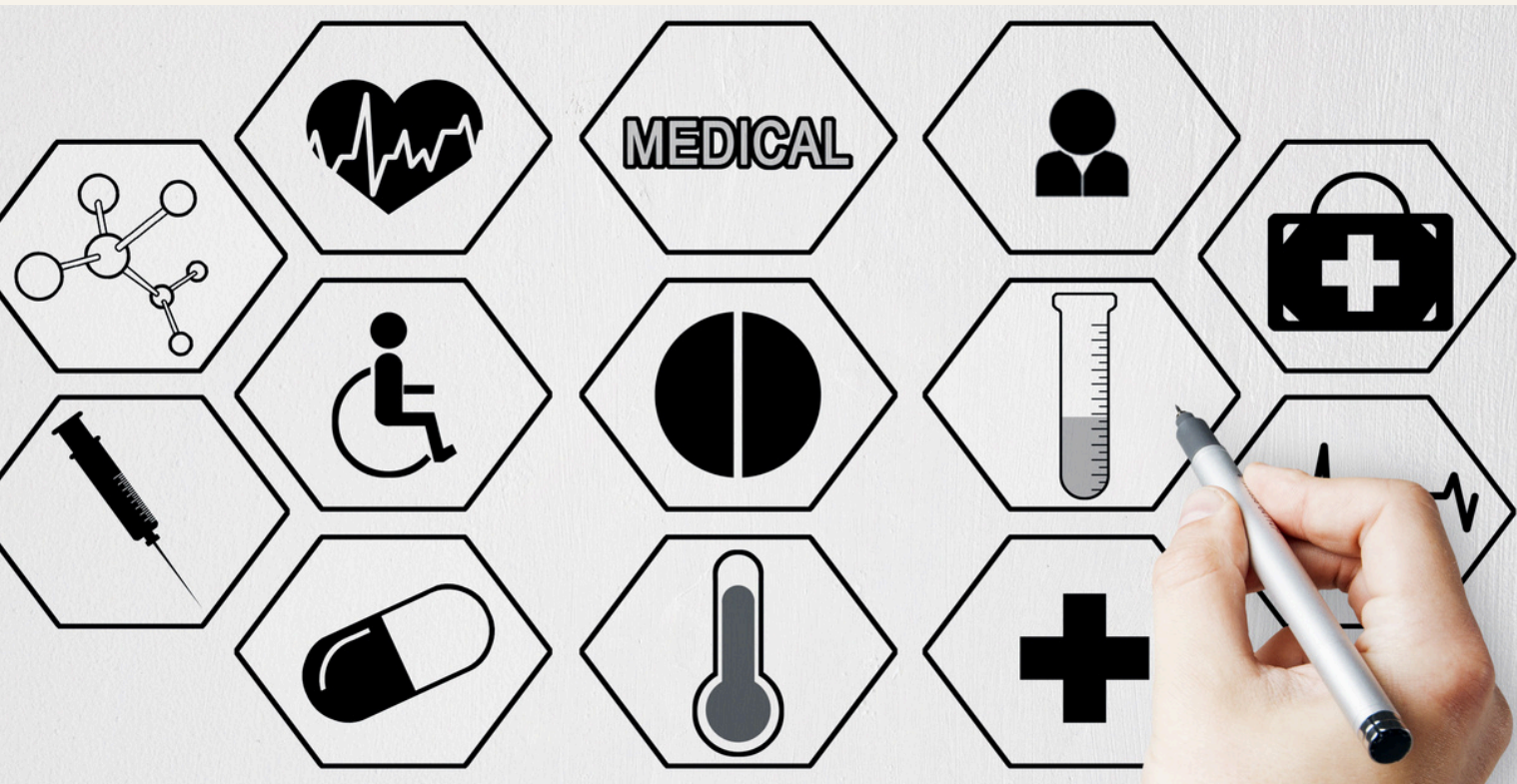


# ANÁLISES ESSENCIAIS QUE POUCOS FAZEM



MAS CRUCIAIS PARA A SAÚDE E LONGEVIDADE

ANDRÉ DOURADO

---

# Introdução

Este livro não se foca em todos os parâmetros habitualmente pedidos numa análise sanguínea, mas sim naqueles menos conhecidos, porém essenciais para a saúde e longevidade. O objetivo é ajudá-lo a identificar marcadores frequentemente ignorados ou mal interpretados, permitindo uma avaliação mais completa do seu estado de saúde e oferecendo ferramentas para prevenir doenças e otimizar o envelhecimento saudável.

