Piracanjuba®
Health & Nutrition

Qual a importância do aporte proteico em dietas para emagrecimento?

A quantidade adequada de proteínas é fundamental para evitar prejuízos ao longo do processo de emagrecimento.

Nutrição e qualidade de vida

PorAcervo Grupo Piracanjuba • 08 de outubro, 2025

O sobrepeso e a obesidade impactam diretamente na saúde pública global. De acordo com dados atuais do Atlas Mundial da Obesidade, um IMC maior ou igual a **25 Kg/m2** impulsiona de forma significativa o acometimento populacional por doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs)[1].

É previsto um aumento de 12% na prevalência de sobrepeso e obesidade em adultos em todo o mundo até 2035, um dado expressivo e alarmante[1].

Tendo em vista o risco contributivo do IMC elevado para as principais DCNTs, a promoção de hábitos de vida saudáveis e do emagrecimento são extremamente importantes.

A forma pela qual o emagrecimento é conduzido impacta diretamente na saúde e no resultado do processo. Neste contexto, o aporte proteico ganha destaque e merece atenção especial na condução do emagrecimento na prática clínica.

Emagrecimento e massa muscular

O processo de emagrecimento em pacientes com sobrepeso e obesidade leva a benefícios metabólicos e de saúde, porém, aumenta o risco de perda de massa muscular[2].

De acordo com as evidências científicas atuais, um consumo proteico aumentado ao longo do processo de emagrecimento previne de forma significativa a perda de massa muscular em indivíduos com sobrepeso e obesidade[2].

A recomendação das Diretrizes Brasileiras de Obesidade quanto ao consumo de proteínas para obesos em dietas com restrição calórica é de **0,8 a 1,0 grama** de proteína/kg de peso[3].

Entretanto, a literatura atual aponta dados relevantes quanto à ingestão proteica para garantir um contexto de emagrecimento com foco em manutenção ou até mesmo ganho de massa muscular.

Uma dieta hiperproteica (consumo proteico acima de 1,0 grama/kg de peso/dia) e hipocalórica pode estar associada à preservação ou até mesmo ganho de massa muscular, além de maior redução de massa gorda[4].

Um consumo de pelo menos **1,3 gramas** de proteína/kg de peso está relacionado com o aumento de massa muscular, enquanto o consumo inferior a **1,0 grama/kg** está associado com maior risco de perda de massa muscular[2].

Os benefícios de um aporte proteico adequado

Além de evitar a perda de massa muscular, um aporte proteico adequado nas dietas de emagrecimento também pode garantir outros benefícios aos pacientes, destacados abaixo.

Efeito termogênico e aumento da saciedade

As dietas hiperproteicas promovem maior gasto energético do que as hiperglicídicas e hiperlipídicas. Além disso, as proteínas também conferem maior saciedade, o que favorece o controle da ingestão calórica e o processo de emagrecimento[4,5,6].

Controle glicêmico

A associação de alimentos fontes de proteína aos que são fontes de carboidratos é uma estratégia favorável para evitar picos e manter níveis estáveis de glicemia. Uma dieta com menor impacto glicêmico pode estar associada ao melhor controle da fome ao longo do dia, o que também beneficia o emagrecimento[7].

Maior adesão à dieta

Uma vez que o consumo proteico adequado promove a saciedade e, consequentemente, o processo de emagrecimento, o paciente pode ficar mais motivado e aderir melhor ao plano alimentar.

Prática clínica: elaborando o plano alimentar

Durante a estruturação de um plano alimentar completo, é possível encontrar alguns obstáculos para incluir uma maior quantidade de proteínas no dia, considerando a maior saciedade provocada por esse nutriente e até mesmo o volume necessário para o indivíduo. Por isso, algumas táticas podem ser adotadas para facilitar esse processo:

- Incorporar proteínas de boa qualidade nutricional, de origem vegetal e/ou animal, de acordo com as preferências e restrições de cada paciente (leite e derivados, ovos, oleaginosas, leguminosas, carnes).

- Distribuir os alimentos fontes de proteína ao longo do dia, em todas as refeições (café da manhã, lanches intermediários e refeições principais).

- Incluir suplementação em casos de dificuldade para adequar o aporte proteico via alimentação.

Montar um planejamento hiperproteico para os pacientes em processo de emagrecimento pode ser uma estratégia relevante do sucesso nesta jornada, considere essas informações de acordo com a individualidade de cada paciente.

Referência Bibliográfica

[1] World Obesity Federation. Atlas Mundial da Obesidade 2024. Londres: Federação Mundial de Obesidade, 2024. Tradução: Instituto Cordial. Disponível em: https://lp2.institutocordial.com.br/pbo-196-atlas-24. Acesso em 04 de abril de 2025.

[2] Kokura Y, Ueshima J, Saino Y, Maeda K. Enhanced protein intake on maintaining muscle mass, strength, and physical function in adults with overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. Clinical Nutrition ESPEN. 2024 Oct;63:417–26.

[3] Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 4.ed. – São Paulo –SP

[4] Marques COL, Farias FBQ, Luz CR de AN. Efeito da dieta rica em proteínas na composição corporal de pacientes obesos no Centro Especializado do Distrito Federal. Health Residencies Journal - HRJ. 2023;4(19).

[5] Lim JJ, Liu Y, Lu LW, Barnett D, Sequeira IR, Poppitt SD. Does a Higher Protein Diet Promote Satiety and Weight Loss Independent of Carbohydrate Content? An 8-Week Low-Energy Diet (LED) Intervention.Nutrients. 2022; 14(3):538.

[6] Hansen TT, Astrup A, Sjödin A. Are Dietary Proteins the Key to Successful Body Weight Management? A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Assessing Body Weight Outcomes after Interventions with Increased Dietary Protein.Nutrients. 2021; 13(9):3193.

[7] Jarvis PRE, Cardin JL, Nisevich-Bede PM, McCarter JP. Continuous glucose monitoring in a healthy population: understanding the post-prandial glycemic response in individuals without diabetes mellitus. Metabolism. 2023;146(155640):155640.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.