

proteste

AGOSTO 2024 | EDIÇÃO 248 | REVISTA PROTESTE

ILUMINAÇÃO LEVE NO BOLSO

Testamos lâmpadas de LED para ajudar você a escolher a melhor opção

O RÓTULO IMPORTA

Uma dica para escolher alimentos com segurança

CUIDANDO DO CORAÇÃO

Como prevenir e controlar o colesterol alto com hábitos saudáveis



A FORÇA DA PROTEÍNA: ENTENDA A IMPORTÂNCIA DESTE NUTRIENTE NA SUA DIETA

ANÁLISE DETALHADA
MOSTRA QUALIAS
NELLAS MELHORES OPÇÕES
DE BEBIDAS PROTÉICAS
PARA SUA DIETA.



Proteínas: do bem ou do mal?



30/07/2024



Ouvir Matéria



A

A

Esse nutriente não para de ganhar destaque na mesa, com a promessa de auxiliar no emagrecimento e naquele físico de dar inveja. Por

outro lado, estudos apontam que seu excesso – muito comum em dietas low carb – pode trazer danos à saúde. Ouvimos especialistas para debater essa questão.

De uns anos para cá, elas se tornaram as queridinhas no prato de muita gente, com foco, principalmente, em emagrecer, ganhar músculos e, até mesmo, melhorar a saúde cardiovascular. Se você pensa que estamos nos referindo às saladas, errou feio. As estrelas da vez são as proteínas – sobretudo as de origem animal. Prova disso é que já foi documentado o crescimento na venda de carnes: de acordo com dados da Companhia Nacional de

Abastecimento (Conab), o consumo de carne bovina, suína e aves per capita deve chegar a 104,9 kg por habitante ao ano, até o final de 2024 - 2,3 kg a mais que o registrado em 2023.

Para completar, no ano passado, de acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad), houve um crescimento de 2,3% no segmento de produtos concentrados de proteínas em comparação a 2022. Isso vem confirmar o aumento que vemos hoje, nas prateleiras de supermercados, dos mais diversos itens com o aviso no rótulo de que são formulados com alto teor de

proteína, como iogurtes, sucos, biscoitos, pães, salgadinhos e ervilhas.

Essa busca dos consumidores talvez se baseie nos vários estudos recentes apontando que uma alimentação rica em proteínas e pobre em carboidratos pode ser um bom caminho para a saúde. Em janeiro deste ano, especialistas pós-graduados em Nutrologia Esportiva publicaram no *Brazilian Journal of Health Review* um compilado de pesquisas internacionais, com o título “Impacto das dietas de baixo carboidrato no emagrecimento e na saúde cardiovascular”. Entre as conclusões obtidas após a análise do consumo alimentar por um ano,

estavam que uma alimentação focada em proteínas e com poucos carboidratos conseguiu contribuir para uma perda de peso maior do que outras dietas e reduziu os marcadores de risco de doenças cardiovasculares, aumentando o bom colesterol e diminuindo os triglicerídeos e a hipertensão.

Por outro lado, o artigo também trouxe estudos extras salientando os riscos envolvidos neste tipo de alimentação: pode aumentar o colesterol ruim (no caso de dietas que privilegiem o consumo de gorduras saturadas) e, a longo prazo, sobrecarregar a função renal e trazer deficiências nutricionais, por conta da baixa ingestão de fibras,

vitaminas e minerais essenciais.

Para colaborar com esse alerta, em abril deste ano, foi publicado na revista Nature Metabolism um estudo da Universidade de Pittsburg mostrando que dietas com o consumo diário de mais de 22% de proteínas aumentam significativamente o risco de aterosclerose, podendo levar a doenças cardiovasculares. Porém, esse estudo aponta que isso não se deve apenas ao acúmulo de gordura que pode vir desse nutriente, entupindo as artérias, mas também pelos altos níveis do aminoácido leucina, que não é sintetizado pelo corpo e precisa ser ingerido pelas carnes **(Leia mais sobre aminoácidos em Veganos: atenção**

à qualidade da proteína).

