

DIETAS HIPERPROTEICAS: a busca por um corpo esbelto e/ou hipertrofiado

Lara Cristina Feliciano Amancio¹
Josy Roquete Franco²
Hellen Conceição Cardoso Alves³
Jane Fernandes Viana do Carmo⁴

RESUMO

A preocupação para obter um corpo considerado perfeito fisicamente tem feito com que os indivíduos busquem dietas que prometem resultados mais rápidos e eficazes. Com a nova tendência de um alto percentual de massa muscular, o acréscimo de proteínas acima do recomendando na alimentação diária se tornou comum. Para facilitar a obtenção desse alto valor proteico, tem aumentado a busca por diversos suplementos alimentares sem nenhuma orientação profissional. Além da busca da hipertrofia, uma alimentação com grande porcentagem de proteínas ou exclusivamente proteica está sendo aderida por pessoas que almejam uma perda de peso mais acelerada, pois as proteínas são descritas como termogênicas e promotoras de saciedade. Essas buscas se fundamentam porque as proteínas tem grande contribuição na composição da estrutura corporal, principalmente nos músculos e também tem potencial energético como os carboidratos.

Palavras chaves: Dieta hiperproteica. Dieta rica em proteína. Uso de suplementação. Suplementação de proteína. Proteínas e emagrecimento.

ABSTRACT

The concern for a body considered physically perfect has made individuals seek diets that promise faster and more efficient results. With the new trend of a high percentage of muscle mass, protein increased above the recommended daily consumption became common. To assist in achieving this high protein value, it has increased the search for various food supplements without professional guidance. In the search hypertrophy, a power supply with large percentage of proteins or protein is being attached only by people yearn for a faster weight loss, because proteins are

¹ Acadêmica da Faculdade Atenas;

² Professora da Faculdade Atenas;

³ Professora da Faculdade Atenas;

⁴ Professora da Faculdade Atenas.

described like thermogenic and promoting satiety. These searches are based because the proteins have great contribution in the composition of the body structure, mainly in the muscles and also has potential energy as carbohydrates.

Keywords: *High-protein diet. High protein diet. Use of supplementation. Protein supplementation. Protein and weight loss.*

INTRODUÇÃO

A busca desesperada por uma solução rápida e eficaz para ter o corpo tão desejado, levam as pessoas a incluírem e excluïrem nutrientes da sua alimentação sem nenhuma consideração do que isso pode causar (SANTANA, BENMAYER, CAMARGO 2003).

A mídia ainda exerce uma grande influência neste aspecto nutricional da população, pois com a sua imposição do padrão de beleza, muitos buscam desesperadamente aquela forma física considerada ideal, com excesso de atividade física e dietas inadequadas, tanto na quantidade, quanto na qualidade (OLIVEIRA et al., 2003).

Em um estudo feito por Silva e Kirsten (2014), foram analisadas 24 dietas divulgadas em revistas não científicas e foi avaliado o conteúdo nutricional associado à perda de peso rápida, onde a maioria dessas dietas eram hiperproteicas, e todas foram consideradas inadequadas.

Como foi demonstrado, a busca por dietas hiperproteicas ou exclusivamente proteica tem se tornado uma febre, principalmente, entre os praticantes de atividade de força que desejam ganho de massa magra e/ou hipertrofia e entre indivíduos que almejam uma perda de peso rápida (BORBA et al., 2011).

METODOLOGIA

A pesquisa a ser desenvolvida, quanto à tipologia, será de revisão bibliográfica, descritiva, exploratória. Este tipo de estudo, segundo Gil (2010), é “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

O referencial teórico será retirado de artigos científicos depositados nas bases de dados *Scielo*, *Google Acadêmico* e *Bireme*, e também em livros de graduação relacionados ao tema, do acervo da biblioteca da Faculdade Atenas, sendo os anos de 1984 a 2011 predeterminados para busca. As palavras chave que serão utilizadas nas buscas são: dieta hiperproteica; dieta rica em proteína; uso de suplementação; suplementação de proteína; proteínas e emagrecimento.

DESENVOLVIMENTO

As proteínas são elementos estruturais e funcionais essenciais a todo o corpo, constituídas de carbono, hidrogênio e oxigênio, assim como os carboidratos e lipídeos, apresentando também em sua fórmula nitrogênio (16%), juntamente com fósforo, ferro, cobalto e outros minerais (COZZOLINO, 2009).

