

A popularização de alimentos com proteína adicionada levanta debate sobre o consumo excessivo e a associação automática entre produtos proteicos e vida saudável

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Você provavelmente já viu — ou até consumiu — algum produto com os selos fit, zero açúcar ou high protein. O que estava restrito ao universo das academias agora ocupa corredores inteiros de supermercados, cafeterias e até redes de fast food. Milk-shakes proteicos, energéticos com whey, brownies fitness, chocolates enriquecidos com proteína e bebidas zero passaram a fazer parte da rotina de milhares de brasileiros, principalmente entre os mais jovens.

A proteína virou uma espécie de tendência no dia a dia. Antes visto apenas como um nutriente essencial para o funcionamento do corpo, passou a ser associada diretamente à ideia de saúde, emagrecimento, estética e desempenho físico. Nas redes sociais, influenciadores exibem refeições hiperproteicas, suplementos alimentares e rotinas focadas em atingir metas diárias de proteína, criando a sensação de que consumir mais do nutriente representa automaticamente uma vida mais saudável.

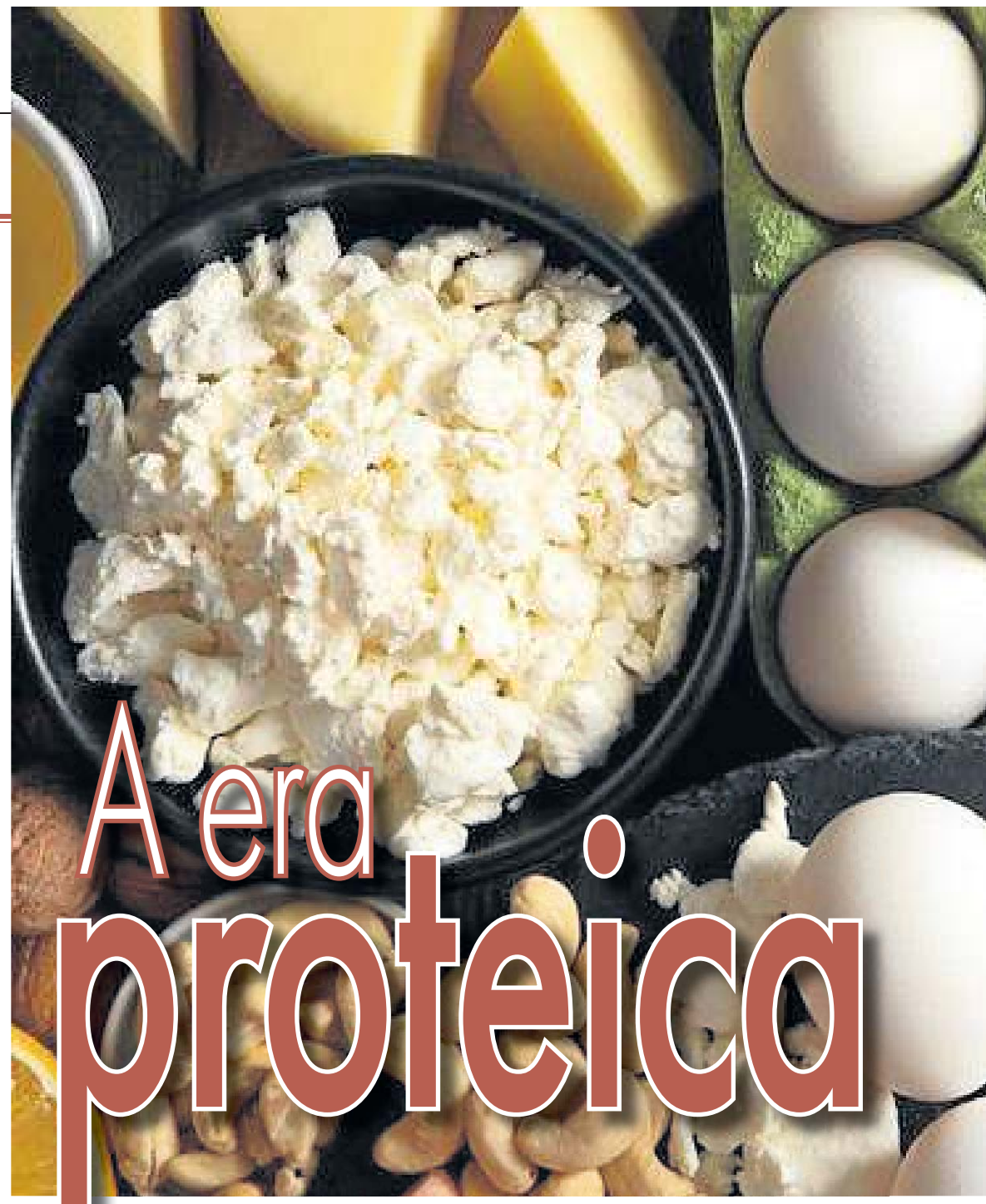
O movimento acompanha uma mudança da própria indústria alimentícia. Se antes os produtos light e diet dominavam o mercado fitness, agora o destaque está nos alimentos com proteína adicionada. O selo high protein passou a funcionar como um argumento de venda poderoso, capaz de transformar sobremesas, snacks e bebidas industrializadas em produtos associados ao bem-estar e à alimentação equilibrada.

