

PROTEÍNA PRA QUÊ?





A PALAVRA TEM ORIGEM NO GREGO: “PROTEIOS”, QUE SIGNIFICA **DE IMPORTÂNCIA PRIMÁRIA (PRIORIDADE)**.

De fato, a proteína na alimentação é matéria-prima essencial e fundamental para diversos aspectos da qualidade de vida e, desde sempre, nossos ancestrais priorizaram alimentos ricos neste nutriente.

Embora seja crucial no processo de recuperação de atividade física, a necessidade de proteína é muito mais ampla e diversa, e uma alimentação diária com maior aporte de proteína oferece ao corpo inúmeros componentes essenciais.



Alimentos proteicos são compostos de aminoácidos, "tijolos" que os mecanismos do metabolismo utilizam para se construir.

Estes aminoácidos são parte essencial de todos os organismos vivos, especialmente de componentes estruturais dos tecidos do corpo, como músculo, cabelo, colágeno (pele, cartilagens, tendões, revestimento dos vasos sanguíneos) etc., mas também na síntese de neurotransmissores, antioxidantes, enzimas e anticorpos.

SIM, PROTEÍNA NÃO É SÓ IMPORTANTE PARA MÚSCULOS, PELE E CABELOS. ELA É TAMBÉM FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DA DIGESTÃO E PARA A EFICIÊNCIA DO SISTEMA IMUNE.

Os aminoácidos são também importantes para a produção e manutenção de hormônios e neurotransmissores e, portanto, essenciais para a saúde da mente. Bom humor, foco, concentração, preservação da memória. Garantir um aporte proteico generoso e de qualidade é vital para que o sistema nervoso possa operar com excelência.

Por isso, é claro que a boa opção de suplementar com proteína não é apenas para atletas, é para qualquer pessoa, independentemente do seu estilo de vida, e em qualquer idade.

EM TODAS AS FASES DA VIDA

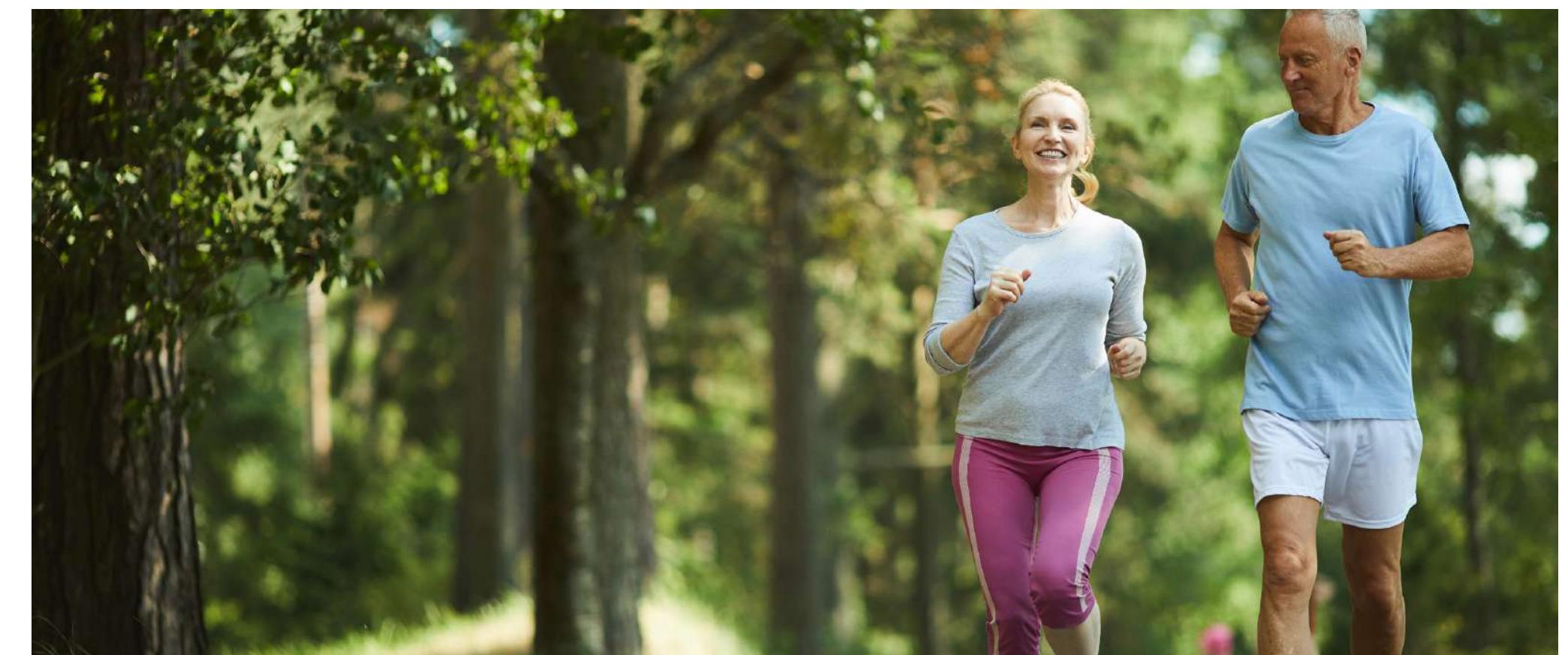
O corpo humano precisa de proteína desde a gestação até o último respiro. Crianças precisam de proteína para desenvolver seus tecidos e sistema nervoso, adultos precisam de proteína para preservar e fortalecer sua estrutura e funções vitais.