Com participação nas interações metabólicas substanciais, as proteínas são o segundo composto químico mais abundante no organismo humano, pois todas as células e todos os tecidos contêm este nutriente (MAHAN; ESCOTT- STUMP; 2011).

Para ter noção da grande participação na composição corporal, cerca de 16% do peso do indivíduo corresponde as proteínas, onde, 43% delas compreendem a constituição muscular, a pele contém 15% do total e o sangue 16%, sendo essas as porções mais significativa onde o nutriente se encontra (MANN; TRUSWELL, 2011).

Diante dessa grande necessidade proteica, esse nutriente exerce diversas funções no organismo, dentre essas, está o potencial estrutural, como acontece na musculatura, pele e esqueleto; formação de barreiras defensoras e resposta imunológica; participam do transporte, comunicação, dos receptores

celulares, síntese de hormônios, e ainda desempenham ação enzimática (MAHAN; ESCOTT- STUMP, 2011).

Por terem tanta contribuição na musculatura, dietas hiperproteicas são usadas como estratégia de hipertrofia, principalmente pelos praticantes de atividades físicas. Por esse motivo, uma prática muito comum, especialmente para os atletas de musculação que idealizam o alto percentual de massa magra, é a utilização de suplementos alimentares (LINHARES; LIMA, 2006).

Esse alto consumo foi verificado por Trog e Teixeira (2009) em um estudo realizado com praticantes de musculação. O trabalho mostrou que 39% da população estudada, faz o uso de suplementos, com maior prevalência no sexo masculino. Os fatores que mais levaram os praticantes a usarem os suplementos alimentares foram à busca pelo aumento de massa muscular (32%) e resultados mais rápidos, representado por 20%.

Ainda foram verificados outros motivos para o uso, sendo eles: a orientação de profissionais, influência de amigos e propagandas, onde somente 36,9% fazem controle, mas na maioria, com professor de educação física, sem atuação de nutricionista, sendo relevante que, nas academias analisadas somente 20% prestam serviços de personal (TROG; TEIXEIRA, 2009).

Mesmo com tantas informações a respeito dos suplementos, eles ainda são de difícil compreensão por parte dos consumidores, e mesmo assim, suplementos alimentares estão cada vez mais populares, principalmente para aumentar o valor proteico das dietas (FONTES; NAVARRO, 2010).

Essa busca por um maior consumo de proteínas é explicado porque, as proteínas é um fator descrito com determinante no ganho muscular, pois a obtenção de uma maior musculatura, que aumenta, devido ao metabolismo basal, possui uma atividade metabólica em repouso quando elevada comparada ao tecido adiposo, aumentando a necessidade proteica no ganho de massa magra (BACURAU, 2009).

Outro fator é que, a prática de atividade de força provoca microlesões nas fibras musculares durante o levantamento de peso, pois ao exercer os movimentos, os músculos são forçados a se alongar e contrair, causando a dor muscular sentida 1 ou 2 dias após treinos pesados. Como o músculo precisa de proteínas como material construtor, elas são peças fundamentais na recuperação e formação do tecido muscular depois dos treinos (KLEINER, 2009).

Outro grande motivo para dietas ricas em proteínas ou até mesmo com o seu uso exclusivo, é o emagrecimento, uma vez que muitos colocam o carboidrato e o lipídio como vilões, priorizando o consumo de proteína (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2011).

Dukan (2014), autor de uma das dietas hiperproteicas para emagrecimento mais famosa mundialmente, descreve que a alimentação proteica é eficiente porque o organismo trabalha muito para extrair as calorias das proteínas. Em valores, das proteínas ingeridas, 30% é utilizada para essa extração calórica, enquanto os lipídeos tem um custo de 12% e os carboidratos apenas 7% para essa utilização.

Kloster e Liberali (2008) também propõem que a proteína pode proporcionar uma queima de 19% do valor total ingerido para a sua utilização e estocagem, sendo considerada termogênica. Outro fator importante que leva esse nutriente a ter um efeito termogênico maior, é que o organismo não o armazena, por isso, a proteína deve ser processada imediatamente.

Mas não basta oferecer proteínas para um fim estético, sem pensar nos seus efeitos. Para garantir que as proteínas ingeridas sejam utilizadas para a manutenção da saúde, é preciso manter um equilíbrio energético. A deficiência energética proveniente de uma baixa ingestão de carboidratos promoverá um desvio das proteínas das funções plásticas ou reparadoras para a produção de energia (DUTRA-DE-OLIVERIA; MARCHINI, 1998).

