

MANUEL PINTO COELHO

com **Andreia de Almeida, Costa Santiago e Pedro Rocha**

CHEGAR NOVO A VELHO
HORMONAS
O SUMO DA VIDA

PRIME
BOOKS



Costa Santiago (autor) e Manuel Pinto Coelho (autor); João Pinto Coelho (revisor e editor de texto), Andreia de Almeida (autora), Jaime Cancellada de Abreu (editor) e Pedro Rocha (autor).

Título

Chegar Novo a Velho – Hormonas – O Sumo da Vida

Autores

Manuel Pinto Coelho

com **Andreia de Almeida, Costa Santiago e Pedro Rocha**

Ilustrações

Pedro Afonso Silva

Fotografias

Do arquivo dos autores

Revisão e edição de texto

João Pinto Coelho

Design e Paginação

Vitor Duarte

Impressão

Cafílesa

1ª Edição

Outubro de 2017

ISBN

978-989-655-331-9

Depósito Legal

Os autores optaram por escrever de acordo com a antiga ortografia.

Todos os direitos reservados

© 2017 **Manuel Pinto Coelho, Andreia de Almeida, Rafael Santiago, Pedro Rocha e Prime Books**

PRIME
BOOKS

clientes.primebooks@gmail.com

www.primebooks.pt

económico | rápido | seguro

A informação constante deste livro, não passa disso mesmo, de informação, não pretendendo substituir-se à atenção ou conselho do médico ou profissional de saúde qualificado, à sua competência, bom senso e responsabilidade profissional.

Toda e qualquer pessoa que deseje efetuar um regime alimentar especial, tomar um medicamento, fazer exercício físico ou alterar o seu estilo de vida, de forma a prevenir ou tratar uma maleita ou doença específica, deverá primeiro consultar o seu médico ou profissional de saúde qualificado.

Este livro é dedicado:

À erradicação da ignorância, causadora de tanto sofrimento e responsável por doenças que já poderiam ter cura, se fossem aceites outros métodos de abordagem, teimosa e sistematicamente ignorados, em grande parte, por alguma medicina mais convencional, apesar da sua evidência científica. À minha mulher Daiana, minha tão doce como omnipresente companhia, à minha Família, particularmente ao meu irmão João, tão útil na revisão deste livro, a todas as pessoas que me têm procurado em busca do meu conselho, aos meus doentes, que ao longo da minha vida tanto me têm ensinado, e em especial, mais uma vez, ao meu Filho Bernardo, cujo extraordinário exemplo de vida me continua a inspirar diariamente na procura de novos caminhos que possam aproveitar a todos quantos se encontrem em sofrimento.

Manuel Pinto Coelho

Este trabalho está dedicado a todos os que diariamente nos procuram. Espero continuar a dar o meu melhor para ajudar as pessoas a serem mais felizes. Com muito orgulho e alegria dedico também este meu primeiro livro a todos os que me apoiaram neste desafio. Este projeto não seria possível sem o Professor Manuel Pinto Coelho que muito me tem ensinado enquanto pessoa e enquanto médico. Obrigada a todos os meus amigos e família que fazem parte da minha vida e que me acompanharam nas longas horas a escrever e a estudar. Vocês sabem quem são! Obrigada por me fazerem sonhar, crescer, rir, acreditar.

Andreia de Almeida

Dedico este livro a todos aqueles que dedicam a sua vida aos outros, pois não há nada melhor no mundo do que poder contar com o próximo. Já dizia Clarice Lispector: “Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas quem caminha acompanhado, com certeza irá mais longe.”

Costa Santiago

Agradeço ao Professor Manuel Pinto Coelho o convite para a participação neste livro deixando-me lisonjeado pelo contributo que dei neste projeto ilustre, tal como pela integração nesta equipa tão dinâmica e empreendedora, composta pela Dr.^a Andreia de Almeida e Dr. Costa Santiago. Uma palavra especial para os meus pais e esposa que incansavelmente me acompanham neste projeto, apoio este fundamental para que eu possa continuar a mostrar a utilidade do meu trabalho.

