



Proteína animal e vegetal: como devo aconselhar meus pacientes?

Fonte: ADCES – Set. 2022

Autor: Cindy Chan Phillips , MS, MBA, RD

“Não quero mais comer isso!” O jovem pode ser ouvido implorando à esposa na caixa de alimentos congelados, enquanto eu passava por eles no supermercado. A esposa manteve sua posição em silêncio. Não demorou muito para descobrir que o impasse era sobre carne bovina versus hambúrguer vegetariano para o jantar.

Quantas vezes seus pacientes questionaram se também deveriam comer proteína vegetal em vez de carne ou frango? Mais importante, como você vai aconselhá-los?

Perca gordura, não massa magra

Foi demonstrado que dietas com maior quantidade de proteína melhoram a perda de peso, a composição corporal e a sensibilidade à insulina¹. A proteína aumenta a saciedade, reduz os lanches noturnos e apóia a criação de músculos, especialmente junto com exercícios de resistência. Um estudo de Srikanthan e colegas² descobriu que um aumento de 3% na massa muscular está associado a uma redução relativa de 7,5% no risco de pré-diabetes.

Foi demonstrado que dietas com maior quantidade de proteína melhoram a perda de peso, a composição corporal e a sensibilidade à insulina.

Em um estudo randomizado e controlado de adultos jovens em uma dieta com restrição calórica, o grupo de proteína mais elevada (1,6 g/kg/d) perdeu mais gordura como porcentagem de perda de peso (70% vs 42%) do que o grupo de proteína normal (0,8 g/kg/dia)³.

Hora de ir além do mínimo?

Um consenso crescente entre os pesquisadores de proteínas sugere que a atual diretriz de ingestão dietética recomendada (RDA) para ingestão de proteína de 0,8 g por kg de peso corporal por dia é muito baixa para adultos de meia-idade. Faz sentido perceber que a RDA é definida como o nível mínimo para prevenir a deficiência em adultos saudáveis, não um nível ideal para melhorar a saúde.

Um consenso crescente entre os pesquisadores de proteínas sugere que a atual diretriz de ingestão dietética recomendada (RDA) para ingestão de proteína de 0,8 g por kg de peso corporal por dia é muito baixa para adultos de meia-idade.

Um grupo de especialistas da European Society for Clinical Nutrition and Metabolism recomendou que adultos mais velhos saudáveis consumissem de 1,0 g a 1,2 g de proteína por quilo de peso corporal por dia. Idosos com risco de desnutrição por doença devem ter 1,2 g/kg a 1,5 g/kg⁴.

“Proteína mais alta” na maioria dos estudos de dieta geralmente se refere a 1,0 g/kg a 1,6 g/kg, enquanto “proteína normal” é o nível RDA de 0,8 g/kg/d. Por exemplo, um indivíduo de 150 libras consumiria 81 g de proteína por dia a 1,2 g/kg. Isso está bem dentro da faixa aceitável de distribuição de macronutrientes para proteína estabelecida pelo Institute of Medicine, expressa em 10% a 35% das calorias diárias. Isso se traduz em cerca de 50 g a 175 g de proteína por dia com 2.000 calorias diárias.

Não confunda gramas de proteína com gramas de proteína alimentar. Uma regra prática rápida é multiplicar os gramas de proteína por 5 para estimar o peso em gramas da carne. Por exemplo, 25 g de proteína são obtidos de um pedaço de contrafilé de 125 g (cerca de 4 onças).

Proteína Animal e Vegetal

As alternativas modernas de carne à base de plantas inovaram para oferecer sabor, aparência e textura como as carnes vermelhas. Por exemplo, uma proteína vegetal popular usa leghemoglobina de soja para imitar a aparência e o sabor “sangrentos” da carne. A cor avermelhada é reforçada com extratos de beterraba vermelha, cenoura e outros vegetais de cor vermelha.

Os consumidores querem saber se essas alternativas de carne à base de plantas fornecem benefícios de saúde e nutrição semelhantes às carnes.

Qualidade e quantidade

Quando se trata de impacto nutricional, consumo e disponibilidade para o corpo podem ser coisas diferentes. A proteína animal é melhor utilizada pelo corpo do que a proteína vegetal. As fontes de proteína animal são consideradas proteínas completas ou de “alta qualidade” porque contêm todos os aminoácidos essenciais que devem ser obtidos da dieta em uma composição facilmente utilizável pelo ser humano. O emparelhamento de proteínas vegetais incompletas, mas complementares, é uma maneira de obter os aminoácidos essenciais (por exemplo, arroz e feijão).

