



## Destaque Nutricional: Proteínas Lácteas dos EUA: Para um estilo de vida saudável e ativo



As proteínas do soro de leite dos EUA são conhecidas como um componente-chave para atletas profissionais e entusiastas. Hoje, com um grupo de consumidores mais amplos, incluindo entusiastas, idosos e adultos preocupados com a saúde e manutenção do peso, estão aderindo e descobrindo os benefícios das dietas proteicas como parte de um estilo de vida mais saudável e ativo. Incorporar as proteínas de alta qualidade do leite e do soro de leite dos EUA em alimentos e bebidas consumidas regularmente ao longo do dia pode ajudar na suplementação de proteínas, manutenção do peso, redução da fome e aumentar a recuperação após exercícios físicos.

### Proteínas Lácteas dos EUA: Uma Escolha Inteligente de Proteína

Uma orientação nutricional, em todo o mundo, tende a se concentrar na quantidade de proteína necessária para a prevenção de deficiências nutricionais. No entanto, além da quantidade de proteínas, os benefícios para a saúde humana pode ser otimizada através de proteínas de alta qualidade e o seu tempo de consumo.

#### VOCÊ SABIA?

- Naturalmente encontradas em lácteos, as proteínas do soro de leite e leite dos EUA são completas e de alta qualidade com todos os aminoácidos essenciais e não-essenciais que o corpo precisa.
- Pesquisas mostram que a proteína do soro de leite dos EUA auxilia no controle de peso, composição corporal, saúde muscular, recuperação pós-exercícios, envelhecimento saudável e muito mais.
- Existem três fatores importantes na hora de escolher a proteína: quantidade, qualidade e tempo. É necessário o consumo de 20 a 30g de proteína de alta qualidade em cada refeição.

As proteínas lácteas de alta qualidade dos EUA são a escolha ideal para vários estilos de vida e auxiliam nos seus objetivos rapidamente:



Conter a fome – as proteínas do soro de leite ajudam as pessoas a se sentirem mais satisfeitas por um período mais longo do que carboidratos e gorduras.<sup>10-13</sup>



Obter músculo magro – consumir a proteína do soro de leite e realizar exercícios de resistência de forma regular, pode ajudar na construção de músculos magros quando comparado a exercícios regulares sem suplementação ou somente ao consumo de carboidratos.<sup>14-19</sup>



Recuperação após o exercício – consumir as proteínas do soro de leite antes de fazer atividades físicas ajuda na construção e reparação os músculos.<sup>14,26,27</sup>



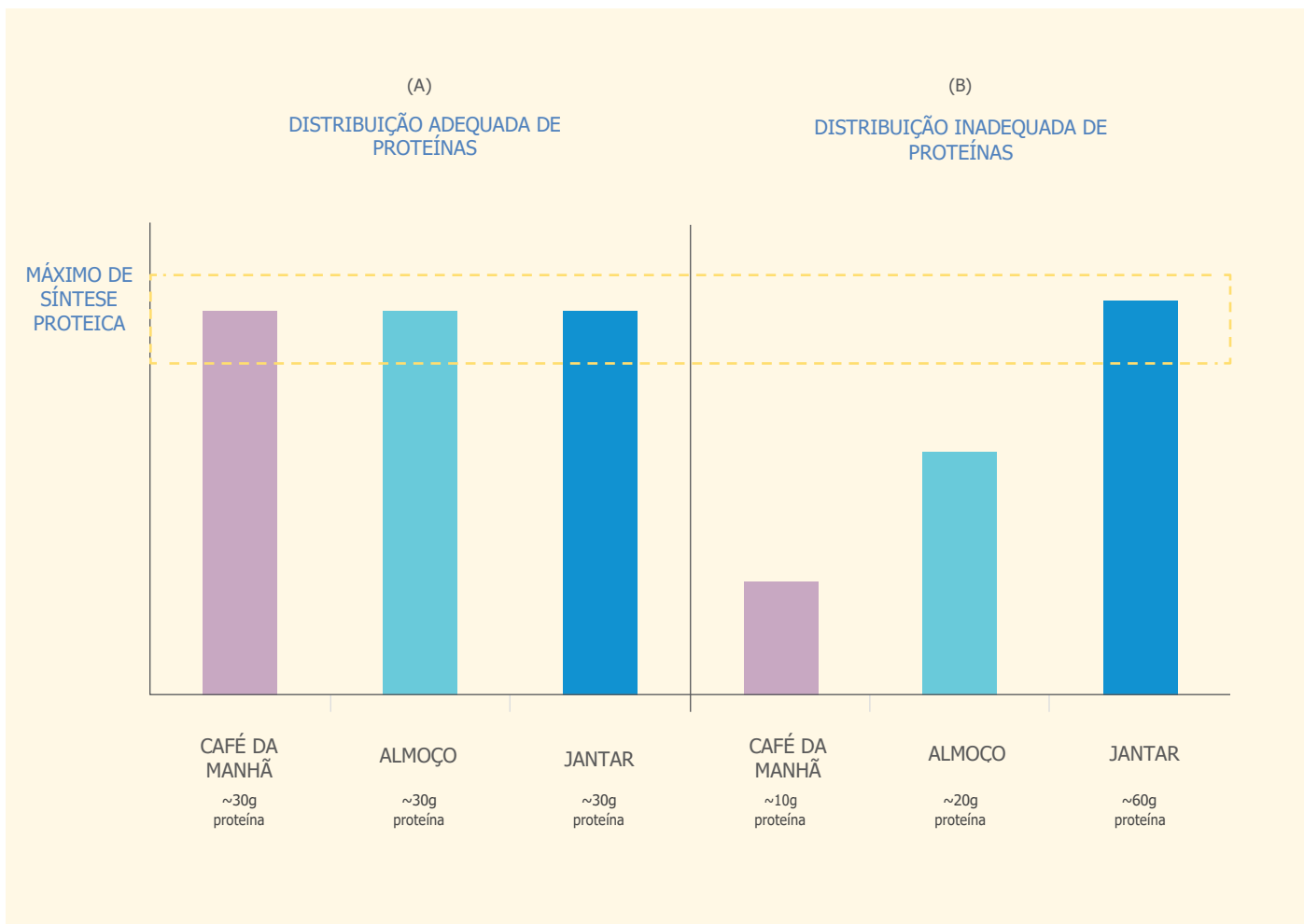
Ajuda na manutenção do músculo – consumindo mais proteína de alta qualidade e se engajar em atividades físicas regularmente, ajudam as pessoas a manterem a massa muscular a medida em que envelhecem e permite um estilo de vida mais ativo.<sup>20,21</sup>