Pedro Rocha

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| Prefácio | 9 |
| Introdução | 11 |
| Abreviaturas | 15 |
| O ABC das hormonas – atingir o equilíbrio certo | 17 |
| As TOP 11 Hormonas para reverter o envelhecimento | 18 |
| O fantástico mundo das hormonas | 21 |
| Hormonas e ciência | 21 |
| Tipos de hormonas – o básico | 25 |
| Os diferentes tipos de hormonas – Hormonas endógenas vs sintéticas vs bio-idênticas | 27 |
| Desmistificar as hormonas bio-idênticas | 31 |
| Como podemos avaliar o nosso perfil hormonal? – reconhecer <i>deficits</i> hormonais | 35 |
| Tratamento hormonal de substituição ou correcção? | 40 |
| Colesterol, o “bisavô” de hormonas vitais para a nossa existência | 45 |
| Stress – Como contrariar os seus efeitos no envelhecimento ... | 51 |
| Modulação hormonal na Mulher | 67 |
| Modulação hormonal no Homem | 103 |
| A importância da Tiróide e da Hormona de Crescimento | 137 |
| Hormona de Crescimento | 151 |
| Passos para equilibrarmos as nossas hormonas naturalmente | 171 |
| Hormonas: as últimas novidades | 179 |
| Conclusão | 201 |
| Referências bibliográficas | 203 |

PREFÁCIO

Uma vez mais, o Professor Manuel Pinto Coelho e a sua clara e evidente escrita, educam-nos, descartando preconceitos e dogmas. Um tema tão complexo e fundamental como são as Hormonas é, desta vez, versado em mais uma “lição” que tenho o enorme prazer em prefaciar.

As hormonas são substâncias poderosas, verdadeiros biomarcadores da idade, com acções e interacções complexas e vitais no sistema igualmente complexo que é o corpo humano. Muito se tem falado sobre elas, teses e anti-teses feitas de terminologias eloquentes, polémicas e facilmente inatingíveis. Neste livro encontramos, de forma bem estruturada e com toda a clareza, o que todo o cidadão comum, leigo no assunto, precisa de saber sobre Hormonas, o sumo da vida.

É um livro que será, certamente, importante para nos ajudar a conduzir esta viagem intensa que é a Vida, como dádiva individual, pertença única, a qual queremos percorrer cada vez melhor, chegando à meta o mais tarde que nos for permitido. Diria mesmo que é de leitura essencial para desmontar ideias pré-concebidas, conceitos errados que, nesta época da globalização da informação, bastariam três cliques, para se fazerem norma e certeza.

Tive um enorme prazer em ler este livro, com o qual muito aprendi e que me levará, seguramente, a alterar algumas rotinas.

Obrigado, Manel, por mais uma vez demonstrares ter a inteligência de te permitires chegar a todos, com os teus ensinamentos acessíveis e inequívocos.

PAULO MALO

INTRODUÇÃO

*No caminho para o futuro, cada pessoa progressista é contrariada por 10.000 automeados tutores do passado.
Maeterlinck (1862-1949)**

Na sequência do exposto no anterior “Chegar Novo a Velho”, em 50 páginas dedicadas às hormonas e à modulação hormonal bio-idêntica, pretende-se agora com este novo livro, dar a conhecer de forma mais elaborada e desenvolvida, tudo aquilo que a investigação científica actualizada nos tem trazido neste âmbito particular da medicina.

A medicina anti-envelhecimento, a medicina que pugna por um envelhecimento saudável (preferimos esta expressão – é menos contra-natural!), utiliza importantes ferramentas que devem ser usadas com cuidado.

Entre estas, contam-se as hormonas, substâncias poderosas, verdadeiros biomarcadores da idade, com ações e interações no corpo tão complexas como vitais.