A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação avalia a qualidade nutricional da proteína pelo Digestible Indispensable Amino Acid Score (DIAAS). Um item alimentar com um valor DIAAS superior a 100 é considerado uma fonte de proteína de qualidade “excelente”. Geralmente, as proteínas animais, como ovos e carnes, apresentam valores de DIAAS

superiores a 100, enquanto as proteínas vegetais geralmente apresentam valores de DIAAS inferiores a 75⁵.

As alternativas modernas de carne à base de plantas combinam o teor de proteína da carne combinando proteínas vegetais isoladas, como soja, ervilha, batata, arroz e/ou trigo para fornecer os aminoácidos essenciais. Os produtos são enriquecidos com vitaminas e minerais encontrados naturalmente em abundância na carne vermelha, como vitaminas B12, zinco e ferro. Essa inovação impressionante permite que alternativas de carne à base de plantas ofereçam rótulos nutricionais comparáveis à carne ⁶ e sejam opções atraentes para consumidores que desejam comer menos carne ([Figura 1](#)).

As alternativas modernas de carne à base de plantas combinam o teor de proteína da carne combinando proteínas vegetais isoladas, como soja, ervilha, batata, arroz e/ou trigo para fornecer os aminoácidos essenciais.

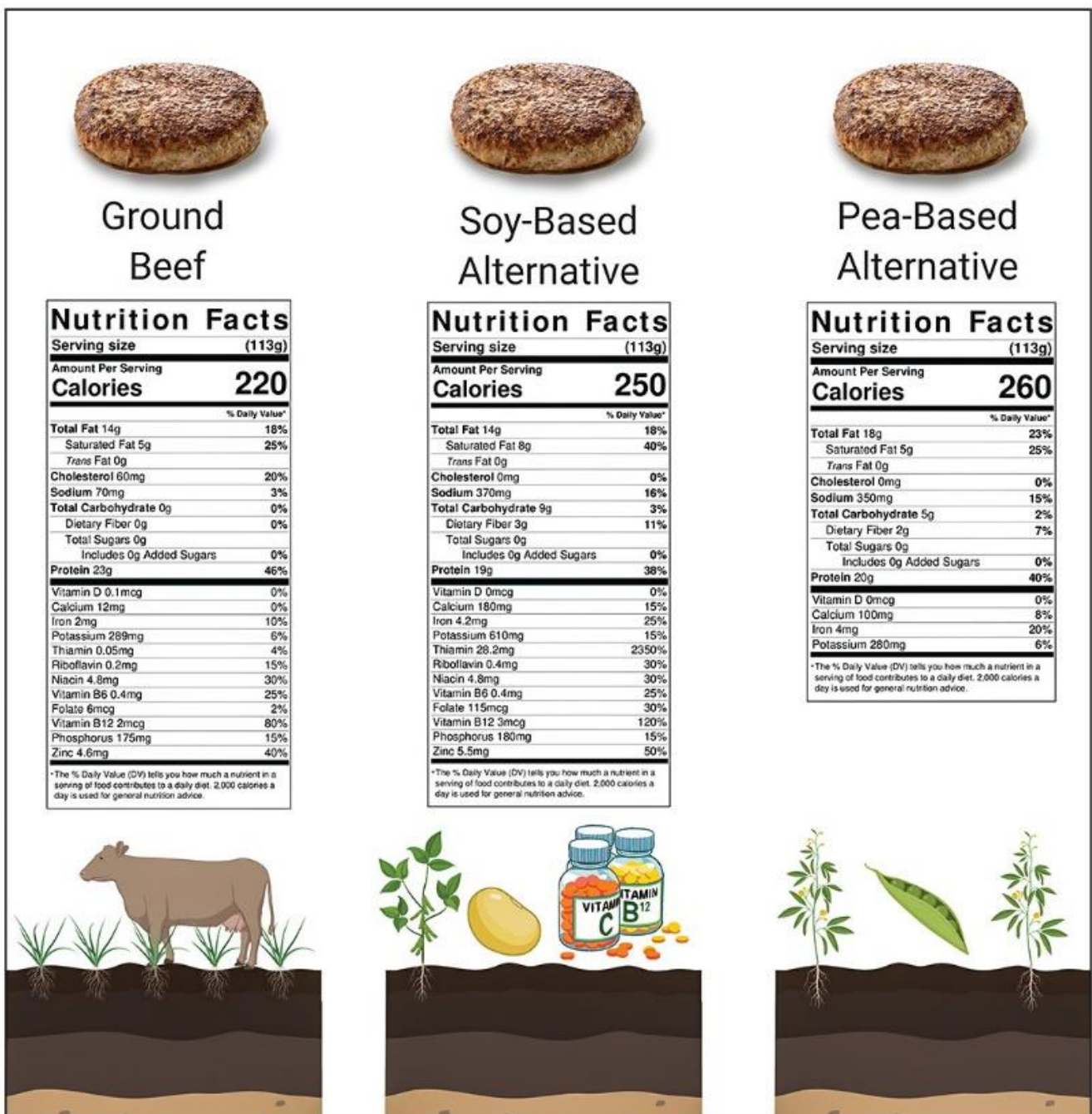


Figura 1 . Painéis de informações nutricionais de 4 oz (113 g) de novas alternativas de carne à base de plantas e carne moída⁵.
Reimpresso com permissão.

