As percepções errôneas sobre a proteína

Educação Física

Enviado por:

Postado em:22/03/2011

Há uma supervalorização dos alimentos protéicos devido à crença que os carboidratos engordam, mas dieta rica em proteína tem seus riscos à saúde.

Por Amanda Miranda e Beatriz Vilela - Ativo.com No universo atlético, os atletas possuem padrões alimentares específicos. Muitos acreditam que o baixo consumo de carboidratos e alto consumo de proteínas são fundamentais para o melhor rendimento e maior ganho de massa muscular. Há uma supervalorização dos alimentos protéicos devido à crença de que os carboidratos são responsáveis pelo ganho de peso. No entanto, a dieta rica em proteína e com restrição de carboidrato pode levar a riscos à saúde, como: Toxicidade e mau hálito causado pela elevação de amônia devido ao excesso de proteínas da dieta. Tontura, cansaço, fraqueza, irritabilidade e prejuízo da memória: a restrição de carboidrato na dieta leva a uma alteração no metabolismo. O cérebro utiliza energia proveniente das proteínas e gorduras, o que representa um processo mais lento e menos eficiente provocando mal estar e desânimo. "Efeito sanfona": a dieta rica em proteína favorece uma rápida perda de peso e traz maior risco à saúde. A rapidez no emagrecimento torna-se uma agressão ao organismo e não consegue manter esta perda por muito tempo. Alto consumo de gordura saturada: pelos alimentos protéicos conterem quantidades elevadas de gordura, principalmente a saturada, a qual favorece o aumento do colesterol, doenças cardíacas e até mesmo a diabetes. Perda da massa muscular: ao restringir o carboidrato por um longo período, ocorre o bloqueio da queima de gordura pelo organismo devido a alterações hormonais. Perde-se mais líquido e massa magra do que gordura. Não garante ganho de massa muscular: para aumentar a massa magra é necessário um estímulo de força, como a musculação, aliado ao estoque de energia proveniente dos carboidratos. Sobrecarga renal: a longo prazo uma dieta rica em proteínas pode prejudicar a função renal. Os carboidratos continuam sendo importantes para a manutenção da saúde e da massa muscular. No entanto, deve-se ficar atento à quantidade e o tipo de carboidrato adequado ao invés de restringi-lo da dieta. O equilíbrio dos nutrientes na dieta é a melhor maneira para garantir o máximo desempenho atlético e qualidade de vida. Este conteúdo foi acessado em 22/03/2011 no sítio Ativo.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.