

Tipos de Whey Protein

O Whey Protein é o suplemento mais famoso do meio esportivo e o “queridinho” dos atletas. Por ser uma proteína láctea de alta qualidade, de fácil digestão e devido ao seu valor nutricional, o Whey Protein é amplamente utilizado e difundido para acelerar a recuperação da função muscular após o treinamento resistido. Existe o mito de que somente atletas devem utilizar Whey, porém, seus benefícios são inúmeros para praticantes e não praticantes de exercícios.

O Whey Protein estimula a síntese de proteínas musculares favorecendo o ganho de massa muscular. Nesse sentido, esse ganho pode ser potencializado quando combinado com o treino de força. No entanto, a necessidade de suplementação com Whey Protein depende de inúmeros fatores, principalmente do planejamento dietético. Sendo assim, são encontrados três tipos de Whey Protein: **o isolado, o concentrado e o hidrolisado**.

O Whey Protein isolado, tem duas das principais proteínas derivadas do leite, que são a caseína (80% a composição do leite) e 20% que é o próprio soro do leite. O Whey Protein isolado passa por um processo que permite que a proteína oferecida tenha maior pureza. Sua composição é quase livre de lipídeos, carboidratos e lactose, geralmente garantindo melhor distribuição dos aminoácidos essenciais de sua fórmula. Suas propriedades resultantes são mais fáceis de serem absorvidas, dessa forma, os músculos recebem mais rapidamente os aminoácidos essenciais, facilitando fatores como a recuperação muscular e hipertrofia.

Já o Whey Protein concentrado é aquele obtido na primeira etapa de produção e geralmente contém cerca de 80% de proteína e lactose (carboidrato). Após a absorção pelo organismo, suas propriedades ficarão disponíveis na corrente sanguínea para que possam cumprir funções nas células musculares e fornecendo grandes quantidades de aminoácidos essenciais, estimulando a síntese proteica. Seus benefícios podem ser observados através da melhora no desempenho físico, na redução da gordura corporal e na recuperação muscular, favorecendo a hipertrofia. Como a digestão desse Whey é um pouco mais lenta em relação aos outros tipos, esse é mais indicado antes e depois do treino, ou antes de dormir.

O Whey Protein hidrolisado, por sua vez, é o formato isolado após sofrer processo de hidrólise. A hidrólise pode ser definida como a quebra da proteína em fragmentos menores, o que pode facilitar a digestão e absorção. Contudo, a maior velocidade de absorção parece não resultar em maiores efeitos sobre o ganho de massa muscular, com isso, a prescrição do Whey Protein hidrolisado só se faz necessária após análise individual do paciente.

O Whey protein possui alta concentração de aminoácidos essenciais como a leucina, e, além disso, suas proteínas séricas também são fontes de peptídeos bioativos que podem atuar no tratamento de patologias como câncer, diabetes, infecção por HIV, hepatite B, doenças cardiovasculares, osteoporose e câncer (CASTRO et al., 2019). Na nutrição clínica, pacientes com câncer facilmente apresentam inflamação sistêmica, o que pode ocasionar um aumento do catabolismo proteico, promovendo assim a liberação de aminoácidos livres para apoiar ainda mais o metabolismo e a remodelação das proteínas musculares. A inflamação associada ao crescimento do tumor leva à desnutrição, um fator que pode ser atenuado com a devida suplementação de Whey Protein.

O uso do Whey também é fundamental para buscar reduzir possíveis lesões musculares, aumentar o desempenho e auxiliar a recuperação do estresse muscular. Quando a suplementação com Whey Protein é realizada de forma ordenada e ajustada por um nutricionista, concomitante a um bom planejamento alimentar, rotina de exercícios físicos e o devido acompanhamento nutricional, o atleta só tem a ganhar em sua performance e resultado.

Estudos indicam que a proteína de soro de leite, quando consumida antes de refeições únicas de alta carga glicêmica, pode melhorar a glicemia pós-prandial no diabetes tipo 2. Assim, um estudo randomizado e controlado publicado em 2018 investigou a glicemia pós-prandial e as respostas ao apetite após pequenas doses de proteína de soro de leite intacta e hidrolisada ingerida com alimentos mistos para o café da manhã e almoço em homens com diabetes tipo 2. Os pesquisadores verificaram que o consumo de uma pequena dose de 15 g de proteína de soro de leite imediatamente antes de refeições consecutivas com macronutrientes mistos melhora a glicemia pós-prandial e estimula a liberação de insulina, aumentando a saciedade em homens com diabetes tipo 2 (KING ET AL., 2018).

A sugestão no consumo do Whey Protein é utilizar a dose obtida em um medidor, chamado popularmente de “scoop”, podendo ser misturado com água ou a bebida que melhor se adequar ao planejamento e preferência do paciente. Seu horário de utilização pode ser a qualquer momento do dia. É importante ressaltar que o Whey Protein não deve ser utilizado como substituto de refeições, e sim, complementar. A quantidade a ser consumida dependerá do cálculo da necessidade diária em proteína, sendo somente o nutricionista habilitado para adequar essa quantidade ao paciente/atleta.

Referências

KING, D.G.; WALKER, M.; CAMPBELL, M.D.; BREEN, L. et al. A small dose of whey protein co-ingested with mixed-macronutrient breakfast and lunch meals improves postprandial glycemia and suppresses appetite in men with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. **The American Journal of Clinical Nutrition**. v.107, n.4, p. 550-557, 2018.

CASTRO, L.H.; ARAÚJO, F.H.; OLIMPIO, M.Y.; PRIMO, R.B. et al. Comparative Meta-Analysis of the Effect of Concentrated, Hydrolyzed, and Isolated Whey Protein Supplementation on Body Composition of Physical Activity Practitioners. **Nutrients**. v.11, n.9, p.2047, 2019.