

O maior guia de saúde do Brasil

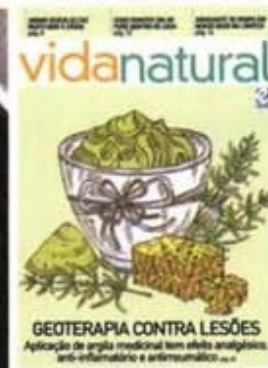
# viva saúde

FORMAS DE  
ELIMINAR  
PESO APÓS  
OS 60 ANOS  
SEM SOFRER

Como tratar  
a depressão  
que insiste  
em ficar

Não importa se a origem é  
vegetal ou animal: toda proteína  
é quebrada em aminoácidos,  
e são eles que turbinam  
o ganho de músculos

+ CONTEÚDO  
ESPECIAL!



# PROTEÍNA CERTA NO CARDÁPIO

Veja as melhores fontes e a quantidade ideal para conseguir de fato  
aumentar a força muscular e evitar a perda da massa magra

10 SINTOMAS BEM ESQUISITOS PARA DOENÇAS SÉRIAS DEMAIS





## CARNES, AS PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL

Consumir de 3 a 4 porções ao dia

**Exemplo de consumo:** 1 bife grande no almoço e outro no jantar

A nutricionista Julia Rios observa que a escolha do corte “dependerá da quantidade de gordura total da dieta”. Carnes mais magras como patinho e filé-mignon podem ser usadas por pessoas que buscam manter uma dieta pobre em gorduras. Já os cortes mais gordos, como as carnes de segunda, em dietas mais ricas em gordura, tanto para emagrecimento como para hipertrofia (aumento muscular).

1 filé de  
pescada  
branca  
16,7 g


1 filé de peito  
de frango  
21,5 g

1 bisteca  
de porco  
21,5 g

1 bife de  
contrafilé  
21,2 g

100 g de carne  
moída de  
patinho  
21,7 g





# PROTEÍNAS CERTAS PARA OS MÚSCULOS

Seja para aumentar o ganho de massa magra na atividade física ou para evitar a perda muscular decorrente do envelhecimento, esse é um nutriente essencial, que deve ser consumido de maneira adequada para melhorar o rendimento do corpo

texto LEONARDO VINHAS e VERIDIANA MERCATELLI

fotos MARCELO RESENDE produção JANAÍNA RESENDE (ESTÚDIO FUÊ)

## QUANTIAS DIÁRIAS

A quantidade de proteína a ser ingerida depende do estilo de vida e das condições de saúde de cada indivíduo, por isso as prescrições devem ser feitas individualmente por um profissional de nutrição. Feita essa ressalva, é possível falar em uma “média” de porções diárias. Consultadas pela VivaSaúde, as nutricionistas Angélica Grecco e Julia Rios ajudaram a elaborar os valores de referência que você confere aqui e nas próximas páginas. Adotamos o conceito do Guia Alimentar para a População Brasileira emitido pelo Ministério da Saúde, no qual “porção” se refere à unidade usualmente consumida – por exemplo, uma “porção” de carne corresponde a um bife, sem peso especificado. Os valores de proteínas de cada alimento são calculados pela tabela TACO - Unicamp e equivalem a 100 g.

**1 sobrecoxa  
de frango  
sem pele  
17,6 g**



**Toda proteína, animal ou vegetal, é quebrada em aminoácidos, e são esses aminoácidos que exercem o efeito de aumento de massa muscular desejado, quando associado a um treinamento adequado**

**E**m uma definição simples e direta, proteínas são o principal componente da massa celular, e também os mais ativos responsáveis pela “construção” do corpo. Elas são macromoléculas, constituídas de moléculas menores, os aminoácidos, em uma estrutura de quatro níveis: primária, secundária, terciária e quaternária. Quando essa estrutura é desfeita ocorre a desnaturação, e apenas assim elas podem ser absorvidas em nosso organismo.

A importância de elas serem bem absorvidas é enorme, pois as proteínas desempenham diversos papéis: conferem forma, resistência e suporte às células; ajudam a repor o gasto celular; atuam no sistema imunológico (os anticorpos são proteínas), no transporte de substâncias pelo corpo e no crescimento e reparação dos tecidos; regulam atividades metabólicas; contribuem para regular a produção hormonal, entre outras funções.

