Piracanjuba
Health & Nutrition

Whey protein na alimentação saudável

Incluir bebidas com whey protein pode contribuir para o aumento de força muscular e de massa magra em idosos.

Proteína • 29 de agosto, 2025

Nos tempos atuais, a busca por uma alimentação equilibrada, que possa trazer benefícios e ajudar na prevenção de doenças, tem aumentado cada vez mais. Afinal, sabe-se que os nutrientes ingeridos podem sim, promover muitos benefícios, contribuindo assim para uma vida mais saudável.

Dentre os diferentes nutrientes que têm recebido atenção da ciência – e da população em geral – estão as proteínas.

Esses macronutrientes têm demonstrado que são capazes de promover impactos positivos não apenas na manutenção e construção da massa muscular, mas também em diferentes contextos, como em indivíduos idosos e naqueles que buscam o gerenciamento de peso.

Com uma maior busca por fontes proteicas, o mercado começou a ofertar formas práticas e saborosas de incluir mais proteínas na alimentação diária – e a partir desse movimento, surgiram as diferentes bebidas à base de whey protein (proteínas do soro do leite).

A partir dessa nova demanda, estudos científicos têm sido realizados visando avaliar os potenciais efeitos da ingestão de bebidas à base de whey protein nos mais diversos cenários, e de forma geral, entendeu-se que sua utilização em pessoas saudáveis, aliada a hábitos como a prática regular de atividades física, pode proporcionar inúmeros benefícios.

Na sequência, serão abordados os diferentes públicos que podem ser beneficiados pelo consumo desse tipo de bebida dentro de uma alimentação saudável, bem como os impactos que esse produto pode trazer para o organismo.

O que é whey protein?

O whey protein é o termo em inglês que significa “proteínas do soro do leite”. Essas proteínas, de alta qualidade, são extraídas da porção aquosa do leite, durante o processo no qual é fabricado o queijo. O whey protein tem como característica conter aminoácidos essenciais e com alta capacidade de absorção.[1,2]

A Beta-lactoglobulina é o maior peptídeo do soro do leite (correspondendo de 45,0% a 57,0% de seu total), e devido ao seu peso molecular, apresenta maior resistência a ação de ácidos e enzimas proteolíticas presentes no estômago, sendo absorvida no intestino delgado.[2]

Esse peptídeo ainda apresenta alto teor de aminoácidos de cadeia ramificada (25,1%), é importante carreadora do retinol, e é a principal proteína do soro de leite de bovinos, ovinos e caprinos.[2]

A Alfa-lactoalbumina é o segundo peptídeo mais prevalente no soro do leite (15%-25%), sendo de fácil e alta digestão. Possui altas quantidades de triptofano, lisina, leucina, treonina e cistina. Esse peptídeo ainda tem grande capacidade de se ligar a minerais como cálcio e zinco, afetando positivamente sua absorção. Apresenta também ação antimicrobiana, agindo contra bactérias como Escherichia coli, Staphylococcus aureus e Klebsiella pneumoniae.[2]

Tipos de whey protein

Atualmente, é possível encontrar bebidas à base de whey protein com diferentes sabores e concentrações de proteínas. Da mesma forma, essas bebidas podem apresentar o whey protein de 3 diferentes formas: isolado, concentrado e hidrolisado.

Veja abaixo uma breve descrição sobre os diferentes tipos de whey protein:

WHEY PROTEIN CONCENTRADO

Esse tipo de whey protein é obtido retirando os componentes não proteicos do soro de leite, resultando em um produto final que contenha de 35% a 80% de proteínas.[3]

Nessa versão, é possível encontrar pequenas quantidades de lactose (açúcar naturalmente presente no leite) e gorduras provenientes do leite.[3]

WHEY PROTEIN ISOLADO

No whey protein isolado, as proteínas de soro são mais purificadas, e no produto final é possível encontrar uma concentração de 80 a 95% de proteínas.[3]

Nessa opção, a concentração de lactose fica em torno de 0,5 a 1%, mesmo teor da gordura.[3]

WHEY PROTEIN HIDROLISADO

Nessa opção, as proteínas do soro do leite são quebradas por um processo chamado “hidrólise”. O resultado desse método são pequenos pedaços de proteínas, que por sua vez serão absorvidos de forma mais rápida pelo organismo, em comparação às proteínas intactas.[4]

Utilização de whey protein por diferentes públicos

Apesar do consumo de bebidas à base de whey protein muitas vezes estar vinculado a praticantes de exercícios físicos – principalmente de musculação – seu uso não é limitado a esse tipo de público, e por isso sua ingestão pode ser ampliada para diferentes indivíduos.

