

# O SANGUE DOS REIS

Por que o ferro alto está matando você antes dos 60



## Caro leitor,

Há um marcador no seu hemograma que **quase nenhum médico pede**, que **quase nenhum laboratório destaca**, e que — quando alto — **oxida seu fígado, seu coração e seu cérebro silenciosamente** durante 20 ou 30 anos. Quando aparece a doença, parece queda do nada. Não é. É **ferro em excesso**. Os antigos sabiam: sangrar nobre que comia carne todo dia era preservar a vida. **A medicina esqueceu**. Este livro devolve a chave.

Eu reuni a literatura clínica mais robusta sobre **ferritina, saturação de transferrina e hemocromatose** (Pietrangelo/NEJM 2021, Adams/Hepatology 2023, MRC IronMan 2022) e cruzei com a tradição de **sangrias terapêuticas** que atravessou Hipócrates, Galeno e os médicos iluministas. Cada hábito que reduz ferro em excesso, hoje, tem trial randomizado. **O ferro alto é a oxidação universal**.

Com gratidão e luz,  
— **Dr. Walter PIN**



## Ferritina: o termômetro da oxidação

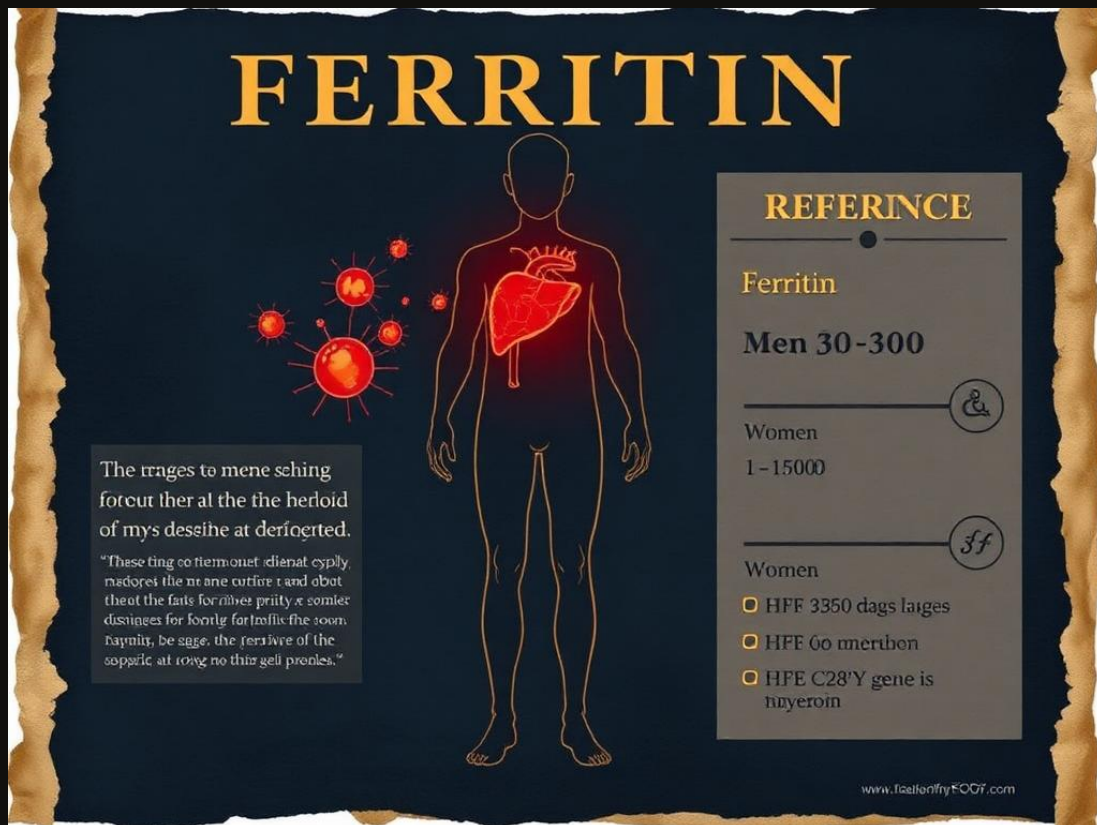


Figura 1 — Onde o ferro em excesso se acumula: fígado, miocárdio, pâncreas, hipófise, articulações.

**Ferritina** é a proteína que armazena ferro dentro das células. Quando o organismo tem ferro além do necessário, ele **guarda no fígado** primeiro. Conforme o estoque sobe, vaza para coração, pâncreas, articulações. Cada átomo de ferro livre dentro da célula gera **radicais hidroxila via reação de Fenton** — o oxidante mais agressivo do organismo. Dano lento, contínuo, invisível por décadas.

### FAIXAS QUE IMPORTAM (homens e mulheres pós-menopausa)

- **Ideal:** 50–150 ng/mL (zona dos centenários do estudo InCHIANTI).
- **Cinza:** 150–300 ng/mL — investigar inflamação e excesso de ferro dietético.
- **Risco:** > 300 ng/mL — quase sempre sobrecarga real.
- **Confirmação:** saturação de transferrina > 45% — sobrecarga.
- **Genética:** pesquisar **HFE C282Y/H63D** se ferritina alta persistente.