No caso do ganho de massa muscular, a síntese de proteínas é fundamental, e por isso as dietas ricas nesse nutriente são populares. Porém, elas não são um “bilhete dourado” para o corpo perfeito, tampouco a única responsável pelo processo. Assim, se o seu objetivo é aumentar a massa muscular, é importante desfazer agora alguns mitos.

### **Equilíbrio nutricional é a chave**

A atividade física provoca microlesões nas células musculares e, grosso modo, é o processo de reparação dessas lesões que promove o

aumento da massa muscular. Como já se disse, a síntese proteica é indispensável para isso, mas outros fatores também contam. “São três os fatores fundamentais para o ganho de massa muscular: alimentação equilibrada, treino bem-feito e descanso. Se falhar em um deles, não terá o sucesso desejado”, diz o nutricionista da Estima Nutrição (SP) Alan Tiago Scaglione, especialista em Suplementação Nutricional Aplicada ao Exercício.

As proteínas são encontradas principalmente nas carnes, no leite e nos seus derivados, mas também há várias fontes de origem vegetal (veja as principais na pág. 28). Independentemente da fonte proteica, toda proteína é quebrada em aminoácidos, e são esses aminoácidos que exercem o efeito de aumento de massa muscular desejado, quando associados a um treinamento adequado. “Além disso, o desenvolvimento de massa muscular não é somente vinculado à ingestão proteica, mas também ao equilíbrio dos macronutrientes: proteínas, gorduras e carboidratos, consumidos na quantidade justa, nos horários certos e com uma programação individual, de acordo com o treino realizado, os objetivos a serem buscados e características individuais de absorção alimentar e tolerabilidade”, esclarece Dimas Democh, médico nutrólogo. “Para indivíduos que realizam atividade física moderada, a recomendação é consumir diariamente 1,6 g de proteínas para cada quilo do peso corporal”, aponta a endocrinologista Rosália Padovani, de São Paulo. ▶



### **Animal ou vegetal: qual proteína é melhor?**

Os alimentos proteicos possuem graus de digestibilidade diferentes que podem implicar um maior tempo de digestão e absorção. “As proteínas animais apresentam de 90% a 95% de digestibilidade, enquanto a da combinação de arroz e feijão, por exemplo, é de 80%”, afirma Angélica Grecco, nutricionista do Instituto EndoVitta (SP). Assim, a absorção da proteína animal é mais eficaz comparada à absorção da vegetal. “Existe também diferença entre os aminoácidos que são oferecidos nas proteínas: as de origem animal são completas em seus aminoácidos essenciais (aqueles que nosso corpo não produz), enquanto algumas de origem vegetal não oferecem todos os aminoácidos essenciais”, completa o nutricionista Alan Scaglione. Por essa razão, o profissional recomenda que veganos procurem um nutricionista para adequar suas necessidades com vegetais diferentes.





100 g queijo  
muçarela  
22,6 g

1 ovo de  
galinha  
13 g

1 copo de leite  
integral em pó  
25,4 g

100 g de  
queijo prato  
22,7 g

100 g de ricota  
12,6 g

1 pote de  
iogurte  
integral  
4,1 g

100 g de queijo  
minas frescal  
17,4 g

## GRUPO DOS LEITES, QUEIJOS & OVOS

Consuma entre 2 e 3 porções  
desses alimentos diariamente

**Exemplo de consumo:** 2 copos  
de leite ao dia, ou 1 copo de leite  
+ 1 copo de iogurte

**No caso dos queijos,** a  
nutricionista Angélica Grecco diz  
que, “quanto mais amarelo, mais  
gordura ele terá”. Assim, quem  
tem uma dieta de baixa caloria  
deve evitar variedades como  
*cheddar*, gorgonzola, parmesão,  
provolone e queijo prato.

