

Pílulas de Saúde Dr. Luz

Volume Zero - Whey Protein



O Whey Protein Desvelado

O que é o Whey Protein (WP)?

WP é um suplemento produzido a partir do soro do leite, com uma composição de alto teor de proteínas e elevado valor biológico, sendo de fácil absorção pelo organismo e possuindo vários aminoácidos, incluindo os essenciais.

Desempenha funções de ganho de massa muscular, de ajuda na recuperação pós-exercício, de fortalecimento do sistema imunológico e aumento da saciedade, o que pode contribuir com regimes para a perda de peso, além apresentar de benefícios para a saúde óssea, unhas e cabelos.

No geral, as pessoas utilizam o suplemento para o ganho de músculos (hipertrofia), desde que seja associado a treinos específicos, contudo, os efeitos finais ultrapassam esse objetivo e pode ser facilmente agregado na rotina de alimentação da população em geral, inclusive de idosos.

Composição de 30g de whey protein:



- 120 kcal;
- 24g de proteínas;
- 2g de carboidratos;
- 1g de gordura;
- 30 mg de colesterol;
- 50 mg de sódio;
- Aminoácidos, inclusive BCAA (Leucina, Isoleucina e Valina).

Tipos de WP

Vale destacar que a escolha do tipo de WP dependerá das necessidades individuais e dos objetivos de cada pessoa, assim como as marcas que são comercializadas, algumas das quais podem até ser reprovadas por adulteração. Confira as listas reprovadas no link abaixo:

<https://sincofarmasp.com.br/2024/12/09/veja-lista-de-marcas-de-whey-protein-adulterado-com-venda-suspensa/>

Concentrado

Isolado

Hidrolisado

- É o tipo mais comum, produzido após a filtração do soro do leite para remover a água, a gordura e os carboidratos.
- Contém cerca de 70 a 80% de proteína, além de gordura, lactose e outros nutrientes.
- Por ser menos processado, tem valor mais acessível.

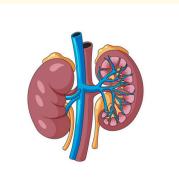
- Apresenta cerca de 90% de proteína pura, após um processo adicional de filtração, que retira ainda mais gordura, carboidratos e lactose.
- É o mais indicado para quem tem intolerância à lactose.
- É mais caro que o concentrado.

- O processo de hidrólise ocasiona a quebra das proteínas em fragmentos menores, facilitando a digestão e a absorção.
- É o tipo mais caro de whey protein.
- É o ideal para quem tem problemas de digestão, além de idosos e quem visa alta performance.

O WP W3 "Blend" é um suplemento que combina os três tipos de proteína do soro do leite (concentrada, isolada e hidrolisada), oferecendo diferentes velocidades de absorção para uma liberação prolongada de aminoácidos, garantindo assim, os efeitos de complementar a ingestão proteica diária, de auxiliar na recuperação e no crescimento muscular e de melhorar a performance nos treinos, por mais tempo.

Cuidados para o uso de WP

Apesar de ser uma fonte segura de proteínas, com seu uso bem consolidado na literatura científica, seu consumo pode ser restrito, ou mesmo proibido em alguns casos específicos:

| Pessoas com problemas renais | Dieta com níveis adequados de proteínas | Alergia à proteína do leite | Dieta com restrição proteica | Intolerância à Lactose |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |

Pessoas com problemas renais: O excesso no consumo pode ser prejudicial para os rins, quando há doença renal pré existente, ou pelo aumento da chance para a formação de cálculo renal, pela maior excreção de cálcio.

Dieta com níveis adequados de proteínas: Em dietas com níveis adequados de proteína, a ingestão de WP pode não ser necessária. Porém, seu uso é uma excelente estratégia, para atender a situações específicas.

Alergia à proteína do leite: A alergia à proteína do leite é contraindicação para a ingestão de Whey Protein, pois o sistema imunológico pode reagir às proteínas do leite, presentes no suplemento.

Dieta com restrição proteica: Pessoas com restrição proteica na dieta, por indicação médica, devem evitar o consumo do suplemento sem orientação de profissional capacitado.

Intolerância à Lactose: O Whey Protein Isolado e o Hidrolisado são as opções mais indicadas para quem tem intolerância à lactose, pois passam por processos de filtragem mais rigorosos.

