



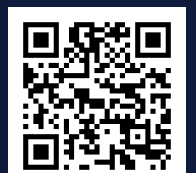
FÍGADO GORDUROSO

QUE ALIMENTOS COMER?

Esteatose hepática (MASLD) não é « só gordurinha no fígado » — é antecâmara de cirrose. O remédio nasce no prato: corte frutose líquida, álcool, ultraprocessado; coloque café, peixe, azeite e folhas.

Em 8-12 semanas o fígado responde.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA



Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Fígado Gorduroso? Marque com sua caneta.

1. Você zerou refrigerante e suco de caixinha? sim não

2. Reduziu álcool para idealmente zero (ou ≤ 2 doses/semana, fora da rotina)? sim não

3. Inclui peixe 2-3x/semana? sim não

4. Toma 2-3 xícaras de café por dia? sim não

5. Atinge 25-35 g de fibra por dia (folhas, leguminosas, aveia, frutas)? sim não

6. Reduziu ultraprocessado a $< 10\%$ das calorias? sim não

7. Já dosou ALT/AST, GGT, USG abdominal e perfil metabólico? 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 Refrigerante, suco de caixinha, energético

Frutose vai direto ao fígado e vira gordura — principal motor da esteatose.



02 Álcool « social » diário (cerveja, vinho, des

Mesmo doses baixas diárias agravam esteatose e aceleram fibrose.



03 Ultraprocessado em todas as refeições (bis

Excesso calórico + gordura trans + frutose oculta = combustível pra esteatose.



04 Dieta « light » com adoçante, biscoito inte

Carboidrato refinado isolado sustenta esteatose mesmo « sem açúcar ».



05 Jejum extremo sem reeducação alimentar

Recompõe gordura ao primeiro dia normal — efeito sanfona piora o fígado.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Padrão mediterrâneo: peixe 2-3x/semana, azeite

Reduz esteatose e fibrose em meta-análise (J Hepatol 2017).

02

Café (com cafeína) 2-3 xícaras/dia

Associado a menor risco de cirrose e câncer de fígado em coortes (Aliment Pharmacol Ther 2017).

03

Ômega-3 (sardinha, salmão, atum) 2-3x/semana

Reduz triglicérides hepáticos.

04

Fibra 25-35 g/dia + proteína adequada (1,0-1,4 g

Modula microbiota e melhora resistência insulínica.

05

Corte de frutose líquida e álcool

Bases do tratamento — sem isso, dieta não responde.

A FRASE QUE CURA

« Me Liberto do Passado »

Esteatose hepática (MASLD) não é « só gordurinha no fígado » — é antecâmara de cirrose. O remédio nasce no prato: corte frutose líquida, álcool, ultraprocessado; coloque café, peixe, azeite e folhas. Em 8-12 semanas o fígado responde.

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

“ALT 92, USG com esteatose moderada e barriga estufada. Cortei refrigerante e álcool, café virou ritual, peixe 3x/semana, ultraprocessado fora. Em 5 meses ALT caiu pra 24 e USG normal. Não tomei nenhuma droga. O fígado é grato a quem o respeita.”

— J.A., 52 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Mediterrânea (J Hepatol 2017)

Revisão sistemática: padrão mediterrâneo reduz conteúdo de gordura hepática mesmo sem perda significativa de peso.

02. Café (APT 2017)

Meta-análise de 16 estudos: consumo de 2-3 xícaras de café/dia associou-se a 39% menos risco de cirrose.

03. Frutose (J Hepatol 2018)

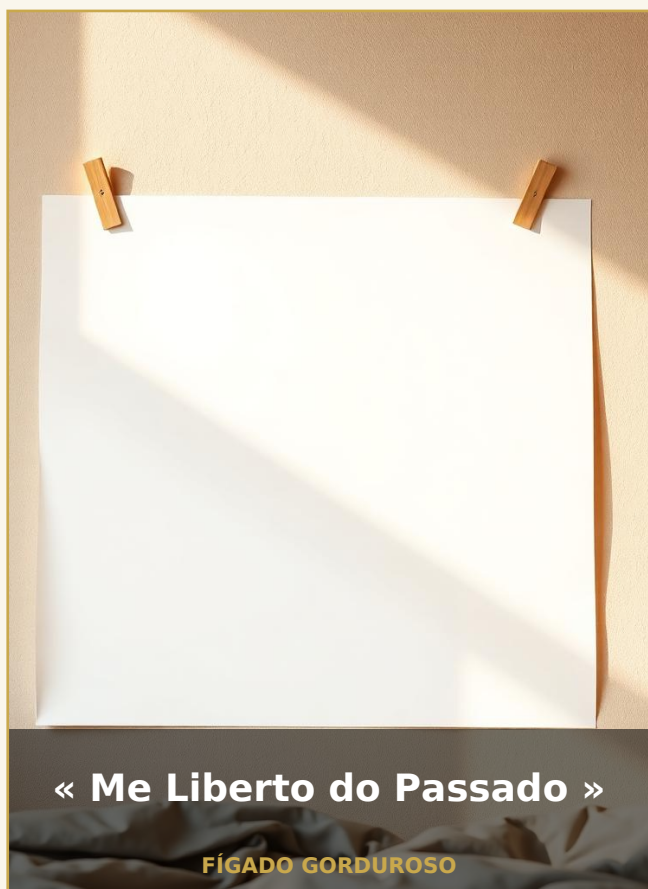
Revisão: ingestão alta de frutose, especialmente líquida (refrigerante, suco), induz lipogênese de novo no fígado e contribui para esteatose.