**Sobre os ovos,** Julia Rios explica  
que esse alimento “é uma  
fonte completa e barata de  
proteína, porém as quantidades  
devem ser avaliadas levando  
em consideração exames de  
sangue e histórico de doenças  
familiares”. Ou seja, não siga  
influenciadores digitais que  
propõem grandes quantidades  
de ovos como um meio de  
“ganhar músculos rapidamente”.





**Ervilha verde seca**  
15 g



**Quinoa preta**  
12 g



**Feijão carioca**  
4,8 g



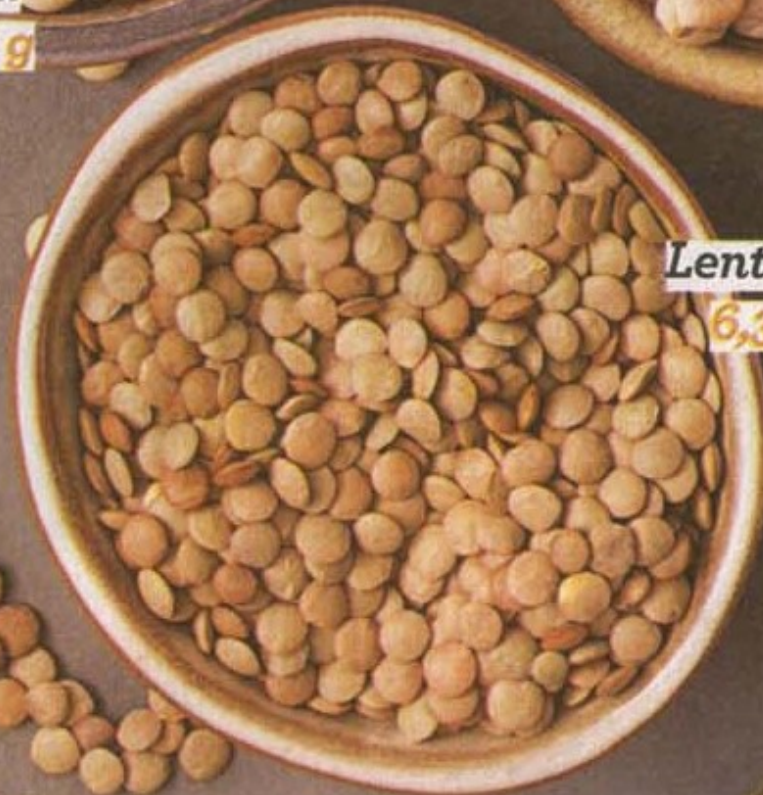
Dica



**Soja**  
12,5 g



**Grão-de-bico**  
21,2 g



**Lentilha**  
6,3 g

## GRÃOS E CEREAIS, AS PROTEÍNAS VEGETAIS

Pode consumir de 4 a 5 porções ao dia

Exemplos de boas fontes: feijão, ervilha, grão-de-bico, soja, quinoa e lentilha, que podem ser distribuídos nas três principais refeições

Dica

Algumas pessoas podem sentir desconfortos como gases. Nesse caso, deixar o grão de molho e cozinhar com louro e cravo costuma ajudar a aliviar os sintomas.

E são alimentos versáteis, que podem ser preparados de muitas formas.

Dica



Essa quantidade, no entanto, pode ter uma variação importante de um indivíduo para outro, o que é determinado a partir da avaliação de um profissional de saúde.

### Quando ocorre a perda muscular

Não são apenas os praticantes de atividades físicas que devem atentar à quantidade de proteína ingerida. O envelhecimento traz a perda progressiva de massa muscular – é uma verdade incômoda para muitos, mas inegável do ponto de vista fisiológico. Esse processo é chamado de sarcopenia, e seus riscos não são apenas estéticos. Ele vem acompanhado de diminuição da força física, o que gera maior risco de quedas e, conseqüentemente, de fraturas. Se ele tiver a “companhia” de um quadro de osteoporose (perda da densidade óssea), essa fragilidade é acentuada.

