



# OSTEOPOROSE

## QUE ALIMENTOS COMER?

*Osso não é estrutura morta — é tecido vivo que come cálcio, vitamina D, proteína e bate em treino de força e impacto todo dia. Comer pouco, sem proteína e sem sol é fratura programada aos 70.*

**ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA**

**DR. WALTER PIN**

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

# Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Osteoporose? Marque com sua caneta.

1. Você atinge 1,2 g/kg de proteína por dia distribuída em 3-4 refeições?  sim  não

2. Inclui cálcio alimentar (iogurte, sardinha, tofu, couve, gergelim) todo dia?  sim  não

3. Já mediu 25-OH-vitamina D e mantém  $\geq 40$  ng/mL?  sim  não

4. Toma sol 15-20 min/dia sem protetor em braços/pernas (com bom senso)?  sim  não

5. Limita refrigerante cola e café a no máximo 3-4 xícaras?  sim  não

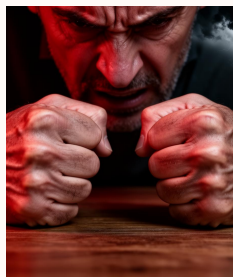
6. Reduziu sal/ultraprocessados a  $< 5$  g/dia?  sim  não

7. Já dosou densitometria óssea após os 50 (mulher) ou 65 (homem)?  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 Dieta pobre em proteína (< 0,8 g/kg) acha

Sem proteína a matriz óssea não se renova — osteopenia acelera.



## 02 Refrigerante cola diário + café > 4 xícaras

Fosfato e cafeína em excesso aumentam excreção de cálcio.



## 03 Zero sol (medo de melanoma, vida indoor)

25-OH-vitamina D < 30 ng/mL inviabiliza absorção de cálcio.



## 04 Sal em excesso (ultraprocessados, embuti

Sódio alto aumenta perda urinária de cálcio.



## 05 Suplemento de cálcio em megadose sem v

Cálcio isolado pode depositar em artéria em vez de osso.

# Os 5 Novos Padrões a Instalar

*Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.*

**01**

**Proteína 1,2-1,6 g/kg/dia distribuída em 3-4 refeições**

Estimula síntese de matriz óssea e preserva massa muscular (que protege contra queda).

**02**

**Cálcio 1.000-1.200 mg/dia preferencialmente da dieta**

Absorção alimentar é mais segura que megadose em comprimido.

**03**

**Vitamina D para manter 25-OH entre 40-60 ng/ml**

Sem D, < 15% do cálcio é absorvido.

**04**

**Vitamina K2 (MK-7) via natto, gemas, queijos fermentados**

Direciona cálcio para o osso e não para artéria.

**05**

**Magnésio 300-400 mg/dia (folhas, sementes, legumes)**

Cofator do metabolismo da vitamina D e do paratormônio.

## A FRASE QUE CURA

# « Mantenho-me Em Pé Sozinho »

*Osso não é estrutura morta — é tecido vivo que come cálcio, vitamina D, proteína e bate em treino de força e impacto todo dia. Comer pouco, sem proteína e sem sol é fratura programada aos 70.*

## 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

*“DXA mostrou osteopenia avançada aos 58. Aumentei proteína para 1,3 g/kg, sardinha 3x/semana, iogurte e folhas todo dia, vitamina D 4.000 UI guiada por exame e K2. Em 18 meses o T-score subiu 0,6 — saí da zona de risco sem droga. Comida e sol são remédios sérios.”*

— C.R., 60 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. Proteína (Bone 2014)

Revisão: ingestão de proteína 1,0-1,6 g/kg/dia associada a maior densidade mineral óssea e menor risco de fratura em adultos e idosos.

## 02. Vitamina D (NEJM 2012)

Meta-análise: vitamina D  $\geq$  800 UI/dia reduziu fratura de quadril em 30% em adultos  $\geq$  65 anos.

