

Qual a importância do aporte proteico em dietas para emagrecimento?

A quantidade adequada de proteínas é fundamental para evitar prejuízos ao longo do processo de emagrecimento.



Nutrição e qualidade de vida



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 26 de outubro, 2025

O sobrepeso e a obesidade impactam diretamente na saúde pública global. De acordo com dados atuais do Atlas Mundial da Obesidade, um IMC maior ou igual a **25 Kg/m2** impulsiona de forma significativa o acometimento populacional por doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs)¹.

É previsto um aumento de 12% na prevalência de sobrepeso e obesidade em adultos em todo o mundo até 2035, um dado expressivo e alarmante¹.

Tendo em vista o risco contributivo do IMC elevado para as principais DCNTs, a promoção de hábitos de vida saudáveis e do emagrecimento são extremamente importantes.

A forma pela qual o emagrecimento é conduzido impacta diretamente na saúde e no resultado do processo. Neste contexto, o aporte proteico ganha destaque e merece atenção especial na condução do emagrecimento na prática clínica.

Emagrecimento e massa muscular

O processo de emagrecimento em pacientes com sobrepeso e obesidade leva a benefícios metabólicos e de saúde, porém, aumenta o risco de perda de massa muscular².

De acordo com as evidências científicas atuais, um consumo proteico aumentado ao longo do processo de emagrecimento previne de forma significativa a perda de massa muscular em indivíduos com sobrepeso e obesidade².

A recomendação das Diretrizes Brasileiras de Obesidade quanto ao consumo de proteínas para obesos em dietas com restrição calórica é de **0,8 a 1,0 grama** de proteína/kg de peso³.

Entretanto, a literatura atual aponta dados relevantes quanto à ingestão proteica para garantir um contexto de emagrecimento com foco em manutenção ou até mesmo ganho de massa muscular.

Uma dieta hiperproteica (consumo proteico acima de 1,0 grama/kg de peso/dia) e hipocalórica pode estar associada à preservação ou até mesmo ganho de massa muscular, além de maior redução de massa gorda⁴.

Um consumo de pelo menos **1,3 gramas** de proteína/kg de peso está relacionado com o aumento de massa muscular, enquanto o consumo inferior a **1,0 grama/kg** está associado com maior risco de perda de massa muscular².

Os benefícios de um aporte proteico adequado

Além de evitar a perda de massa muscular, um aporte proteico adequado nas dietas de emagrecimento também pode garantir outros benefícios aos pacientes, destacados abaixo.

Efeito termogênico e aumento da saciedade

As dietas hiperproteicas promovem maior gasto energético do que as hiperglicídicas e hiperlipídicas. Além disso, as proteínas também conferem maior saciedade, o que favorece o controle da ingestão calórica e o processo de emagrecimento 4,5,6.

Controle glicêmico

A associação de alimentos fontes de proteína aos que são fontes de carboidratos é uma estratégia favorável para evitar picos e manter níveis estáveis de glicemia. Uma dieta com menor impacto glicêmico pode estar associada ao melhor controle da fome ao longo do dia, o que também beneficia o emagrecimento⁷.

Major adesão à dieta

Uma vez que o consumo proteico adequado promove a saciedade e, consequentemente, o processo de emagrecimento, o paciente pode ficar mais motivado e aderir melhor ao plano alimentar.

Prática clínica: elaborando o plano alimentar

Durante a estruturação de um plano alimentar completo, é possível encontrar alguns obstáculos para incluir uma maior quantidade de proteínas no dia, considerando a maior saciedade provocada por esse nutriente e até mesmo o volume necessário para o indivíduo. Por isso, algumas táticas podem ser adotadas para facilitar esse processo:

- Incorporar proteínas de boa qualidade nutricional, de origem vegetal e/ou animal, de acordo com as preferências e restrições de cada paciente (leite e derivados, ovos, oleaginosas, leguminosas, carnes).
- Distribuir os alimentos fontes de proteína ao longo do dia, em todas as refeições (café da manhã, lanches intermediários e refeições principais).
- Incluir suplementação em casos de dificuldade para adequar o aporte proteico via alimentação.

Montar um planejamento hiperproteico para os pacientes em processo de emagrecimento pode ser uma estratégia relevante do sucesso nesta jornada, considere essas informações de acordo com a individualidade de cada paciente.

Referência Bibliográfica

- [1] World Obesity Federation. Atlas Mundial da Obesidade 2024. Londres: Federação Mundial de Obesidade, 2024. Tradução: Instituto Cordial. Disponível em: https://lp2.institutocordial.com.br/pbo-196-atlas-24. Acesso em 04 de abril de 2025.
- [2] Kokura Y, Ueshima J, Saino Y, Maeda K. Enhanced protein intake on maintaining muscle mass, strength, and physical function in adults with overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. Clinical Nutrition ESPEN. 2024 Oct;63:417–26.
- [3] Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 4.ed. São Paulo –SP
- [4] Marques COL, Farias FBQ, Luz CR de AN. Efeito da dieta rica em proteínas na composição corporal de pacientes obesos no Centro Especializado do Distrito Federal. Health Residencies Journal HRJ. 2023;4(19).
- [5] Lim JJ, Liu Y, Lu LW, Barnett D, Sequeira IR, Poppitt SD. Does a Higher Protein Diet Promote Satiety and Weight Loss Independent of Carbohydrate Content? An 8-Week Low-Energy Diet (LED) Intervention. IN University 2022; 14(3):538.
- [6] Hansen TT, Astrup A, Sjödin A. Are Dietary Proteins the Key to Successful Body Weight Management? A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Assessing Body Weight Outcomes after Interventions with Increased Dietary Protein. In Nutrients. 2021; 13(9):3193.
- [7] Jarvis PRE, Cardin JL, Nisevich-Bede PM, McCarter JP. Continuous glucose monitoring in a healthy population: understanding the post-prandial glycemic response in individuals without diabetes mellitus. Metabolism. 2023;146(155640):155640.