

/ Notícias

Os diferentes tipos de proteínas e o uso esportivo

O uso de suplementos protéicos é comum entre praticantes de atividades físicas mas, muitas vezes, são utilizados de forma errada

14/08/2011 13:30 | Por Marco F. Jafet marcojafet@jafetnutricao.com.br



foto: chris kittler - ativo.com

As proteínas são macronutrientes compostos de carbono, nitrogênio, hidrogênio e oxigênio, primordiais em nossa alimentação, pois fornecem os aminoácidos essenciais os quais nosso organismo não são capazes de sintetizar (produzir).

O mais conhecido entre os praticantes de atividades físicas é o BCAA (Valina, Leucina e a Isoleucina) usado para recuperação muscular e diminuição da fadiga.

O uso de suplementos protéicos é muito comum entre praticantes de academia, corredores, nadadores, ciclistas, entre outros, mas, muitas vezes são utilizados de forma errada e, ao invés de ajudar, podem até comprometer o desempenho e a saúde.

Um erro corriqueiro é a quantidade protéica ingerida antes e depois da prática da atividade física, pois não existe um protocolo que possa direcionar uso desse substrato.

Uma coisa é certa, nosso organismo possui um pool (reserva) protéico muito reduzido, aonde não consegue armazenar uma quantidade de proteína muito grande, portanto, seu uso exagerado poder causar danos renais e hepáticos, além de todo esse excesso ser eliminado na forma de creatinina (excesso de proteína na urina).

Outro processo bioquímico que ocorre com o excesso protéico em demasia é o aumento da lipogênese (formação de gordura), pois todo excesso protéico não utilizável é convertido em lipídeo.

Uma dúvida muito frequente entre atletas e praticantes de atividades é qual o tipo de proteína devemos utilizar antes ou depois do treino, no café da manhã e antes de dormir, etc. Para resolver essa questão, elaboramos um quadro explicativo abaixo com a recomendação dos tipos de proteínas existentes no mercado:

*****	ALBUMINA	CONCENTRADA	ISOLADA	SOJA	HIDROLIZADA	CASEINATO	BCAA
MANHÃ	x	x				x	
PRÉ - TREINO	x	x				x	x
PÓS - TREINO			x	x	x		x
NOITE	x					x	

Albumina – Proteína proveniente do Ovo, mais especificamente da clara, que possui um alto valor biológico e uma lenta absorção, propiciando seu uso principalmente no pré-treino e antes de dormir.

Whey Concentrada ou Mix Protéico – Geralmente utilizadas no pré-treino devido à média absorção.

Isolada – Proteína de rápida absorção, tem bastante eficácia no pós-treino.

Soja – Proteína Isolada de Soja. Tem um baixo valor biológico devido a baixa oferta de seus aminoácidos, mas pode ser usada por vegetarianos, pessoas com alergia ao soro do leite ou a lactose. Geralmente é utilizada no pós-treino.

Hidrolizada – É a proteína de maior rapidez absorviva, muito utilizada no pós-treino.

Caseinato ou Micelar – É a proteína do leite que tem liberação gradual, pode proporcionar uma oferta protéica durante várias horas. Recomenda seu uso principalmente no pré-treino e a noite antes de dormir.

BCAA – Tem como principal função diminuir a fadiga muscular e a recuperação. Utilizado no pré-treino e no pós-treino.

Confira artigos anteriores:

- [Carboidrato, mocinho ou vilão?](#)
- [Hidratação com carboidratos durante a corrida.](#)
-

Colunista:

Marco F. Jafet, que assina este artigo, é Nutricionista (CRN3 18105) e o mais recente colunista do ativo.com. Consultório: (11) 3849-0592/8512 E-mail: marcojafet@jafetnutricao.com.br / Site: www.jafetnutricao.com.br



Voltar



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia



Like

87



6 comments ▼

[Add a comment](#)



Reply · 3 · Like · August 15, 2011 at 10:29am



Reply · 1 · Like · August 15, 2011 at 10:53am



Reply · 2 · Like · August 15, 2011 at 11:12am



Reply · 2 · Like · August 15, 2011 at 11:13am



Reply · Like · August 16, 2011 at 5:30am

[View 3 more ▾](#)

Reply · Like · August 15, 2011 at 9:32am



Reply · Like · August 15, 2011 at 10:40am



Reply · Like · August 15, 2011 at 6:45am



Reply · Like · August 15, 2011 at 8:09am



 Facebook social plugin