

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**

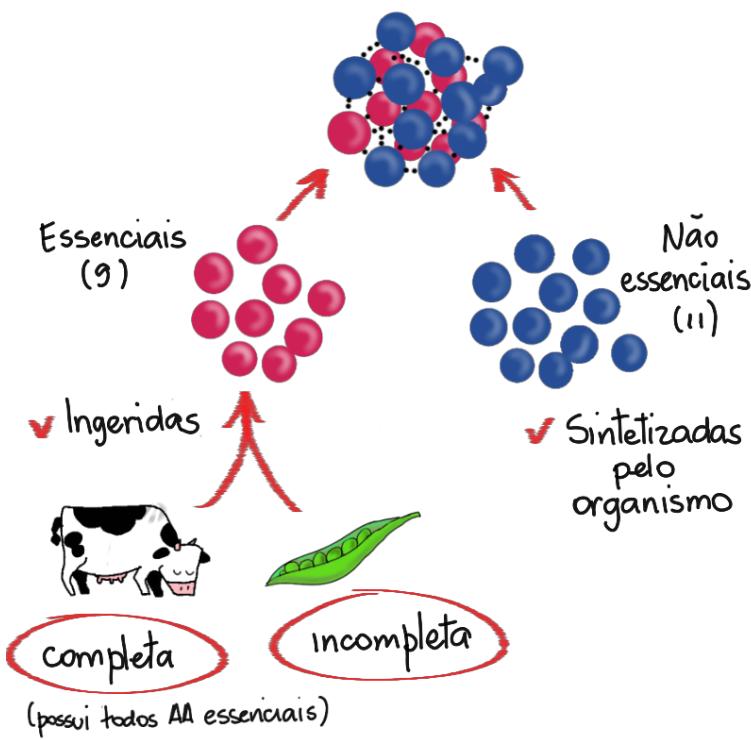


# PROTEÍNAS

O que é uma proteína?

Podemos compará-las a um colar de pérolas emaranhado, onde as pérolas são os aminoácidos, que se diferem dos monossacarídeos apenas por conterem nitrogênio. A diferença entre as proteínas se dá pela alteração da sequência dos 20 aminoácidos em sua composição. São 9 os aminoácidos essenciais e 11 os não essenciais. Os essenciais têm que ser ingeridos e os demais são produzidos pelo organismo para a formação das proteínas.

Alguns aminoácidos não essenciais, em alguns momentos, podem ter que ser ingeridos, caso haja um excesso de consumo. Stress, inflamações, treinos intensos, e outros, podem ser causas disso. A glutamina é um exemplo, se tornando nesses casos, um aminoácido condicionalmente essencial.

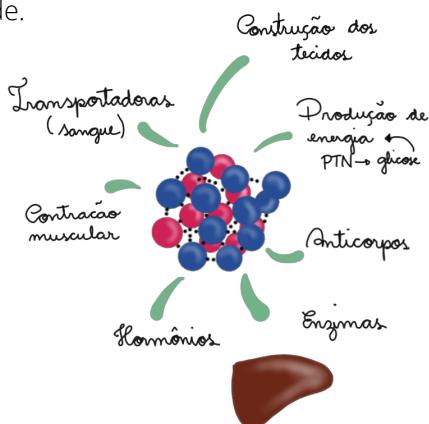


Uma proteína animal contém todos os AA (aminoácidos) essenciais em cada porção ingerida, por isso são chamadas de completas. Vale lembrar que, para construir as proteínas dentro do nosso corpo, precisamos de todos eles. Já as proteínas vegetais não possuem todos os AA essenciais numa única porção, por isso dizemos que elas são incompletas.

Desta forma, os veganos precisam sempre associar tipos de proteínas vegetais para obter todos os AA essenciais, por exemplo, cereais junto com leguminosas. Nesse caso, ele acaba consumindo grande quantidade de carboidratos e calorias, constantes nesses alimentos, por tabela.

Temos, como função principal das proteínas, a construção de tecidos. O músculo esquelético é a reserva das proteínas. Se houver falta de energia no corpo, podemos acessar essa reserva.

A proteína também é formadora de hormônios: insulina, adrenalina. Tem a função de transporte dentro do sangue: albumina, carreadores de vitaminas, hemoglobina (carrega o oxigênio). São geradores de energia, podendo gerar glicose e corpos cetônicos, há perda de massa muscular pelo resgate de aminoácidos para essa finalidade. Anticorpos (imunoglobulinas) e enzimas também são formados por proteínas. A proteína é o principal macronutriente ligado à saciedade.



A digestão das proteínas começa na boca, após a fase de estímulos visuais e olfativos iniciadas no cérebro. Sofrem grande transformação no estômago. O suco gástrico ácido estimula as enzimas a agirem. São absorvidas no intestino em forma de aminoácidos. Após a absorção, parte é utilizada pelas células do próprio intestino como fonte energia e grande parte são encaminhados ao fígado.

São utilizadas para produção de energia pela formação de glicose ou corpos cetônicos, 20% liberados na corrente sanguínea e a valina, leucina e isoleucina vão para o músculo para incentivar a produção de proteínas musculares.

Em resumo, ao longo do dia sempre sintetizamos e degradamos proteínas. Aumentam a demanda de proteínas, principalmente:

- Treinos aeróbicos
- Dietas restritivas de calorias e carboidratos (geração de energia)

Excesso de proteínas ou algum impedimento à degradação das mesmas ao longo do trânsito intestinal podem alimentar uma bactéria proteobactéria, que é uma bactéria ruim. Pode provocar inflamações, doenças auto imune, predispor à obesidade (disbiose).

Então, proteínas devem ser consumidas com responsabilidade. Não há evidências de aumento de proteínas no corpo pelo aumento da ingestão de proteínas além do recomendado. Esse excesso favorece a produção de glicose e gorduras no fígado, aumentando sobre peso (poupando gordura), dependendo do estado nutricional, e são eliminadas pela urina (uréia).