

## DOSE ALTA

BATER A META DO CONSUMO DIÁRIO DE PROTEÍNAS  
 VIROU A OBSESSÃO DA VEZ NAS REDES SOCIAIS.  
 ESPECIALISTAS ALERTAM QUE A INGESTÃO DA QUANTIDADE  
 IDEAL DO NUTRIENTE DISPENSA RECEITAS  
 MIRABOLANTES E SUPLEMENTOS

POR MARIANA GONZALEZ FOTO IRVING PENN

N

No final da década de 1980, um corredor escocês, medalhista de prata nas Olimpíadas de Munique, teve a ideia de vender a proteína de soro de leite – até então um produto descartado na produção de queijos – como um “acelerador” da recuperação de atletas de alta performance. O produto foi batizado de ProOptibol e registrado como “mistura de bebida em pó nutricional substituta de refeição”, ou seja, podemos dizer que foi o pai do whey protein, e era vendido para ciclistas e triatletas em lojas de alimentos saudáveis na Califórnia e no Havaí. Na mesma época, dois corredores de longa distância que viviam em São Francisco inventaram, na cozinha de casa, uma mistura de vitaminas, farelo de aveia, proteína do leite e xarope de milho que resultou na PowerBar, uma das primeiras barras de proteína modernas – que, como o whey, começou como um produto de nicho para praticantes de esportes. Hoje, não é preciso ir até a seção de produtos naturais ou esportivos para ser bombardeado por embalagens com termos como “proteico” ou “mais proteína” em destaque; elas estão em todos os setores dos supermercados e das farmácias. São dezenas de barras de proteína, e também bebidas lácteas, cafés, sopas, massa para panquecas, cremes de avelã, iogurtes e snacks.

No TikTok, produtores de conteúdo (profissionais de saúde ou não) indicam incluir proteína indiscriminadamente em todas as refeições; por isso, é fácil encontrar receitas de todo tipo de comida acrescidas com o nutriente, como um bolo sem açúcar e sem manteiga, mas que leva whey na cobertura. Tudo para te ajudar a bater uma suposta meta diária de ingestão do nutriente. “Historicamente, as proteínas sempre estiveram em evidência nas dietas populares. A cada seis meses, surge uma nova moda alimentar, e todas são hiperproteicas. A dieta do ovo, que sugere um consumo exagerado do alimento e ganhou adeptos famosos, é um exemplo”, diz o nutrólogo Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). Mas é fato que, nos últimos cinco anos, estamos vivendo uma certa obsessão pela ingestão de proteínas. Nesse período, as buscas na internet mais que dobraram. E entre 2021 e 2023, o consumo

de whey e outros concentrados de proteína cresceu 25% no Brasil, de acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad). Mas realmente precisamos de tanta proteína, a ponto de transformar o tradicional e delicioso bolo com café de fim de tarde em um alimento hiperproteico? Provavelmente não.

Ao lado da gordura e do carboidrato, a proteína completa o trio de macronutrientes básicos de uma alimentação saudável. Precisamos dela para construir, manter e reparar músculos, mas também para fortalecer cabelo, pele, unha, ossos e os sistemas digestório e imunológico. Além disso, é excelente aliada no processo de emagrecimento, afinal, ajuda no aumento da massa magra, gera mais saciedade e tem efeito termogênico, que induz o gasto de energia. Mas se é importante manter a ingestão mínima diária para o bom funcionamento do corpo, também é importante observar os excessos. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos consumam todos os dias entre 0,8 a 1 grama de proteína por quilo do peso corporal; ou seja, uma pessoa saudável de 70 quilos deve ingerir aproximadamente 70 gramas de proteína por dia. Aqui, vale um adendo: segundo a médica Alessandra Bedin Pochini, professora na pós-graduação de nutrologia do Hospital Albert Einstein, quem pratica exercícios físicos não precisa necessariamente de mais quantidade do que o recomendado pela OMS. Mesmo treinando regularmente ou praticando corrida de rua, a ingestão de mais de 1 grama de proteína por quilo é indicada apenas para atletas de alta performance. Ultrapassar essa meta uma vez ou outra não traz grandes prejuízos, mas o consumo em excesso a longo prazo pode sobrecarregar o sistema renal e aumentar os riscos de doenças cardiovasculares, já que a maioria dos alimentos com muita proteína está associada ao colesterol e à gordura saturada, alerta Ribas Filho. Outro risco é que a obsessão por proteínas comece a substituir ou reduzir drasticamente a ingestão de outros nutrientes fundamentais para a nossa saúde, como carboidratos, fibras e vitaminas. “Pode trocar uma refeição por shake? Não. Tudo relacionado à alimentação é equilíbrio”, alerta Alessandra.

