

Uso do whey protein na recuperação da saúde

A proteína do soro do leite, além da nutrição esportiva!



Nutrição e qualidade de vida

• 02 de outubro, 2025

Muito além da nutrição esportiva, o uso do whey protein na recuperação para a saúde do paciente está muito relacionado com a prevenção da perda de massa muscular. Entenda como a proteína do soro do leite pode contribuir para a recuperação da saúde, em diversas doenças, ou ainda, para idosos e descubra como usá-lo na sua prática clínica.

Benefícios do whey protein para a saúde

Entenda seus benefícios demonstrados pela ciência e situações que o whey pode auxiliar na saúde e recuperação.

Quadros	Benefício do uso do whey
Câncer	Melhor status nutricional, prevenção da toxicidade severa da quimio (agravada por perda de massa magra). 1
Diabetes e síndrome metabólica	Refeição rica em proteína ou tomar proteína antes de comer melhora a glicemia pós-prandial. Menor esvaziamento gástrico, aumento da secreção de insulina. 2-3
Doenças cardiovasculares	Melhores níveis de hemoglobina glicada, triglicérides, colesterol total e LDL. Não afeta o colesterol HDL. Menor rigidez arterial (associada a pressão alta, insuficiência renal). Diminuição de indicadores de inflamação e estresse oxidativo associados ao infarto: IL-6, TNF-α e PCR. 3- 5
COVID-19	Alcance das metas proteicas em pacientes internados (na UTI ou não), reduzindo duração da ventilação mecânica, melhor estado inflamatório e maior sobrevida. Propriedades antivirais contra diferentes vírus, incluindo os mais resistentes (envelopados), como o SARS-CoV-2. 6- 8

O whey é estudado com resultados positivos em diversas outras patologias, incluindo doenças pulmonares, dermatite de contato, pacientes bariátricos, com insuficiência renal em diálise, e aqueles que aguardam transplantes. ⁹⁻¹²

Whey protein para idosos

O uso do whey protein pode ser uma estratégia alimentar para aumentar a ingestão de proteínas, o que pode ser promissor para a saúde na terceira idade. Promove a síntese proteica, melhora a capacidade aeróbica e a performance muscular, protegendo contra a sarcopenia e o risco de quedas. ¹³

A sarcopenia é caracterizada por perda de massa muscular acelerada associada com prejuízos na função. Isto aumenta a queda, a fragilidade e a mortalidade. A desordem no músculo esquelético é progressiva e generalizada. ¹⁴⁻¹⁵

O whey também pode melhorar a saúde na recuperação após doenças, além de atuar na prevenção do risco cardiometabólico e de complicações da esteatose hepática, por isso é importante para idosos. ¹³

Como usar whey protein na prática clínica?

O whey protein pode entrar como uma estratégia para aumentar a ingestão de proteínas, o que pode contribuir para o envelhecimento saudável e para a recuperação da saúde em qualquer idade. ¹³

Proteína + exercício de resistência = aumento de massa magra

Em adultos e idosos saudáveis, liberado para a prática de exercícios físicos, treinos de resistência, como musculação, quando associados ao consumo de whey protein são efetivos para aumentar a força muscular, massa muscular esquelética e capacidade funcional e devem ser estimulados. ¹⁶

Quando usar?

O momento de consumo pode ser no café da manhã, lanches da tarde, ou ainda, no pré-treino / pós-treino, o mais importante é consumir a quantidade adequada de proteínas, não importa quando. ¹⁶

Como usar?

O whey protein é um suplemento esportivo, que pode ser adicionado em comidas, como vitaminas, iogurtes e leite. Também é possível encontrar produtos que já são adicionados, como o Piracanjuba Whey, com 23g de proteína por porção.