A partir desses dois lados da moeda, a PROTESTE foi ouvir especialistas em nutrição para não só entender o panorama dessa tendência atual de alimentação, como, ainda, apresentar qual seria o melhor caminho para uma dieta saudável.

Aliadas dos músculos e da saciedade

Mas, antes de mais nada, é preciso entender o que as proteínas fazem pela nossa saúde. Elas representam um importante grupo alimentar entre os macronutrientes, que ainda são compostos por carboidratos e gorduras. Estão presentes em

-
alimentos de origem animal (como carne bovina, frango, peixes, ovos e leite e seus derivados) e vegetal, como leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha...), nozes e sementes (amêndoas, castanhas, semente de abóbora e de girassol), folhas verdes (espinafre, couve, brócolis...), produtos derivados de soja, como o tofu, e grãos integrais (quinoa e aveia) – **veja o ranking com os alimentos mais proteicos.**

Além disso, não se pode esquecer que estão cada vez mais comuns os suplementos de proteínas em pó, como whey protein, caseína, BCAA e proteína de soja (opção para os veganos), além das barras de proteína com sabores variados.

De acordo com a nutricionista Daniela Cierro, que foi vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrição (Asbran) e atualmente é consultora dessa instituição, as proteínas apresentam diversas funções relacionadas ao funcionamento do corpo humano, entre elas o transporte de oxigênio, a atuação como catalizadora de reações químicas e contração muscular, a participação na síntese de hormônios e na formação de enzimas que fazem parte de várias reações do organismo, além da sua principal função estrutural: construção, manutenção e reparação dos tecidos musculares. “Por isso, seu consumo adequado está associado tanto a grupos que

buscam ganho de massa muscular quanto perda de peso saudável”, explica Daniela.

A médica nutróloga Eline de Almeida Soriano, diretora da Comissão de Título de Especialista e Coordenadora Científica dos cursos da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), complementa a explicação: “As proteínas têm funções nobres, como compor os anticorpos, sendo fundamentais na defesa imunológica. Além disso, são mais sacietógenas, ou seja, induzem mais à saciedade do que o carboidrato e a gordura”. Seria este um dos motivos para estarem na lista das prioridades de quem deseja emagrecer e ficar com o

corpo sarado? Eline responde, mostrando que não é bem por aí: “As proteínas são muito importantes para os atletas e para todas as pessoas, independentemente de fazerem ou não exercício”.



“Não podemos dizer que proteínas são mais importantes dos que os carboidratos e as

gorduras, porque esses macronutrientes também têm papéis fundamentais.”

Daniela Cierro, nutricionista e consultora da Associação Brasileira de Nutrição (Asbran)

Nesse aspecto, a nutricionista Daniela concorda: “Colocar foco em proteína isolada não será a melhor opção para atletas e não atletas. O ideal é o equilíbrio no consumo de todos os nutrientes de acordo com as necessidades individuais”. E a

as necessidades individuais”. E a nutróloga complementa com uma importante observação: “Não podemos dizer que proteínas são mais importantes dos que os carboidratos e as gorduras, porque esses macronutrientes também têm papéis fundamentais, como o de fornecer energia ao corpo e ajudar na absorção de vitaminas lipossolúveis, respectivamente”.

Por conta disso, a consultora da Asbran não considera que a indicação de proteínas como “prato principal” nas dietas low carb seja o caminho mais interessante. Para ela, todos os nutrientes são essenciais para a manutenção da qualidade de vida. “No processo de

emagrecimento, é importante que o profissional habilitado para tal função, como nutricionista ou médico, seja consultado e, a partir do diagnóstico, seja proposta uma linha de tratamento. Sobre as estratégias de dietas encontradas, elas serão utilizadas de acordo com o que o profissional habilitado julgue necessário, lembrando que uma dieta pode desencadear diversos malefícios para a saúde física e emocional, quando não aplicada com segurança e respaldo”, orienta Daniela.