---



# Saúde Cardiovascular

- 1. Homocisteína**  
Marcador de risco cardiovascular e envelhecimento celular; Pode estar elevado por motivos genéticos ou estilo de vida mas consegue-se controlar com suplementação
  - 2. PCR-us**  
Detecta inflamação crónica de baixo grau, importante para prever doenças cardiovasculares e metabólicas.
  - 3. ApoA-1**  
Protege contra aterosclerose; é a principal apolipoproteína do HDL (colesterol bom). Pode ser aumentado com dieta
  - 4. ApoB**  
Indica partículas aterogénicas; quanto mais ApoB, maior o risco cardiovascular. Aumenta com a dieta errada.
  - 5. Lp(a)**  
É controlado pela genética, aumenta o risco de doença cardiovascular, mas o seu perigo pode ser reduzido com micronutrientes.
-

# Prevenir diabetes e controlo do peso

Prevenir a resistência à insulina, melhora a saúde metabólica e longevidade ao mesmo tempo que ajuda a não engordar.



## 1. **HOMA-IR**

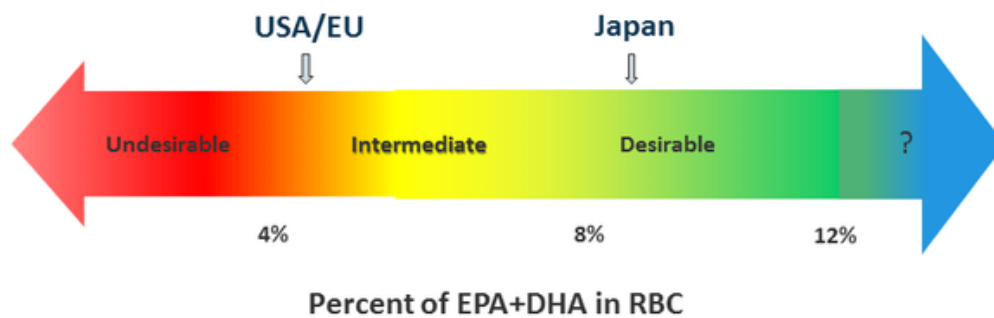
- Avalia resistência à insulina, útil para prevenir diabetes e problemas metabólicos. Detecta resistência à insulina antes de alterações de glicemia ou HbA1c.

## 2. **HbA1c**

- A hemoglobina glicada reflete a glicemia média dos últimos 2-3 meses; essencial para monitorizar diabetes e envelhecimento metabólico.

## 3. **Rácio TG/HDL**

- É considerado um marcador indireto da resistência insulínica periférica, especialmente em adultos saudáveis ou com risco metabólico moderado.



Itomura, *in vivo* 2008;22:131-136.

Harris and von Schacky. *Prev Med* 2004;39:212-220.

## Índice de Ómega 3

○ **Omega-3 Index** mede a percentagem de **EPA** (ácido eicosapentaenoico) e **DHA** (ácido docosahexaenoico) presentes nas membranas dos eritrócitos. Reflete o consumo e a incorporação tecidual de ómega-3 nos últimos 2-3 meses, sendo mais estável do que a medição plasmática isolada (teste mais usado em análises).

### Porque é relevante para longevidade?

- **Proteção cardiovascular:** níveis mais elevados associam-se a menor risco de morte súbita cardíaca e eventos coronários.
  - **Inflamação crónica:** EPA e DHA modulam vias inflamatórias e produção de eicosanoides.
  - **Função cerebral:** DHA é componente estrutural essencial das membranas neuronais.
  - **Envelhecimento saudável:** níveis adequados associam-se a melhor função cognitiva e menor declínio funcional.
-

# Vitaminas e Minerais

1.

## **Vitamina D3**

Níveis adequados de 25-OH vitamina D associam-se a melhor saúde óssea, imunitária e muscular, podendo relacionar-se com um perfil biológico mais jovem.

### **Qual o nível ideal?**

Alguns autores na área da medicina preventiva defendem valores entre 40-60 ng/mL como intervalo mais favorável para saúde metabólica e imunitária.



### **Atenção**

Com a idade, a produção cutânea de vitamina D diminui. Muitas pessoas, por fatores genéticos, pigmentação da pele, dieta ou menor exposição solar, podem apresentar níveis insuficientes.