A boa notícia é que a sarcopenia pode ser atenuada com uma ingestão alimentar calórico-proteica adequada e prática regular de

exercícios físicos, especialmente a musculação. Atividades aeróbicas como corrida e caminhada, apesar de recomendáveis para outros objetivos, não parecem contribuir significativamente para reduzir a perda de massa muscular, indicam estudos recentes. O ideal é que a prevenção à sarcopenia seja orientada por uma equipe de saúde multidisciplinar, envolvendo geriatra, educador físico e nutricionista, por exemplo. Mas isso não quer dizer que quem não tomou precauções quando mais jovem não possa mudar de atitude na terceira idade. E isso passa pela alimentação também. “Geralmente o idoso diminui a ingestão de proteínas por uma série de fatores. Por isso, na maioria dos casos, existe apenas uma orientação de aumentar o consumo proteico, uma vez que a quantidade de gordura e carboidratos esteja apropriada”, diz Andrea Pereira, especialista em Nutrologia da Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein. ▶

**Se você pratica atividade física moderada, deve consumir 1,6 g de proteína ao dia para cada quilo do peso corporal. Assim, uma pessoa com 70 kg precisa ingerir 112 g do nutriente diariamente**

### Relações perigosas (mas proveitosas também!)

- **MELHOR PREPARO:** Formas de preparo e combinações alimentares podem ajudar ou dificultar o aproveitamento das proteínas pelo organismo. Por exemplo, quando esse nutriente é submetido a cocção, há desnaturação de suas estruturas, o que torna a digestão e a absorção mais fácil. Por isso, duas boas alternativas culinárias são os cozidos e os grelhados. “Fritura ou aquela crosta queimada libera substâncias potencialmente tóxicas se consumidas em excesso, então deixe o churrasco para o final de semana”, aponta a nutricionista Julia Rios. Já alguns alimentos se complementam em suas funções.
- **DE OLHO NA PORÇÃO CERTA:** O Guia Alimentar para a População Brasileira, por exemplo, recomenda a ingestão de uma porção de feijão para cada duas de arroz, já que eles se complementam na relação de aminoácidos disponíveis ao organismo.
- **FÁCIL DIGESTÃO:** Frutas cítricas facilitam o processo digestivo de alimentos proteicos mais gordurosos, como costela e outros cortes suculentos.
- **NÃO MISTURE:** Por sua vez, a fusão de carnes e queijos é ótima no sabor – vide o exemplo do *cheeseburger* ou do filé à parmeggiana –, mas ambos não combinam bem no quesito ganho de massa muscular, já que são absorvidos no mesmo local e “competem” entre si durante o processo digestivo.
- **MISTURA COM REMÉDIOS:** Há um mito que associa tratamentos farmacológicos com a dificuldade de absorção de proteínas. Porém, a nutróloga Andrea Pereira garante que os medicamentos não costumam afetar esse processo de forma significativa. “Essa deficiência ocorre quando a pessoa tem alguma doença do trato gastrointestinal, intolerância alimentar ou fez alguma cirurgia em que foi retirada parte do trato gastrointestinal, como a cirurgia bariátrica, mas não por uso de medicação”, esclarece.





**Envelhecer traz a perda progressiva de massa muscular, um processo chamado de sarcopenia. A boa notícia é que ele pode ser atenuado com uma ingestão de proteínas adequada e prática regular de exercícios físicos, como a musculação**

É importante notar que a sarcopenia não é o único fator de perda de massa muscular. “Essa perda pode acontecer em situações catabólicas, como aquela encontrada em algumas doenças crônicas, como é o caso de câncer, doença pulmonar e insuficiência cardíaca, entre outras. A condição de sedentarismo acentuado pode também predispor a perda de massa muscular, em especial nos indivíduos com mais de 60 anos de idade. E algumas medicações, como os corticosteroides, também podem influenciar”, detalha Fabio Gazelato, médico cardiologista e diretor médico da DaVita Serviços Médicos (SP).

### **Fartura, sim. Abuso, não**

Se você frequenta academias de ginástica, possivelmente já ouviu alguém dizer que quanto mais proteína ingerir, mais massa muscular seu corpo vai ganhar. “Essa frase está totalmente errada”, afirma o nutricionista Alan Tiago Scaglione. “O excesso de proteína, aliás, pode ser prejudicial em longo prazo por sobrecarregar as funções renais, principalmente de pessoas com histórico de doenças nesse órgão.” O nutricionista explica ainda que o excesso do nutriente é armazenado em nosso corpo em forma de energia – ou seja, gordura. Por isso é tão importante não exceder os limites de consumo diário recomendados pelos profissionais de saúde.