A tendência já chegou até ao fast food. Nos últimos meses, milk-shakes proteicos, energéticos com adição de whey e sobremesas com proteínas adicionadas ganharam espaço nas campanhas publicitárias e nas redes sociais. O fenômeno acompanha uma crescente valorização da cultura fitness e do chamado estilo de vida saudável, impulsionado principalmente pelo TikTok e pelo Instagram.

Mas há um lembrete: a relação entre proteína e saúde não é tão simples quanto parece nas embalagens. Apesar de ser fundamental para músculos, hormônios e diversas funções do organismo, o excesso pode trazer consequências e criar uma percepção distorcida sobre alimentação saudável.

Dieta equilibrada

Segundo o pós-graduado em nutrologia e medicina do esporte Anderson Clayton Sant'Anna, a maior parte das pessoas consegue atingir as necessidades diárias



de proteína apenas com uma alimentação tradicional e equilibrada. “O consumo de produtos ‘high protein’ não é obrigatório para uma dieta saudável. O mais importante é a qualidade global da alimentação, e não apenas a quantidade de proteína isoladamente”, afirma.

O especialista explica que alimentos comuns e acessíveis continuam sendo suficientes para suprir as necessidades nutricionais da maior parte da população. Ovos, leite, queijo, carnes, peixe, frango, feijão, lentilha, grão-de-bico e soja permanecem entre as principais fontes proteicas presentes no cotidiano dos brasileiros, mesmo em meio à popularização dos suplementos. “O tradicional arroz com feijão, por exemplo, possui ótimo valor nutricional e fornece uma combinação importante de aminoácidos”, destaca. Segundo Anderson, quando associado a outras fontes alimentares ao longo do dia, o prato se torna ainda mais completo do ponto de vista nutricional e continua sendo uma das bases mais importantes da alimentação brasileira.

Apesar disso, produtos proteicos vem alterando hábitos alimentares. Barrinhas, shakes, bebidas proteicas e snacks industrializados passaram a substituir refeições inteiras em muitas rotinas, principalmente entre jovens influenciados pela estética fitness e pela praticidade desses produtos no dia a dia.

Para Anderson, os alimentos enriquecidos com proteína podem ser úteis em situações específicas, como atletas de alto rendimento, idosos com dificuldade alimentar, pacientes em recuperação clínica ou pessoas com maior demanda proteica. Fora desses contextos, porém, eles costumam funcionar muito mais como conveniência do que como necessidade fisiológica real. “O problema acontece quando esses produtos passam a substituir refeições completas e reduzem o consumo de frutas, verduras, fibras e alimentos minimamente processados.” Segundo ele, muitas pessoas associam “proteico” à ideia de alimentação saudável, sem analisar a composição completa do produto.