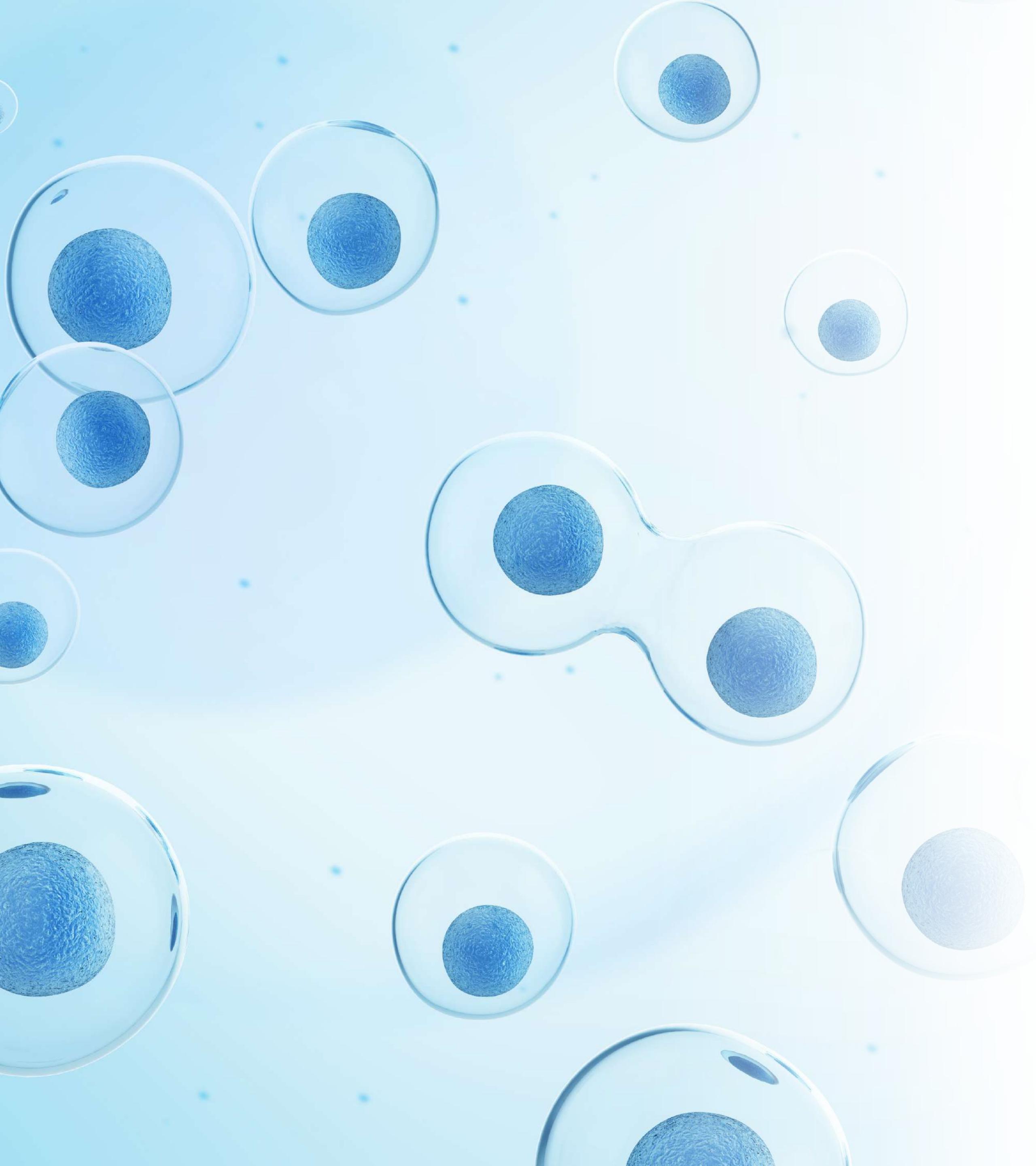
MAS É NA MATURIDADE QUE PRECISAMOS TER UMA ATENÇÃO ESPECIAL COM O APÓRTE DE PROTEÍNA.