Abaixo, seguem alguns grupos populacionais que podem se beneficiar do consumo de bebidas com whey protein:

IDOSOS

A partir dos 50 anos, ocorre uma perda de 1 a 2% de massa muscular ao ano, o que torna esses indivíduos mais susceptíveis a quedas e eventuais fraturas, comprometendo de forma significativa sua autonomia e qualidade de vida.[5]

O consumo adequado de proteínas se faz especialmente necessário para esse público, uma vez que suas necessidades proteicas estão aumentadas e que a ingestão de boas fontes proteicas, como carnes, nem sempre ocorre de maneira adequada, devido a dificuldades na mastigação e digestão.[6]

Estudos realizados com idosos saudáveis praticantes de atividade física verificaram que o uso de whey protein contribuiu para o aumento de força muscular e de massa muscular.[7]

ADOLESCENTES

A adolescência é uma etapa da vida marcada por profundas e significativas transformações do indivíduo, tanto no aspecto físico, quanto no mental e social.[9]

Do ponto de vista físico, o corpo do adolescente passa por um crescimento intenso dos tecidos, o que influencia diretamente na quantidade de proteínas necessárias.[9]

Assim, é preciso se atentar à quantidade e qualidade das proteínas ingeridas, visto que a adolescência é uma fase no qual os hábitos alimentares sofrem alterações que tornam essa alimentação inadequada.[9]

O consumo de bebidas à base de whey protein por adolescentes pode ser uma forma prática e equilibrada de incluir proteínas de alta qualidade na alimentação do adolescente.

Benefícios no consumo do whey protein

Como é possível notar, bebidas à base de whey protein pode ser uma estratégia válida para incluir proteínas de boa qualidade na alimentação de diferentes tipos de públicos.

Da mesma forma, o uso das proteínas do soro do leite mostra-se eficaz em promover diversos benefícios ao organismo, e que vão muito além da manutenção de massa muscular. Abaixo, seguem alguns dos impactos positivos do whey protein para a saúde:

- PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES:

Os peptídeos do soro do leite apresentam ações anti-trombóticas e de ação de controle do colesterol sérico, parâmetros que refletem em um efeito protetor cardíaco.

Além disso, esses peptídeos são conhecidos por funcionar como fontes da enzima conversora de angiotensina (ECA), proteínas inibidoras essenciais para a regulação do sistema renina-angiotensina-aldosterona, que, por sua vez, atua sobre a pressão arterial, reduzindo os níveis da pressão sistólica e diastólica, e como consequência, contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares.[10,11]

- IMUNIDADE:

Os peptídeos derivados das proteínas do soro do leite apresentam função imunomoduladora, já que são capazes de modular algumas funções imunes, tais como a atividade dos linfócitos, secreção de citocinas, produção de anticorpos, atividade fagocitária e das células natural killer (NK).[10]

Além disso, os peptídeos da lactoferrina (lactoferricinas), proteína presente no whey protein, impedem o crescimento de bactérias gram-negativas e gram-positivas, causando um efeito antimicrobiano. A própria lactoferrina desempenha um papel comprovado na regulação imunológica e nos mecanismos de defesa contra bactérias, fungos e vírus. A capacidade de retenção de ferro da lactoferrina está relacionada à inibição do crescimento microbiano, bem como à modulação da motilidade, agregação e formação de biofilme de bactérias patogênicas.[10,12,13]

Por fim, estudos demonstram que as proteínas provenientes do soro do leite bovino apresentam ação inibitória de diferentes tipos de câncer, tanto em modelos animais quanto em estudos in vitro, utilizando células cancerígenas.[10]

- GERENCIAMENTO DE PESO:

O consumo de whey protein, quando associado à prática de atividades físicas realizadas de maneira regular, tem se mostrado capaz de contribuir para o gerenciamento de peso.