04. Ômega-3 (PLoS One 2016)

Meta-análise: suplementação com EPA/DHA reduz triglicérides hepáticos e gordura hepática em pacientes com MASLD.

Âncora Visual — Casa

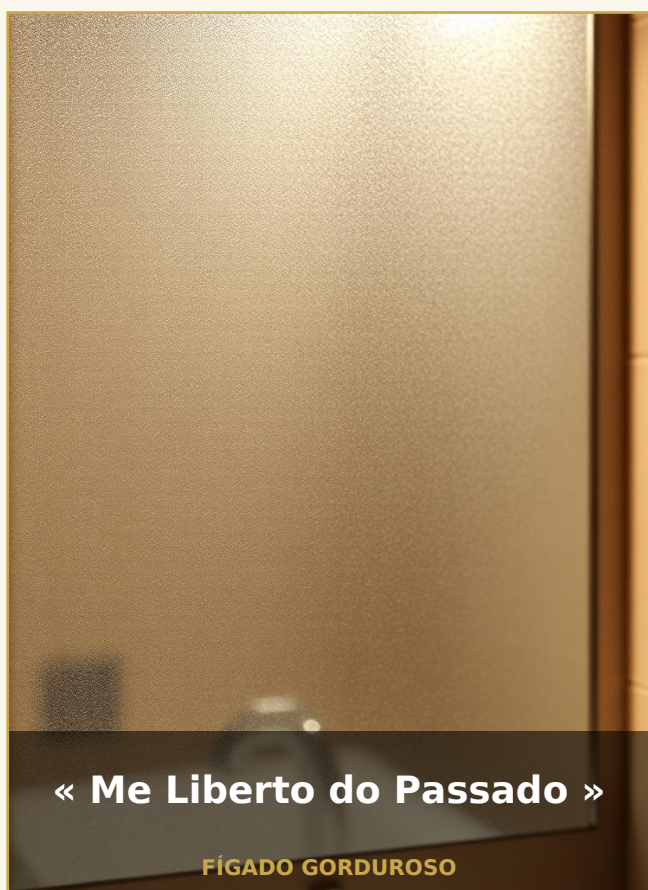
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Me Libertado do Passado* »



LOUSA DO BANHO

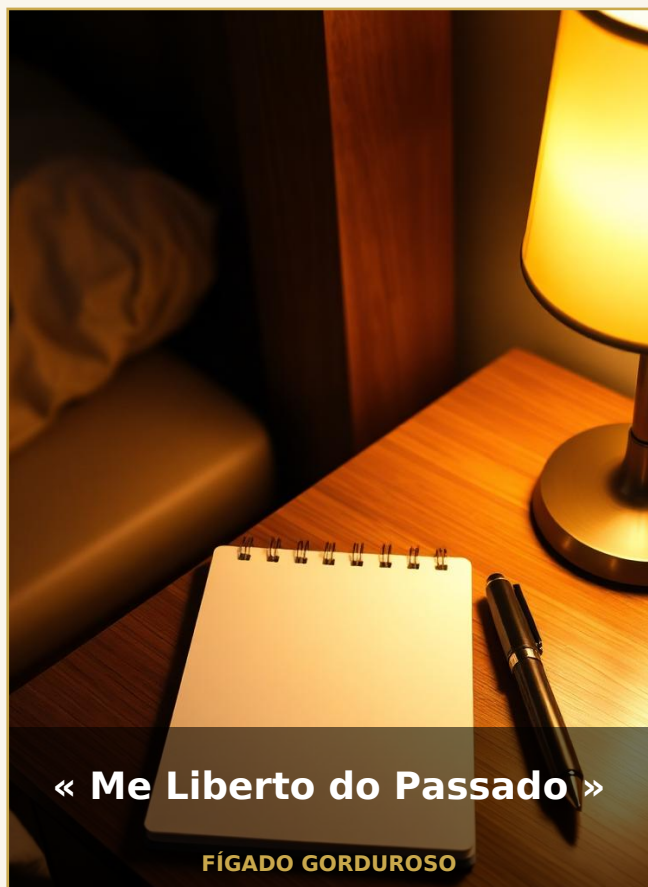
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Me Libertado do Passado* »

« *Me Libertado do Passado* »