Mantenha um peso saudável – uma dieta com menos calorias e proteínas, incluindo a proteína do soro de leite, ajudam as pessoas a perderem gordura e na manutenção de músculos magros.<sup>1-9</sup>

## Servindo Proteínas Lácteas: Equilíbrio de Tempo e Quantidade

A chave para otimizar os benefícios das proteínas do soro de leite dos EUA é entender a quantidade e o tempo em que será consumido. Pesquisas indicam que as pessoas devem equilibrar sua ingestão de proteínas ao longo do dia para maximizar os benefícios para a saúde e bem-estar.<sup>22,25</sup> Há um limite máximo de proteínas que podem ser absorvidas e aproveitadas pelo corpo. A ingestão de 20 a 30g de proteínas de alta qualidade por refeição<sup>22,23,24</sup> é altamente indicado para garantir que os benefícios das proteínas sejam maximizados. Uma atenção também deve ser dada para a alimentação após atividades físicas. Pesquisas mostram que o consumo de 20g de proteína do soro de leite após os exercícios ajudam no aumento da síntese proteica em adultos saudáveis.<sup>26,27</sup>



Fonte: Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Recomendações de proteína dietética e prevenção de sarcopenia: Proteína, metabolismo de aminoácidos e terapia. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2009;12(1):86-90.

Há diversas formas de adicionar mais proteína às refeições ao longo do dia.



CAFÉ DA MANHÃ

Desfrute de um iogurte grego e adicione nozes e frutas.



ALMOÇO

Experimente um smoothie de frutas com proteína do soro de leite.



SNACKS

Experimente uma barra nutricional feita com soro de leite ou proteína do leite.



JANTAR

Misture a proteína do soro de leite em sopas para complementar a refeição.