Os estudos que evidenciam essa ação demonstram que a proteína do soro do leite contribui tanto para o emagrecimento quanto para o aumento de massa magra, fator que também acentua a perda de peso corporal, devido ao aumento de gasto calórico.[14-16]

O interessante desse consumo é que o whey protein pode ser encaixado em diferentes circunstâncias, como mulheres na pós-menopausa submetidas a cirurgia bariátrica, indivíduos com síndrome metabólica, e mulheres obesas.[14-16]

O consumo de whey protein mostra-se capaz de promover benefícios para diversos tipos de indivíduos, sob diversas condições. Assim, essa pode ser considerada uma opção interessante para o profissional nutricionista, que pode contar com produtos de alta qualidade para a inserção das proteínas do soro do leite na alimentação de seus pacientes.

Referência Bibliográfica

[1] 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.

[2] Palu CS, Freitas AC, Ribeiro AF, Tonin JN, Pereira MES, Bibiano M, Melo V, Rabelo RN. Tecnologia de produção de whey protein. PubVet. 2020; 14(4): 1-4.

[3] Filho GAB, Renosto NF, Balestrin TS. Produção de suplemento (whey protein) concentrado e isolado a partir de soro de leite. Universidade Federal de Santa Maria. Disponível em https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/21755/BRZOZOVSKI_FILHO_GILBERTO_RENOSTO_NATALIA_BALESTRIN_TOMA Acesso em Agosto/23.

[4] Silva SMM. Proteína do soro do leite hidrolisado na síntese proteica muscular. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal da Grande Dourados. Disponível em https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/bitstream/prefix/957/1/SuelenMaiaraMedeirosdaSilva.pdf. Acesso em Agosto/223.

[5] Curtis E, Litwic A, Cooper C, Dennison E. Determinants of muscle and bone aging. J Cell Physiol. 2015; 230(11): 2618–2625.

[6] Santos ACO, Machado MMO, Leite EM. Envelhecimento e alterações do estado nutricional. Envelhecimento e nutrição. Geriatria & Gerontologia. 2010;4(3):168-175.

[7] Filho EMA, Souza YBA, Carvalho LMF. Evidências sobre o uso de Creatina e Whey Protein em idosos saudáveis praticantes de atividade física. Research, Society and Development. 2020; 15(10): 1-8.

[8] Ribeiro MF, Beraldo RA, Touso MFS, Vassimon HS. Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. Arq. Ciênc. Saúde. 2015; 22(1): 58-63.

[9] Vitolo MR, Costa CS. Recomendações nutricionais para adolescentes. In: Vitolo MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. São Paulo: Rubio. 2ª edição. 2015.

[10] Vasconcelos QDJS, Bachur TPR, Aragão GF. Whey protein: composição, usos e benefícios – uma revisão narrativa. European Journal of Physical Education and Sport Science. 2012; 4(1): 172-183.

[11] Oberoi A, Giezenaar C, Lange K, Jones KL, Horowitz M, Chapman I, Soenen S. Acute effects of whey protein, alone and mixed with other macronutrients, on blood pressure and heart rate in older men. BMC Geriatr. 2022; 22(1): 535.

[12] Berlutti F, Pantanella F, Natalizi T, Frioni A, Paesano R, Polimeli A, Valenti P. Antiviral Properties of Lactoferrin—A Natural Immunity Molecule. Molecules. 2011; 16: 6992-7018.

[13] Moreno-Expósito L, Illescas-Montes R, Melguizo-Rodríguez L, Ruiz C, Ramos-Torrecillas J, de Luna-Bertos E. Multifunctional capacity and therapeutic potential of lactoferrin. Life Sciences. 2018 Feb;195:61–4.

[14] Zemel MA. Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management. Am J Clin Nutr. 2004; 79(5):907s-12s.

[15] Gomes DL, Moehlecke M, Silva FBL, Dutra ES, Schaan BD, Carvalho KMB. Whey protein Supplementation Enhances Body Fat and Weight Loss in Women Long After Bariatric Surgery: a Randomized Controlled Trial. Obes Surg. 2017; 27(2):424-431.

[16] Badely M, Sepandi M, Samadi M, Parastouei K, Taghdir M. The effect of whey protein on the components of metabolic syndrome in overweight and obese individuals; a systematic review and meta-analysis. Diabetes Metab Syndr. 2019; 13:3121–31.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.