



Trabalhos Científicos

Título: O Uso Não-Supervisionado De Whey Protein Por Adolescente Esportista

Autores: LÍVIA RODRIGUES DIAS DE PAIVA (), LARA SAAD VALADARES SANTOS

Resumo: **INTRODUÇÃO:** O corpo humano utiliza os alimentos como fonte de energia para realizarmos atividades físicas e manter-se vivo. A nutrição é um recurso importante para melhorar o desempenho físico, sendo essencial em qualquer programa de atividade física. O soro do leite é um alimento de alto valor nutricional, conferido pela presença de proteínas com elevado teor de aminoácidos, é o popularmente conhecido como whey protein. Com rápida digestão e absorção intestinal, ele eleva a concentração de aminoácidos no sangue, estimula a síntese proteica nos tecidos e é considerada uma fonte de proteína completa. **DESCRIÇÃO DO CASO:** A.R.S., 16 anos, sexo masculino, procura atendimento em consultório de hepatologia para avaliação do uso de suplementos proteicos para a prática de atividade física. Afirma praticar musculação 5X na semana e natação 2X na semana em academia próxima de casa. Em recordatório alimentar, percebe-se quantidade adequada de macronutrientes em refeições. Solicitado exames laboratoriais e ergométrico, ambos sem alterações. **DISCUSSÃO e CONCLUSÃO:** Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a de Pediatria, o consumo de suplementos proteicos acima das necessidades diárias de um atleta não determina ganho de massa muscular e nem aumento do desempenho. Além disso, o consumo desses produtos sem supervisão médica ou de profissional de nutrição pode interferir na saúde física e emocional do adolescente. As necessidades dietéticas de esportistas, crianças, adolescentes ou adultos, podem ser contempladas por uma alimentação saudável e equilibrada.