Essa desproporção entre os nutrientes é um dos grandes problemas das dietas hiperproteicas para praticantes de musculação, que elevam proteínas e diminuem carboidratos. Como foi dito, isso não é vantajoso para preservação muscular, pois as proteínas que seriam destinadas para as funções fisiológicas ficam reduzidas. Desta forma, há uma redução da taxa metabólica e conseqüentemente muita perda de peso incluindo a perda muscular (KLEINER, 2009).

Mesmo tendo relevância no ganho de massa magra em treinamento de força, não justifica o excesso das proteínas, pois como se pode ver, ele não é eficiente. O incremento acima do recomendado não demonstra adição de massa muscular (BACURAU, 2009).

“Pesquisas científicas demonstram que a necessidade de proteínas para praticantes de exercício de força é maior do que a de sedentários, porém parece ficar bem abaixo dos índices médios consumidos por atletas de força” (BACURAU, 2009, pp.91).

Em um estudo desenvolvido por Souza, Peixoto e Vale (2006), foram comparados 2 grupos de indivíduos, sendo um grupo de indivíduos com dieta hiperproteicas (40% de proteína) e outro com dieta mista (15%), ambas com o valor energético de aproximadamente 2.200 Kcal, para analisar o emagrecimento em praticantes de musculação treinados com a aplicação das dietas.

O teste comparou diversos fatores bioquímicos e antropométricos dos participantes, e foi constatado uma perda de peso e uma redução de massa gorda em ambos os grupos. O grupo com dieta mista teve redução no perfil lipídico com o aumento de massa magra. Já a dieta hiperproteica proporcionou maior perda de peso, mas elevação do lipidograma, triglicerídeos e com queda na massa magra, o que proporcionou a esses indivíduos maior estresse muscular e menor rendimento durante o exercício (SOUZA; PEIXOTO; VALE, 2006).

Outro problema associado a dietas hiperproteicas é a preocupação com a saúde renal, pois o excesso do nutriente está relacionado com o abuso do trabalho dos rins. Mas apesar das suspeitas dos efeitos colaterais que o excesso de proteínas pode causar nos rins, poucas evidências foram identificadas para indivíduos sem predisposição (PEDROSA; DONATO JUNIOR; TIRAPEGUI, 2009).

Peres (2013) sugere que, apesar das proteínas aumentarem o ritmo de filtração glomerular, os rins conseguem se adaptar a essa condição fisiológica dentro do seu limite. A ingestão elevada de proteínas precisa ser uma preocupação para pessoas com alguma doença que afeta o órgão.

Aparicio et al. (2013), analisaram o efeito de dietas ricas em proteínas e o estado renal em vinte ratos, separados por dieta hiperproteica e dieta normal. O resultado mostrou uma redução de peso corporal de 10% no grupo hiperproteico, mas sem nitidez da melhorar do perfil de lipídico no plasma. O pH, que é o potencial hidrogeniônico que mede o grau de acidez, neutralidade ou alcalinidade de uma determinada solução, e o citrato urinário foram diminuídos de maneira drástica, favorecendo a formação de cálculos em indivíduos com predisposição genética.

Houve ainda o aumento de peso do rim, mesangiais renais, tufo glomerulares, levando os autores à conclusão que dietas com alta ingestão proteica pode comprometer a saúde renal a longo prazo, e ser nociva para pessoas com predisposição a doenças renais (APARICIO et al., 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para alcance de um resultado mais eficiente e sem risco, é preciso o acompanhamento nutricional, que consiste na elaboração de uma alimentação que se adeque às necessidades fisiológicas do indivíduo, levando em consideração diversos fatores como: doenças, intolerâncias, consistências do alimento e principalmente as necessidades nutricionais de acordo com o seu cotidiano. Quando se trata de uma modificação física, como acontece no emagrecimento, hipertrofia ou definição muscular, além da adequação da dieta, na maioria das vezes o indivíduo também deve aliar a atividade física para o alcance do objetivo. Com esta conciliação, o papel do nutricionista se torna ainda mais importante, pois tem primordial importância na prática de exercícios, uma vez que a alimentação é o fundamento no desempenho físico, pois proporciona o combustível que o corpo necessita para realização da atividade.

Não entendendo a importância da individualidade, muitos agarram a dietas que prometem resultados mais rápidos, sem a compreensão das necessidades nutricionais para o alcance de um corpo perfeito, porém saudável.

A mídia tem um papel primordial na preferência das dietas hiperproteicas, pois a hipertrofia muscular se tornou o novo padrão de beleza para muitos, o que leva os idealizadores de um alto porcentual massa muscular adicionarem mais proteínas na alimentação, recorrendo principalmente para a suplementação para elevar essa quantidade.