## A PESQUISA

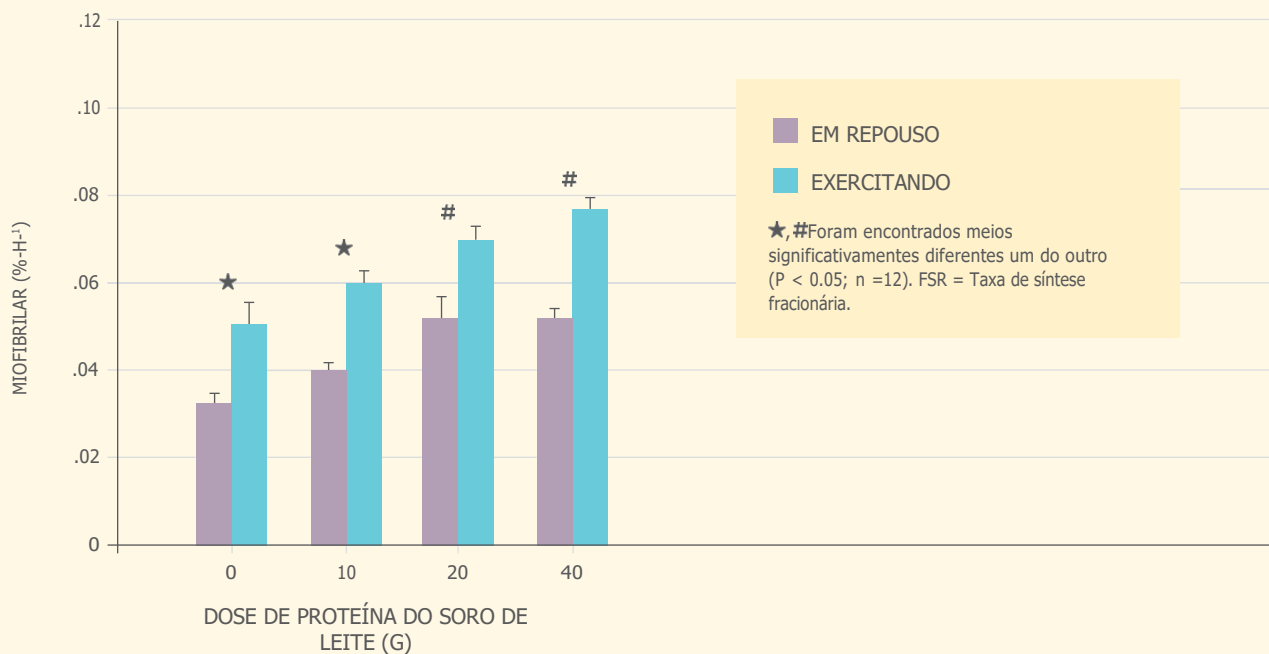
# Alcançando Ganhos Musculares e Controle da Fome com Proteínas Lácteas de Alta Qualidade

A Declaração de Consenso do Comitê Olímpico Internacional sobre Nutrição Esportiva afirma: "Alimentos ou *snacks* que contenham proteínas de alta qualidade devem ser consumidos regularmente ao longo do dia, e em particular logo após o exercício, em quantidades suficientes para maximizar a síntese de proteínas, para auxílio na manutenção a longo prazo ou ganho de músculo e na reparação de tecidos danificados. Ingestão de alimentos e bebidas fornecendo 15-25g de proteínas após cada sessão de treino para obter maior síntese proteica e atingir resultados".<sup>28</sup>

## Um Olhar mais Atento para a Ciência

### MAXIMIZANDO A SÍNTESE DE PROTEÍNA MUSCULAR

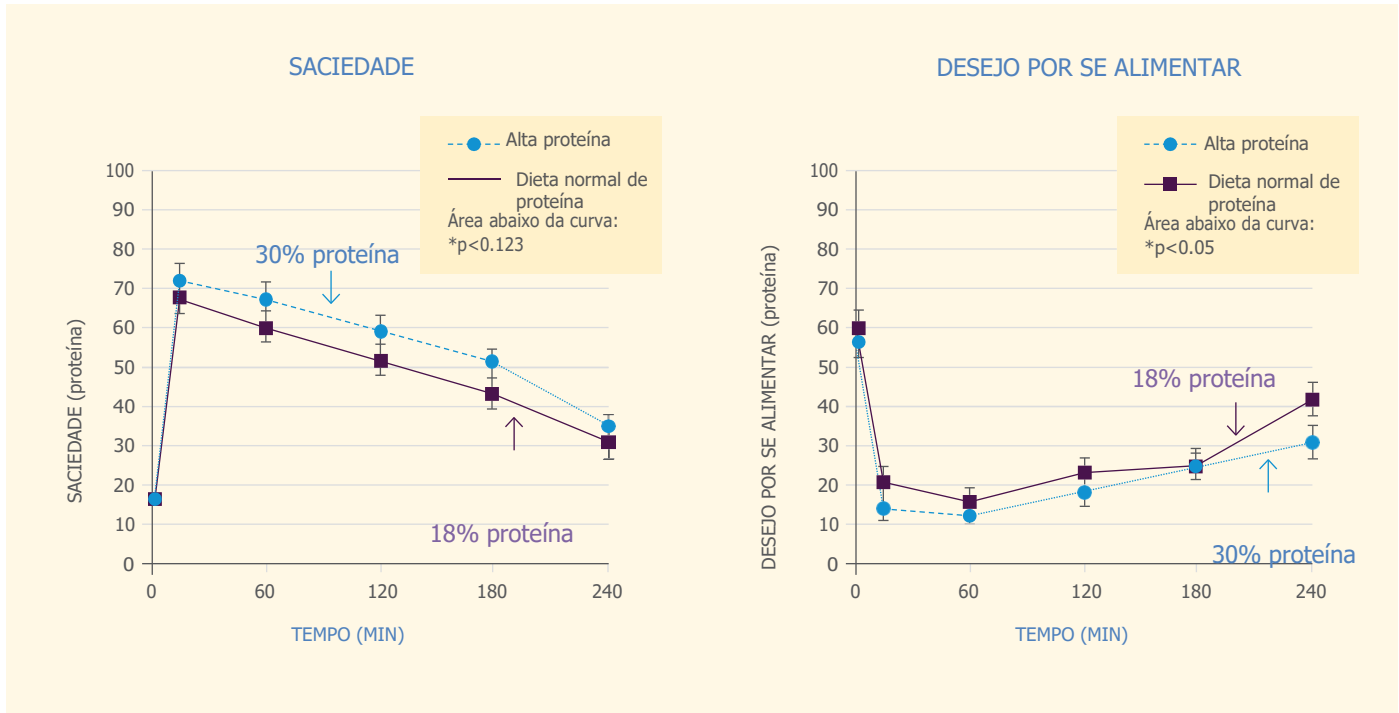
Pesquisas mostram que o consumo de 20g de proteína do soro de leite em repouso e após exercícios físicos ajudam a maximizar a síntese proteica muscular (SPM).