Excesso pode ser prejudicial

Com essa colocação, a nutricionista chama a atenção para o fato de

algumas pessoas estarem consumindo proteínas demais – na esperança de que terão corpos mais magros, musculosos e saudáveis –, mas sem orientação de um especialista. Porém, o que seria esse “demais”? Daniela informa que, atualmente, uma das métricas de recomendação utilizadas é a Recommended Dietary Allowances (RDA), estabelecida pela Food and Nutrition Board (FNB), que indica um consumo ideal de proteínas de 0,8 a 1,0 g por quilo ao dia para a manutenção do peso corpóreo. Ou seja, um homem de 80 kg poderia ingerir de 64 g a 80 g diariamente. Mas atenção: 100 g de um bife (de carne ou frango) não significa que contenha 100 g de proteína, e sim

entre 25 g e 30 g do nutriente (veja no ranking das proteínas o valor presente em diferentes fontes alimentares).

O RANKING DE FONTES ALIMENTARES

Seu foco é consumir proteínas?
A nutricionista Daniela Cierro mostra onde encontrá-las em maior quantidade:



PROTEÍNA ANIMAL (100 g)

- > Leite (desnatado UHT) – 34,7 g
- > Frango (peito cozido) – 31,5 g
- > Carne vermelha (acém cozido) – 26,7 g
- > Peixe (atum fresco) – 25,7 g
- > Ovo (inteiro frito) – 13,3 g



PROTEÍNA VEGETAL (100 g)

- > Grão-de-bico – 21,2 g
- > Gergelim – 21,2 g
- > Tofu – 17,19 g
- > Chia – 16,54 g
- > Paçoca de amendoim – 16,0 g
- > Aveia – 14,0 g
- > Feijão – 8,0 g
- > Lentilha – 6,3 g
- > Ervilha – 5,42 g

Se formos pensar em relação à porcentagem proteica diária em conjunto com os outros macronutrientes presentes nas refeições, os valores de referência utilizados são as chamadas DRIs

(Dietary Reference Intakes - Ingestão Dietética de Referência), reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (NIH). Assim, o consumo diário recomendado para uma alimentação balanceada é de 45% a 65% de carboidratos, 20% a 35% de gorduras e 10% a 35% de proteínas.

Voltando à pesquisa da Universidade de Pittsburgh, ela sugere que o consumo ao dia de mais de 22% de proteínas pode ser um facilitador para doenças cardiovasculares. A partir daí, é preciso ligar o sinal amarelo para os riscos do excesso desse

macronutriente. “A ingestão excessiva de proteínas pode ser prejudicial, com a possibilidade de afetar o metabolismo hepático e renal, já que muitos subprodutos do metabolismo proteico têm sua síntese e excreção nestes órgãos”, explica a nutricionista.

Dentro desse aspecto, a nutróloga Eline faz um alerta sobre as dietas low carb e cetogênica (ingestão moderada de proteínas e alta de gorduras): “É fácil o consumo diário ultrapassar 22% de proteínas na alimentação rotineira que temos visto hoje, principalmente com esse modismo de dietas hiperproteicas, em razão de uma diminuição importante da ingestão do

carboidrato”. A médica relata que isso pode trazer uma consequência negativa: “Os riscos do consumo exagerado de proteína estão relacionados ao aumento da ingestão concomitante de gordura, pois geralmente os alimentos mais proteicos também são ricos em gordura”.

Assim, a diretora científica da Abran orienta que o melhor é optar por alimentos proteicos com “gorduras do bem”, as chamadas insaturadas e poli-insaturadas. “Caso contrário, o maior consumo de proteína aumentará o risco de doenças cardiovasculares. Isso sem contar que não é indicada para pacientes com problemas renais. Outra

complicação é a prisão de ventre, porque, em geral, a alimentação rica em proteínas acaba sendo pobre em fibras”, explica Eline.

Para evitar esses problemas, a nutricionista Daniela orienta que é preciso equilibrar a dieta alimentar. “Precisamos reforçar que, infelizmente, na atualidade observamos muitas pessoas focarem o consumo em alguns alimentos como se eles tivessem superpoderes. Informações disseminadas de forma incorreta, sem respaldo científico, sobretudo na internet, colaboram para criação de mitos na nutrição. Por isso, é preciso criar uma nova consciência que busca o equilíbrio alimentar e

boas escolhas”. Eline completa: “Para se aderir a dietas com alto teor de proteína, somente com indicação médica”.

