

# NUTRIÇÃO

# 100

# Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# WHEY PROTEIN

Whey é uma proteína extraída do soro do leite durante a fabricação do queijo. Ele é indicado na recuperação e ganho de massa muscular.

São várias as proteínas presentes beta lactoglobulina, alfa lactoglobulina, soralbumina, imunoglobulinas, lactoferrina e lisozima.

Durante o processo de ganho de massa muscular, após exercício resistido, ocorrem lesões nas fibras musculares durante as contrações. Nas 48h posteriores, ocorre a reparação dessas fibras a partir de proteínas musculares, fazendo com que aumentem de tamanho. O Whey contém todos os aminoácidos essenciais, mas sua função não é somente nutritiva, já que também sinaliza o início da síntese proteica.

O aminoácido responsável por esta sinalização é a leucina, que é um BCAA (aminoácido de cadeia ramificada), assim como isoleucina e valina.

Em relação à proporção das proteínas, a maior concentração é de beta lactoglobulina(45-50%), que contém grande concentração de glutamina. Esse aminoácido é produzido pelo organismo e não há comprovação científica de que ele aumenta a massa magra. Para a imunidade, é documentado sua ação nos enterócitos, mas não é necessário suplementá-la. As beta lactoglobulinas aumentam a biodisponibilidade de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), aumentando a imunidade.

A alfa lactoglobulina (15 a 25%) também é presente no leite humano. Nele, além de outros, está presente o aminoácido triptofano, conhecido precursor da serotonina (humor) e melatonina (sono). A cisteína, também presente, é um precursor de antioxidantes potentes e quando associada a outras proteínas, confere importante modulação do sistema imune.

As imunoglobulinas (8-10%) são fontes de cisteínas também, têm função antioxidante portanto. As lactoferrinas (0,5-1,6%) contribuem para nossa microbiota intestinal e regula a absorção de ferro, entre outras funções.

Em relação aos tipos de Whey, eles variam quanto ao processo de filtração do soro, do menos filtrado e do mais filtrado:

- WPC - Whey Protein Concentrado (30-50% de proteínas)

É o menos filtrado deles, pode conter outros macronutrientes. Possui as proteínas de forma mais íntegra, menos degradada. Podendo gerar reações à intolerantes à lactose.

- WPI - Whey Protein Isolado (até 98% de proteínas)

Tem o melhor custo / benefício e maior aceitação. São proteínas totalmente puras, sem outros nutrientes, a não ser uma dose mínima de de xilitol, às vezes.

- WPH - Whey Protein Hidrolisado (90-98% de proteínas)

Pouco saboroso. Os aminoácidos já vem parcialmente desintegrados. absorção ainda mais rápida.

Tratando-se da digestão do Whey, esta é iniciada no estômago, mas é no intestino delgado que é finalizada e a absorção ocorre em aproximadamente 1 hora (exceto WPC). A forma como é utilizado interfere na digestão. Diluído em água é processado mais rápido, mas a quantidade de água também influencia no processo.

Observar o aminograma (quantidade de aminoácidos presentes) é sempre interessante conter a proporção de 2:1:1 em relação aos BCAAs (leucina, isoleucina e valina). Cuidado com a adição de aminoácidos na lista de ingredientes, pois eles não vem descritos. Por serem estes baratos à indústria, acabam por ocupar lugar dos aminoácidos do soro, e não é o que estamos buscando.

Dentre os benefícios do Whey, temos:

- a propriedade antioxidante (formador de glutadiona - cisteína, glicina e glutamina);
- o fortalecimento do sistema imune;
- efeito saciante, por estimular a produção de hormônios que inibem a grelina (hormônio da fome);
- aumenta a sensibilidade à insulina;
- ajuda no combate à hipertensão (inibidores da ECA - enzima conversora de angiotensina);
- controle do colesterol (reduz colesterol ruim) e triglicérides;
- controle da Diabetes (diminuição do aumento da glicemia pós prandial quando ingerido 1 hora antes);
- regeneração do fígado (regula a formação de gordura no fígado).

Como selecionar o Whey?

Analisando a lista de ingredientes, observe o primeiro ingrediente, que existe em maior quantidade, e depois os demais. Quanto menor a lista, melhor, mais puro é; o ideal é o whey acrescido de um ou outro açúcar. Observe sempre a quantidade analisada na tabela nutricional, para que você tenha a quantidade correta por porção.

