

USO DA PROTEÍNA DO SORO DO LEITE EM IDOSOS COMO PREVENÇÃO DA SARCOPENIA

Ananda Porto de Matos^{*}
André Luiz de Souza Barboza^{**}
Fabrine Dias Santos^{***}
Vanessa de Oliveira Almeida^{****}

Sabendo que a *whey protein* é uma fonte protéica que representa 20% da fração protéica do leite de vaca e que possui alto valor biológico e elevado teor em aminoácidos essenciais, o que são fatores importantes para a síntese muscular, o objetivo do estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura, referente à sarcopenia e sua relação com o consumo da proteína do soro do leite por idosos, avaliando se há benefício nesta suplementação. O presente estudo possui caráter descritivo, tendo como base artigos científicos publicados em períodos entre 2014 e 2018 pesquisados em bases de dados como, PUBMED, SCIELO e Google Acadêmico. Com o avançar da idade, o nosso comportamento metabólico altera-se. Algumas destas mudanças propiciam o desenvolvimento da sarcopenia. A nível muscular há uma diminuição significativa em nível da síntese de proteína muscular e, no entanto, o ritmo de degradação da mesma mantém-se, resultando isto num *turnover* negativo, ou seja, numa perda de massa muscular conseqüente de uma degradação superior à síntese. Muitos estudos indicam, de forma clara, que a suplementação com proteína whey ou com aminoácidos essenciais na forma livre promovem a síntese de proteína muscular em jovens e idosos saudáveis. Assim, se é apontado que a dose necessária para estimular a síntese de proteína muscular durante a recuperação muscular no pós-exercício nos idosos seja aproximadamente o dobro, 40 gramas de proteína de alto valor biológico, do que a necessária em adultos jovens. A suplementação protéica com whey tem efetivamente resultados promissores no que toca ao aumento das taxas de síntese muscular, nos idosos, parecendo ser uma boa estratégia a ser considerada nos doentes que não atinjam a ingestão de proteína diária necessária para suprir as suas necessidades. A suplementação protéica com whey tem efetivamente resultados promissores no que diz respeito ao aumento das taxas de síntese muscular nos idosos, sendo uma boa estratégia a ser considerada no tratamento de doentes que não atinjam a ingestão de proteína diária necessária para suprir as suas necessidades.

Palavras-chave: Nutrição. Qualidade de Vida. Saúde. Músculo.

* Graduanda em Nutrição da Faculdade Maria Milza – FAMAM. ananda_porto@hotmail.com

** Graduando em Nutrição da Faculdade Maria Milza – FAMAM. andreluizbarboza@live.com

*** Graduanda em Nutrição da Faculdade Maria Milza – FAMAM. fabrinedias@hotmail.com.br

**** Doutora em Ciências Agrárias, docente da Faculdade Maria Milza. voagro@gmail.com