
Whey protein na prevenção e tratamento da sarcopenia¹

Luiz Dalla Côrte Neto²

Skarlet Hiorarra Souza Da Cunha³

Bruna Almeida⁴

Faculdade Laboro- BSB

RESUMO

Neste artigo foi realizado uma breve revisão bibliográfica sobre o suplementação da proteína do soro do leite (Whey Protein), como alternativa de prevenção e tratamento da sarcopenia, processo de perda de massa muscular que acomete idosos reduzindo sua qualidade de vida e capacidade de realização de atividades do cotidiano.

PALAVRAS- CHAVE: sarcopenia, whey protein, older adults (idosos).

Introdução

A sarcopenia é a perda de massa muscular e concomitante perda de força e função associada ao envelhecimento, que leva a um potencial aumento da fragilidade física dos idosos, reduzindo enormemente sua qualidade de vida, saúde, e capacidade de realizar atividades rotineiras, desse modo esse processo é um forte fator de risco para mobilidade reduzida, eventos como quedas e fraturas e está diretamente relacionado a taxas de internações hospitalares e de longo prazo, aumento da incapacidade, independência reduzida, e resultando assim no aumento da mortalidade dessa população.

Para amenizar as perdas de massa muscular, sabe-se que é fundamental que haja um aporte nutricional adequado, principalmente no que diz respeito a um adequado consumo de proteínas, é necessário que a proteína da dieta desses indivíduos seja rica em aminoácidos essenciais, as chamadas proteínas de alto valor biológico, visto que esse tipo de proteínas é que tem mostrado serem mais efetivas no aumento da síntese proteica,

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 02 de maio de 2020

² Aluno do curso de Nutrição Esportiva e Funcional /, e-mail: luizdallanutri@gmail.com

³ Aluno do curso de Nutrição Esportiva e Funcional e Nutrição Clínica /, e-mail: nutri.hiorarracunha@gmail.com

⁴ Orientadora do trabalho. Professora Mestre da Faculdade Laboro. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

e conseqüentemente a maior preservação dos tecidos musculares e menor catabolismo dos mesmos. A proteína do soro do leite é reconhecida por ser uma proteína de altíssimo valor biológico, e por esse motivo vem sendo testada com o fim de auxiliar no tratamento/prevenção da sarcopenia. Para a realização do presente artigo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e uma análise crítica de artigos encontrados a partir da base eletrônica *Pubmed*.

Suplementação de Whey Protein (WP) em idosos: massa muscular, força e capacidade funcional

A suplementação de 35g WP aliada a treinamento de resistência por 12 semanas, se mostrou eficaz quando comparado ao placebo, no ganho de massa muscular (3,8%), força (8,2%) e capacidade funcional (11,3%) de mulheres idosas pré condicionadas, tanto quando consumida antes da sessão de treinamento, quanto sendo consumida após a atividade.

Em uma intervenção de 13 semanas, um estudo multicêntrico, randomizado, controlado, duplo-cego e 2 grupos paralelos entre 380 idosos sarcopênicos mostrou que a suplementação de WP (20g), levou a melhorias na massa muscular dos idosos, com e sem treinamento, ressaltando ser uma alternativa talvez ainda mais importante para aqueles que não conseguem se exercitar, visto que esses tem uma possibilidade menor de estimular a síntese de proteínas com a ausência do treino.

Estudo com suplementação de 22g de WP, em 130 idosos sarcopênicos, randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, com duração de 12 semanas a suplementação aliada ao exercício de força levou ao aumento da massa muscular, força, diminuição do processo inflamatório e contribuiu para o bem-estar da população estudada.

Programa de 24 semanas com a suplementação de 22,3g de WP após sessão de treinamento, o estudo com 81 idosas saudáveis mostrou que a suplementação foi eficaz na prevenção da sarcopenia em mulheres idosas saudáveis.

Conclusões

A suplementação de WP se mostrou uma alternativa segura e eficaz no combate a sarcopenia, auxiliando na manutenção da massa magra, força e capacidade funcional de idosos, doses entre 20 a 35 gramas parecem ser bem toleradas e eficazes na prevenção e tratamento da sarcopenia.

Referências

BAUER, Jürgen M. et al. Effects of a vitamin D and leucine-enriched whey protein nutritional supplement on measures of sarcopenia in older adults, the PROVIDE study: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, v. 16, n. 9, p. 740-747, 2015.

BEASLEY, Jeannette M.; SHIKANY, James M.; THOMSON, Cynthia A. The role of dietary protein intake in the prevention of sarcopenia of aging. *Nutrition in clinical practice*, v. 28, n. 6, p. 684-690, 2013.

NABUCO, Hellen CG et al. Effects of whey protein supplementation pre-or post-resistance training on muscle mass, muscular strength, and functional capacity in pre-conditioned older women: a randomized clinical trial. *Nutrients*, v. 10, n. 5, p. 563, 2018.

RONDANELLI, Mariangela et al. A suplementação com proteína de soro de leite, aminoácidos e vitamina D com atividade física aumenta a massa livre de gordura e força, funcionalidade e qualidade de vida e diminui a inflamação em idosos sarcopênicos. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 103, n. 3, p. 830-840, 2016.

MORI, Hiroyasu; TOKUDA, Yasunobu. Effect of whey protein supplementation after resistance exercise on the muscle mass and physical function of healthy older women: A randomized controlled trial. *Geriatrics & gerontology international*, v. 18, n. 9, p. 1398-1404, 2018.