“Matéria Escura” da Nutrição

Como Barabási et al⁷ apontam em seu interessante artigo, “The Unmapped Chemical Complexity of Our Diet”, na *Nature Food*, alimentos integrais não processados têm até 26.000 bioquímicos que podem afetar a saúde metabólica. Os 150 principais componentes nutricionais de gorduras, proteínas, vitaminas e minerais atualmente rastreados são apenas uma fração deles. Você sabia que o alho possui 2306 compostos químicos?



As plantas contêm inibidores de nutrientes que limitam a absorção pelo corpo dos minerais de ferro e zinco não-heme das plantas. Um desses exemplos de inibidores são os fitatos encontrados na soja. É por isso que o ferro heme e o zinco são melhor absorvidos da proteína animal.

A legemoglobina de soja em um dos principais produtos alternativos à carne à base de soja parece fornecer absorção de ferro heme semelhante à da carne, de acordo com estudos preliminares. O produto à base de soja também é enriquecido com vitamina C, que neutraliza parte da inibição da absorção de ferro pelos fitatos encontrados na proteína de soja. Ironicamente, adicionar carne a alimentos vegetais aumenta a absorção de ferro. Pense em uma tigela de chili de carne e feijão, onde a presença de carne aumenta a absorção de ferro do feijão.

A solução mais simples

A navalha de Occam afirma que a solução mais simples geralmente é a melhor. Algumas pessoas podem se sair bem com proteínas vegetais, mas muitas se saem melhor com uma dieta com proteína animal. Considere os adultos de meia-idade que podem estar lidando com várias doenças crônicas, sem habilidades culinárias, tempo ou dinheiro. Torne mais fácil para eles atender às suas necessidades de nutrientes de proteína, zinco e ferro comendo proteína animal.

Outros nutrientes são melhor obtidos de fontes vegetais. Alimentos de origem animal e vegetal trabalham em sinergia para sustentar nossa saúde. As formas de melhorar a absorção de nutrientes da proteína vegetal incluem a escolha de produtos enriquecidos com vitaminas e minerais, combinando proteínas vegetais complementares ou simplesmente comendo porções maiores. Devemos ter cuidado com o excesso de calorias porque, geralmente, é preciso uma porção maior de alimentos vegetais para fornecer a mesma quantidade de proteína que as fontes animais.

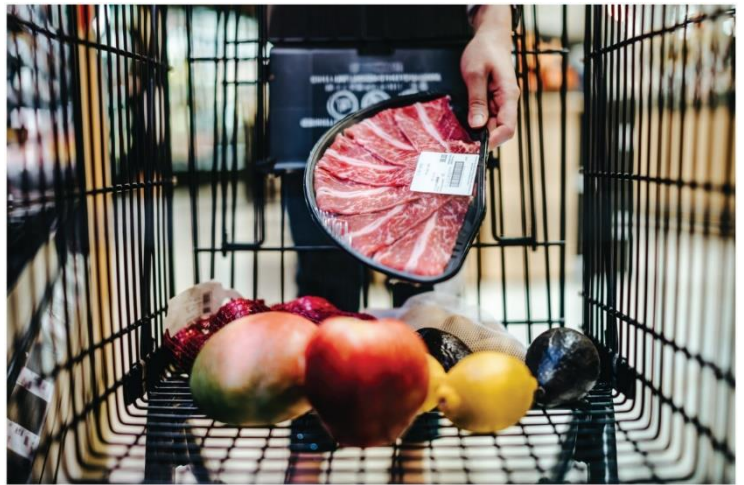
A qualidade geral da dieta é importante. Equilíbrio e variedade em nossa dieta, por mais simples que pareça, refletem verdadeiramente os benefícios para a saúde da complexidade nutricional de alimentos integrais e não processados. Uma dieta onívora, rica em vegetais e baseada principalmente em alimentos não processados, é a solução mais simples para suprir nossas necessidades nutricionais.

