

Esse nutriente é importante para a saúde e a manutenção forma física - mas, quando consumido em excesso, não traz benefícios adicionais. Pelo contrário!

Quem não se lembra de alguém que fez aquela dieta da proteína? Ou que mal se matriculou na academia e já saiu comprando uma caixa de ovos?

Pois é, estamos assistindo a um velho filme que sempre volta em cartaz — e que, já adianto, está longe de merecer um Oscar na categoria “Manutenção de Boa Forma Física”. Por que então a proteína continua um tremendo sucesso de bilheteria entre as pessoas que desejam emagrecer? A história por trás desse mito é interessante (e começa com outro nutriente).

O carboidrato que ingerimos fica presente em nossos músculos e no fígado juntamente com a água. Cada 1 grama de carboidrato estocado no organismo terá a companhia inseparável de 2,7 gramas de água.

Ou seja, quanto mais carboidrato no corpo, mais água teremos. Alguém pode falar: “Ah então o carboidrato incha!”. Não é bem assim. O inchaço surge quando engolimos uma comida salgada ou exageramos na bebida alcoólica — pense naquela combinação típica de churrasco e cerveja no final de semana. Essa dupla provoca a retenção de água fora das células. Já o carboidrato promove uma hidratação dentro das células musculares. Além de alterar a aparência, o acúmulo de líquidos fora das células comprime vasos sanguíneos e eleva a pressão arterial. Dentro delas, isso não ocorre.

Acontece que a água usada para armazenar carboidrato aumenta o peso na balança — e faz as pessoas acharem que ganharam gordura corporal. Resultado: alimentos com mais carboidrato viram vilões.... e os com mais proteína, heróis.

Diferentemente do carboidrato e da gordura, a proteína não consegue ser estocada no organismo. O que ingerimos é usado como matéria-prima para formar proteínas corporais, enquanto o excedente será convertido em carboidrato fundamentalmente (o nitrogênio que sobra será eliminado na urina). “Ops, então o excesso de proteína vira carboidrato, e não mais músculos?” Exatamente. Não adianta cortar carboidrato para consumir mais proteína... que virará carboidrato de qualquer forma.

“Ah, mas quando eu treino para aumentar a massa muscular eu preciso de muito mais proteína.” Nem tanto. Nos estudos, a ingestão mais alta que surtiu efeito para ganho de massa muscular em indivíduos ativos foi da ordem de 2 gramas de proteína por dia por quilo de peso corporal, contra 0,8 grama para o sedentário. E atenção: estamos falando da quantidade do nutriente, e não do alimento que o carrega.

A explicação para não precisarmos de um aporte enorme de proteínas alimentares é simples. Parte da proteína já presente em diversos tecidos corporais é constantemente degradada, resultando em aminoácidos que serão utilizados para outra síntese protéica. É como reutilizar os tijolos intactos de uma demolição para construir uma nova casa. Nosso organismo é

inteligente!

Além disso, o músculo é composto 70% de água. Isso mesmo, 70%! Como falamos no início, o que mais empurra a água para dentro das células musculares é o carboidrato. Portanto, balancear a alimentação faz mais sentido do que privilegiar esse ou aquele nutriente.

“Mas se mesmo assim eu quiser seguir uma dieta da proteína, posso sofrer algum comprometimento da saúde?” A resposta é sim. Artigos publicados recentemente ressaltam que o excesso desse nutriente geraria resíduos não digeridos no intestino, ativando enzimas que digerem a proteína no cólon. Traduzindo, o excesso de carne, ovos e afins pode resultar em maior resposta inflamatória intestinal — o que, aliás, é indesejado para quem pretende emagrecer ou ficar mais forte.

Por Professor Antonio Herbert Lancha Jr.
Professor da Escola de Educação Física e Esportes da USP.
Colunista da Revista Saúde é Vital ed.Abril