Âncora Visual — Dia a Dia

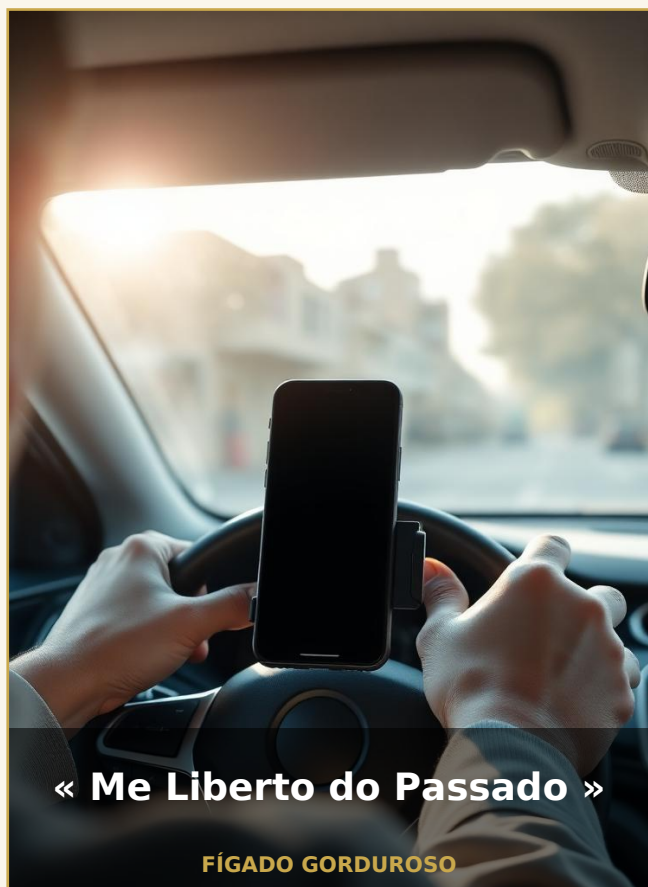
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

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

« *Me Libertado do Passado* »



FRASE NO CARRO

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

« *Me Libertado do Passado* »

« *Me Libertado do Passado* »

Receita Mental de 7 Dias

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

SEGUNDA	Café preto + ovos + abacate. Almoço: salmão + brócolis + quinoa + azeite.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café + iogurte natural + frutas + nozes. Almoço: frango + lentilha + folhas. Jantar:	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café + ovos + queijo branco + tomate. Almoço: sardinha + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café + tapioca com queijo + frutas. Almoço: atum + grão-de-bico + folhas +	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café + iogurte + chia + frutas. Almoço: frango + arroz + feijão + couve. Jantar:	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Refeição mediterrânea com peixe ou frutos do mar. Zero álcool. Hidratação.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café + ovos + abacate. Almoço: peixe + quinoa + folhas. Mantra: « libero o	<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

« Me Libertado do Passado » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não troque refri normal por « zero » diário — adoçante mantém comportamento alimentar e
2. Não confie em « detox de fígado » em frasco — não existe; o fígado se cuida com mudança de dieta
3. Não negligencie álcool — mesmo « social » diário sabota a reversão.
4. Não corte gordura boa (azeite, peixe, abacate, nozes) — protege fígado.
5. Não pule consulta médica achando que « só dieta » resolve esteatose avançada com fibrose.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- ALT ou AST > 2× o limite superior por > 3 meses — investigar com hepatologista.
- USG com esteatose moderada/grave + síndrome metabólica — perfil completo + elastografia (FibroScan).
- FIB-4 ou NFS elevado — risco de fibrose, encaminhar hepatologista.
- Diabetes + obesidade + dislipidemia — rastrear esteatose mesmo sem sintoma.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

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

01 **CIÊNCIA**
Mediterrânea e MASLD (Romero-Gómez et al., J Hepatol 2017)

J Hepatol

Dieta mediterrânea reduz esteatose hepática.

02 **CIÊNCIA**
Café e doença hepática (Kennedy et al., Aliment Pharmacol Ther 2017)

APT

Meta-análise: café reduz risco de cirrose.

03 **CIÊNCIA**
Frutose e esteatose (Jensen et al., J Hepatol 2018)

J Hepatol

Frutose líquida em excesso induz esteatose.

04 **CIÊNCIA**
Ômega-3 e MASLD (Lu et al., PLoS One 2016)

PLoS

Ômega-3 reduz triglicérides hepáticos.

05 **MEDICINA**
Diretriz EASL/AASLD MASLD 2023

EASL/AASLD

Padrão clínico internacional.

06 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Fígado, metabolismo e longevidade.

07 **HEPATOLOGIA**
The Hepatology Handbook

AASLD

Avaliação clínica de doença hepática.

08 **METABOLISMO**
Why We Get Fat

Gary Taubes

Frutose, insulina e esteatose.

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

Fígado Gorduroso — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol Alto — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Me Libertado do Passado** » Adquira os próximos volumes da coleção.