Quarenta e oito jovens que realizam treinos de resistência, consumiram um café da manhã de alta proteína e, após três horas realizaram uma intensa sessão de treinamento em *leg-press*. Imediatamente após o exercício, os indivíduos consumiram uma bebida proteica contendo 10, 20 ou 40g de isolado proteico de soro de leite. Após as medições, observou-se que em 20g de proteína do soro de leite maximizava a SPM em repouso e após exercícios de resistência.<sup>26</sup>

CONTROLANDO DA FOME

Dietas altamente proteicas têm mostrado uma melhora na percepção de saciedade e no desejo por se alimentar ajudando a alcançar melhores resultados na perda de peso.



Trinta e oito mulheres consumiram uma dieta de 750 Kcal por dia e apresentaram um déficit energético com um teor proteico de 30% (dieta com alto teor de proteína) ou 18% (dieta normal de proteína) por nove semanas. Em dias separados, o metabólico, appetite e as respostas hormonais foram medidas ao longo de 4 horas quando as mulheres consumiram uma dieta de maior proteína ou uma dieta de normal de proteína. Os resultados mostraram que dietas com maiores teores de proteínas melhoraram as percepções de saciedade e desejo por se alimentar ao consumir menos calorias.<sup>29</sup>



ENTRE  
EM  
CONTATO

Procurando por mais informações sobre proteínas lácteas?

Enquanto o U.S. Dairy Export Council® (USDEC) não produz lácteos, nós orgulhosamente apoiamos quem produz. Acesse [ThinkUSAdairy.org/Nutrition](http://ThinkUSAdairy.org/Nutrition) para obter mais informações sobre os benefícios para a saúde e nutrição das proteínas lácteas dos EUA.

