



O whey protein é um suplemento muito usado entre os praticantes de atividade física e atletas. O produto é extraído da parte aquosa do leite durante o processo de fabricação de laticínios e é constituído por peptídeos como a beta-lactoglobulina, alfa-lactoalbumina, albumina do soro bovino, imunoglobulinas e glicomacropéptídeos.

### **Propriedades e benefícios:**

Rico nos aminoácidos essenciais triptofano, lisina, cisteína, leucina, valina e isoleucina, o whey protein apresenta alta digestibilidade e é de fácil absorção pelo organismo. Além disso, auxilia no ganho de massa magra pois garante a síntese de proteínas no músculo esquelético, além de favorecer a recuperação muscular após o treino.

O whey protein estimula a secreção de insulina, um hormônio anabólico, favorecendo a formação e evitando a perda de massa muscular.

Por ser rico em aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), estimula a produção de colecistoquinina, hormônio responsável pela saciedade, contribuindo para o controle de peso.

Contém abundância de cisteína, que ajuda a combater os radicais livres, uma vez que essa substância é responsável pela formação da glutathione, um potente antioxidante. Vale lembrar que o exercício gera muitos radicais livres e que o excesso pode prejudicar o desempenho físico. Por isso, torna-se muito importante a ingestão de alimentos com antioxidantes.

Pelo fato de ser obtido do leite de vaca, devemos ter cuidado em optar por esse tipo de suplemento devido ao alto índice de alergias a proteínas do leite e à presença de lactose (açúcar do leite).

Além disso, o tipo de whey protein, o momento a ser consumido e a quantidade do suplemento

devem ser muito bem ajustados para que a dose não seja excessiva, o que, a longo prazo, pode trazer alguns malefícios à saúde.

#### Referência Bibliográfica

HARAGUCHI, F. K.; ABREU, W. C.; DE PAULA, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. Revista de Nutrição, v. 19, n. 4, p. 479-488, jul./ago. 2006.

Carolina Carnevalli Nutricionista Funcional CRN 3 20256 carolina@ciclismobr.com.br