Conforme vamos envelhecendo, perdemos eficiência digestiva e, portanto, os complementos alimentares são particularmente úteis, pois facilitam o aporte dos nutrientes ao organismo.

Estudos clínicos diversos sugerem que a capacidade do organismo de digerir, absorver e transportar a proteína dos alimentos vai se tornando reduzida com o passar dos anos, o que tende a conduzir à perda de massa muscular (sarcopenia) e ao enfraquecimento gradual dos tecidos, hormônios das demais funções vitais.

Suplementar com boas fontes de proteína é de grande auxílio para quem já passou dos 35 anos e quer continuar a suprir nutrição de qualidade, seguindo com a suplementação rumo à maturidade saudável.





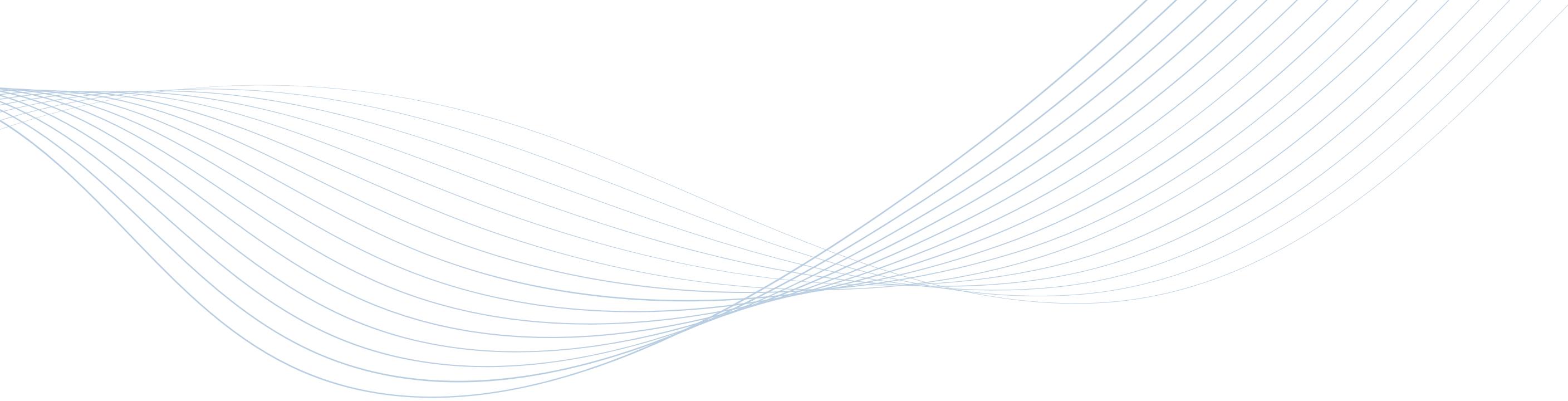
MAS FAZ MAL? ENGORDA? PREJUDICA OS RINS?

Crenças acerca do consumo de alimentos ou suplementos de proteína foram disseminadas, sempre com a narrativa de que proteína engorda que causa problema renal e outras desinformações sem lastro científico.

É POSSÍVEL QUE ALGO TÃO ESSENCIAL E IMPORTANTE PARA A SAÚDE QUANTO A PROTEÍNA SEJA PREJUDICIAL?

Dois estudos, realizados com atletas de alta performance, publicados em 2000 e 2016, demonstraram que, mesmo exagerando muito nas quantidades, o excesso de proteínas só apresenta riscos para aqueles com problemas renais prévios.

Ou seja, a proteína, por si só, é incapaz de causar doenças renais — mesmo em quantidades bem mais altas do que uma pessoa normal, não atleta, seria capaz de ingerir por dia. Não há malefícios ao complementar a proteína da alimentação com uma ou duas doses diárias de extratos proteicos de qualidade — como o whey, as proteínas veganas, os peptídeos de colágeno ou as sopas e barras de proteína que a Puravida criou para ajudar a aumentar sua ingestão de proteína.



