



# OSSOS FRÁGEIS

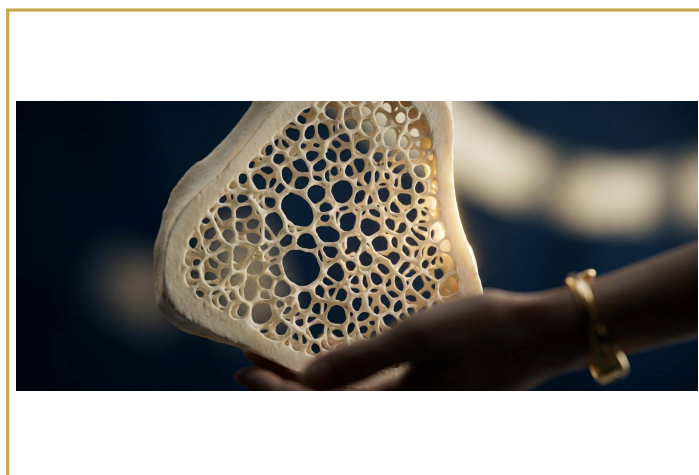
*Osteopenia e osteoporose da menopausa — densitometria, protocolo PIN cálcio+D+K<sub>2</sub>+impacto, TRH na janela e quando entrar com bisfosfonato.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Ossos</b> que ficam frágeis — a epidemia silenciosa 50+ .....	4
02	<b>Densitometria</b> e exames — quando, como e o que cobrar .....	6
03	<b>Protocolo</b> PIN Ossos 50+ — construir esqueleto blindado .....	8
04	<b>TRH</b> , bisfosfonato, denosumabe — quando cada um entra .....	10
05	<b>Comer</b> para osso forte — prato e suplemento certos .....	12
06	<b>Cair</b> é mais fatal que quebrar — prevenção de queda 60+ .....	14



óptulos · sinais precoces · densitometria + painel · PIN 12m · arsenal medicamentoso · prato pró-osso · anti-qu

# Como usar este eBook

---

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

## **EM 30 SEGUNDOS**

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

## **DOSE**

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

## **EXAME**

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

## **ALARME VERMELHO**

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

## **DR. PIN RECOMENDA**

Decisão prática que faria com paciente do consultório.