Como regra, o uso de suplementos deve ser feito sob orientação de profissionais qualificados, pois muitas vezes, os prejuízos para a saúde podem superar os benefícios. Com o WP há a necessidade de cuidados com a hidratação e com a ingestão de fibras, além disso, o aumento no aporte de carboidratos e gorduras, que dependem da formulação do WP, poderá contribuir com ganho de massa gorda.

Como usar o WP

Na prática, apenas para a manutenção das necessidades básicas, a dose mínima de proteína ingerida pode ser calculada em 1g/kg/dia, dividido em quatro ou cinco refeições. Por exemplo, uma pessoa com 80kg deve fazer 80g de proteína por dia, que pode ser dividido em quatro vezes 20g.

Por outro lado, pessoas que estão em trabalho de hipertrofia muscular ou com indicação médica, podem fazer a dose entre 1,5 a 2g/Kg/dia, assim, como no exemplo anterior, uma pessoa com 80kg, poderá fazer até 160g de proteína, em 5 tomadas de 32g, que também pode ser considerado por 0,4g/kg, em cada refeição.

Naturalmente que esses exemplos não são prescrições, pois cada caso deverá ser avaliado de forma individualizada, por um profissional qualificado.

Polêmicas sobre o WP

No fígado, alguns estudos demonstram impactos distintos, pois há achados de efeitos benéficos, incluindo a diminuição da esteatose hepática e do estresse oxidativo em pacientes com gordura no fígado, enquanto outras pesquisas mostraram discretas elevações dos marcadores hepáticos, porém a combinação de suplementos com treinamento de resistência atenuou esses efeitos.

Quanto à função renal, a modulação da ingestão de proteína melhora a resposta do perfil inflamatório, mesmo de pessoas com problemas renais, pois alguns estudos apresentam resultados de melhora na taxa de filtração glomerular, porém há restrições na ingestão de proteínas por pacientes portadores de doença renal, que deve ser calculada.

Algumas pesquisas apontam ainda, para o aumento no desenvolvimento de acne ou na gravidade da acne, particularmente em grupos específicos, como fisiculturistas do sexo masculino e adolescentes que consomem WP.

Atualmente, está estabelecido que a ingestão de 30 a 40g de proteína é suficiente para maximizar as taxas de síntese de proteínas musculares após o exercício em adultos jovens saudáveis, contudo, estudos recentes sugerem que os tecidos têm uma capacidade maior para incorporar aminoácidos ingeridos, portanto, em casos específicos, a dose até ser maior que 40g, portanto, não está correto afirmar que o limite por refeição deve ser de 30g de proteína ingerida.

Indicações de Uso de WP

| | |
|---|--|
| <p>Atletas e praticantes de exercícios</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● Ganho de massa muscular e aumento de força. ● Melhorar o desempenho com a suplementação adequada. ● Recuperação muscular e diminuição das dores pós treino. |
| <p>Idosos</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● Fonte de proteína de alta qualidade. ● Manutenção da massa muscular, prevenção e tratamento da Sarcopenia (perda de massa muscular do envelhecimento). ● Contribui para a saúde de cabelo, unha e pele. ● Ajuda nas funções do Sistema Imunológico (imunomodulação). ● Contribui para o transporte de vitaminas e minerais no organismo. ● Manutenção da Microbiota. |
| <p>Pessoas com dificuldades para atingir a ingestão proteica</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● Adicionar proteínas à dieta, para aumentar o aporte de pessoas com dificuldade em consumir alimentos suficientes. ● Substituir fontes de proteína, para quem não tolera ou não consome proteína animal, como vegetarianos, veganos. ● Facilitar refeições em dias corridos, como ótimas opções para os lanches da manhã ou da tarde. ● Atender necessidades específicas, como em idosos ou outras pessoas com apetite reduzido, ou mesmo que precisam evitar alimentos sólidos. |
| <p>Pessoas em pós-operatório ou hospitalizadas</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● Situações de mobilidade reduzida, em pacientes hospitalizados, pode acelerar a perda de músculos*. ● Em internação prolongada em unidade de terapia intensiva (UTI)*. ● Após cirurgias, especialmente a bariátrica, devido a fatores como a ingestão inadequada de proteínas. |

* Por falta de estímulos para os músculos.

