

EPICTETO E A INSULINA

Por que escravos romanos
não tinham diabetes (e você tem)

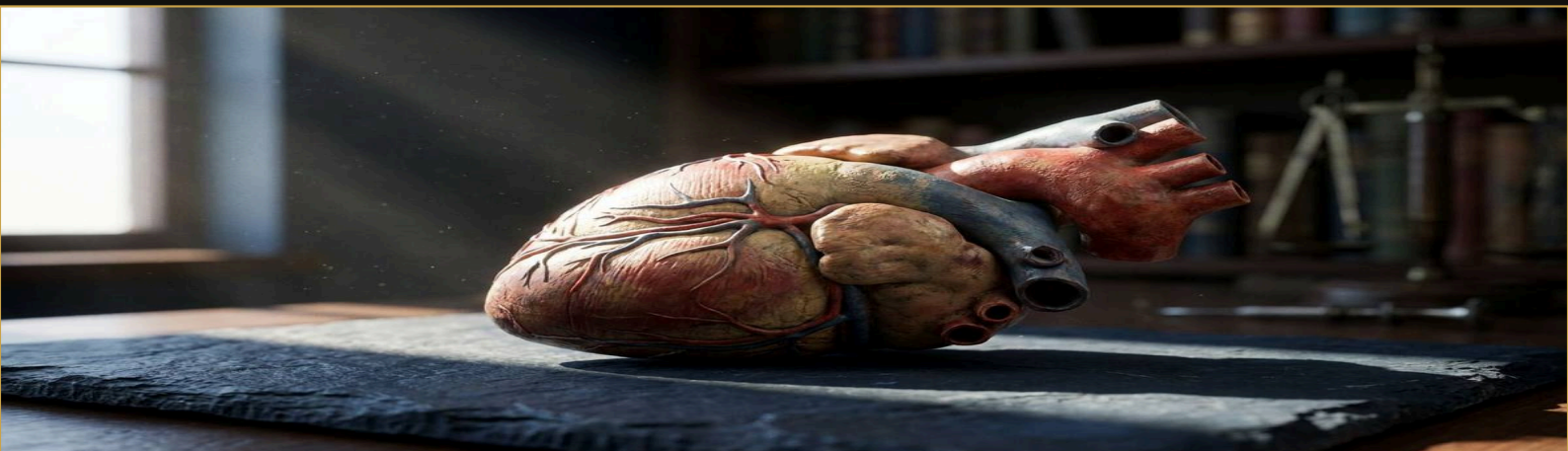


Caro leitor,

Epicteto nasceu escravo. Caminhava todo dia, comia uma vez ao dia, trabalhava de sol a sol, dormia em colchão de palha, bebia água. **Morreu aos 80 anos** — em uma época em que viver até 50 era exceção. **Diabetes tipo 2 era doença de imperador**, descrita por Aretaeus da Capadócia (séc. II) como «condição rara e fatal de quem vive em luxo». Hoje, **1 em cada 10 brasileiros** tem a doença que era impossível para um escravo romano.

O que mudou? Não a genética humana — ela é a mesma há 100.000 anos. Mudou **a quantidade de insulina que circula no sangue do ocidental médio**. E o que produz insulina alta crônica é, em última análise, **a vida de imperador romano**: comida disponível o tempo todo, deslocamento sem esforço, sol artificial, sono irregular, açúcar refinado em quase tudo. Este livro é o protocolo para **recuperar a fisiologia do escravo livre** — sem ascetismo, com método estoico.

Com gratidão e luz,
— Dr. Walter PIN



Por que diabetes era doença de imperador



Figura 1 — O pátio onde os escravos do ludus treinavam: movimento sem horário, refeição única, sono profundo.

O escravo da Roma antiga tinha, **por imposição estrutural**, todas as variáveis que hoje a medicina da longevidade tenta reconstruir artificialmente:

- **Refeição única** (*cena* ao final do dia) — janela alimentar < 8h.
- **Movimento contínuo** — 15–25 mil passos/dia, frequentemente carregando peso.
- **Trabalho cognitivo zero** — sem hiperativação simpática crônica.
- **Sono profundo** — exaustão física + ausência de luz artificial.
- **Comida real** — pão integral, azeite, leguminosas, peixe, frutas locais.
- **Sol diário nos olhos** — ritmo circadiano sincronizado.
- **Vínculo grupal denso** — vivia em comunidade contínua.

Conclusão fisiológica: insulina basal < 5 μ UI/mL, HOMA-IR < 1, HbA1c entre 4,8 e 5,2. **Impossível desenvolver diabetes tipo 2.**