## 03. Vitamina K2 (Osteoporos Int 2013)

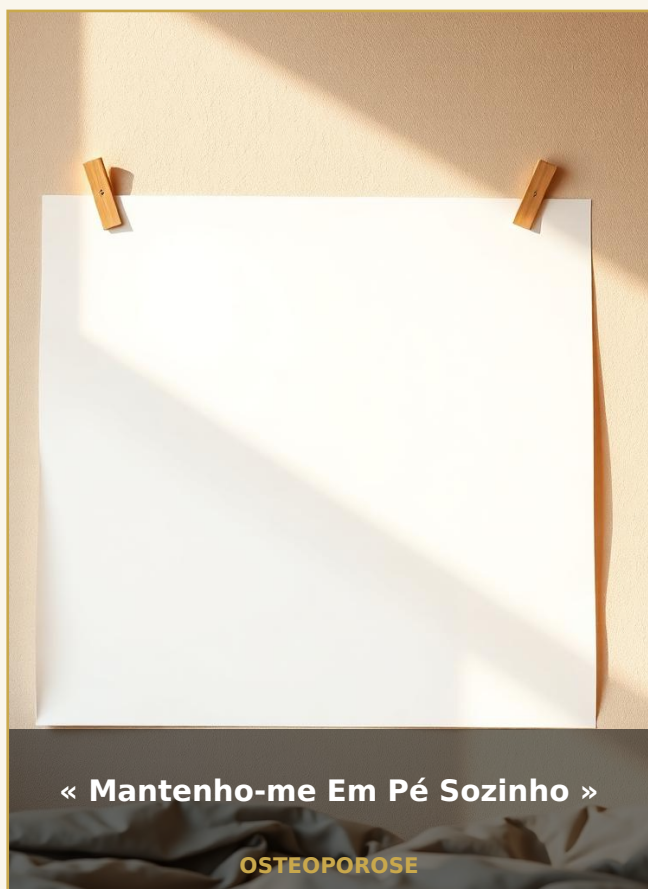
RCT: MK-7 180 mcg/dia por 3 anos reduziu perda óssea de coluna e fêmur em mulheres pós-menopausa.

## 04. Cálcio suplementar (BMJ 2015)

Meta-análise: cálcio isolado em megadose tem efeito modesto na densidade óssea e pode aumentar risco cardiovascular — preferir fontes alimentares.

# Âncora Visual — Casa

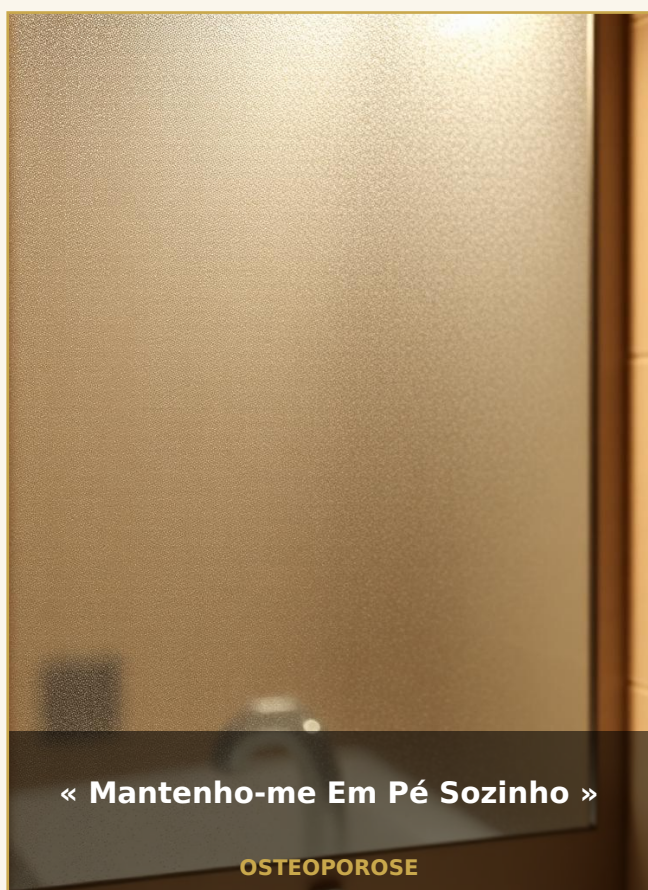
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## CARTOLINA DA SEMANA

