

# SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA ISOLADA

GRUPO A

Os suplementos proteicos podem ser classificados como: fonte apenas de proteína (>90% de proteína), ou seja, suplementos de proteína isolados ou uma mistura de proteína (consulte suplementos mistos de macronutrientes). Suplementos de proteína isolada são geralmente baixos em carboidratos, gordura e lactose.

	 Proteína Animal	 Proteína Vegetal	 Alto Valor Biológico	 Leucina	 Custo	 Em pó	 Em barra	 Pronta p/ Consumo	 Alimentos Fortificados
Proteína do leite	●		●	ALTO	\$\$	●	●	●	●
Caseína	●		●	ALTO	\$\$	●			
Proteína do ovo	●		●	ALTO	\$\$\$	●			
Proteína da soja		●	●	MÉDIO	\$	●	●	●	●
Outras proteínas vegetais (ex. ervilha arroz)		●		BAIXO	\$\$	●	●		●


- 

Faltam pesquisas sobre os benefícios da caseína como uma proteína de liberação lenta para consumo noturno.
- 


As proteínas vegetais estão tornando-se cada vez mais populares, apesar do seu menor valor biológico.

## BENEFÍCIOS DA PROTEÍNA E SITUAÇÃO DE USO


> A proteína é o bloco de construção dos músculos, ossos, cartilagens, pele, sangue, enzimas e hormônios do corpo. Tem uma série de Benefícios para os atletas, incluindo:



CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DA MUSCULATURA



RECUPERAÇÃO



SENTIR-SE SATISFEITO



OS MEDIDORES DOS SUPLEMENTOS PROTEICOS, NORMALMENTE FORNECEM 20 A 30G DE PROTEÍNA POR PORÇÃO.

> A maioria dos atletas satisfazem suas necessidades proteicas facilmente com alimentos. No entanto, o suplemento de proteína pode ser útil quando:

- ☑ A proteína na forma de comida não é prática, quando não há como armazenar em situações de viagem ou falta de tempo.
- ☑ Há necessidade de aumentar o aporte proteico, quando as opções de alimentos são pobres em proteínas.
- ☑ Há necessidade de uma rápida digestão proteica, *ex: imediatamente após os treinos chaves*.
- ☑ Há necessidade de uma alternativa à comida, por conta da redução de apetite.
- ☑ Há necessidade de ingestão proteica mais alta, quando há objetivo de reduzir a massa gorda e proteger a perda de massa muscular (1,6 a 2,4g/ kg de peso corporal).

## QUAL A QUANTIDADE DE PROTEÍNA VOCÊ NECESSITA DIARIAMENTE?

Atletas em treinamento pesado necessitam de **MAIS** proteínas do que indivíduos sedentários:



1.2 - 1.6Kg  
Proteína

-



Por Kg  
Massa Corporal

=



Necessidade  
Diária

*Ex: cálculo para necessidade de um atleta com 75 kg: 1,4 g x 75 kg = 105g de proteína*

- ☑ Refeições regulares a cada 3-4 horas

- ☑ Sem benefícios adicionais para o consumo superior a 0,3g de proteína/ kg de peso/ refeição

## O CONSUMO PROTEICO FRACIONADO AO LONGO DO DIA É A CHAVE!

**Desjejum**  
8:00



2 ovos com  
2 torradas  
integrais  
=22g de  
proteína

**Colação**  
10:30



logurte c/ alto  
teor proteico  
(140g)  
=12g de  
proteína

**Almoço**  
13:00



Wrap de  
atum com  
salada  
= 20g de  
proteína

**Lanche**  
15:30



Mix de nuts  
(palma da  
mão)  
=6g de  
proteína

**Jantar**  
18:00



150g de  
carne e  
vegetais  
=37g de  
proteína

**Ceia**  
20:30



250 ml  
de leite  
=8g de  
proteína

# SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA ISOLADA

## ALIMENTAÇÃO PRIMEIRO

- > A filosofia de “alimentos em primeiro lugar” deve ser aplicada a todos os suplementos, especialmente às proteínas, devido ao alto valor biológico dos alimentos ricos em proteínas prontamente disponíveis, que também oferecem benefícios adicionais à qualidade geral da dieta.

**10g**



Leite/ leite de soja  
(250 ml)



Queijo  
(2 fatias)



logurte  
(170g)

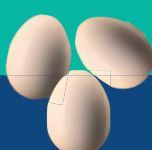


Pão integral  
(2 fatias)

**20g**



Atum  
(90g)



3  
ovos



Feijão cozido  
(425g)



Queijo cottage  
(1 copo)

**30g**



Frango  
(100g)



Carne  
(100g)



Salmão  
(100g)

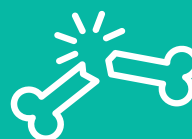


Tofu  
(1 copo- 250g)

## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Suplementos proteicos podem não ter o mesmo **tipo de proteína** presente em comidas de verdade



Podem faltar nutrientes naturalmente presentes em comidas de verdade. Ex: Suplementos proteicos normalmente são **pobres em cálcio**, mesmo quando derivados de laticínios



Não se convença pelo o que esta na lista de ingredientes. Quanto maior essa lista, maior será o **risco de doping**



**Pouca diferença prática** entre Whey Protein Concentrado (WPC), Isolado (WPI) e Hidrolisado (WPH), além de aumentar o custo, respectivamente



Preocupações sobre a presença de **metais pesados e BPA** encontrados em alguns suplementos proteicos



Pode conter nuts, leite, soja, além de outros alimentos com **potencial alergênico**, que alguns atletas precisam evitar



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados

*Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.*