Um outro excelente motivo para aumentar o aporte proteico é a evidência científica que aponta que dietas com teor maior de proteínas (não exagerado; apenas maior do que a média) oferece maior saciedade, mesmo ingerindo menos calorias no contexto geral da dieta.

Não é segredo para quem conhece sobre nutrição: proteína é um macronutriente sacietógeno, ou seja, que gera saciedade, e portanto boas doses diárias de proteína auxiliam a reduzir as compulsões alimentares e é uma estratégia que pode fazer parte de um plano de emagrecimento.

Além desta propriedade, uma quantidade maior de proteínas na dieta pode contribuir para a perda de peso saudável por meio de outros mecanismos, como acelerar o metabolismo e aumentar a queima de calorias.

SÓ QUEM É ATLETA PODE USAR?

NÃO. PROTEÍNA, MESMO QUE EM SUA FORMA DE EXTRATO PARA SUPLEMENTAÇÃO, É UM ALIMENTO.
NÃO É MEDICAMENTO,
NÃO É ESTIMULANTE,
NÃO É “BOMBA” ANABOLIZANTE.

É UM NUTRIENTE ESSENCIAL À VIDA.



QUAIS SÃO AS MELHORES OPÇÕES?

**EXISTEM DIVERSAS
OPÇÕES DE ALIMENTOS
NATURAIS PROTEICOS.**

Alguns são de origem animal (carnes, lácteos, ovos, mariscos etc.), outros de origem vegetal (feijões, sementes proteicas, algas etc.).

E, embora seja uma realidade que as proteínas de origem animal sejam notadamente mais biodisponíveis e completas em sua apresentação, é fato que é também possível obter as proteínas essenciais a partir de plantas. Neste caso, é preciso combinar algumas fontes proteicas para que o perfil de aminoácidos seja completo.





O QUE DETERMINA, PORÉM, QUAL É A MELHOR OPÇÃO?

As características da individualidade digestiva de seu corpo. Ou seja, são suas restrições digestivas que limitam suas opções. Sua digestão precisa estar em acordo com a proteína que você escolhe como alimento. Se a proteína lhe cai mal, você percebe formação de gases, inchaço, desconforto digestivo e outros sintomas.

**O IDEAL É EXPERIMENTAR
E SENTIR O QUE FAZ VOCÊ
SE SENTIR MELHOR.**

PARA OS VEGANOS E PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES À LACTOSE

Pode ser que você prefira uma opção vegana. Neste caso, pode contar principalmente com o feijão, o grão-de-bico ou as lentilhas, além de algumas sementes proteicas, como as de girassol e abóbora.

Você também pode complementar com extratos de ervilha e/ou arroz — que são os extratos nobres que escolhemos para compor nossos alimentos proteicos 100% veganos, como o **ONE NUTRITION**, a **Veg Protein**, a **Natural Protein Soup** (sopas deliciosas) e as **Natural Protein Bars** (barrinhas de proteínas).

→ PARA QUEM DIGERE BEM OS LÁCTEOS

Se você digere bem os lácteos, o **Whey Protein** será uma excelente opção, assim como os queijos e o iogurte.





Entretanto, se você tem dificuldades em digerir feijões, talvez esta fonte de proteínas não lhe seja adequada. Se é alérgico aos frutos do mar, não poderá usar camarões como fonte proteica. Em resumo, é assim que funciona. Existem pessoas que digerem bem todas as opções: são as afortunadas, que possuem excelente saúde digestiva.

Uma ótima opção para os que não são tão afortunados e sofrem com dificuldades digestivas é o **COLLAGEN PROTEIN** da Puravida (em breve!), um extrato proteico de peptídeos de colágeno, que serve como uma fonte proteica de baixo peso molecular e, portanto, de assimilação muito facilitada, sem incomodar mucosas sensíveis ou microbiomas que fermentam e geram muitos gases.

MAS, PARA A MAIORIA DAS PESSOAS (CRIANÇAS, ADULTOS OU SENIORES), UM BOM WHEY PROTEIN (A PROTEÍNA DE SORO DE LEITE) É UMA EXCELENTE PEDIDA.

Cremoso e leve, é uma das fontes mais concentradas, com um perfil de aminoácidos na graduação máxima de qualidade. É muito completo, e as crianças adoram, seja misturado puro em água, seja amassado com bananas ou liquidificado com outras frutas e gelo.