Sendo certo que a reposição hormonal personalizada e bio-idêntica é segura e altamente benéfica, ela deverá obedecer a critérios rigorosos, sempre sob vigilância médica qualificada e ser administrada com precaução – “*start low and go slow*” – ou seja, utilizando as doses mínimas necessárias, lenta e gradualmente, até otimizar os deficitários níveis hormonais.

A ideia deste novo livro não é dar a conhecer curas milagrosas, mas antes trazer a público uma abordagem responsável e equilibrada

que, corretamente aplicada e seguida, retardará o ritmo com que o nosso corpo envelhece, dando sempre particular enfoque às medidas e precauções que deverão ser tomadas, de forma a tornar seguros e eficazes os vários protocolos colocados à disposição do leitor.

Nos nossos consultórios, temos encontrado repetidamente um significativo número de pessoas sofrendo de doenças de maior ou menor gravidade, que podem ser efetivamente tratadas pela modulação dos seus equilíbrios hormonais, colocando-os nos níveis que tinham quando eram mais jovens e pela adoção de alterações saudáveis dos seus estilos de vida.

Ora hoje sabe-se, que uma vigilância atenta das deficiências hormonais e uma eventual suplementação em função dos resultados obtidos através da medição do perfil hormonal, permite otimizar a saúde física e psicológica e prolongar o tempo de vida.

As pessoas dotadas de um bom equilíbrio hormonal parecerão mais novas, sem adiposidades supérfluas, com boa pele, cabelos grossos e brilhantes, terão boa memória, uma vida sexual satisfatória, não se sentirão fatigadas, gozarão duma sensação de saúde plena e sentir-se-ão mais activas e felizes.

Continua a haver muita ignorância e má informação sobre a menopausa (mulheres) e andropausa (homens).

Embora estas fases de vida sejam determinantes no percurso de vida de homens e mulheres, elas são ainda muito mal-entendidas.

Sabendo que todos pugnamos por uma melhor qualidade de vida, torna-se extremamente importante compreender e aprender a lidar melhor com aquelas situações.

É aqui que as hormonas bio-idênticas entram em jogo.

Elas são um importante segredo para suportar esta passagem de vida com menos problemas.

É firme propósito deste livro dar cobertura à última investigação científica realizada sobre 11 das hormonas mais importantes para a nossa saúde e bem-estar.

O declínio das nossas funções endócrinas e das hormonas correspondentes – cerca de 1 a 2% ao ano – é um factor decisivo no processo de envelhecimento, sendo que uma reposição hormonal bio-idêntica, em detrimento dos derivados químicos das hormonas, se bem executada, pode atrasar e reverter muitos dos sinais do envelhecimento.

Apesar de defendermos que se deve dar prioridade à alimentação – paleolítica de preferência –, à hidratação adequada em qualidade e quantidade e ao exercício, que possui potencial para restaurar as hormonas, é um facto que algumas pessoas com *deficits* hormonais mais ou menos significativos, poderão ver os seus estados de saúde melhorados com uma suplementação vigiada, rigorosa e adaptada a cada caso, das suas hormonas mais relevantes.

É função do médico actual e esclarecido, propor boas medidas, encontrar soluções, esclarecer a pessoa que o procura das vantagens e eventuais riscos de uma suplementação hormonal, guiando-a nas suas escolhas e acompanhando-a durante o tratamento, se for essa a sua opção. Constatamos frequentemente uma espantosa revitalização em homens e mulheres, 6 a 8 semanas após o início do tratamento hormonal de substituição.

É função da pessoa informada e esclarecida, ser a principal responsável pela sua saúde, deixando para o médico o papel de conselheiro e prescriptor dos suplementos nutricionais e hormonais que entender necessários.

É uma realidade que as deficiências hormonais são tão frequentes como as deficiências nutricionais, estando muitas vezes interligadas.

Quer se trate do peso, da pele, do cabelo, do coração ou do nosso cérebro, entre outros aparelhos e sistemas, há uma necessidade absoluta de uma optimização permanente dos nossos níveis hormonais, não esquecendo o colesterol – o “bisavô” das nossas principais hormonas – se o objetivo for a saúde, ter um corpo mais jovem e uma longevidade saudável.