Opções para Alérgicos, Vegetarianos e Veganos

Vegetarianos e veganos podem garantir um aporte adequado de proteínas, desde que tenham uma dieta variada, que inclua fontes vegetais (feijão, lentilha, grão de bico), derivados da soja (tofu, tempeh), cereais integrais (quinoa, aveia) e oleaginosas (castanhas, sementes). O WP pode fazer parte desta estratégia, principalmente por garantir a ingestão completa de aminoácidos.

Quando o soro do leite for problema.



Proteína de carne (beef protein) - Para alérgicos ao leite

- Opção livre de ingredientes derivados do leite.
- Sem derivados de soja.
- 1 medida padrão (scoop) possui 24g de proteína.

Proteína do arroz (Rice Protein) - Para Vegetarianos e Veganos

- Tem nas versões hidrolisado e isolado.
- Livre de componentes de origem animal.
- 1 medida padrão (scoop) possui 22g de proteína.

Proteína da ervilha (Pea Protein) - Para Vegetarianos e Veganos

- Encontrada na versão isolada.
- Não possui ingredientes de origem animal.
- 1 medida padrão (scoop) possui 23g de proteína.

Conclusões

O WP, formado pela proteína do soro do leite, ajuda no aumento da massa muscular, na imunidade e no controle da inflamação, pois apresenta muitas vantagens biológicas, incluindo benefícios cardiovasculares e na redução de peso, podendo ser consumido pelo público geral, não somente por quem pratica exercícios físicos.

Os resultados variados, de benefícios e efeitos indesejados, em diversos estudos, ressaltam a natureza complexa do WP, sugerindo que fatores individuais podem influenciar significativamente nos resultados pretendidos. Por isso, antes de iniciar qualquer suplementação, é fundamental consultar um profissional de saúde, médico ou nutricionista, para receber uma orientação ou prescrição adequada, à sua necessidade.

Por fim, a base de uma alimentação saudável deve ser composta por alimentos de verdade, de acordo com as diretrizes atuais, priorizando-se alimentos “in natura”, hidratação com água (evitar suco de caixinha e refrigerantes) e sem o excesso de sal e de alimentos ultraprocessados. As atividades físicas regulares devem fazer parte da rotina diária.

Para saber mais sobre uma alimentação saudável:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf

Avisos

1- Este conteúdo não substitui orientação médica profissional. Não faça automedicação ou alterações rápidas de tratamento sem orientação de um profissional de saúde qualificado.

2- Dietas sem orientação e muito restritivas, podem levar à perda de massa muscular, pois o corpo pode começar a quebrar o tecido muscular como fonte de energia, levando a perda de massa magra.

Fontes

<https://vidasaudavel.einstein.br/whey-protein/>

<https://nav.dasa.com.br/blog/para-que-serve-whey-protein>

<https://www.scielo.br/j/rn/a/PRpChxDqt3YYYvkN8KFRDmS/?lang=pt>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10815430/>

<https://www.scienceplay.com/post/qual-o-consumo-m%C3%A1ximo-de-prote%C3%ADna-por-refei%C3%A7%C3%A3o>

<https://portalvegano.com.br/blog/post/fontes-proteina-vegana>

<https://blog.nutriport.com.br/produtos/pessoas-com-mobilidade-reduzida-quando-a-suplementacao-e-necessaria/>

Quem é o Dr. Hemerson Luz



Médico formado pela Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói-RJ, em 2000, com Especialização em Infectologia na PUC-Rio, 2003 a 2004, Curso de Aperfeiçoamento em Medicina Interna (CAMI), UFRJ, 2004 e Especialização em Nutrologia, FAN - Goiânia, 2017.

Possui ainda Especialização em Gestão em Saúde pela Coppead/UFRJ, 2014, Diploma Internacional de Medicina de Montanha (DIMM - UIAA), Espanha, 2015 e Curso de Medicina de Clima Frio (Cold Weather Medicine Course – CWM), no Mountain Warfare Training Center - US Marines Corps - EUA, 2018.

Contato

Para marcar consultas, sugestões, parcerias ou mais informações, sinta-se à vontade para entrar em contato:

E-mail: hemersonluz@hotmail.com

Instagram: [@dr.hemerson_luz](https://www.instagram.com/dr.hemerson_luz)

LinkedIn · Dr. Hemerson Luz