Embora sejam pintados como vilões de uma vida saudável, carboidrato e gordura têm seu papel positivo – na prática de esportes de longa distância, como ciclismo e natação, por exemplo, o carboidrato é tão importante quanto a proteína, já que é a principal fonte de energia do corpo.

Manter o pote de whey protein na despensa ou acrescentar o pó todos os dias no iogurte ou na calda do bolo, ao contrário do que sinaliza o *feed* do TikTok, não é para todo mundo. Os suplementos, como o nome sugere, servem para suplementar uma alimentação diversificada – e apenas se isso for necessário. Alessandra diz que a alimentação brasileira tradicional é “a melhor possível” e que a maioria dos adultos consegue ingerir a quantidade necessária de proteínas comendo normalmente, de forma equilibrada. “Dois ovos pela manhã, um bom bife no almoço e um iogurte à tarde, por exemplo, são suficientes. O importante é distribuir a proteína entre as refeições ao longo do dia”, explica a médica. Os suplementos, portanto, são indicados para pessoas que, por alguma razão, não conseguem atingir o consumo diário recomendado, seja porque são atletas de alta performance e precisam de uma ingestão maior do nutriente ou porque têm questões de saúde que dificultam a absorção de proteína, quadro comum em idosos. E se, por um lado, o whey de boa qualidade pode ser um complemento interessante (novamente: em casos específicos), o mesmo não se pode dizer das barrinhas de proteína. Muitas vezes, esses produtos são envoltos em marketing ligado à saúde e ao bem-estar, mas nada mais são do que doces comuns acrescidos de proteína; algumas, inclusive, têm mais calorias que uma barra de chocolate. “Se você está com vontade de comer um doce, talvez seja mais eficaz comer um que você realmente goste. Se o objetivo é suplementar, whey protein com água ou leite é uma opção melhor que a barra de proteína”, fala Alessandra.

Em última instância, essa obsessão por contar gramas de proteína e consumir sempre mais desse nutriente, seja para emagrecer ou render melhor nos esportes, pode ser gatilho para transtornos alimentares, alerta a médica. “Uma dieta levemente hiperproteica com redução de carboidratos tam-



bém pode ser uma estratégia positiva para o emagrecimento ou para melhorar o rendimento esportivo, mas sempre com acompanhamento médico, nunca por conta própria”, alerta. Se você tem vontade de suplementar a proteína – seja porque tem dúvidas se está consumindo o suficiente para sua saúde, em um dia mais corrido que não conseguirá fazer as refeições corretamente ou para acelerar um processo de emagrecimento ou ganho de músculos –, é importante procurar um profissional da nutrição para criar uma dieta individualizada, levando em conta diversos fatores, como saúde, rotina e hábitos. “Os mais jovens tendem a se consultar com o doutor Google, ou com o doutor TikTok, e passam a incluir modismos em suas práticas de alimentação e saúde. Isso é um problema, porque os efeitos positivos da proteína aparecem rapidamente, nos músculos ou no emagrecimento, mas os problemas do excesso não vão surgir aos 25 ou 30 anos, eles aparecem lá na frente, depois dos 50”, alerta Ribas Filho. \*