Por outras palavras, sendo certo que a beleza não tem idade, é legítima a preocupação com a nossa aparência física, não fazendo sentido pensar que nada se pode fazer para contrariar o envelhecimento ou que a cirurgia plástica é uma inevitabilidade.

Não é medicina complementar nem alternativa.

É boa medicina.

PS – a linha ideológica prioritariamente seguida neste tão complexo como polémico assunto das hormonas, é a preconizada pela 4AM – American Academy of Anti-Aging Medicine e Life Extension Foundation.

* Tradução livre dos autores: “*On the road to the future each progressive person is opposed by 10.000 self-appointed guardians of the past*”. Maeterlinck (1862-1949)

ABREVIATURAS

ACTH – (*Adrenocorticotropic Hormone*) – Hormona Adrenal Corticotrópica

DHEA – Dehidroepiandrosterona

DHT – Dihidrotestosterona

FSH – (*Follicle-Stimulating Hormone*) – Hormona Folículo-Estimulante

GHIH – (*Growth Hormone Inhibitory Hormone*) – Hormona Inibidora da Hormona de Crescimento

GHRH – (*Growth Hormone Releasing Hormone*) – Hormona Libertadora da Hormona de Crescimento

GLA – (*Gamma Linolenic Acid*) – Ácido Gama-Linoleico

HBP – Hipertrofia Benigna da Próstata

HCG – (*Human Chrionic Gonadotropin*) – Gonadotrofina Coriônica Humana

HIV – (*Human Immunodeficiency Virus*) – Vírus da Imunodeficiência Humana

IGF-1 – (*Insulin like Growth Factor 1*)

LH – (*Luteinizing Hormone*) – Hormona Luteinizante

PSA – (*Prostate Specific Antigen*) – Antígeno Específico da Próstata

SHBG – (*Sex Hormone Binding Globulin*) – Globulina de Ligação de Hormonas Sexuais

T2 – Diiodotironina

T3 – Triiodotironina

T4 – Tiroxina

THS – Terapia Hormonal de Substituição

THSB – Terapia Hormonal de Substituição Bio-idêntica

TRH – (*Thyroid Releasing Hormone*) – Hormona Libertadora de Tireotropina

TSH – (*Thyroid-Stimulating Hormone*) – Hormona Estimulante da Tiróide

VEGH – (*Vascular Endothelial Growth Factor*) – Factor de Crescimento do Endotélio Vascular

O ABC DAS HORMONAS

Atingir o Equilíbrio Certo

Cuide das suas hormonas, elas cuidarão de si!

Quando pensamos em hormonas, não temos consciência como o seu equilíbrio perfeito modula as nossas vidas diariamente.

As **hormonas** são mensageiros químicos do corpo e fazem parte do sistema endócrino, constituído por glândulas endócrinas.

Circulam pela corrente sanguínea para os tecidos e órgãos e controlam a maioria dos principais sistemas do nosso corpo.

*As hormonas afetam todas as funções do nosso corpo e quando em equilíbrio perfeito, atingimos **níveis óptimos** de saúde. No entanto, por vezes, os níveis hormonais sofrem grandes variações, podendo estar muito elevados ou diminuídos.*

São também responsáveis pela regulação do nosso batimento cardíaco, apetite, humor, saúde sexual, reprodução, metabolismo (o corpo obtém energia dos alimentos que comemos), ciclo do sono, crescimento e desenvolvimento, entre outras funções.

Os desequilíbrios hormonais podem ocorrer a qualquer momento, independentemente da idade, e causar graves problemas de saúde, que exigem um acompanhamento médico contínuo.

Vamos conhecer algumas das nossas hormonas!