Vale lembrar, ainda, que um baixo consumo de proteínas também é prejudicial à saúde. “Há evidências de que a baixa ingestão desse macronutriente está associada à redução da massa magra e ao risco de sarcopenia, que leva à redução da força muscular”, avisa Daniela. Por isso, mais uma vez, o equilíbrio no prato é essencial. Para se chegar lá, o ideal é contar com a ajuda de um nutricionista: “Um plano alimentar para um indivíduo deve sempre considerar a idade, o gênero, o histórico familiar, a

gênero, o histórico familiar, a presença de doenças, a utilização de medicamentos e também o tipo de atividade praticada, com sua frequência e tempo de duração, para que assim seja ofertado um aporte calórico adequado com a correta distribuição dos macronutrientes e micronutrientes”, avisa a consultora da Abran.

Combinações que trazem mais benefícios

Será que existem combinações nutricionais que potencializam os benefícios da ingestão de proteínas? “Sem dúvida”, responde a nutricionista Daniela, que completa: “Para que as proteínas atinjam suas funções orgânicas com sucesso, é necessário que exista equilíbrio no consumo de carboidratos, gordura e vitaminas e minerais, de acordo com as necessidades individuais de cada ser humano”.

Recorrendo ao Guia Alimentar para a População Brasileira, criado pelo Ministério da Saúde, a consultora da Abran recomenda alguns pratos que compõem refeições nutricionalmente equilibradas, proporcionando o bom aproveitamento das proteínas pelo organismo. Você vai se surpreender. Entre eles, estão:

- > Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo.
- > Arroz, feijão, omelete e Jiló refogado.
- > Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, couve refogada e laranja.
- > Salada de tomate, arroz, feijão e bife grelhado.
- > Alface, arroz, lentilha, pernil, batata e repolho.



Suplementos: não são para qualquer um

Mas não é apenas para saber o quanto de proteína se deve consumir que a busca por um especialista se faz necessária. “Para tomar suplementos de proteína, também apenas com indicação

médica”, reforça a nutróloga Eline. Ela informa que esse tipo de suplementação é indicado quando a pessoa não atinge suas necessidades proteicas somente pela alimentação, sendo necessário o uso de “módulos” de proteína. “O whey protein é um exemplo de módulo de proteína, assim como o caseinato de cálcio. Os grupos em que geralmente está indicada a suplementação são os idosos, devido à baixa aceitação e ingestão de fontes protéicas e evolução para sarcopenia, pacientes pós-cirurgia bariátrica, que evoluem para a má absorção proteica, e atletas que têm um gasto energético muito grande, podendo perder massa muscular, além de necessitarem de mais

músculo para o desempenho físico”,
indica a médica.



**“Para se aderir a dietas
com alto teor de
proteína, somente com
indicação médica.”**

*Eline de Almeida Soriano,
médica nutróloga e diretora
da Comissão de Título de
Especialista e
Coordenadora Científica*

*dos cursos da Associação
Brasileira de Nutrologia
(Abran)*

Eline explica que essa suplementação de proteína precisa ser na forma de pó, por conta da alta quantidade a ser ingerida, geralmente superior a 5 g ou 10 g. “Uma cápsula só comporta 500 mg, dificultando a oferta do módulo de proteína nessa apresentação, pois o indivíduo teria que tomar muitas cápsulas de uma só vez”, explica. Falando particularmente do whey protein, que é um dos mais consumidos e facilmente encontrado em diversos pontos de venda, sua indicação e orientação também devem ser feitas por um

nutrólogo. “Esse profissional saberá orientar se está realmente indicada a sua ingestão para determinada pessoa, quanto deve ser consumido e também, e não menos importante, o tipo de whey, pois existem vários no mercado”. Mas há riscos para quem sai tomando sem orientação? “São os mesmos já relatados sobre o consumo excessivo de proteína. Em geral, a dosagem varia de 30 g a 60 g por dia, tanto para quem quer ganhar massa muscular quanto para emagrecer. Mas o ideal é que seja feito o cálculo dessa dose junto do cálculo dos outros nutrientes da dieta”, orienta a nutróloga.

