



.. 2 · PELOTÃO DE FUZILAMENTO · MENTIDO DO DOSE-FEEDBACK · PROTOCOLO PIN

Os *trouchas* dos SUPLEMENTOS

Inclusive Eu — os 4 que vendem mais e entregam menos

Colágeno · Multivit · BCAA · Vit C · Paradoxo Antioxidante

CAP. 4 · TROUXA #1 — COLÁGENO HIDROLISADO

A proteína mais cara do mercado — embalada como elixir

*Colágeno é proteína. Quando você bebe, é **quebrado em aminoácidos no estômago exatamente igual a frango, ovo ou feijão. Seu corpo não envia para a pele. Vai para onde precisar — geralmente músculo.***

O QUE A CIÊNCIA REAL DIZ

- **Cochrane 2022:** evidência de baixa qualidade para pele e articulação
- **Custo-benefício:** R\$ 80-200/mês por **10g de proteína incompleta**
- **Equivalente nutricional:** 1 ovo (R\$ 0,80) + feijão (R\$ 0,30) entrega mais e melhor
- **Sem vitamina C + zinco + cobre + glicina endógena**, colágeno extra não vira pele
- **Quem ganha:** indústria que comprou pó residual de matadouro a R\$ 5/kg

O TRUQUE DA EMBALAGEM ÂMBAR

- **Pote âmbar + selo dourado + nome em inglês** ativa percepção de “premium”
- **Influencer com pele boa** (genética + cosmético + boa luz) credita o pote
- **Foto antes/depois** com iluminação e maquiagem diferente — não é o suplemento
- **Você sente algo?** Provável placebo + autoconfiança por “estar se cuidando”
- **Veredicto:** trouxa confirmado — pague pela proteína, não pela história

Colágeno hidrolisado é proteína cara, incompleta e mal absorvida. Coma ovo. Custe 10x menos. Funciona mais.

CAP. 4 · TROUXA #2 — MULTIVITAMÍNICO DIÁRIO

USPSTF 2022: não previne câncer, AVC, infarto nem morte

US Preventive Services Task Force (2022): a maior revisão de prevenção do mundo concluiu — multivitamínico em adulto saudável NÃO previne câncer, AVC, infarto nem mortalidade. Insuficiente evidência para recomendar.

POR QUE MULTIVIT NÃO FUNCIONA EM SAUDÁVEL

- **Doses mistas e baixas** — vit D 400 UI quando você precisa de 2.000-4.000 UI
- **Combinações antagonistas** — cálcio bloqueia ferro, zinco bloqueia cobre
- **Vitamina E + beta-caroteno:** pode **umentar** mortalidade (Bjelakovic 2007)
- **Você não tem deficiência de tudo** — atira de bazuca em alvo que não existe
- **Custo:** R\$ 50-150/mês vs exame de sangue 1x/ano + suplementação dirigida

QUEM REALMENTE PRECISA SUPLEMENTAR

- **Idoso > 70 anos** com perda de absorção (**B12 sublingual** dirigida)
- **Bariátrico:** protocolo médico individualizado pós-cirurgia
- **Vegano estrito:** B12, D3, ômega-3 algal, ferro se exame mostrar
- **Gestante:** ácido fólico (pré-concepção) + ferro se anêmica
- **Resto:** exame primeiro, suplemento depois, sempre dose-feedback

Multivitamínico vira urina cara. Se vai gastar R\$ 100/mês, pague um exame e suplemente o que falta de verdade.