



POLÊMICAS · VOL. 30 · GERAÇÃO INVIÁVEL

A GERAÇÃO INVIÁVEL

DOENTE AOS 35, IDOSA AOS 50

*Por que uma geração inteira chega aos 50
com idade biológica de 70.*

Edição Editorial · entrega imediata · drpin.site

Longevidade Viva · Dr. Walter PIN

— SUMÁRIO

O que você vai encontrar.

01	Abertura	pág. 3
02	Causa 1 · Ultraprocessado	pág. 4
03	Causa 2 · Sedentarismo	pág. 5
04	Causa 3 · Telas	pág. 6
05	Causa 4 · Solidão	pág. 7
06	Causa 5 · Sono	pág. 8
07	Exames	pág. 9
08	A Decisão Inteligente	pág. 10
09	Bibliografia & Dr. PIN	pág. 11



— ABERTURA

Geração que adocece antes do tempo.

Pela primeira vez na história a expectativa de vida saudável está caindo no Ocidente. Adultos de 35 anos chegam ao consultório com HOMA-IR de 4, ferritina baixa, vitamina D no chão, esteatose hepática e lombalgia crônica.

Não é genética. É ambiente obesogênico, ultraprocessado, sedentário, iluminado, conectado e solitário. Cinco causas — cinco soluções.