LÉO PASTORI
CIRURGIA PLÁSTICA E LASER
MEDICINA REGENERATIVA

PROTOCOLO DE LONGEVIDADE

As 10 alavancas diárias da *epigenética*

O que a ciência da longevidade já mostra sobre
o que você faz todos os dias.

DR. LÉO PASTORI · Clínica Léo Pastori

01 · ENTENDA

Seus genes são o hardware. *A epigenética é o software.*

Você nasce com o mesmo DNA a vida inteira. O que muda é **quais genes estão ligados ou desligados** em cada célula. Essa regulação acontece por marcas químicas sobre o DNA, como a **metilação**.

Com os anos, esse padrão se desorganiza. Os chamados **relógios epigenéticos** leem essas marcas e estimam a sua **idade biológica**, que pode ser maior ou menor do que a idade do documento.

A **reprogramação epigenética** é hoje uma das fronteiras mais estudadas da medicina, com os primeiros estudos clínicos em humanos começando.

> *Você não escolhe seus genes. Mas influencia, todos os dias, como eles se expressam.*

02 · A PREPARAÇÃO

Não espere o futuro. *Prepare a sua biologia agora.*

Antes de qualquer tecnologia, existe um pré-requisito: um organismo em boas condições para responder a ela. E essa base se constrói com escolhas simples, repetidas todos os dias.

3,2 anos

Em um estudo piloto, um programa de **8 semanas** combinando alimentação, sono, exercício e relaxamento foi associado a uma **redução média da idade epigenética** em relação ao grupo controle.

Fitzgerald et al., Aging, 2021 · estudo piloto com 43 participantes

COMO USAR ESTE GUIA

Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha 2 ou 3 alavancas, transforme em rotina e acrescente as próximas. Constância vale mais que intensidade.

> *A tecnologia de amanhã vai encontrar a biologia que você preparou hoje.*

AS ALAVANCAS · 1 A 3

O ritmo e o *prato*

1

Sono regular e profundo

É durante o sono que o corpo faz boa parte da sua manutenção celular. Dormir pouco ou em horários irregulares está associado a um envelhecimento biológico mais rápido.

→ 7 a 9 horas, sempre nos mesmos horários

2

Comida de verdade, padrão mediterrâneo

Folhas verdes, crucíferos, leguminosas, ovos, peixes e azeite fornecem **folato, colina e betaína**, nutrientes que participam da metilação do DNA, além de polifenóis.

→ Metade do prato com vegetais em cada refeição

3

Respeite o relógio biológico

Seu metabolismo segue um ritmo circadiano. Refeições em horários regulares e um intervalo entre o jantar e o sono ajudam esse sistema a funcionar melhor.

→ Jante pelo menos 3 horas antes de dormir

AS ALAVANCAS · 4 A 6

Movimento, mente *e luz*

4 Movimento diário e treino de força

A atividade física regular está entre os hábitos mais consistentemente associados a uma idade epigenética mais jovem. O músculo é um órgão metabólico e protege a longevidade.

→ Caminhada diária + força 2 a 3 vezes por semana

5 Estresse sob controle

O estresse crônico, com cortisol elevado por longos períodos, está associado a um envelhecimento biológico acelerado. Pausas curtas, mas diárias, fazem diferença.

→ 10 minutos de respiração lenta ou meditação

6 Luz natural de manhã, proteção solar sempre

A luz da manhã sincroniza o relógio biológico. Já a radiação ultravioleta é a principal causa do envelhecimento da pele, inclusive por alterações epigenéticas.

→ Sol cedo nos olhos + FPS 30 ou mais no rosto

AS ALAVANCAS · 7 A 10

O que você evita *e quem te acompanha*

7

Sem cigarro, álcool com moderação

O tabagismo deixa marcas epigenéticas tão claras que podem ser identificadas no sangue. O álcool em excesso também acelera o envelhecimento.

→ Se beber, pouco e não todos os dias

8

Glicose estável

Picos frequentes de açúcar alimentam inflamação e glicação, processos ligados ao envelhecimento das células e da pele. Prefira alimentos inteiros aos ultraprocessados.

→ Vegetais e proteína antes dos carboidratos

9

Vínculos e propósito

Solidão e isolamento estão associados a pior saúde e menor longevidade. Conversar, conviver e ter projetos também é cuidado biológico.

→ Um encontro ou uma ligação significativa por dia

10

Medir, acompanhar e individualizar

Exames periódicos e avaliação médica mostram onde estão as suas prioridades. Suplementos só fazem sentido com indicação, nunca por modismo.

→ Check-up anual e avaliação individualizada

PARA SALVAR

Seu checklist *diário*

- [ ] **Dormi 7 a 9 h**
no horário de sempre
- [ ] **Vi a luz da manhã**
e usei protetor solar
- [ ] **Metade do prato verde**
nas principais refeições
- [ ] **Jantei cedo**
3 h antes de dormir
- [ ] **Me movimentei**
caminhada ou treino de força
- [ ] **Fiz uma pausa**
10 min de respiração ou silêncio
- [ ] **Evitei ultraprocessados**
e excesso de açúcar
- [ ] **Sem cigarro**
álcool com moderação
- [ ] **Me conectei**
com alguém importante
- [ ] **Exames em dia**
acompanhamento médico

REFERÊNCIAS

Horvath S. DNA methylation age of human tissues and cell types. Genome Biol, 2013 · Quach A et al. Epigenetic clock analysis of diet, exercise, education, and lifestyle factors. Aging, 2017 · Fitzgerald KN et al. Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention: a pilot randomized clinical trial. Aging, 2021 · Lu AT et al. DNA methylation GrimAge strongly predicts lifespan and healthspan. Aging, 2019 · Ocampo A et al. In vivo amelioration of age-associated hallmarks by partial reprogramming. Cell, 2016.

LÉO PASTORI
CIRURGIA PLÁSTICA E LASER
MEDICINA REGENERATIVA

Longevidade não é sorte.
É método.

Cada organismo tem prioridades diferentes. Uma avaliação individualizada mostra por onde começar, com segurança e sem exageros.

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

Este material tem caráter exclusivamente educativo e informativo.
Não substitui a consulta médica individualizada.

Dr. Léo Pastori · Cirurgia Plástica e Laser · Medicina Regenerativa

CRM-SP 77355 · RQE 21653

@drleopastori · @clinicaleopastori · leopastori.com