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

« *Mantenho-me Em Pé Sozinho* »



## LOUSA DO BANHO

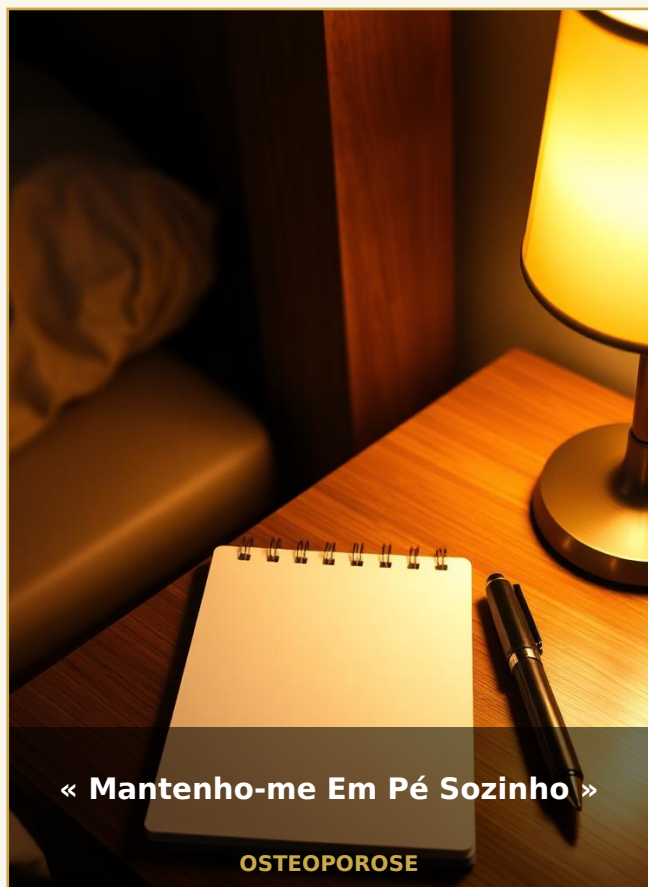
**Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.**

« *Mantenho-me Em Pé Sozinho* »

« **Mantenho-me Em Pé Sozinho** »

# Âncora Visual — Dia a Dia

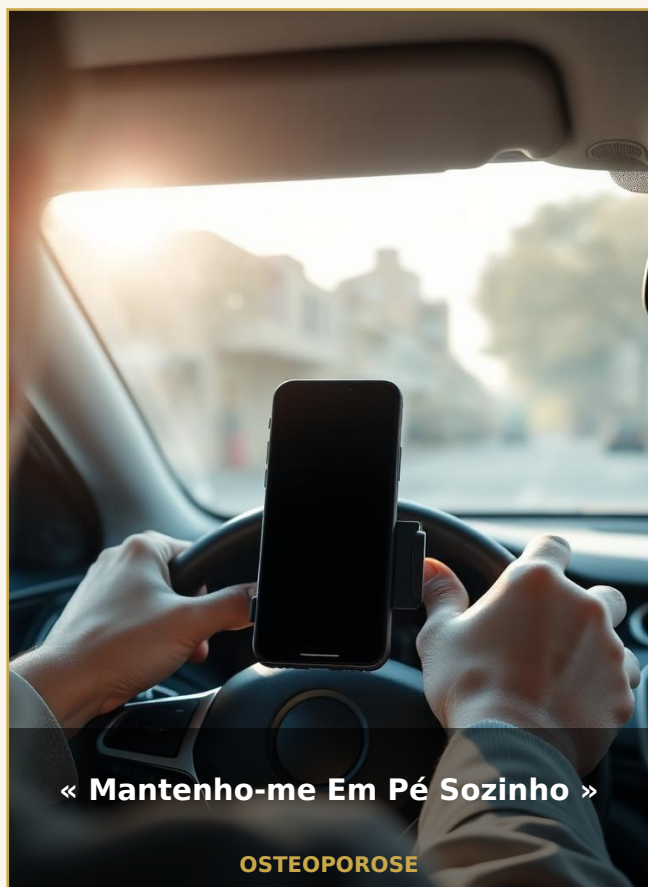
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



