Dieta Hiperprotéica

Glauce Larosa
CRN/RJ – 20021003470
glaucelarosa@ig.com.br

As dietas para perda de peso à base de proteínas de alto valor biológico se tornaram moda no mundo todo, sendo a mais famosa a do Dr. Atkins, que libera o consumo de proteínas e gorduras e exclui totalmente os carboidratos. No entanto, a não alteração dos hábitos alimentares e o excesso de gorduras associado ao consumo de carne vermelha, embutidos, ovos e derivados do leite tornam este procedimento perigoso, gerando até mesmo riscos para a saúde. Sabe-se que o excesso calórico proveniente das proteínas é transformado em gordura, e que o nitrogênio extra que acompanha as altas quantidades de proteína animal é eliminado pelo sistema urinário, o que sobrecarrega as funções renais e hepáticas; além disso, também pode ocorrer desidratação, em decorrência da produção excessiva de uréia. As taxas de LDL colesterol aumentam consideravelmente, gerando transtornos cardiovasculares, o que faz com que tal procedimento seja contraindicado para portadores desse tipo de problema.

Apesar de todos os "contras", as dietas à base de proteínas têm mostrado relativo sucesso no processo de perda de peso; no entanto, tais dietas são, na maioria das vezes, adotadas sem a orientação de profissionais da área, tornando a rotina nutricional difícil de ser mantida. Verifica-se cansaço em conseqüência da ingestão dos mesmos alimentos e, associadas a isso, manifestações, como sensação de fraqueza, indisposição e mau humor, geradas pela ausência de carboidratos na dieta.

O alto consumo de proteínas tem como vantagem, em relação à ingestão de carboidratos, uma menor resposta de insulina, substância que inibe a liberação do hormônio do crescimento e media o processo de acúmulo de gordura. Sendo assim, é interessante evitá-la em alguns casos. Porém, este hormônio também influencia positivamente a construção de tecidos e a absorção de creatina (GUERRERO-ONTIVEROS, 1998), e aumenta a indução da termogênese: alimentos ricos em proteínas induzem maior gasto energético durante a digestão (LeBLANC et al, 1991). Cada grama de proteína fornece 4 kcal, mas seu gasto metabólico gera 6,25 kcal, assim existe um déficit calórico de 2,25 kcal. O que nós, profissionais da área de nutrição procuramos fazer, é adaptar o alto consumo de proteínas a uma dieta equilibrada em carboidratos e lipídios.

A recomendação diária de proteínas é de 0,8g de ptn /kg de peso. Em casos de dieta para perda de peso, pode-se trabalhar com até 2,0g de ptn/kg de peso mais as adaptações dos carboidratos e lipídios. Em casos de fisiculturistas, tais quantidades podem chegar até 6,25g/kg de peso.

Alguns autores concluem que dietas compostas de 12-15% de proteínas, fornecendo 1,2-1,6 g/kg/dia são suficientes para atletas de força. Alguns exemplos são: Lemon (1988): 1,2-1,6g/kg por dia; Lemon et al (1992): 1,6-1,7g/kg/dia; Williams(1995): 1,2-1,7g/kg/dia. Dolny et al (1984) e Lemon (1991) sugerem um pouco mais, recomendando aos atletas consumir de 1,5 a 2 g/kg/dia, porém afirmam que estas quantidades podem ser facilmente obtidas através de uma dieta composta de 12 a 15% de proteínas. Sabe-se que muitos praticantes de atividades físicas também desejam perder peso, então, tais quantidades de proteínas devem ser levadas em consideração. Encontram-se no mercado diversos suplementos à base de proteína animal, principalmente a whey protein (proteína hidrolisada isolada do soro do leite); assim, até mesmo os vegetarianos restritos conseguem fazer uma dieta rica em proteínas sem agredir suas crenças e/ou religiões.

Portanto, o consumo sugerido de cerca de 2g de ptn/kg de peso não deve ser considerado como uma mega dose de proteínas para quem deseja perder peso, e vale lembrar que o tempo de permanência de tal procedimento oscila constantemente; isto é, em cada etapa do programa nutricional, a quantidade de proteína por quilo de peso é variada. Outro aspecto importante para que o programa seja efetivo é a escolha dos alimentos ricos em proteína. O ideal é se trabalhar com alimentos de baixo valor calórico e de baixo teor de gorduras. A escolha de carnes magras, brancas, frios de origem light, leite e derivados desnatados, ovos sem gema e o aumento da hidratação representam uma boa estratégia para a obtenção de sucesso sem danos à saúde. Não se deve esquecer do fracionamento da dieta, que não deve ultrapassar o intervalo rotineiro de 4h. As proteínas devem participar

1.Café da manhã:
Leite desnatado com café e adoçante
Pão integral light
Queijo minas ou requeijão light
frutas
água 200 ml