Além de terem um papel importante na composição muscular, as proteínas também chamam a atenção pelo seu potencial termogênico e saciador, o que faz com que as dietas hiperproteicas ou totalmente proteicas façam parte da alimentação diária de quem almeja perda de peso.



Dietas hiperproteicas promovem sim a redução de peso e maior aumento de massa magra, mas sem orientação do profissional da nutrição o exagero pode causar estresse muscular, aumento do lipidograma, o excesso do nutriente não é tão relevante para o ganho muscular quanto em proporções adequadas, além disso, as proteínas podem usadas como fonte de proteínas, não sendo utilizadas para o fim esperando. A saúde renal também deve ser uma preocupação, uma vez o seu excesso está relacionado ao trabalho abusivo dos rins, causando lesões no órgão a longo prazo e não sendo recomendadas para pessoas com predisposições a doenças renais.

Ou seja, não adianta uma alimentação com exageros ou falta de alguma nutriente, pois é uma dieta bem equilibrada, que leve em consideração a individualidade de cada um e que forneça todos os nutrientes necessários para suprimento do gasto energético que garante que o resultado desejado seja inevitável, validando assim a hipótese.

REFERÊNCIAS

APARICIO, V. A et al. **High-protein diets and renal status in rats**. Nutr Hosp. v.28, n.1, pp.232-237, jan./feb. 2013.

BACARAU, Reury Frank. **Nutrição e suplementos esportiva**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

BORBA, Alberto José de et al., **Dieta hiperlipídico-proteica utilizada para emagrecimento induz obesidade em ratos**. Rev. de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 4, pp. 519-528, jul./ago. 2011.

COZZOLINO, Silva M. Franciscato. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 3. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2009.

DUKAN, Pierre. **Eu não consigo emagrecer**. 10. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

DUTRA-DE-OLIVEIRA, José Eduardo; MARCHINI, J. Sérgio. **Ciências nutricionais**. São Paulo: Sariver, 1998.

FONTES, Andreza Mara Santos Andrade; NAVARRO, Francisco. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em academias de sete lagoas-mg**. Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 4, n. 24, pp. 515-523, nov./dez. 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

KLEINER, Susan M. **Nutrição para o treinamento de força**. 3. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2009.

KLOSTER, Roberta; LIBERALI, Rafaela. **Emagrecimento: composição da dieta e exercício físico**. Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 2, n. 11, pp. 288-306, set./out. 2008.

LINHARES, Tatiana C; LIMA, Rodrigo M. **Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ, Brasil**. Vértices, v. 8, n. 1/3, pp. 101-122, jan./dez. 2006.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 12. ed. v.1. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

MANN, Jim; TRUSWELL, A. Stewart. **Nutrição Humana**. 3. ed. v. 1. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

OLIVEIRA, Fátima Palha de et al. **Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas**. Rev. Bras. Med. Esporte, Rio de Janeiro, v. 9, n. 6, pp. 348-356, nov./dez. 2003.

PEDROSA, Rogerio Graça; DONATO JUNIOR, Jose; TIRAPEGUI, Julio. **Dieta rica em proteína na redução do peso corporal**. Rev. Nutr., Campinas, v. 22, n. 1, pp. 105-111, jan./fev. 2009

PERES, Rodolfo. **Viva em dieta, viva melhor: aplicações práticas de nutrição**. 2. ed. ver. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2013.



SANTANA, Hilda Matos de Melo; BEN MAYER, Mariana del; CAMARGO, Gavranich, Kátia. **Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet.** ConScientiae Saúde, São Paulo, v. 2, pp. 99-104, 2003

SILVA, Carina Siqueira Martelli da; KIRSTEN, Vanessa Ramos. **Avaliação da adequação de dietas publicadas por revistas não científicas.** Rev. Disciplinarum Scientia, Santa Maria, v. 15, n. 1, pp. 101-112, 2014.

SOUZA, Flávio Pereira de; PEIXOTO, Jacqueline Carvalho; VALE, Rodrigo. **Efeitos do treinamento e dieta hiperprotéica no emagrecimento de praticantes de musculação treinados.** Fitness e Performance Journal, Rio de Janeiro, v.5, n.3, pp. 123-128, maio./jun. 2006.

TROG, Scheila Daniele; TEIXEIRA, Eduardo. **Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irtati – PR.** Cinergis, v.10, n.1, pp. 43-53, jan./jun. 2009.