



A RELAÇÃO ENTRE AS PROTEÍNAS E A BELEZA

Neste conteúdo iremos abordar:

1. Proteínas e o controle de peso;
2. O consumo de proteínas e a integridade da pele;
3. A relação entre o consumo de proteínas e o bom funcionamento do colágeno.

Proteínas e o controle de peso

A busca pelo peso saudável, além de ser benéfica para a saúde e para a prevenção de doenças, também melhora o aspecto físico e a aparência como um todo. No entanto, a redução de peso corporal necessária pode ocorrer de forma diferente:¹

Perda de peso saudável

A partir de um programa alimentar planejado e equilibrado, onde ocorre a perda de peso gradual e com maior perda de gordura.

Perda de peso não saudável

Um déficit calórico intenso, com baixa densidade nutricional, principalmente de proteínas, onde promove a perda de massa magra, que inclui a água, os eletrólitos e os minerais.

A perda de massa magra aumenta o aspecto de flacidez muscular, ou seja, a perda de tônus e elasticidade ², que pode ocorrer também na pele ³, além dos demais problemas associados ao catabolismo muscular.

Assim, as dietas para perda de peso precisam considerar o consumo suficiente de proteínas, para melhorar não só a estética, mas a saúde do paciente.⁴

Algumas evidências apontam para a eficácia de dietas com uma proporção maior de proteínas e menor de carboidratos para promover a perda de peso com maior redução de gordura corporal e menor perda de massa magra. Neste caso, a proporção de proteína recomendada pode ser elevada, conforme orientação de um profissional de saúde capacitado e de acordo com as necessidades individuais, para algo entre 22% a 45% do valor energético total, com diversos benefícios:⁵



- Saciedade, colaborando para a adesão à dieta;
- Termogênese, com aumento no gasto energético pós-prandial;
- Manutenção das concentrações dos hormônios tireoidianos T3 e T4;
- Preservação da proteína corporal durante o processo de emagrecimento;
- Maior ingestão dos aminoácidos de cadeia ramificada, especialmente a leucina, com papel fundamental para a regulação de processos anabólicos.

Ao melhorar a síntese de proteínas, os aminoácidos, especialmente a leucina, promovem o ganho de massa magra, prevenindo assim, a flacidez muscular.⁵

A [prevenção da flacidez](#) deve incluir ainda a realização de atividades físicas associadas à dieta.¹

O consumo de proteínas e a integridade da pele

A integridade da pele depende de alguns fatores nos quais o consumo de proteínas está envolvido, principalmente:

Firmeza e elasticidade ^{6,7}

Cicatrização de feridas ⁸

Firmeza e elasticidade

A proteína mais associada ao controle da flacidez é o **colágeno**. Esta proteína está presente na pele, como em outros tecidos conjuntivos do corpo, onde cumpre a importante função de contribuir para:⁶

- Integridade estrutural;
- Resistência da pele;
- Elasticidade da pele.



No entanto, com o passar dos anos, o corpo passa a [reduzir sua produção de colágeno](#).⁷ Dessa forma, a [reposição de colágeno funciona](#), desde que em forma de peptídeos de colágeno hidrolisado, para reverter estas perdas e colaborar para o controle da flacidez.⁶

Cicatrização de feridas

Sempre que a pele sofre algum ferimento, seja acidental ou intencional, como na realização de cirurgias, a [cicatrização de feridas](#) depende da nutrição adequada, especialmente de proteínas e destacadamente de colágeno, pois, além de influenciar positivamente a boa cicatrização, as deficiências no estado nutricional retardam ou até impedem o processo de restabelecimento completo, comprometendo o aspecto e a aparência final da cicatriz.⁸

A relação entre o consumo de proteínas e o bom funcionamento do colágeno

Um dos fatores principais para que a suplementação para a reposição do colágeno seja eficaz, é o bom estado nutricional do paciente, especialmente no que se refere à ingestão suficiente de proteínas.⁹