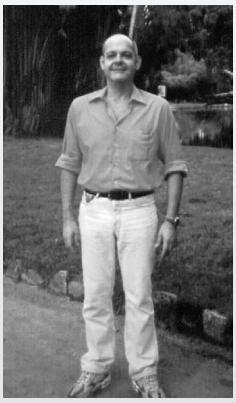
2.Colação:
Iogurte 0% de gordura
Granola light
Água 300ml

3.Almoço:
Verduras à vontade
Legumes crus ou cozidos
Carnes brancas grelhadas, assadas ou cozidas sem molho
Arroz integral
Fruta
Água 200 ml

4.Lanche:
Barra protéica
Água 350 ml

5.Jantar:
Verduras cruas
Peixe grelhado
Frutas
Água 200ml

6.Ceia:
Chá com leite desnatado
Frios brancos
Água 200ml



de todas as etapas do fracionamento, inclusive nas colações e lanches. Uma boa opção nesses casos é trabalhar com as barras protéicas, que fornecem boa quantidade desse nutriente e vêm associadas com carboidratos, vitaminas e minerais e, além disso, têm baixo teor de lipídios.

RESULTADOS

ALIMENTAÇÃO APÓS O EXERCÍCIO

•Continue realizando a hidratação e a reposição energética.
Como nem sempre é possível que se faça a hidratação adequada durante o exercício, recomenda-se que seja feita uma compensação pós-exercício. Para saber o quanto de líquido precisará ser reposto recomenda-se que seja feita a pesagem antes e depois do exercício. A diferença de peso (em quilos) corresponderá (em litros) à quantidade de líquido a ser reposto.
Para uma rápida e eficiente reposição energética recomenda-se a ingestão de carboidratos (0,7 a 3,0 gramas de carboidrato para cada quilo de peso), de preferência até 2 horas após o exercício, especialmente quando o intervalo entre sessões de treinamento for inferior a 8h. Além disso, nesse caso, recomenda-se o consumo de carboidratos de alto índice glicêmico, visando otimizar a liberação da insulina.
•Realize uma adequada reposição protéica para auxiliar na recuperação muscular.
Apesar de ainda não se ter uma recomendação específica para a ingestão de proteína pós-exercício, visando uma melhor recuperação muscular, recomendam-se refeições que forneçam uma relação carboidrato:proteína de 4:1.
Muitas pessoas, especialmente aquelas submetidas a restrições alimentares, costumam restringir o consumo de carboidratos pós-exercício; entretanto, esta conduta prejudica a reposição energética e protéica, basicamente porque na falta de quantidades suficientes de carboidrato, o nosso organismo direcionará parte da proteína consumida para a obtenção de energia.
Por fim, destaca-se que, na prática, têm-se observado excelentes resultados quando praticantes de atividade física são orientados a respeito do que deverão consumir antes, durante e após o exercício, corroborando a literatura.
Recentemente, Andersen e colaboradores (2005) conduziram um estudo no sobre a influência do momento utilizado para a ingestão de proteína sobre o tamanho das fibras musculares e sobre a força. Para tal, 22 homens, praticantes de treinamento com pesos foram divididos em 2 grupos, passando a ingerir, nos dias de treinamento, 2 sachês contendo carboidrato (25g de maltodextrina) ou proteína (25g de mixtura de Whey Protein, Caseina, Albumina e L-glutamina), dissolvidos em 500mL de água, imediatamente antes e após o exercício, durante 14 semanas. Todos os indivíduos recebiam por dia cerca de 97g de proteína e dieta contendo o mesmo valor calórico e realizavam treinamento com pesos, três vezes por semana. Dentre os resultados obtidos, verificou-se que a suplementação com proteína, realizada antes e após a atividade física, induziu à significativa hipertrofia muscular.
Este estudo também contribui para a quebra de um antigo paradigma que diz respeito à não recomendação de ingestão de proteína pré-exercício.
Vale lembrar que as quantidades de cada alimento devem ser estipuladas pelo profissional de nutrição ou médico. Cada indivíduo é único em todos os aspectos, portanto, a dieta deve ser direcionada para cada necessidade. O programa nutricional é único e intransferível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUERRERO-ONTIVEROS, M.L. et. Al. Creatine Suplementation in health and disease. Effects of chronic creatine ingestion in vivo: Down-regulation of the expression of creatine transporter isoforms in skeletal muscle. Mol. And Cell. Biochem 184: 427-437, 1998.

LEBLANC, J.; DIAMOND, P.; NADEAU, A. Thermogenic and hormonal responses to palatable protein and carbohydrate rich food. Horm Metab Res 1991 Jul;23(7):336-40

LEMON, P.W. Effects of exercise on dietary protein requirements. Int J Sport Nutr 1998 Dec;8(4):426-47.

LEMON, P.W. Protein and amino acid needs of the strength athlete. Int J Sport Nutr 1991 Jun;1(2):127-45

LEMON PW Protein requirements of soccer. J Sports Sci 1994 Summer;12 Spec No:S17-22

WILLIAMS C Macronutrients and performance. J Sports Sci 1995 Summer;13 Spec No:S1-10