

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Iodo funciona.*

O mineral da tireoide — essencial em deficiência, perigoso em excesso.

2 CAPÍTULOS · TIREOIDE · NÓDULOS · COGNIÇÃO

Por que este eBook.

Iodo é mineral essencial para síntese de T₃ e T₄ (hormônios da tireoide). Deficiência causa bócio, hipotireoidismo, déficit cognitivo em crianças e cretinismo. Excesso causa disfunção tireoidiana, tireoidite autoimune e nódulos.

No Brasil, o sal iodado cobre a deficiência da maioria. Suplementar iodo SEM exames é um dos erros mais comuns e prejudiciais da nutrologia mal feita. Este guia ensina quando faz sentido — e quando NÃO.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Iodo realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.