

Whey protein e colágeno: duas proteínas, inúmeras funções

Veja aqui as funções e impactos do consumo dessas proteínas na saúde do adulto



Ingredientes ativos

• 23 de outubro, 2025

A saúde adulta requer cuidados para que o indivíduo consiga se manter saudável e funcional, estando apto a executar todas as suas atividades diárias.

Para isso, uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos se fazem necessárias, e certamente contribuem para a promoção de saúde e bem-estar, bem como na prevenção de doenças.

No contexto de uma alimentação equilibrada, a variedade de alimentos torna-se uma das principais estratégias para ajudar a garantir uma ampla gama de nutrientes, como carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais.

Dentre esses nutrientes tão necessários para a saúde do adulto, pode-se destacar um grupo essencial: as proteínas.

Proteínas: funções no organismo adulto

Constituintes do grupo de macronutrientes, as proteínas desempenham importantes funções no organismo: ¹

- Construção e manutenção de músculos
- Formação de hormônios e anticorpos
- Fornecimento de energia (4 cal/g)
- Regulação de processos metabólicos
- Transporte de oxigênio
- Transporte de colesterol e vitaminas lipossolúveis

É válido salientar que a partir dos 50 anos, o indivíduo passa por uma perda de massa magra, que segue de forma crescente e constante com o passar dos anos. Estima-se que já a partir dos 50 anos, há diminuição da massa muscular de 1 a 2% ao ano, o que também acaba desencadeando em uma redução da força muscular.²

Ao mesmo tempo, com o passar dos anos, outras estruturas do organismo como pele e articulações sofrem alterações. Assim, a nutrição do adulto deve visar contribuir para a manutenção das mesmas, evitando que surjam distúrbios como problemas articulares e envelhecimento precoce da pele.

Considerando esse contexto, é preciso que o profissional nutricionista incorpore fontes de proteínas que atuem nessas estruturas, como o whey protein e o colágeno.

Whey protein: impactos na saúde muscular

O whey protein é um tipo de proteína originado do soro do leite, sendo extraído da porção aquosa do leite, durante o processo no qual é fabricado o queijo.³

Reconhecida por ser uma proteína de ótima qualidade, o whey protein consegue ter uma atuação significativa na saúde muscular, conforme citado abaixo:

- Contribuição para recuperação muscular após exercícios físicos.⁴
- Contribuição para o ganho de massa muscular e aumento de forças muscular.⁵
- Ganho de massa magra em adultos na melhor idade.⁶

Assim, o consumo de produtos contendo whey protein pode ser uma estratégia interessante para garantir o consumo adequado deste tipo de proteína.

Colágeno: impactos nas articulações e pele

Outra proteína que pode ter impacto importante na saúde do adulto é o colágeno.

Proteína mais abundante no corpo humano, representando cerca de 30% desse total, o colágeno tem como principal função o fortalecimento e a resistência de estruturas como pele e articulações.⁷

As articulações, responsáveis pela junção entre dois ou mais ossos, também se alteram com o passar do tempo, sendo que a partir dos 30 anos, a flexibilidade (movimento que só acontece por conta das articulações) sofre uma diminuição de 20 a 30%.⁸

Além disso, a redução do colágeno, proteína essencial para as articulações, pode gerar maior atrito entre os ossos, inflamando as articulações e desencadeando quadros como a osteoartrite.⁷

A pele também tem o colágeno como peça fundamental para sua manutenção, uma vez que essa proteína oferece resistência à mesma. A redução nos níveis de colágeno no organismo propicia ao envelhecimento da pele, com o surgimento de flacidez e rugas.⁷

Assim, os estudos demonstram que a suplementação de colágeno através de bebidas e/ou suplementos pode:

- Desempenhar efeito protetor na cartilagem articular e no alívio sintomático em quadros de dor.⁹
- Melhorar os níveis de hidratação e elasticidade da pele, com diminuição da perda de água.¹⁰

Considerando os benefícios que o whey protein e o colágeno podem desempenhar na saúde do adulto, a inclusão de produtos que ofereçam tais proteínas pode ser considerada uma estratégia interessante a fim de contribuir para a manutenção dos músculos, articulações e pele.

Referência Bibliográfica

1. Silva ACC, Frota KMG, Arêas JAG. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Proteína. Série de Publicações ILSI Brasil. 2012.

2. Curtis E, Litwic A, Cooper C, Dennison E. Determinants of muscle and bone aging. *J Cell Physiol.* 2015; 230(11): 2618–2625.
3. Silva PO, Silva VJ, Vasconcelos TCL. Consequências da suplementação alimentar com whey protein para praticantes de exercícios físicos: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development.* 2022; 11(8): 1-9.
4. West DWD, Sawan SA, Mazzulla M, Williamson E, Moore DR. Whey Protein Supplementation Enhances Whole Body Protein Metabolism and Performance Recovery after Resistance Exercise: A Double-Blind Crossover Study. *Nutrients.* 2017; 9(7): 1-18.
5. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, Schoenfeld BJ, Henselmans M, Helms E, Aragon AA et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *Br J Sports Med.* 2018; 52(6):376-384.
6. Putra C, Konow N, Gage M, York CG, Mangano KM. Protein Source and Muscle Health in Older Adults: A Literature Review. *Nutrients.* 2021; 13(3):743.
7. Oliveira NR, Silva IA, Pinto RR. Colágeno: uma breve revisão. *Brazilian Journal of Development.* 2021; 11(7): 103346-103355.
8. Dantas EHM, Pereira SAM, Aragão JC, Ota AH. A preponderância da diminuição da mobilidade articular ou da elasticidade muscular na perda da flexibilidade no envelhecimento. *Fit Perf J.* 2002; 3(1): 12-20.
9. Porfírio E, Fanaro GB. Suplementação com colágeno como terapia complementar na prevenção e tratamento de osteoporose e osteoartrite: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2016; 19(1): 153-164.
10. Proksch E, Segger D, Degwert J, Schunck M, Zague V, Osse S. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. *Skin pharmacology and physiology.* 2014; 27(1): 47-55.