## RITUAL DO SONO

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

« *Mantenho-me Em Pé Sozinho* »



## FRASE NO CARRO

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

« *Mantenho-me Em Pé Sozinho* »

« *Mantenho-me Em Pé Sozinho* »

# Receita Mental de 7 Dias

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

<b>SEGUNDA</b>	Café: iogurte natural + chia + amêndoas. Almoço: sardinha com espinha + couve +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>TERÇA</b>	Café: ovos + queijo branco + pão integral. Almoço: frango + lentilha + salada com	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUARTA</b>	Café: iogurte + frutas + nozes. Almoço: salmão + brócolis + quinoa. Jantar: sopa	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>QUINTA</b>	Café: tapioca com queijo + abacate. Almoço: carne magra + couve refogada +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SEXTA</b>	Café: omelete com folhas + queijo branco. Almoço: sardinha + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>SÁBADO</b>	Café: iogurte + granola caseira. Almoço: frango + salada com gergelim e azeite.	<input type="checkbox"/> FIZ
<b>DOMINGO</b>	Café: ovos + queijo + folhas. Almoço: peixe + couve + arroz integral.	<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

**« Mantenho-me Em Pé Sozinho » — repita até virar você.**

# O Que Não Fazer

*Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.*

## ⚠️ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não corte proteína achando que protege rim — sem proteína, o osso quebra antes do rim falhar.
2. Não tome megadose de cálcio sem vitamina D, K2 e magnésio — risco de calcificação arterial.
3. Não substitua densitometria + médico por « só dieta » se já tem osteoporose.
4. Não exagere em refrigerante cola e café puro em jejum.
5. Não confie só em leite — fontes vegetais (couve, gergelim, tofu) e sardinha com espinha também

## ▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Mulher > 50 anos, homem > 65: pedir densitometria óssea (DXA) e 25-OH-vitamina D.
- Fratura por trauma mínimo (cair da própria altura) — investigar osteoporose imediatamente.
- T-score < -2,5 na DXA — tratamento farmacológico além de dieta e treino.
- Hiperparatireoidismo, doença celíaca, uso crônico de corticoide —

*Este texto não substitui consulta médica.  
encaminhar endocrinologista.*

# Bibliografia Clássica

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

- 01** **CIÊNCIA**  
**Proteína e osso (Rizzoli, Bone 2014)**  
*Bone*  
Proteína adequada protege osso, não destrói rim.
- 02** **CIÊNCIA**  
**Vitamina D e fratura (Bischoff-Ferrari, NEJM 2012)**  
*NEJM*  
D ≥ 800 UI/dia reduz fratura de quadril em idosos.
- 03** **CIÊNCIA**  
**Vitamina K2 e densidade óssea (Knapen, Osteoporos Int 2013)**  
*Osteoporos Int*  
MK-7 reduz perda óssea em mulheres pós-menopausa.
- 04** **CIÊNCIA**  
**Cálcio alimentar vs suplemento (Bolland, BMJ 2015)**  
*BMJ*  
Megadose de cálcio em comprimido tem benefício marginal e risco cardiovascular.
- 05** **MEDICINA**  
**Diretriz Brasileira de Osteoporose**  
*SBEM/SBR*  
Padrão clínico brasileiro.
- 06** **MEDICINA**  
**Outlive**  
*Peter Attia*  
Massa óssea e longevidade.
- 07** **NUTRIÇÃO**  
**The Salt Fix**  
*James DiNicolantonio*  
Sódio e equilíbrio mineral.
- 08** **ENDOCRINOLOGIA**  
**Vitamin D — Michael Holick**  
*Holick*  
Fisiologia da vitamina D.

# 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

**Osteoporose — Que Exercícios Fazer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Menopausa — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Sobrepeso — Que Alimentos Comer?**

ALIMENTOS SOB MEDIDA

**Climatério — Que Alimentos Comer?**



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Mantenho-me Em Pé Sozinho** » Adquirá os próximos volumes da coleção.