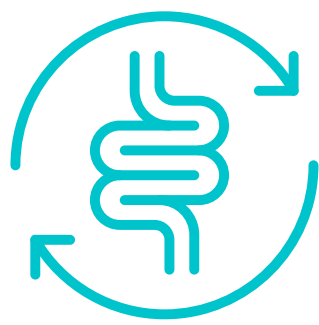


WHEY PROTEIN E A RELAÇÃO COM SACIEDADE E IMUNIDADE



Muito já se sabe sobre os efeitos do uso da proteína do soro do leite (Whey Protein) para o ganho e manutenção da massa muscular. Porém, os seus benefícios vão além da construção muscular. Confira a relação deste tipo de suplemento com a saciedade e imunidade.



AUMENTO DA TERMOGÊNESE NA DIGESTÃO

Por ser uma proteína, apresenta uma estrutura mais complexa, sendo quebrada em peptídeos e aminoácidos e, por isso, exige do organismo um maior tempo e esforço para fazer a digestão quando comparado a carboidratos, oferecendo aumento da saciedade.¹⁻³



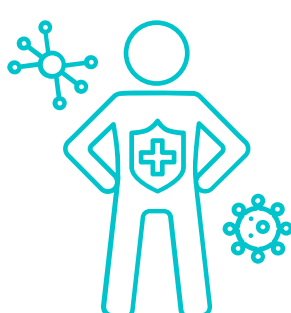
ESTÍMULO DE HORMÔNIOS DA SACIEDADE

O Whey Protein atua produzindo maior estímulo de hormônios relacionados à saciedade como: peptídeo 1 (GLP-1), colecistoquinina (CCK) e peptídeo tirosina-tirosina (PYY).^{2,4,5}



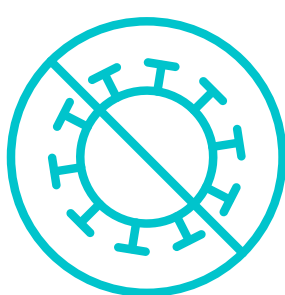
ATIVA ÁREAS DO CÉREBRO RELACIONADAS À SACIEDADE

Dietas com maiores teores de proteína podem ativar regiões específicas do cérebro envolvidas na regulação central da ingestão de alimentos. Uma pesquisa com ratos de laboratório mostrou que refeições com mais proteínas ativaram as vias neuronais relacionadas à saciedade no cérebro e no hipotálamo.⁶



ESTÍMULO IMUNOLÓGICO

A grande concentração de imunoglobulinas (IgG e IgA), oferece efeito protetor contra as infecções e os processos inflamatórios, com ação antibacteriana e antiviral.⁷



PROPRIEDADE ANTI-VIRAL

Estudos recentes avaliam o efeito do Whey Protein na proteção a alguns tipos de vírus. Evidências mostram que a presença de lactoferrina (LF) participa da resposta imune do hospedeiro contra a invasão vírus.^{8,9}

nutren
protein

ENERGIA + FOCO



Referências Bibliográficas: **1.**Westerterp-Plantenga MS. Protein intake and energy balance. Regul Pept. 2008 Aug 7;149(1-3):67-9. doi: 10.1016/j.regpep.2007.08.026. Epub 2008 Mar 25. PMID: 18448177. **2.** Veldhorst M, Smeets A, Soenen S, Hochstenbach-Waelen A, Hursel R, Diepvens K, Lejeune M, Luscombe-Marsh N, Westerterp-Plantenga M. Protein-induced satiety: effects and mechanisms of different proteins. Physiol Behav. 2008 May. **3.** Potier M, Darcel N, Tomé D. Protein, amino acids and the control of food intake. Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. 2009 Jan;12(1):54-8. doi: 10.1097/MCO.0b013e32831b9e01. PMID: 19057188. **4.** Soenen S, Westerterp-Plantenga MS. Proteins and satiety: implications for weight management. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2008 Nov; 11(6):747-51. doi: 10.1097/MCO.0b013e328311a8c4. PMID: 18827579. **5.**Bowen, Jane and col. Role of protein and carbohydrate sources on acute appetite responses in lean and overweight men. Nutr. Dietetics 65(suppl 3): 71s, 2008. **6.**Faipoux R, Tomé D, Gougis S, Darcel N, Fromentin G. Proteins activate satiety-related neuronal pathways in the brainstem and hypothalamus of rats. J Nutr. 2008 Jun;138(6):1172-8. doi: 10.1093/jn/138.6.1172. PMID: 18492852. **7.**Sgarbieri, V.C. Propriedades Fisiológicas Funcionais das Proteínas do Soro do Leite. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 17. Núm. 4. 2004. p. 397-409. **8.** Lang J, Yang N, Deng J, Liu K, Yang P, Zhang G, Jiang C. Inhibition of SARS pseudovirus cell entry by lactoferrin binding to heparan sulfate proteoglycans. PLoS One. 2011;6(8):e23710. doi: 10.1371/journal.pone.0023710. Epub 2011 Aug 22. PMID: 21887302; PMCID: PMC3161750. **9.** Fan, Huahao et al. The effect of whey protein on viral infection and replication of SARS-CoV-2 and pangolin coronavirus in vitro. bioRxiv 2020.08.17.254979; doi: https://doi.org/10.1101/2020.08.17.254979.

NHS23.0354



Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlébr** **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.

