



Proteínas vegetais

Informa sobre os tipos de proteínas vegetais isoladas que podem ser usadas como matéria prima para elaboração de suplementos proteicos

Sistema Integrado de Respostas Técnicas – SIRT/UNESP



Resposta Técnica	SANTOS, Guilherme da Silva. VIANNA, Raíza Haynes Proteínas vegetais Sistema Integrado de Respostas Técnicas – SIRT/UNESP 10/11/2021 Informa sobre os tipos de proteínas vegetais isoladas que podem ser usadas como matéria prima para elaboração de suplementos proteicos
Demanda	Quais os tipos de proteínas vegetais (concentradas e isoladas) disponíveis no mercado?
Assunto	Fabricação de alimentos dietéticos e complementos alimentares
Palavras-chave	Vegano; proteína; suplemento



Salvo indicação contrária, este conteúdo está licenciado sob a proteção da Licença de Atribuição 3.0 da Creative Commons. É permitida a cópia, distribuição e execução desta obra - bem como as obras derivadas criadas a partir dela - desde que criem obras não comerciais e sejam dados os créditos ao autor, com menção ao: Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas - <http://www.respostatecnica.org.br>

Para os termos desta licença, visite: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

O Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas – SBRT fornece soluções de informação tecnológica sob medida, relacionadas aos processos produtivos das Micro e Pequenas Empresas. Ele é estruturado em rede, sendo operacionalizado por centros de pesquisa, universidades, centros de educação profissional e tecnologias industriais, bem como associações que promovam a interface entre a oferta e a demanda tecnológica. O SBRT é apoiado pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE e pelo Ministério da Ciência Tecnologia e Inovação – MCTI e de seus institutos: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq e Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia – IBICT.



Solução apresentada

As proteínas são importantes para o corpo, pois, além de garantirem uma boa defesa e imunidade, são elas também que atuam na construção de tecidos, como os músculos, por exemplo. Por isso, é importante ingerir a quantidade certa desse nutriente diariamente, em suas refeições (MORAES, 2021).

As proteínas vegetais em pó, também conhecidas como "whey vegano", são usadas principalmente por vegetarianos e veganos, que seguem uma dieta totalmente livre de alimentos de origem animal (REIS, 2021).

Estes tipos de proteínas em pó costumam ser produzidos a partir de alimentos como soja, arroz e ervilha, e podem ser usados para complementar a dieta e para favorecer o ganho de massa muscular (REIS, 2021).



Figura 1: Fontes de proteínas vegetais
(Fonte: ZONA CEREALISTA, 2019)

Para os veganos, atingir a quantidade de proteínas pode ser um pouco mais difícil. Isso porque os alimentos vegetais não oferecem a mesma quantidade e concentração desse nutriente que as carnes. Porém, a junção de duas ou mais fontes de aminoácidos vegetais pode resolver esse problema (MORAES, 2021).

Além disso, os suplementos de proteína vegetal isolada podem ajudar a atingir essa meta diária. Apesar das fontes vegetais de proteínas não serem tão concentradas, elas passam por um processamento que retira os carboidratos e gorduras e isola as proteínas, garantindo um alimento riquíssimo nesse nutriente (MORAES, 2021).

Até mesmo aqueles que querem ganhar massa muscular podem ter ótimos resultados com uma dieta baseada em plantas, se acompanhada por um nutricionista. Aliás, as proteínas vegetais isoladas podem ser ótimas aliadas, já que nem sempre conseguimos suprir essa necessidade apenas com a alimentação (MORAES, 2021).

A proteína vegetal isolada tem uma absorção mais rápida pelo organismo, ou seja, o corpo a digere mais rapidamente. Além disso, tem menos gorduras do que as proteínas animais e é livre de colesterol ruim, protegendo a saúde do coração (MORAES, 2021).

Mais do que isso, como os vegetais são ricos em fibras, as proteínas vegetais também são uma ótima fonte desse nutriente (MORAES, 2021).

Outro benefício da proteína vegetal isolada é a presença da arginina. Esse aminoácido está diretamente ligado ao aumento da imunidade e da proteção contra infecções (MORAES, 2021).

Principais proteínas vegetais isoladas:

- **Arroz**

Indicada para vegetarianos, veganos, celíacos e intolerantes à lactose ou à proteína do leite, a proteína vegetal isolada de arroz é perfeita para quem busca aumentar a massa muscular.

- **Ervilha**

Indicada para quem deseja ganhar massa magra, é rica em ferro, zinco, arginina, BCAA e lisina. Mais do que isso, pode controlar a pressão arterial e prevenir doenças renais. Esse suplemento também é livre de ingredientes de origem animal, glúten e lactose ou proteína do leite.

- **Soja**

Sendo a mais conhecida das proteínas vegetais, a soja já tem muitos estudos clínicos comprovando a sua eficiência. Apesar de ser rica em aminoácidos de ótima qualidade, principalmente arginina e L-tirosina e ter rápida absorção, é importante saber da procedência dessa proteína. Isso porque, é importante que ela não seja transgênica.