Dimas Democh chama a atenção para o fato de que a pessoa pode ter alguma alteração no funcionamento renal que ainda não foi diagnosticada por ser assintomática. Ele explica que a quebra das proteínas proporciona o metabolismo dos seus aminoácidos, o que aumenta a produção de amônia, ureia e ácido úrico. “Esses compostos podem evoluir para alguma complicação nos rins em indivíduos com alteração no órgão ainda não conhecida”, afirma. Assim, não se pode dispensar a avaliação médica antes de mudar a dieta.

### **O uso de suplementos**

Fabio Gazelato, médico cardiologista, aponta que estudos recentes com pessoas saudáveis submetidas a um programa de treino de musculação sugerem que “a suplementação

proteica potencializou a melhora da força e o tamanho das fibras musculares”, mas persiste uma controvérsia em relação ao tipo de proteína suplementada. “Em uma revisão nacional, comparando a suplementação de proteína do soro de leite (*whey protein*) com outras proteínas, não se encontraram evidências consistentes da superioridade de algum tipo específico”, relata.

“Não existe momento certo para tomar *whey protein* ou proteína vegana, caso seja a opção do indivíduo”, afirma o nutricionista Alan Tiago Scaglione. “A necessidade de uso de *shakes* proteicos, seja antes ou depois do treino, está relacionada à ingestão proteica diária do indivíduo: se ele já consome a quantidade indicada de proteínas em todas as refeições do café da manhã até a hora de dormir, a suplementação proteica dificilmente será recomendada”, complementa. A busca de suplementação deve sempre ser orientada por um nutricionista. E, mais uma vez vale o alerta, se a pessoa tem algum problema nos rins, a atenção é redobrada, pois a ingestão excessiva de proteínas pode causar danos ao órgão. “Também pode sobrecarregar a função hepática, já que o nosso fígado é o grande responsável por metabolizar tudo que ingerimos”, aponta Scaglione.

### **De olho no que você consome**

Quando a pessoa não consegue fazer refeições nos horários certos, ou quando a atividade física é de nível profissional, a suplementação pode ser indicada – mas, novamente, cabe a um profissional de saúde avaliar essa necessidade. Porém, uma ressalva importante deve ser feita. Muitos fabricantes – nacionais e estrangeiros – incluem quantidade significativa de carboidratos nos suplementos de *whey protein*. “Isso pode estar acontecendo porque determinadas marcas brasileiras usam matéria-prima importada, de custo alto, o que leva alguns produtores a burlar o sistema”, sugere Scaglione. Para não levar gato por lebre, o especialista recomenda pesquisar *online* os laudos sobre a quantidade de proteínas nesses produtos, e adquirir apenas aqueles das marcas aprovadas. ■