A combinação de whey protein com micronutrientes, como a vitamina D, mostrou-se interessante para o tratamento da sarcopenia. Portanto, escolher um produto que combine whey protein com vitamina D pode ser uma boa escolha para seu paciente.¹⁷

Referência Bibliográfica

1. MAZZUCA, Federica et al. Clinical impact of highly purified, whey proteins in patients affected with colorectal cancer undergoing chemotherapy: preliminary results of a placebo-controlled study. *Integrative cancer therapies*, v. 18, p. 1534735419866920, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1534735419866920>
2. SMITH, Kieran et al. The clinical application of mealtime whey protein for the treatment of postprandial hyperglycaemia for people with type 2 diabetes: a long whey to go. *Frontiers in Nutrition*, v. 7, p. 587843, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2020.587843/full>
3. AMIRANI, Elaheh et al. Effects of whey protein on glycemic control and serum lipoproteins in patients with metabolic syndrome and related conditions: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Lipids in health and disease*, v. 19, n. 1, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12944-020-01384-7>
4. HASHEMILAR, Mazyar et al. Effect of whey protein supplementation on inflammatory and antioxidant markers, and clinical prognosis in acute ischemic stroke (TNS Trial): a randomized, double blind, controlled, clinical trial. *Advanced Pharmaceutical Bulletin*, v. 10, n. 1, p. 135, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6983999/>
5. LEFFERTS, Wesley K. et al. Effects of Whey Protein Supplementation on Aortic Stiffness, Cerebral Blood Flow, and Cognitive Function in Community-Dwelling Older Adults: Findings from the ANCHORS A-WHEY Clinical Trial. *Nutrients*, v. 12, n. 4, p. 1054, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/1054>
6. GALLO, Valentina et al. Antiviral properties of whey proteins and their activity against SARS-CoV-2 infection. *Journal of functional foods*, p. 104932, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464622000020>
7. CACCIALANZA, Riccardo et al. Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol. *Nutrition*, v. 74, p. 110835, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900720301180>
8. SCARCELLA, Marialaura et al. Effect of Whey Proteins on Malnutrition and Extubating Time of Critically Ill COVID-19 Patients. *Nutrients*, v. 14, n. 3, p. 437, 2022.
9. SAHATHEVAN, Sharmela et al. Clinical efficacy and feasibility of whey protein isolates supplementation in malnourished peritoneal dialysis patients: A multicenter, parallel, open-label randomized controlled trial. *Clinical nutrition ESPEN*, v. 25, p. 68-77, 2018.
10. D'ALESSANDRO, Michelle Carvalho de Oliveira et al. Short-term effect of whey protein supplementation on the quality of life of patients waiting for liver transplantation: a double blinded randomized clinical trial. *ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)*, v. 34, 2021.
11. AHMADI, Afsane et al. Fortified whey beverage for improving muscle mass in chronic obstructive pulmonary disease: a single-blind, randomized clinical trial. *Respiratory Research*, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2020.
12. ALYASIN, Soheila et al. Efficacy of oral supplementation of whey protein in patients with contact dermatitis: a pilot randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Dermatologic Therapy*, v. 33, n. 6, p. e14260, 2020.
13. DA ROSA CAMARGO, Liziane; DONEDA, Divair; OLIVEIRA, Viviani Ruffo. Whey protein ingestion in elderly diet and the association with physical, performance and clinical outcomes. *Experimental Gerontology*, v. 137, p. 110936, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556520301571>

14. CRUZ-JENTOFT, Alfonso J.; SAYER, Avan A. Sarcopenia. The Lancet, v. 393, n. 10191, p. 2636-2646, 2019.
15. BAUER, Juergen et al. Sarcopenia: a time for action. An SCWD position paper. Journal of cachexia, sarcopenia and muscle, v. 10, n. 5, p. 956-961, 2019.
16. NABUCO, Hellen CG et al. Effects of whey protein supplementation pre-or post-resistance training on muscle mass, muscular strength, and functional capacity in pre-conditioned older women: a randomized clinical trial. Nutrients, v. 10, n. 5, p. 563, 2018. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/5/563>
17. CEREDA, Emanuele et al. Whey Protein, Leucine-and Vitamin-D-Enriched Oral Nutritional Supplementation for the Treatment of Sarcopenia. Nutrients, v. 14, n. 7, p. 1524, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/7/1524>