

MARTINS, Emerson Luiz. Características e benefícios do Whey Protein. Bragança Paulista, SP: FESB, 2011. (IMPRESSO)

RESUMO

Conhecido como Whey Protein, as proteínas do soro do leite, são extraídas durante a fabricação do queijo. Esse tipo de proteína possui alto teor de aminoácidos essenciais, particularmente os de cadeia ramificada, sendo assim, uma proteína de alto valor nutricional. O Whey Protein também apresenta alto teor de cálcio e de peptídeos bioativos do soro. Tem boa aplicabilidade no esporte, com possíveis efeitos sobre a síntese proteica muscular, redução da gordura corporal, modula a adiposidade e também ajuda na melhora do desempenho físico. Estudos que analisaram seus compostos bioativos demonstraram possíveis benefícios à saúde humana. Entre esses benefícios estão efeitos hipotensivos, hipocolesterolêmico e antioxidante. Seus componentes biológicos, incluindo a lactoferrina, betalactoglobulina, alfa-glicomacropeptídeo e imunoglobulinas, são reforços ao sistema imune. Nesta revisão observou-se que em estudos realizados em ratos obtiveram efeitos benéficos. Os estudos realizados em humanos demonstraram ações anticancerígenas e melhora do sistema imunológico de sujeitos com HIV. Devido ao seu alto valor nutricional, o Whey Protein vem sendo utilizado em diversas situações clínicas.