2.

### **Vitamina B12**

A deficiência de vitamina B12 afeta sistema nervoso, produção de glóbulos vermelhos e metabolismo energético. O risco de carência aumenta com a idade devido a menor absorção gástrica.

#### **A análise sérica é fiável?**

A B12 total sérica tem limitações, pois não distingue a fração ativa da inativa. Valores elevados podem não refletir o estado real da vitamina no organismo. Para maior precisão, recomenda-se medir a holotranscobalamina (B12 ativa) ou interpretar a B12 juntamente com homocisteína, ácido metilmalónico e folato.

3.

### **Vitamina B9 (folato)**

Essencial para metilação, síntese de DNA e reparação celular; ajuda a regular a homocisteína e a proteger a saúde cardiovascular.

Na maioria dos laboratórios, quando aparece “ácido fólico” nas análises de sangue, isso refere-se à dosagem de folato sérico.

---

# 4.

## **Magnésio**

Essencial para função muscular, nervosa e cardíaca, metabolismo energético e saúde óssea; níveis adequados apoiam envelhecimento saudável e redução do risco de doenças crónicas.



### **A análise sérica é fiável?**

O magnésio sérico representa apenas 1% do magnésio total do corpo. Níveis baixos refletem deficiência tecidual significativa, enquanto valores elevados são raros, pois os rins regulam rigorosamente a concentração sanguínea.

# Depois dos 50 anos...

Para além das hormonas da tiroide (TSH, T4 e T3), é importante monitorizar outras hormonas que influenciam saúde, vitalidade e envelhecimento. Elas ajudam a identificar défices precoces e a orientar intervenções para otimizar a longevidade.

## 1. **Testosterona**

1. Mantém massa muscular, energia, densidade óssea e libido; O acompanhamento é relevante em homens a partir dos 50 anos e em mulheres após a menopausa.

## 2. **IGF-1**

2. O IGF-1 é uma hormona anabólica ligada ao crescimento, reparação tecidual, função muscular e óssea. Níveis baixos estão associados a sarcopenia, fragilidade e menor regeneração tecidual, enquanto níveis excessivamente altos podem aumentar risco de alguns tipos de cancro e acelerar envelhecimento celular.

## 3. **DHEA-S**

3. Hormona produzida pelas glândulas supra-renais, importante para energia, humor, função imunológica, músculos e ossos; monitorizar após os 50 anos para detectar défices e promover envelhecimento saudável.

# Depois dos 50 anos nas mulheres

- 1. Estradiol**

Hormona sexual feminina essencial para saúde óssea, função cardiovascular, humor, desempenho cognitivo, metabolismo e manutenção de massa muscular. Após a menopausa, os níveis caem naturalmente; monitorizar ajuda a detetar défices.
- 2. Progesterona**

Hormona feminina importante para equilíbrio hormonal, saúde óssea, função cardiovascular e regulação do ciclo menstrual. A sua deficiência após a menopausa pode contribuir para insónia, alterações de humor e desequilíbrios hormonais.

## Cortisol nos homens e mulheres

O Cortisol regula energia, resposta ao stress, metabolismo e função imunitária; acompanhar o biorritmo ajuda a detectar desequilíbrios e otimizar envelhecimento saudável.

Para longevidade e avaliação funcional, é preferível medir o cortisol ao longo do dia (salivar) para avaliar o biorritmo. O cortisol plasmático é útil apenas para triagem pontual ou suspeita de doença grave.

## Outras avaliações importantes

Podemos medir muitos outros parâmetros além destes, mas o objetivo é destacar marcadores pouco usados ou frequentemente mal interpretados. Existem várias avaliações que ajudam a prevenir doenças e controlar o envelhecimento. Entre elas, destaco:

- **Avaliação genética** (para personalizar estilo de vida)
- Teste Epigenético (para saber como envelhecemos)
- Metais pesados (para ponderar detox's)
- VO<sub>2</sub> max (saúde cardíaca, pulmonar e mitocondrial)
- Microbiota (saúde intestinal)
- Equilíbrio do sistema nervoso autônomo



André Dourado é Diretor de Longevidade e Medicina Integrativa da Longevity Wellness Clinics, onde coordena programas avançados de avaliação e intervenção que visam retardar e reverter o envelhecimento biológico.

Para saber mais sobre o autor, visita:

[drandredourado.com](https://drandredourado.com)

*André Dourado*