

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NUTROLOGIA CARDIOMETABÓLICA



# COLESTEROL

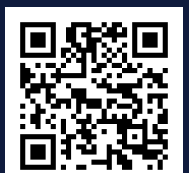
## QUE ALIMENTOS COMER?

*O LDL não sobe do nada. Sobe do prato. Coma como quem quer artéria limpa.*

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Colesterol? Marque com sua caneta.

1. Você come pelo menos 4 colheres de aveia 3 dias por semana?  sim  não

2. Consome margarina, biscoito recheado, salgadinho ou bolacha industrializada?  sim  não

3. Come embutido (presunto, bacon, salsicha) mais de 2x na semana?  sim  não

4. Reaproveita óleo de fritura em casa?  sim  não

5. Pão branco + queijo amarelo é seu café da manhã padrão?  sim  não

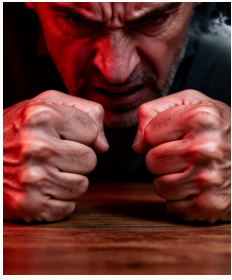
6. Come peixe gordo (sardinha, salmão, atum) ao menos 2x na semana?  sim  não

7. Tem 1 punhado de castanhas/amêndoas SEM sal por dia?  sim  não

**Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.**

# Os 5 Padrões a Desmontar

*Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.*



## 01 Gordura trans escondida (margarina, biscoito)

Sobe LDL e DERRUBA HDL ao mesmo tempo. É a pior gordura do planeta — proibida nos EUA desde 2018.



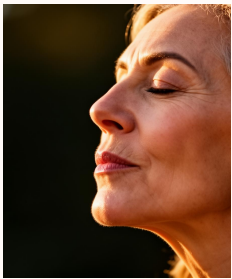
## 02 Fritura repetida em óleo reaproveitado

Óleo aquecido várias vezes gera aldeídos tóxicos que oxidam o LDL e inflamam a artéria.



## 03 Embutidos diários (presunto, salame, baco)

Gordura saturada + sódio + nitrito = combo perfeito pra subir LDL e inflamar o endotélio.



## 04 Excesso de açúcar e farinha branca

O fígado transforma açúcar em VLDL e triglicérides. Doce em jejum sobe colesterol mais do que ovo.



## 05 Queijo amarelo + pão branco no café todos

Carga diária de saturada + carbo refinado. Em 30 dias o LDL sobe 15-25 mg/dL em quem tem genética sensível.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

## **Aveia em flocos (40g/dia, 3-4x/sem)**

Beta-glucana captura colesterol no intestino. Reduz LDL 5-10% em 6 semanas — efeito comprovado em meta-análises.

**02**

## **Peixes gordos (sardinha, salmão, atum) 2-3x/sem**

Ômega-3 reduz triglicérides 20-30% e estabiliza placa. Sardinha em lata escorrida é a opção mais barata.

**03**

## **Oleaginosas sem sal (30g/dia: castanha, amêndoas)**

Estudo PREDIMED: 1 punhado/dia reduz eventos cardiovasculares em 28%. Comprar sempre SEM sal.

**04**

## **Azeite extravirgem (2-3 colheres de sopa/dia)**

Polifenóis reduzem oxidação do LDL. Use cru em saladas. Frituras estragam o azeite e geram radicais.

**05**

## **Folhas verde-escuras + frutas vermelhas todos o**

Fibras solúveis + antioxidantes baixam LDL e reduzem inflamação vascular. Salada antes do prato vira ritual.

## A FRASE QUE CURA

# « Aveia Limpa, Peixe Repara »

*O LDL não sobe do nada. Sobe do prato. Coma como quem quer artéria limpa.*

## ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

### ★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

*“Comecei aveia no café 4x por semana, sardinha 3x e troquei pão branco por tapioca pequena. Em 90 dias o LDL caiu de 186 para 132 sem mexer em medicação. O cardio reduziu metade da estatina. Foi o prato.”*

— J.B., 54 anos — paciente Dr. PIN

### OUÇA A MAIA



Aponte a câmera  
ouça a Maia recitar

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

# A Ciência Por Trás

*Por que um pensamento muda a sua química — provado.*

## **01. Beta-glucana e LDL (Whitehead et al., 2014)**

Meta-análise mostra que 3g/dia de beta-glucana (40-50g de aveia) reduz LDL em 5-10% — efeito clinicamente relevante e sem efeito colateral.

## **02. Dieta mediterrânea (PREDIMED, NEJM 2013)**

Mediterrânea com azeite + castanhas reduziu eventos cardiovasculares em 28-30% — equivalente a tomar uma estatina de potência média.

## **03. Ômega-3 e triglicérides (Skulas-Ray et al., 2019)**

2-4g/dia de EPA+DHA reduz triglicérides em 20-30% e estabiliza placa aterosclerótica — declaração científica da AHA.

## **04. Gordura trans = veneno cardiovascular (Mozaffarian, 2014)**

Cada 2% de calorias em trans aumenta risco cardiovascular em 23% — por isso foi banida nos EUA, Canadá e Brasil.

