

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



PROTEÍNAS

O Institute of Medicine (IOM) estabeleceu, com base em estudos, qual seria a recomendação diária de consumo de proteínas tendo em vista o gasto energético de um adulto para realização das atividades diárias. Essa conclusão contempla cerca de 90% da população.



Um indivíduo que tem uma dieta conforme a representada acima, tem o que chamamos de balanço hidrogenado (BH) neutro, ou seja, consome apenas para repor o que gasta. Como já sabemos que grande parte das proteínas são sintetizadas no organismo e elas constroem os tecidos, principalmente a musculatura, onde também ficam armazenadas; para que haja esse ganho de massa muscular, é necessário que o BH seja positivo.

Para que ocorra, deve-se conduzir a dieta favorável a isso. De qualquer forma, esse conceito deve ser observado para se orientar o consumo dos macronutrientes, a fim de se alcançar os objetivos propostos sempre, seja ganho de massa, ganho de peso, emagrecimento.



↳ PRODUÇÃO DE TECIDOS MUSCULARES
(BALANÇO NITROGENADO +)
↳ AUMENTO DE MASSA
MUSCULAR ($S > D$)

- Reta hipercalórica
 - ↳ ↑ CHO → não precisa de PTN
 - ↳ ↑ insulina
- Reta hipocalórica
 - ↳ ↓ insulina
 - ↳ ↑ glucagon e cortisol

} Poupa
PTN

} Usa PTN
e gordura

Com base no raciocínio ao lado, entendemos que exercícios aeróbicos reduzem a síntese e aumenta a degradação de proteínas (catabolismo), se ele for longo e intenso. Nesse caso o consumo ideal de proteínas seria 1,5g/kg/dia. No caso da musculação, se houver um saldo calórico positivo, é provável que aumentemos a síntese de proteínas. A leucina estimula a síntese protéica no músculo, por isso recomenda-se consumo de proteínas pós-treino.

Para síntese protéica máxima, ainda que eu ingira 20-25g de proteína isolada de digestão rápida por refeição, não fará diferença. Contudo, consumir proteína de absorção lenta associada a carboidratos tendem a ter uma melhora da incorporação desses aminoácidos. Isso seria usar toda a absorção para síntese proteica da musculatura e não eliminando ou usando como fonte de energia. Fracionar as proteínas nas refeições é essencial para seu melhor aproveitamento.