**Couve-  
-manteiga**  
2,9 g



**Pepino**  
0,9 g



**Pimentão  
amarelo**  
1,2 g



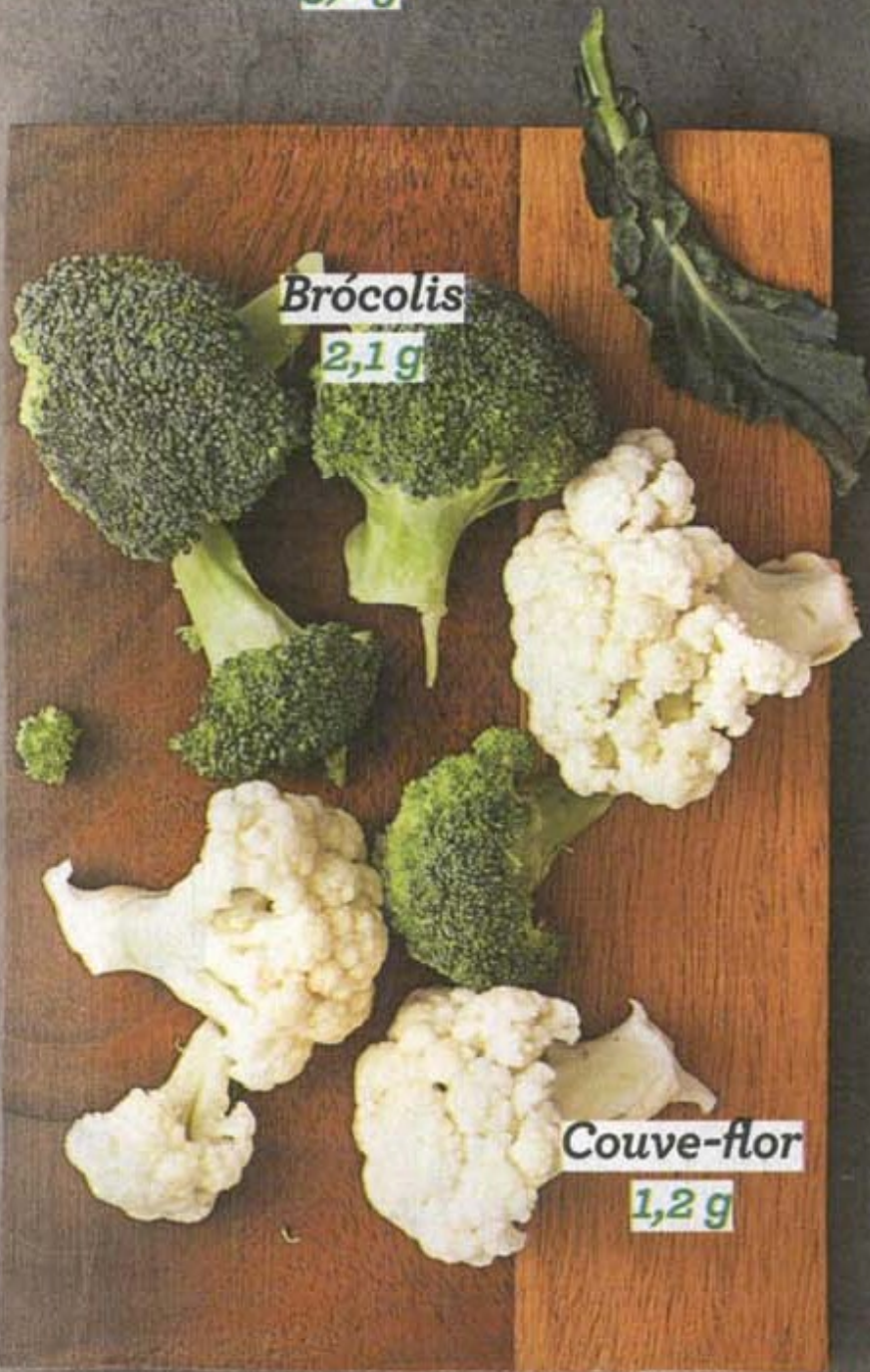
**Ameixa  
seca**  
2,2 g



**Uva-passa  
preta**  
3,1 g



**Damasco  
seco**  
3,4 g



**Brócolis**  
2,1 g

**Couve-flor**  
1,2 g



**Goiaba  
vermelha**  
0,9 g



**Abacate**  
1,2 g

## LEGUMES & FRUTAS TAMBÉM TÊM PROTEÍNAS

Ao dia, contabilize de 5 a 6 porções desse grupo

**Como consumir:** Verduras podem estar presentes no almoço e no jantar e as frutas, distribuídas em três porções ao dia

**Brócolis, vegetais verde-escuros, couve-flor, pepino e pimentão** são recomendados para quem pratica atividade física. Podem ser consumidos em saladas cruas, refogados ou cozidos. Julia Rios lembra que “a quantidade de proteína desses alimentos é menor em relação às opções de origem animal, portanto o ideal seria associar os grupos”. Já Angélica Grecco recomenda comer as frutas com casca, por serem ricas em fibras. Rosália Padovani, endocrinologista, confirma que **damasco seco, uva-passa, goiaba, ameixa seca e abacate** são as frutas mais ricas em proteínas.