- <sup>1</sup> Layman DK, Evans E, Baum JJ, et al. Dietary protein and exercise have additive effects on body composition during weight loss in adult women. *J Nutr.* 2005;135(8):1903-1910.
- <sup>2</sup> Pasiakos SM, Cao JJ, Margolis LM, et al. Effects of high-protein diets on fat-free mass and muscle protein synthesis following weight loss: a randomized controlled trial. *FASEB J.* 2013;27(9):3837-3847.
- <sup>3</sup> Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression. *Am J Clin Nutr.* 2006;83(2):260-274.
- <sup>4</sup> Claessens M, van Baak MA, Monsheimer S, Saris WH. The effect of a low-fat, high-protein or high-carbohydrate ad libitum diet on weight loss maintenance and metabolic risk factors. *Int J Obes (Lond).* 2009;33(3):296-304.
- <sup>5</sup> Westerterp-Plantenga MS, Lejeune MP, Nijs I, van Ooijen M, Kovacs EM. High protein intake sustains weight maintenance after body weight loss in humans. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004;28(1):57-64.
- <sup>6</sup> Lejeune MP, Kovacs EM, Westerterp-Plantenga MS. Additional protein intake limits weight regain after weight loss in humans. *Br J Nutr.* 2005;93(2):281-289.
- <sup>7</sup> Layman DK, Walker DA. Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. *J Nutr.* 2006;136(Suppl 1):319S-323S.
- <sup>8</sup> Josse AR, Atkinson SA, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women. *J Nutr.* 2011;141(9):1626-1634.
- <sup>9</sup> Gordon MM, Bopp MJ, Easter L, et al. Effects of dietary protein on the composition of weight loss in post-menopausal women. *J Nutr Health Aging.* 2008;12(8):505-509.
- <sup>10</sup> Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.* Washington, DC: The National Academies Press; 2005: 843.
- <sup>11</sup> Smeets AJ, Soenen S, Luscombe-Marsh ND, Ueland O, Westerterp-Plantenga MS. Energy expenditure, satiety, and plasma ghrelin, glucagon-like peptide 1, and peptide tyrosine-tyrosine concentrations following a single high-protein lunch. *J Nutr.* 2008;138(4):698-702.
- <sup>12</sup> Beasley JM, Ange BA, Anderson CAM, et al. Associations between macronutrient intake and self-reported appetite and fasting levels of appetite hormones: results from the Optimal Macronutrient Intake Trial to Prevent Heart Disease. *Am J Epidemiol.* 2009;169(7):893-900.
- <sup>13</sup> Leidy HG, Armstrong CL, Tang M, Mattes RD, Campbell WW. The influence of higher protein intake and greater eating frequency on appetite control in overweight and obese men. *Obesity.* 2010;18(9):1725-1732.
- <sup>14</sup> Howarth KR, Moreau NA, Phillips SM, Gibala MJ. Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans. *J Appl Physiol.* 2009;106(4):1394-1402.
- <sup>15</sup> Tang JE, Manolagos JJ, Kujbida GW, et al. Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32(6):1132-1138.
- <sup>16</sup> Tang JE, Moore DR, Kujbida BW, Tamopolsky MA, Phillips SM. Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol.* 2009;107(3):987-992.
- <sup>17</sup> Volek JS, Volk BM, Gomez AL, et al. Whey protein supplementation during resistance training augments lean body mass. *J Am Coll Nutr.* 2013;32(2):122-135.
- <sup>18</sup> Hulmi JJ, Kovanen V, Selanne H, et al. Acute and long-term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression. *Amino Acids.* 2009;37(2):297-308.
- <sup>19</sup> Holm L, Olesen JL, Matsumoto K, et al. Protein-containing nutrient supplementation following strength training enhances the effect on muscle mass, strength, and bone formation in postmenopausal women. *J Appl Physiol.* 2008;105(1):274-281.
- <sup>20</sup> Yang Y, Breen L, Burd NA, et al. Resistance exercise enhances myofibrillar protein synthesis with graded intakes of whey protein in older men. *Br J Nutr.* 2012;108(10):1780-1788.
- <sup>21</sup> Yang Y, Churchward-Venne TA, Burd NA, et al. Myofibrillar protein synthesis following ingestion of soy protein isolate at rest and after resistance exercise in elderly men. *Nutr Metab (Lond).* 2012;9(1):57.
- <sup>22</sup> Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: Protein, amino acid metabolism and therapy. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009;12(1):86-90.
- <sup>23</sup> Breen L, Phillips SM. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: Interventions to counteract the 'anabolic resistance' of ageing. *Nutr Metab (Lond).* 2011;8:68.
- <sup>24</sup> Pennings B, Groen B, de Lange A, et al. Amino acid absorption and subsequent muscle protein accretion following graded intakes of whey protein in elderly men. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2012;302(8):E992-9.
- <sup>25</sup> Layman, DK. Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab (Lond).* 2009;6:12.
- <sup>26</sup> Witard OC, Jackman SR, Breen L, et al. Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(1):86-95.
- <sup>27</sup> Tipton KD, Elliott TA, Cree MG. Ingestion of casein and whey proteins result in muscle anabolism after resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2004;36(12):2073-2081.
- <sup>28</sup> International Olympic Committee. IOC consensus statement on sports nutrition 2010. *J Sports Sci.* 2011;29(Suppl 1):S3-S4.
- <sup>29</sup> Leidy H, Carnell N, Mattes RD, et al. Higher protein intake preserves lean mass and satiety with weight loss in pre-obese and obese women. *Obesity.* 2007;15(2):421-429.



Para saber mais e encontra um representante do USDEC perto de você, acesse:  
[ThinkUSAdairy.org/global-presence](http://ThinkUSAdairy.org/global-presence).

