



Especialistas apontam que a melhor forma de consumir proteína é com alimentação do dia a dia: ovos, leite, iogurte, queijo, feijão, lentilha, grão-de-bico, carnes, frango, peixe e soja

afirma. O excesso não se transforma automaticamente em músculos ou desempenho físico.

Quando ultrapassa a capacidade de utilização do organismo, a proteína excedente pode ser convertida em gordura corporal ou eliminada pelos rins. Em alguns casos, dietas hiperproteicas também podem causar desconfortos intestinais, aumento da sede e alterações digestivas relacionadas ao baixo consumo de fibras. Vale lembrar que, muitas das principais fontes de proteína também são ricas em vitamina B12. Por isso, o consumo exagerado de suplementos e dietas hiperproteicas pode levar ao excesso dessa vitamina no organismo, elevando níveis no corpo e causar efeitos como acne, desconfortos gastrointestinais e alterações metabólicas.

## O perigo por trás do rótulo

Além da quantidade de proteína, especialistas alertam para a composição geral dos produtos industrializados vendidos como saudáveis. Muitos alimentos continuam sendo ultraprocessados e apresentam altos índices de açúcar, sódio, gordura saturada e aditivos químicos.

Daniela explica como alguns produtos criam uma falsa sensação de alimentação equilibrada. “Quando um chocolate, sorvete ou milk-shake exibe 15g de proteína na embalagem, o consumidor sente menos culpa ao consumir aquele produto”, diz. As estratégias visuais utilizadas pela indústria reforçam essa percepção.

O impacto do consumo preocupa, principalmente entre adolescentes e jovens adultos, público mais exposto aos conteúdos fitness das redes sociais. Estudos já apontam que influenciadores digitais afetam diretamente hábitos alimentares, autoimagem e relação com o próprio corpo. “Essa obsessão exagerada pela proteína faz com que muitos jovens negligenciem nutrientes fundamentais, como frutas, verduras, fibras e outros componentes importantes para a saúde.” A nutricionista aponta que a alimentação passa a ser vista apenas como ferramenta estética, deixando em segundo plano o cuidado integral com o organismo.

Os especialistas também alertam para possíveis sinais do consumo excessivo de proteína. Entre eles estão aumento da sede, desidratação, constipação intestinal, cansaço excessivo e sobrecarga renal, principalmente em dietas desequilibradas e associadas ao consumo frequente de ultraprocessados. “A longo prazo, dietas hiperproteicas podem aumentar o risco de cálculos renais e contribuir para outros problemas de saúde, especialmente quando associadas ao excesso de carnes processadas e alimentos industrializados. O segredo continua sendo equilíbrio, variedade e consumo de alimentos de verdade sempre que possível”, conclui a nutricionista.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

## Marketing da saúde

A nutricionista e professora do Centro Universitário de Brasília (CEUB) Daniela Medeiros avalia que a explosão dos produtos high protein está diretamente ligada às estratégias de marketing da indústria alimentícia. Segundo a especialista, influenciadores fitness passaram a divulgar alimentos proteicos como parte indispensável de um estilo de vida saudável, fortalecendo a ideia de que consumir grandes quantidades de proteína representa sucesso estético. “Adicionar a palavra proteína a qualquer produto o torna instantaneamente mais atraente para o consumidor”. Para ela, a indústria encontrou no universo fitness uma forma eficiente de ampliar vendas e reposicionar alimentos ultraprocessados como opções aparentemente saudáveis.

A nutricionista avalia que essa popularização nem sempre acompanha uma necessidade real de aumento do consumo proteico pela população. “Existe

uma estratégia de marketing muito forte por trás disso. Muitas vezes, a proteína funciona como uma cortina de fumaça criada pela indústria para vender produtos ultraprocessados com aparência saudável”, explica. Ela também ressalta que a ideia de “quanto mais proteína, melhor” se tornou um dos principais mitos da alimentação contemporânea. Apesar de essencial, o nutriente possui limites de aproveitamento pelo corpo humano e não oferece benefícios ilimitados.

Para a maior parte das pessoas, a recomendação média gira em torno de 0,8g de proteína por quilo corporal ao dia. Isso significa que uma pessoa de 70kg, por exemplo, precisaria consumir cerca de 56g diariamente — quantidade que costuma ser atingida com facilidade em refeições comuns. “Se a pessoa consome ovos no café da manhã, carne no almoço e derivados do leite ao longo do dia, muito provavelmente ela já atingiu sua meta diária sem necessidade de suplementação”,

Freepik