Para completar, atualmente

Para completar, atualmente também está fácil comprar nos supermercados bebidas lácteas proteicas já prontas para o consumo. Será que podem ser tomadas por qualquer pessoa? “Quem desejar consumir esse produto deve seguir a mesma indicação dos suplementos proteicos, como o whey. Porém, pessoas com problemas renais devem evitar seu uso pelo risco de sobrecarga renal e piora da função dos rins. E, nesse caso, também é arriscado para idosos, pois podem ter uma função renal limítrofe, com um risco de sobrecarga maior. Além disso, os intolerantes à lactose devem ter cuidado porque a grande maioria dessas bebidas contém

lactose”, aconselha Eline.

Para saber mais sobre bebidas lácteas proteicas, a PROTESTE preparou um teste inédito, disponível logo a seguir. Se você fizer parte do grupo adequado de consumidores, aproveite para descobrir quais são as marcas mais indicadas. De qualquer forma, lembre-se de sempre consultar um médico ou nutricionista. Eles serão os seus maiores aliados para que você tire o melhor proveito das tão importantes proteínas.

Veganos: atenção à qualidade da proteína



Você sabia que nem toda proteína é igual? É verdade: o seu valor nutricional vai variar de acordo com a sua composição de aminoácidos, como informa a engenheira de alimentos Mylla Moura. “Em termos bioquímicos, isso é muito muito fantástico, porque vai indicar a qualidade da proteína.

Dependendo do aminoácido, melhor é a sua digestibilidade”, explica Mylla. Antes de entender melhor a questão, compreenda que os aminoácidos são classificados conforme as suas características físico-químicas e nutricionais.

Podem ser:

Essenciais – Aqueles que não produzimos no nosso organismo. Têm que ser provenientes da alimentação ou suplementação.

São eles: Histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina

Não essenciais -

Conseguem ser sintetizados pelo nosso organismo a partir de outros aminoácidos.

São eles: Alanina, ácido aspártico, asparagina, ácido glutâmico e serina.

Condicionalmente

essenciais – Serão requisitados quando a nossa síntese endógena (no organismo) não atinge as necessidades metabólicas.

São eles: Arginina, cisteína, glutamina, glicina, prolina e tirosina.

E, afinal, onde se encontram os aminoácidos essenciais? Nos alimentos de origem animal - fontes de proteínas de qualidade. “Em carnes, peixes, ovos, leite e seus derivados e até num concentrado de proteínas do soro de leite, que é o caso do whey protein, temos em sua composição todos os aminoácidos essenciais, que não conseguimos produzir”, afirma a engenheira de alimentos.

Já em termos dos alimentos protéicos de origem vegetal, eles geralmente têm a carência de algum aminoácido essencial. Podem até apresentar uma alta quantidade de proteína, como é o caso do grão-de-bico e do gergelim, mas ali pode haver uma deficiência. “Por isso, é importante que o vegano tenha uma alimentação muito equilibrada. Adultos que consomem apenas proteínas de cereais ou proteínas de leguminosas podem ter dificuldade para manter a sua saúde. Isso pode ser evitado por meio da suplementação ou quando seguem uma alimentação riquíssima e altamente diversificada à base de vegetais, lembrando da importância de um acompanhamento

base de vegetais, lembrando da importância de um acompanhamento médico-nutricional”, orienta. Mylla aproveita e dá mais uma dica: “Sempre que o consumidor for comprar um concentrado de proteína, deve olhar a lista de ingredientes no rótulo porque ali traz o perfil de aminoácidos daquele alimento, com o percentual de cada um. Dessa maneira, dá para saber se estão sendo incluídos os essenciais, tornando aquele produto de maior qualidade”.

