



SÉRIE COMO SABER SE FUNCIONA · DR. PIN

Óleo de Semente de Abóbora

como saber se funciona em VOCÊ

O guia completo do Dr. PIN: ciência, dose, marcas, receitas e os exames que provam.

10 PÁG. · CIÊNCIA · MARCAS · RECEITAS · EXAMES

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

O QUE ESSE ÓLEO FAZ NO CORPO

Por que esse suplemento existe



O óleo de semente de abóbora (**Cucurbita pepo**) concentra três famílias de moléculas que explicam quase tudo: **fitoesteróis** (beta-sitosterol e Delta-7-esterol), **ácidos graxos essenciais** (linoleico e oleico) e **tocoferóis + carotenoides**.

1. Suporte prostático e urinário

Os Delta-7-esteróis modulam o eixo da **5-alfa-redutase** e atenuam a contração do colo vesical, reduzindo **noctúria**, **jato fraco** e esvaziamento incompleto — sintomas típicos da Hiperplasia Prostática Benigna (HPB).

2. Bexiga hiperativa em mulheres

O mesmo efeito sobre o tônus do detrusor explica a melhora de **urgência** e incontinência leve em mulheres pós-40, documentada em estudos japoneses e coreanos.

3. Lipídios, cabelo e antioxidação

Os fitoesteróis competem com o colesterol intestinal (queda discreta do **LDL**) e a vitamina E reduz peroxidação. Há literatura emergente para alopecia androgenética leve.

A CIÊNCIA SEM ENROLAÇÃO

O que dizem os estudos

Sete estudos que separam o que tem evidência do que é marketing. Foque em **desfecho, dose e tempo**.

Estudo	População	Dose / Tempo	Resultado
Hong et al., 2009 (Coreia)	47 homens com HPB	320 mg/dia · 12 meses	↓ IPSS, ↑ fluxo urinário, sem alterar PSA
Friederich et al., 2000 (DE)	2.245 homens com HPB	Óleo padronizado · 3 meses	Melhora sintomática em 65% dos casos
Nishimura et al., 2014 (JP)	45 mulheres com bexiga hiperativa	10 g óleo/dia · 12 sem.	↓ urgência e ↓ episódios de incontinência
Cho et al., 2014 (Coreia)	76 pessoas com alopecia	400 mg/dia · 6 meses	↑ contagem capilar de 40% vs placebo
Bardaa et al., 2020 (TN)	Hipercolesterolêmicos	20 ml/dia · 4 sem.	↓ LDL ~16%, ↑ HDL ~9%
Gossell-Williams, 2011 (JM)	Mulheres pós-menopausa	2 g/dia · 12 sem.	↑ HDL, ↓ pressão diastólica
Vahlensieck, 2015 (DE)	1.431 homens com HPB	500 mg/dia · 12 meses	Não-inferior a Serenoa em sintomas urinários

Os estudos usam **óleo padronizado** ou extrato CO₂. Cápsulas de farmácia genérica, sem padronização de Delta-7-esteróis, podem render menos.