



POLÊMICAS · VOL. 18 · OVO & ALZHEIMER

# OVO & ALZHEIMER?

O QUE APOE4 MUDA.

*Colina, colesterol cerebral, APOE4 –  
por que o ovo é remédio para uns, risco para outros.*

Edição Editorial · entrega imediata · drpin.site  
Longevidade Viva · Dr. Walter PIN

## — SUMÁRIO

# O que você vai encontrar.

01	A Provocação	pág. 3
02	Segredo #01 · Colina	pág. 4
03	Segredo #02 · Apoe4	pág. 5
04	Segredo #03 · Colesterol Cerebral	pág. 6
05	Perfil · Quem Responde Como	pág. 7
06	Laboratório Pin	pág. 8
07	Protocolo 30 Dias	pág. 9
08	Protocolo Pin · Ovo E Cérebro	pág. 10
09	Dieta Mediterrânea · Mind	pág. 11
10	Omega-3 · O Contrapeso	pág. 12
11	O Veredicto	pág. 13
12	A Decisão Inteligente	pág. 14
13	Bibliografia & Dr. PIN	pág. 15



— A PROVOCAÇÃO

O ovo nutre o cérebro.  
Mas em 25% da população,  
pode acelerar Alzheimer.

Verdade desconfortável: a colina do ovo é matéria-prima da memória. Mas em quem tem o gene APOE4 (25% dos brasileiros têm pelo menos uma cópia), o consumo elevado de colesterol da gema pode acelerar inflamação cerebral.

Em 12 páginas: por que o mesmo ovo é remédio para 75% e alerta para 25%, como descobrir seu APOE, e como ajustar o consumo com base na genética + resposta lipídica.