# Âncora Visual — Casa

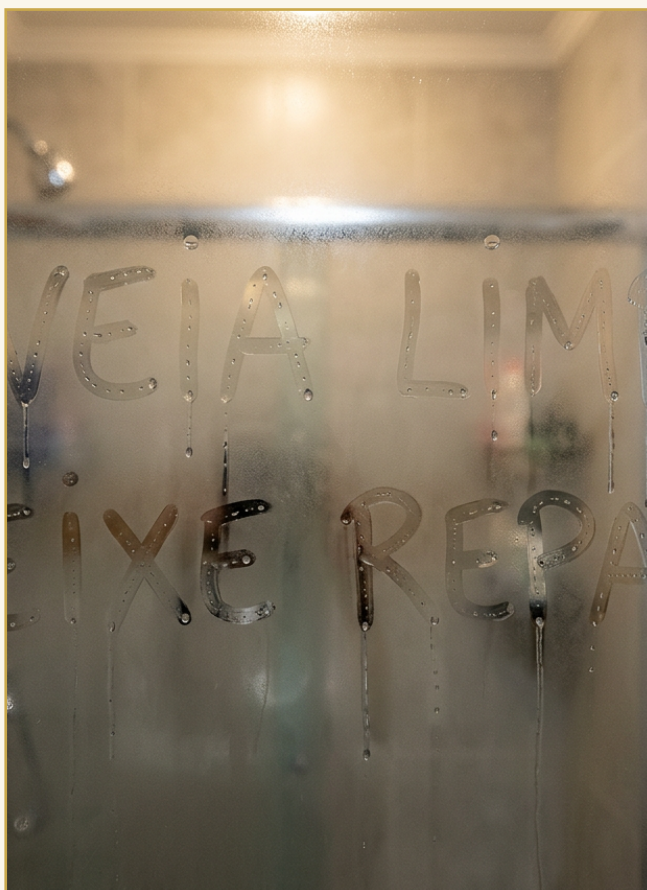
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

**Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.**

« Aveia Limpa, Peixe Repara »



## LOUSA DO BANHO

**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

# Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

**Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.**

« Aveia Limpa, Peixe Repara »



## FRASE NO CARRO

**Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.**

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

# Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

<b>SEGUNDA</b>	Café: aveia + chia + frutas vermelhas + 1 castanha-do-pará. Almoço: sardinha	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café: ovo + abacate + café preto. Almoço: peito de frango + brócolis + lentilha.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café: tapioca pequena + queijo branco + tomate. Almoço: salmão + batata-doce +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café: aveia + banana + canela. Almoço: atum + grão-de-bico + salada verde.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café: iogurte natural + nozes + morango. Almoço: peixe assado + quinoa + folhas.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Café: omelete com espinafre + abacate. Almoço: peixe + saladas variadas + azeite	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Café livre (sem embutido). Almoço: 70% saladas + carne magra + grãos integrais.	<input type="checkbox"/> FIZ

# Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

**« Aveia Limpa, Peixe Repara » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não pule café da manhã — quem pula tende a comer pior à noite (carbo + saturada).
- 2.** Não confie em produto « zero colesterol » — biscoito vegano pode estar cheio de gordura
- 3.** Não tome suplemento de ômega-3 sem ver pureza (EPA+DHA mínimo 60%) — ruim oxida no
- 4.** Não interrompa estatina por conta própria por causa de mialgia leve — converse com cardio
- 5.** Não troque manteiga por margarina « cremosa » — manteiga em pouca quantidade é melhor.

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- LDL acima de 190 mg/dL — investigar hipercolesterolemia familiar (genética).
- Triglicérides acima de 500 mg/dL — risco de pancreatite, urgente.
- Dor no peito ao esforço, falta de ar nova ou dor irradiando — emergência.
- Xantelasmas (depósitos amarelos nas pálpebras) — sinal de dislipidemia importante.

*Este ebook não substitui consulta médica.*

# Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

**01** **MEDICINA**  
**Diretriz Brasileira de Dislipidemias (SBC) 2017**  
*Sociedade Brasileira de Cardiologia*  
Recomendação clínica oficial brasileira.

**02** **CIÊNCIA**  
**PREDIMED Trial (Estruch et al., NEJM 2013)**  
*Estruch et al.*  
Dieta mediterrânea reduz eventos em 30%.

**03** **COMPORTEMENTO**  
**The Pleasure Trap**  
*Lisle & Goldhamer*  
Por que o paladar moderno sabota a artéria.

**04** **NUTRIÇÃO**  
**How Not to Die**  
*Michael Greger*  
Capítulos sobre doença cardíaca e prato.

**05** **NUTRIÇÃO**  
**The Blue Zones Kitchen**  
*Dan Buettner*  
Pratos das regiões com menos infarto do mundo.

**06** **CIÊNCIA**  
**Beta-glucan and LDL (Whitehead et al., 2014)**  
*Am J Clin Nutr*  
Meta-análise: aveia reduz LDL 5-10%.

**07** **NUTRIÇÃO**  
**Comer, Beber e Viver**  
*Walter Willett (Harvard)*  
Pirâmide alimentar baseada em evidência.

**08** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
ApoB, LDL e medicina da longevidade.

# Sobre o Dr. Walter Pin



## DR. WALTER PIN

*Médico — Especialista em Cardiologia*

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

## Continue a Coleção — Mesma Especialidade

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Pensamentos Ter?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Colesterol — Que Exercícios Fazer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Hipertensão — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Diabetes — Que Alimentos Comer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Aveia Limpa, Peixe Repara » Adquira os próximos volumes da coleção.