Em geral recomenda-se a ingestão de cerca de 30g de proteína vegetal em pó por dia, mas essa quantidade pode variar de acordo com o peso, gênero, idade e tipo de treino, devendo ser adaptada pelo médico ou nutricionista (REIS, 2021).

Além disso, também é necessário avaliar a quantidade e o tipo de proteína consumida naturalmente dos alimentos, para que o suplemento seja usado na quantidade certa para complementar a alimentação (REIS, 2021).

Tipos mais comuns de proteína vegetal em pó:

1. Soja;
2. Ervilha;
3. Arroz;
4. Chia;
5. Amêndoas;
6. Amendoim;
7. Cânhamo (REIS, 2021).

Estes suplementos normalmente também são livres de glúten e de lactose, e podem ser adicionados de aromatizantes que dão sabores variados de baunilha, chocolate e morango, por exemplo. Geralmente são vendidos em lojas de suplementos alimentares (REIS, 2021).

Ressalta-se que há um limite máximo de estímulo à síntese proteica desempenhada pela ingestão de proteínas que parece estar entre 20 a 30g. Aumentar doses de suplementação não potencializa a síntese proteica (PERRONI, 2016).

O importante é fazer uma correção na proporção utilizada do *whey* concentrado, escolher uma marca que tenha boa proporção de proteína, para que seja alcançada a dose de 20 a 30g (PERRONI, 2016).

O custo da proteína isolada é muito mais caro do que da concentrada, e só há verdadeiro benefício para indivíduos com sensibilidade ou intolerância à lactose (PERRONI, 2016).

Existem benefícios para atletas que treinam em intervalos curtos e utilizam este suplemento entre os treinos, precisando de rápida digestão e absorção. Entretanto, para os usuários em geral não há necessidade deste grande investimento (PERRONI, 2016).

Os demais tipos atenderiam muito bem as necessidades para reposição de proteína e estímulo à síntese proteica (PERRONI, 2016).

Diferenças entre a proteína concentrada e a proteína isolada:

Whey Protein concentrada: pode conter entre 25 a 89% de proteínas, carboidratos e lipídeos (PERRONI, 2016).

Whey protein isolada: sofre processo de filtração obtendo mais de 90% de proteínas, possui maior grau de pureza, sendo removidos carboidratos e gorduras (PERRONI, 2016).

De acordo com Astrid Pfeiffer em entrevista para Cristiane Perroni (2016), “já sabe que os suplementos de origem vegetal são concentrados e podem, sim, fazer o anabolismo [síntese dos nutrientes pelo corpo] e a hipertrofia [desenvolvimento muscular], desde que se faça a ingestão da dose diária recomendada de proteína”.



Figura 2: Proteína vegetal isolada
(Fonte: REIS, 2021)

Fontes de proteínas vegetais isoladas e concentradas disponíveis no mercado (já preparadas):

Proteína Concentrada de Arroz: composta por proteínas vegetais de alto valor biológico do arroz integral. É rica em aminoácidos essenciais, aqueles que o nosso corpo não consegue produzir.

Proteína Concentrada de Ervilha: ao contrário de outras fontes de proteínas vegetais, a proteína de ervilha não contém compostos anti-nutrientes que podem inibir a absorção de vitaminas e minerais durante a digestão.

Proteína Isolada de Soja 90%: dos vinte aminoácidos que o ser humano requer, onze são produzidos pelo nosso corpo, os outros nove devem ser obtidos pela alimentação. A proteína isolada da soja 90% (PIS) provê todos os nove restantes.

Spirulina: apresenta uma grande quantidade de proteínas – cerca de 60% de sua composição – motivo pelo qual vem sendo consumida por vegetarianos.

Fibra de Soja: fonte de proteínas e rica em fibras solúveis, que promovem a diminuição do colesterol e da glicose sanguínea, e fibras insolúveis, que regularizam o funcionamento intestinal.

Farelo de Aveia: além de proteínas, possui cálcio, ferro, vitaminas e fibras (ZONA CEREALISTA, 2019).

Conclusões e recomendações

Recomenda-se a consulta com um profissional de nutrição para que uma dieta específica seja prescrita para suprir as necessidades de alimentação de base vegana.

Fontes consultadas

MORAES, Iara. **Proteína Vegetal Isolada: O Que É, Benefícios E Melhores Marcas.** Pajaris, 2021. Disponível em: <<https://blog.pajaris.com.br/proteina-vegetal-isolada/>>. Acesso em: 08 nov. 2021

PERRONI, Cristiane. **As diferenças entre proteína isolada, concentrada e hidrolisada; veja tipos.** Nutrição Eu Atleta, 2016. Disponível em: <<http://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2016/08/diferencas-entre-proteina-isolada-concentrada-e-hidrolisada-veja-tipos.html/>>. Acesso em: 10 nov. 2021

REIS, Manuel. **Proteína vegetal em pó: 7 principais tipos (e como escolher a melhor).** Tua Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/proteina-em-po-para-veganos/>>. Acesso em: 08 nov. 2021

ZONA CEREALISTA. **6 fontes de proteínas vegetais.** Publicado em: abr. 2019. Disponível em: <<https://blog.zonacerealista.com.br/6-fontes-de-proteina-vegetal/>>. Acesso em: 10 nov. 2021