As proteínas à base de plantas são mais bem vistas como complementares às proteínas animais, não como uma substituição de proteína animal. A proteína vegetal é melhor? Considere o seguinte: uma dieta típica deve incluir uma variedade de alimentos, tanto de origem animal quanto vegetal. Uma boa regra é que os vegetais devem preencher metade do prato. Se o seu paciente

não estiver consumindo pelo menos 2,5 xícaras de vegetais na maioria dos dias, você pode recomendar que ele coma mais alimentos vegetais.

As proteínas à base de plantas são mais bem vistas como complementares às proteínas animais, não como uma substituição de proteína animal.

Para aqueles que desejam evitar a proteína animal, é importante consultar um nutricionista registrado para garantir que os nutrientes essenciais não estejam faltando. Pesquisas preliminares mostram os benefícios metabólicos de consumir 20 g a 30 g de proteína no café da manhã, almoço e jantar⁸. Considerando que a maioria dos americanos consome menos de 16% da proteína diária no café da manhã, um bom primeiro passo é perguntar aos pacientes o que eles normalmente comem nessa refeição. Isso pode representar uma oportunidade fácil de



melhorar a ingestão de proteínas, especialmente se você não tiver tempo para fazer uma avaliação completa da dieta. Por exemplo, um iogurte grego polvilhado com nozes fornece 23 g de proteína.

Exemplo de caso

Uma mulher casada com obesidade, de 73 anos de idade, procura aconselhamento para interromper o ganho de peso. Com 1,75 m, ela atualmente pesa 113 kg com um IMC de 54. Ela fez bypass gástrico há 7 anos, mas recuperou todo o peso e muito mais. Ela come cereais matinais no café da manhã e come uma grande salada no almoço para tentar perder peso. Ela tem desejos noturnos descontrolados por doces e biscoitos. Ela perdeu o filho há vários anos e recorreu aos doces para aliviar a tristeza. Sua ingestão tem pouca proteína e calorias excessivas de lanches açucarados para compensar a falta de saciedade e o sofrimento emocional. Ela aprende a melhorar a qualidade da dieta incluindo 20 g de proteína no café da manhã e no almoço. Ela também aprende habilidades de enfrentamento não alimentares para lidar com sua alimentação emocional.

Uma Nota Final

De volta ao casal no supermercado: eu diria para deixar o marido pegar o hambúrguer de carne comum, depois caminhar até a seção de produtos e escolher os ingredientes da salada juntos. O que você disse?

Principais conclusões

- 1.** Uma dieta com proteína animal rica em vegetais é a solução mais simples para suprir as necessidades nutricionais.
- 2.** Apontar para 1,0 g a 1,2 g de proteína por quilograma de peso corporal por dia.
- 3.** Concentre-se na qualidade da dieta com alimentos integrais não processados, de origem animal ou vegetal.

Agradecimentos

O autor não relata conflitos de interesse ou apoio financeiro.

Referências

1. Frid AH, Nilsson M, Holst JJ, Björck IM. Efeito do soro de leite nas respostas de glicose no sangue e insulina a refeições compostas de café da manhã e almoço em indivíduos diabéticos tipo 2. *Am J Clin Nutr* . 2005;82(1):69-75.
2. Srikanthan P, Karlamangla AS. A massa muscular relativa está inversamente associada à resistência à insulina e pré-diabetes. Conclusões da terceira Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição. *J Clin Endocrinol Metab* . 2011;96(9):2898-2903.
3. Pasiakos S, Cao JJ, Margolis LM, et al. Efeitos de dietas ricas em proteínas na massa isenta de gordura e síntese de proteína muscular após perda de peso: um estudo controlado randomizado. *FASEB J* . 2013;27(9):3837-3847.
4. Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, et al. Ingestão de proteínas e exercícios para uma função muscular ideal com o envelhecimento: recomendações do ESPEN Expert Group. *Clin Nutr* . 2014;33(6):929-936.
5. Bailey HM, Stein HH. A metodologia de pontuação de aminoácidos indispensáveis digestíveis pode diminuir a desnutrição protéica. *Frente Anim* . 2019;9(4):18-23.
6. van Vliet S, Kronberg SL, Provenza FD. Carnes vegetais, saúde humana e mudanças climáticas. *Front Sustain Food Syst* . 2020;4:128.
7. Barabási AL, Menichetti G, Loscalzo J. A complexidade química não mapeada de nossa dieta. *Nat Food* . 2020;1:33-37.
8. Layman DK, Anthony TG, Rasmussen BB, et al. Definir os requisitos de proteína para otimizar as funções metabólicas dos aminoácidos. *Am J Clin Nutr* . 2015;101(6):1330S-1338S.

Biografias

Cindy Chan Phillips, MS, MBA, RD, é criadora de cursos de nutrição, fundadora e treinadora de nutrição não dietética da Cindy Chan Phillips Nutrition em Spring Hill, TN.