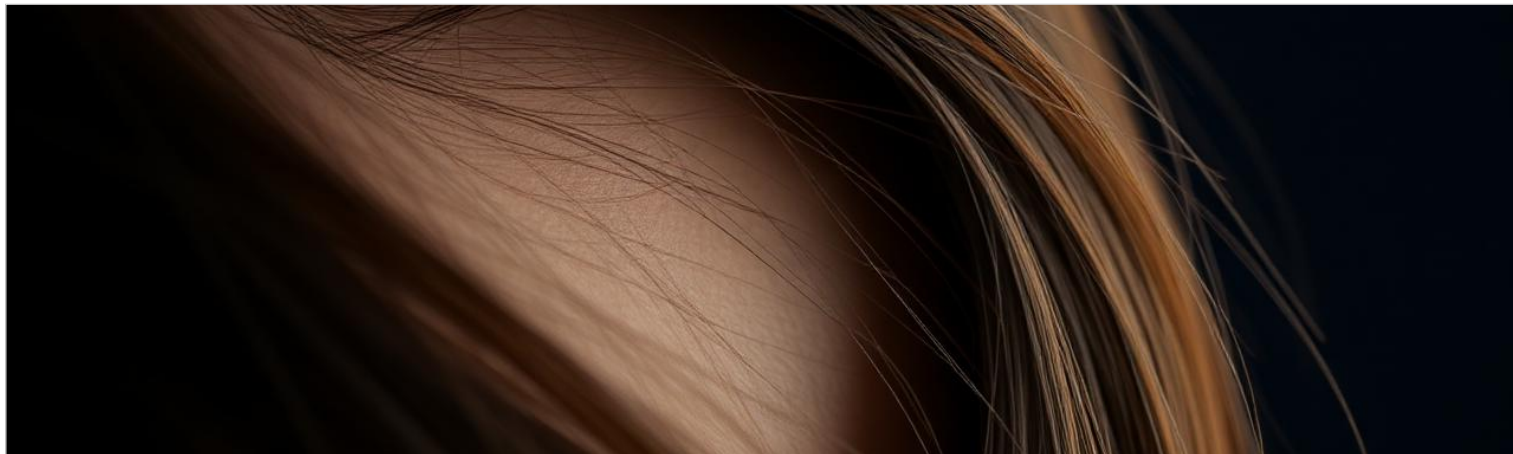
Canície Precoce · O grito da melanina

Cobre · B12 · Catalase · Tradições milenares · Protocolo PIN



DIAGNÓSTICO · QUANDO É PRECOCE

Branco antes da hora? Veja a régua



Canície precoce = brancos relevantes antes dos 25 (brancos), 30 (negros), 35 (asiáticos). Antes disso, o sistema está pedindo socorro.

CAUSAS BIOLÓGICAS (e o que medir)

- Estresse oxidativo alto — H_2O_2 acumula no folículo e branqueia
- Deficiência de vitamina B12 (medir >500 pg/mL)
- Deficiência de cobre e ferritina baixa
- Tireoide (TSH/T4L alterados)
- Genética (pai/mãe embranqueceu cedo) — herda em 50% dos casos
- Vitiligo, anemia perniciosa e doenças autoimunes

CAUSAS DE ESTILO DE VIDA

- Tabagismo (fumantes embranquecem 2,5× mais cedo)
- Estresse extremo crônico (esgota a melanina)
- Dieta pobre em proteína animal e B12

"Embranqueceu de susto" é mito? **NÃO**. Estresse extremo acelera o branqueamento via cortisol e H_2O_2 .



EXAMES · O QUE PEDIR

Os 8 Exames da Canície Precoce



Antes de comprar suplemento, MEÇA. A maioria dos casos de canície precoce tem deficiência identificável.

PEDIDO PADRÃO

- Vitamina B12 · alvo >500 pg/mL (homocisteína se duvidoso)
- Ácido fólico (B9)
- Ferritina + Saturação de transferrina · alvo ferritina >70
- Cobre sérico + Ceruloplasmina
- Zinco sérico (cobre e zinco competem — ler junto)
- Vitamina D 25-OH
- TSH + T4 livre + Anti-TPO
- Glutathiona total (estresse oxidativo) — em laboratório especializado

Vegetarianos/veganos: B12 SEMPRE baixa. Suplementar é regra, não exceção.