

Whey Protein



Nos dias atuais, em que o culto ao corpo e à saúde estão em evidência, destaca-se o uso de suplementos nutricionais como forma de aperfeiçoar o alcance de metas individuais.

Dentre esses suplementos, o mais consumido e mais conhecido é o Whey Protein (Proteína do soro do leite).

DEFINIÇÃO DE WHEY PROTEIN E SUA ORIGEM:

Whey Protein é a proteína do soro do leite não desnaturada, ou seja, é a porção aquosa do leite, comum de vermos em processos de fabricação de queijos.

Essa proteína possui baixo peso molecular e alto valor biológico, ou seja, é muito aproveitada pelo nosso organismo.

Como toda proteína é formada por aminoácidos, o Whey Protein não é diferente. Em sua composição estão presentes todos os aminoácidos necessários para a síntese protéica (formação de massa muscular).

Ao contrário do que muitos pensam, o consumo do Whey Protein é muito antigo, originado na Grécia com Hipócrates. Depois dessa descoberta, no período da Renascença Italiana surgiram ditados populares, como por exemplo:

“Chi vuol viver sano e lesto, breve scotta e cena presto” (Quem quiser viver sadio e saudável, beba whey e jante cedo)

Porém, apenas em 1993, o uso desse alimento foi direcionado ao meio esportivo através da confecção do primeiro Whey Protein instantâneo com sabores.

BENEFÍCIOS DE WHEY PROTEIN:

Whey Protein pode ser considerado um alimento funcional, ou seja, aquele que promove inúmeros benefícios à saúde e boa-forma física. Dentre as funções desse suplemento, destacam-se:

- Devido seus componentes biológicos (lactoferrina, beta-lactoglobulina, alfa-

lactoalbumina, glicomacropéptídeos (GMP) e imunoglobulinas), podemos relacioná-lo com a melhora da imunidade. Sabemos que é muito comum pessoas que fazem exercícios moderados a intensos apresentarem diminuição do funcionamento do sistema imunológico, aumentando riscos de infecções e inflamações. Sendo assim, o uso apropriado do Whey Protein pode ajudar a evitar tais situações.

- Quando consumido em doses corretas, atua como anti-oxidante prevenindo o envelhecimento precoce e doenças como câncer, hipertensão arterial e diabetes. Essa função deve-se a conversão intracelular do aminoácido cisteína em glutatona (poderoso antioxidante). No entanto, se consumido em doses excessivas, pode ter efeito contrário, agindo como pró-oxidante.
- Muitos estudos têm mostrado que os atletas que precisam ganhar peso e massa muscular necessitam de mais proteínas do que uma pessoa normal, onde a suplementação de whey protein é uma via fácil e prática, além de sua excelente qualidade aminoacídica. Isso ocorre porque quando nos exercitamos, nossa demanda por proteína e aminoácidos aumenta para que a reparação dos músculos aconteça.
- O uso dessa proteína por atletas e praticantes de atividade física pode ter como benefício a melhora de força muscular, aumento do volume, definição e recuperação do músculo trabalhado. Ter um nível adequado de proteínas no corpo é crucial para manter o corpo num balanço positivo de nitrogênio para crescimento e reparação muscular.
- Muitos atletas precisam consumir corretamente o whey protein como meio de prevenção do catabolismo do músculo, que pode ocorrer tanto durante um treino muito pesado quanto após esse esforço.

Observação: Treino é qualquer exercício físico realizado com disciplina, rotina e qualidade, seja uma musculação ou um exercício intermitente como o rugby e futebol.

COMPARAÇÃO DO WHEY PROTEIN COM OUTRAS PROTEÍNAS:

Por ser considerada uma proteína de alto valor biológico (VB), sua absorção é excelente quando comparada a outras fontes protéicas, como clara de ovo, peito de frango, atum, leite e queijos.

Se levarmos em consideração a digestão de proteínas, o whey protein tem o mecanismo realizado na primeira porção do intestino (local de absorção), enquanto a maioria das proteínas já iniciam no estômago, diminuindo seu aproveitamento pelo corpo.

Outro benefício do whey protein em relação às outras proteínas é a questão do sódio, cuja quantidade é muito inferior, garantindo assim melhor qualidade física e orgânica.

Sabe-se também que os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA – sigla e inglês) são de extrema importância para a garantia de melhores resultados dos benefícios, devendo ser consumidos em doses corretas. No whey protein, encontramos esses aminoácidos (valina, leucina e isoleucina) e melhores proporções do que outras fontes protéicas.

TIPOS DE WHEY PROTEIN:

Existem 4 tipos de whey protein mais conhecidos, que são eles:

Whey Protein Concentrado: É a mais barata e a mais tradicional forma de whey, rica em aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada, que permite a liberação dos componentes bioativos que são responsáveis pela aceleração do anabolismo e recuperação muscular. A concentração de whey protein varia de 30 a 90% dependendo da forma como foi extraído e do produto, sendo o restante carboidrato (principalmente lactose) e gordura.

Whey Protein Isolado Microfiltrado: Esta forma contém concentrações de lactose e gordura extremamente baixas. Além disso, a concentração de whey protein é de cerca de 90%. A digestão e absorção desse suplemento é considerada ótima, porém o preço é mais elevado do que a concentrada.

Whey Protein Isolado Yon Exchange: Esta proteína isolada é extraída através de um processo chamado de troca iônica, que por sua vez permite que se alcance 95% de whey protein em sua composição. Ela é de alto valor biológico e apresenta teores extremamente baixos de gorduras e carboidratos, inclusive lactose.

Whey Protein Hidrolizado: Dentre os tipos, essa é única forma onde a proteína sofreu hidrólise enzimática, garantindo assim a maior velocidade de absorção devido seu alto valor biológico. Contém cerca de 92% de whey protein em sua composição, porém, por

necessitar muitos litros de leite para ser confeccionada, esse tipo é mais difícil de ser encontrado e os preços são muito elevados.

RÓTULO E EMBALAGEM DO WHEY PROTEIN:

É de extrema importante a análise correta dos rótulos dos suplementos. A lei estabelece que na parte dos ingredientes, o fabricante coloque na ordem crescente os nutrientes, ou seja, do que mais contém ao que menor teor é encontrado. Sendo assim, fique atento para que o primeiro item não seja maltodextrina por exemplo.

COMO CONSUMIR O WHEY PROTEIN:

A quantidade de whey protein que deverá ser consumida é plenamente individual pois depende do objetivo pessoal, bem como os horários e líquidos para diluição.

Mas, no geral, o indicado é que o consumo seja sempre feito com água e não com leite e que seja após o exercício ou antes de dormir.

Entretanto, para ter melhores resultados, procure um nutricionista especializado na área para indicar o que é ideal para seu tipo físico e para o exercício que pratica.

EFEITOS COLATERAIS E CONTRA-INDICAÇÃO:

Até o momento, não foram documentados efeitos colaterais do consumo de whey protein por pessoas saudáveis. No entanto, em algumas situações clínicas o consumo desse suplemento não é recomendado, como por exemplo, pessoas portadoras de problemas renais que necessitam de restrição protéica.

Dica: Beba sempre boas quantidades de água para evitar problemas de saúde. O ideal é beber 35mL por kg de peso por dia. Por exemplo: peso = 70kg X 35mL = 2450mL (cerca de 2,5L por dia).