AS TOP 11 HORMONAS PARA REVERTER O ENVELHECIMENTO



CORTISOL – “A PRINCIPAL HORMONA DO STRESS”

Diminui as olheiras, manchas de pigmentação e previne as deformações articulares da artrite.

Efeitos na saúde: Reversão da flacidez/rigidez da pele e da deposição de gordura no pescoço



HORMONAS DA TIRÓIDE – “AS HORMONAS ADELGAÇANTES”

Reduzem o excesso de gordura corporal, tonificam a face e estimulam o crescimento do cabelo.

Efeitos na saúde: Reversão da flacidez e inchaço na face e redução do excesso de gordura corporal.



ESTROGÉNIO – “A HORMONA RAINHA DAS MULHERES”

Na mulher é responsável pelo desenvolvimento das mamas e curvas femininas e por uma figura mais atrativa.

Efeitos na saúde: Reversão do envelhecimento da pele, mamas mais tonificadas, redução das rugas de expressão e aumento do volume dos lábios.



PROGESTERONA – “A HORMONA DIURÉTICA NATURAL”

Na mulher, reduz a retenção de líquidos e promove o reequilíbrio no controlo do peso.

Efeitos na saúde: Diminuição dos sintomas da predominância de estrogénios (aumento de peso, depressão, ansiedade e cefaleias), proteção da formação de quistos mamários e redução do risco de osteoporose.



TESTOSTERONA – “A HORMONA DO CORAÇÃO, DO MÚSCULO, DO CÉREBRO E DA LÍBIDO”

Aumenta a massa muscular em homens e mulheres, melhora a memória e a libido e reduz a sensação de depressão.

Efeitos na saúde: Reversão da palidez da pele, aumento do volume e tonicidade dos músculos dos braços, peito e pernas. Principal hormona na redução da gordura e celulite nos braços.



HORMONA DE CRESCIMENTO – “A HORMONA ANTI-ENVELHECIMENTO”

Uma das hormonas mais importantes no envelhecimento saudável, reduzindo a massa gorda e tonificando os músculos e a pele. É ainda ansiolítica e antidepressiva.

Efeitos na saúde: Reversão da flacidez do rosto e pescoço e das rugas. Diminuição da deposição de gordura na região abdominal, adelgçando o abdómen.



OCITOCINA – “A HORMONA DA FELICIDADE”

Efeitos vasodilatadores e capacidade de tornar as pessoas mais felizes e sociáveis, mais próximas umas das outras.

Efeitos na saúde: Face mais corada, expressão facial mais sorridente, maior apetite sexual.



HCG – “A HORMONA EMAGRECEDORA”

Hormona hipotalâmica, com papel importante na gravidez, ajuda ainda no processo de emagrecimento da silhueta do corpo.

Efeitos na saúde: Recupera um corpo magro e firme.



DHEA – “A MOLÉCULA DA JUVENTUDE”

Mãe da testosterona e estradiol, diminui a secura dos olhos, das mucosas e a perda de pêlos nas axilas e região púbica, relacionadas com o envelhecimento.

Efeitos na saúde: Do ponto de vista físico – Reversão do crescimento de pêlos e hidratação e saúde dos olhos.



PREGNENOLONA – “A HORMONA DA MEMÓRIA”

Avó das hormonas sexuais e um dos mais eficazes e seguros tratamentos *anti-aging* ao nosso alcance, entre outras funções melhora a memória, alivia o *stress* e é antidepressiva.

Efeitos na saúde: Melhora os níveis de energia. Estimula a mobilidade, melhora a capacidade mental, diminui a fadiga, aumenta e potencia a libido, aumenta a produção de testosterona, retarda o processo biológico hormonal.



MELATONINA – “A HORMONA DO SONO”

Aumenta a longevidade dos ratos em 25% e leva vários cientistas a acreditar que a razão porque as mulheres vivem mais tempo que os homens é pelo facto de terem uma glândula pineal (ou epífise) maior que os homens.

Efeitos na saúde: Melhoria da qualidade do sono e pelo facto de estimular o timo melhora também a imunidade.