

Vital para os músculos, o macronutriente tem ligação direta com os hormônios, a imunidade e a cicatrização. Saber a quantidade de ingestão e as melhores fontes, vegetais ou animais, é a chave para uma saúde plena

GIOVANNA RODRIGUES*

A proteína é um dos pilares da nossa saúde. Muito além de ser apenas o “combustível” para construir músculos, é um macronutriente vital que participa de praticamente todos os processos biológicos do corpo. Seus blocos de construção, os aminoácidos, são os grandes responsáveis por nos manter funcionando.

Quando pensamos em proteína, a primeira imagem que vem à mente é a de um fisiculturista. No entanto, sua função é muito mais complexa. “As proteínas são materiais de construção e reparo do corpo”, explica a educadora física Eliz Vessoni. “Elas compõem músculos, pele, cabelo, unhas e tecidos em geral.”

A lista de tarefas das proteínas é extensa. Elas agem como enzimas, acelerando reações químicas essenciais; funcionam como hormônios, regulando processos metabólicos; e se transformam em anticorpos, defendendo o organismo de infecções. Além disso, participam do transporte de nutrientes e da recuperação de tecidos após lesões ou exercícios. A personal trainer Débora Mirtes complementa que elas são essenciais para a manutenção e o reparo dos tecidos do corpo, não só dos músculos.

Falta e excesso

A carência desse nutriente pode trazer consequências sérias para a saúde. A nutricionista Rayanne Marques destaca que sua falta pode causar perda de massa muscular, queda na imunidade,



Fotos: Freepik



Suplementos de proteína em pó podem ser aliados quando a dieta não supre a necessidade diária

aumentando o risco de infecções; problemas na pele, cabelo e unhas; cicatrização lenta; inchaço por acúmulo de líquidos; atraso no crescimento em crianças e adolescentes; além de cansaço e indisposição constantes. Para quem se exercita, as consequências são ainda mais evidentes, como alerta Débora: “A deficiência pode gerar perda de força, fadiga e até queda no desempenho esportivo”.

Por outro lado, o excesso também pode ser um problema. Eliz avisa que um consumo exagerado pode sobrecarregar os rins e o fígado e aumentar o risco de desidratação e constipação. “Quando a ingestão ultrapassa muito a necessidade individual, os rins são sobrecarregados para eliminar os resíduos do metabolismo, e o fígado também sofre com o excesso a longo prazo. Pode haver maior perda de cálcio na urina, prejudicando a saúde óssea, além de constipação em dietas hiperproteicas com baixo teor de fibras e aumento do