Na Itália, existem ditados famosos fazendo referência aos benefícios dessa excelente fonte de nutrientes.

QUAL O MELHOR WHEY: ISOLADO OU HIDROLISADO?

A RESPOSTA PODE SURPREENDER
VOCÊ: NENHUM DOS DOIS.

Para muitos pesquisadores de saúde, o melhor whey é o concentrado, uma vez que contém as imunoglobulinas e outras moléculas, tais como a lactoferrina, ambos com notáveis benefícios pró-imunidade. Um bom whey é mais do que o conjunto de aminoácidos isolados.

Tanto o isolado quanto o hidrolisado são filtrados desses importantes nutrientes, oferecendo apenas proteína. E, embora contenham um teor maior de proteína justamente pelo processo de filtragem, na prática os resultados de aporte proteico mensuráveis em níveis séricos são muitíssimo semelhantes.

Portanto, a menos que você tenha dificuldades digestivas e precise de um whey hidrolisado (que tem perfil digestivo facilitado, mas ainda assim não oferece as imunoglobulinas), um bom whey concentrado de qualidade é a melhor pedida.





E a qualidade máxima do whey está na origem, em como o animal é tratado e alimentado desde o nascimento. Por isso, a Puravida trabalha apenas com matéria-prima Grassfed, certificada da Nova Zelândia, com leite proveniente de animais criados soltos, alimentados com pasto natural, sem antibióticos ou hormônios de qualquer tipo.

É fruto do trabalho de mais de 10.000 famílias criadoras de pequenos rebanhos, que recebem boas condições de remuneração por meio da certificação Fair Trade (comércio justo).

Extraído a frio com a tecnologia mais atual, é livre de ácido glutâmico livre e pasteurizado a frio, portanto, sem desnaturar as substâncias benéficas. É o whey que oferecemos aqui no site e que, por coincidência, é também a qualidade de whey mais gostosa e leve.

QUE PENA, WHEY NÃO FUNCIONA BEM PARA MINHA DIGESTÃO.

Tudo bem. Existem outras opções. Proteínas veganas, como a de arroz ou ervilha, oferecem cerca de 90% de biodisponibilidade e quando combinadas entre si, apresentam um perfil nutricional muito completo.



E COMO POSSO ADICIONAR MAIS PROTEÍNA À MINHA NUTRIÇÃO DIÁRIA?

Além de prestar atenção nas escolhas alimentares, sempre garantindo que haja proteína em todas as refeições, os extratos proteicos podem ser utilizados livremente para ajudar neste propósito.

Shakes e bebidas são facilmente preparadas apenas misturando com água as opções de **whey, proteínas veganas** ou **collagen protein** que a Puravida oferece. Caso você prefira uma opção salgada, prepare a **sopinha proteica**, que fica pronta só misturando com água quente, em poucos minutos.

Ou, se quiser algo ainda mais portátil, delicie-se com as **Natural Protein Bars**, que têm quatro sabores deliciosos para você trocar seu lanche, seu doce ou sua sobremesa por pura nutrição.



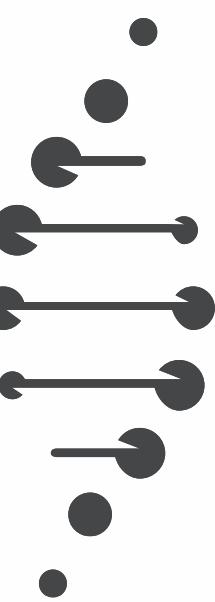


QUAL O MELHOR HORÁRIO PARA USAR COMPLEMENTOS PROTEICOS?

Extratos proteicos são muito versáteis e servem para diferentes estratégias. Sugere-se que haja uma boa oferta de proteína em cada refeição — algo em torno de 20 g ou mais, dependendo da idade e da qualidade da digestão/absorção.

Se você perceber que uma determinada refeição deixou a desejar no teor de proteínas, complemente com uma dose de extrato em pó (**Whey**, **ONE** ou **COLLAGEN**) ou escolha uma **Natural Protein Bar** como sobremesa.

Adicionalmente, você pode preparar uma dose de proteína para servir como lanche, como pós-atividade física ou como uma refeição mais leve, talvez adicionada ao leite de sua preferência ou liquidificada com frutas.



PROJETO LONGEVIDADE

Flávio Passos



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".
Não é permitida a divulgação e a distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar
todo o esforço, o investimento e a dedicação empregados neste trabalho.