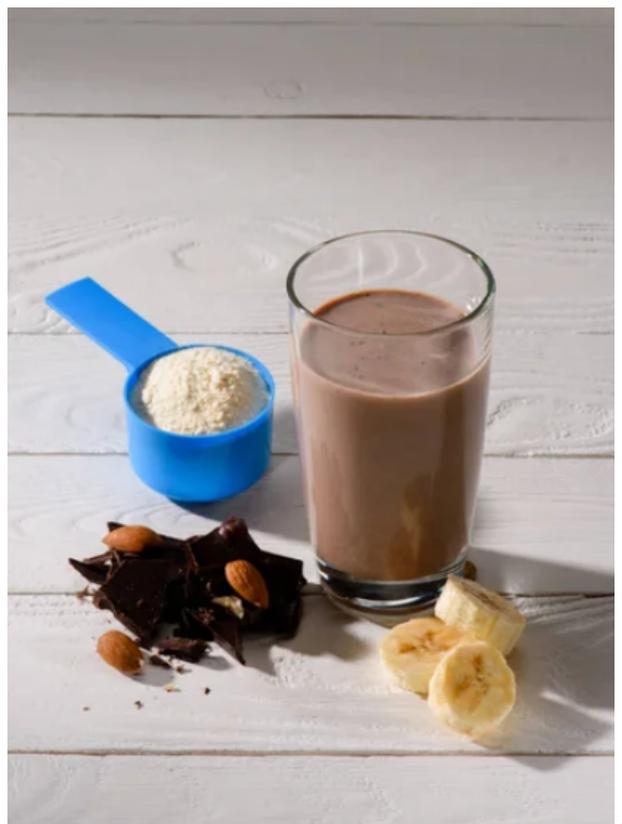


O colágeno é uma proteína composta principalmente pelos aminoácidos glicina, prolina, lisina, hidroxilisina, hidroxiprolina e alanina, fundamentais para as funções de resistência e elasticidade para diversas estruturas do corpo, porém, não possui maior parte dos aminoácidos essenciais presentes, por exemplo, nas carnes e na proteína do soro do leite (whey protein), como a leucina, isoleucina e a valina.

Caso o consumo de proteínas na dieta de um paciente seja insuficiente, o organismo irá usar o colágeno suplementado, não para as funções a que se destina, como a melhora da pele, mas para priorizar a nutrição, mesmo com uma fonte proteica menos eficiente, “desperdiçando” o colágeno.¹⁰

Desta forma, recomenda-se a suplementação de proteínas de alta biodisponibilidade, como o whey protein, nos casos em que o consumo na dieta está insuficiente¹¹, melhorando a manutenção e ganho da massa magra,¹ bem como a otimização das funções do colágeno.¹⁰

Além das proteínas de alta biodisponibilidade e colágeno, a associação de algumas [vitaminas e minerais](#) como: A, C, E, D e B12, além do zinco, selênio, ferro e silício, entre outros, oferecem diversos benefícios, principalmente ao melhorar as defesas antioxidantes do organismo, reduzindo o [estresse oxidativo](#), associado ao envelhecimento.¹²





2,5g de Colágeno
VERISOL® por porção



Com Antioxidantes:
Vitaminas C e E,
Zinco e Manganês -
auxiliam no combate
aos radicais livres



21 Vitaminas
e Minerais



Sem adição
de açúcares*



Baixo em
gorduras totais**



NÃO CONTÊM GLÚTEN



Fonte de proteínas
(15g/porção***)

*Contém açúcares próprios dos ingredientes. **Este não é um alimento baixo em valor energético. ***1 copo e 31,5g de Nutren® Beauty + 180mL de leite desnatado.

Referências Bibliográficas: 1. American College of Sports Medicine. Programas adequados e inadequados para redução de peso. Rev Bras Med Esporte. 1997;(4):125-30. 2. Sousa SN, de Sousa EP. Radiofrequência no tratamento da flacidez tissular facial: Revisão Integrativa. Revista Multidisciplinar e de Psicologia. 2020;14(53):634-47. 3. Vieira K, et al. Sugestão de protocolo para o tratamento da flacidez tissular decorrente de cirurgia bariátrica. InterfacEHS – Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade. 2015;10(2):108-23. 4. Cava E, et al. Preserving Healthy Muscle during Weight Loss. Adv Nutr. 2017;8(3):511-9. 5. Pedrosa RG, et al. Dieta rica em proteína na redução do peso corporal. Rev. Nutr. 2009;22(1):105-11. 6. da Silva FT, Barretto Penna AL. Colágeno: Características químicas e propriedades funcionais. Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.) 2012;71(3):530-9. 7. León-López A, et al. Hydrolyzed Collagen-Sources and Applications. Molecules. 2019;24(22):4031. 8. Hollington P, et al. An 11-year experience of enterocutaneous fistula. Br J Surg. 2004;91(12):1646-51. 9. Sampaio LAS, et al. Influence of protein malnutrition on cutaneous wound healing in rats. Rev. Nutr. 2018;31(5):433-42. 10. Gonçalves GR, et al. Benefícios da ingestão de colágeno para o organismo humano. REB. 2015;8(2):190-207. 11. Carvalho JO, et al. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. Educ. Fís., Esporte e Saúde. 2018;16(2):213-25. 12. de Portugal Dias AMPS. Nutrição e a pele. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto, Porto 2008.



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestle **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.
Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

