

Whey protein e suas aplicações clínicas para a saúde

Veja como a inclusão de bebidas com whey protein podem beneficiar os mais diferentes tipos de pacientes.



Proteína



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 13 de janeiro, 2026

A alimentação saudável sem dúvida tem se mostrado cada vez mais capaz de influenciar de forma positiva - ou negativa - o funcionamento adequado do organismo e a prevenção de diferentes tipos de doenças.

Dentro desse cenário, é possível afirmar que todos os nutrientes possuem sua importância, e que uma alimentação variada continua sendo essencial para que se consiga obter macro e micronutrientes dentro das recomendações diárias.

No entanto, recentemente, muito tem se falado sobre um grupo de nutrientes em particular: as proteínas. Essa fama pode ser justificada não apenas pelo maior interesse da ciência em entender todos os papéis desempenhados por elas no organismo, mas também pelo público, que em busca de uma vida mais saudável, procura incluir fontes proteicas em sua alimentação de forma mais frequente e originada de diferentes fontes, e que possam estar presentes nas refeições ao longo de todo o dia.

A partir dessa necessidade, a categoria de bebidas com whey protein (proteínas do soro do leite) ganhou destaque, já que oferece proteínas de ótima qualidade, aliadas com sabor e a praticidade que o consumidor procura.

Ao contrário do que é entendido por parte da população, a utilização de bebidas com whey protein não precisa estar restrita àqueles que buscam a hipertrofia muscular. Estudos têm demonstrado que as funções do whey protein vão além, e que podem ser benéficos em situações variadas.

Conheça a seguir algumas das aplicações clínicas do whey protein na saúde humana:

PERDA DE PESO:

Seja por motivos estéticos ou de saúde, a perda de peso é o objetivo de grande parte dos pacientes que buscam por um profissional nutricionista. Nesse sentido, o uso de whey protein pode ser um aliado para o manejo nutricional desses indivíduos.

Estudos que investigam a relação entre whey protein e perda de peso mostram que o uso desse de produto pode contribuir para a redução de gordura corporal.¹

Um possível mecanismo que pode justificar o papel do whey protein na perda de peso por essa ser uma das proteínas com maior efeito sobre a saciedade, o que ajuda a controlar a ingestão de alimentos. No mais, o whey protein é caracterizado como uma proteína de digestão rápida, que ativa a síntese proteica pós-prandial e apresenta efeitos benéficos na preservação da massa corporal magra, o que favorece uma perda de peso saudável.²

Outra possibilidade seria a associação do whey protein ao cálcio presente em bebidas lácteas, pois este mineral é capaz de reduzir a concentração de hormônios calcitrópicos, em especial o hidroxicolecalciferol (1,25(OH)2D). Quando a taxa desse hormônio está elevada, estimula-se a transferência de cálcio para os adipócitos, onde altas concentrações desse mineral levam à lipogênese e redução da lipólise.¹ A supressão dos hormônios calcitrópicos mediada pelo cálcio pode ajudar a diminuir a deposição de gordura nos tecidos adiposos, contribuindo assim para o gerenciamento de peso.¹

Em mulheres na pós-menopausa submetidas a cirurgia bariátrica, a administração de whey protein grupo apresentou resultados positivos, demonstrando-se eficaz não apenas para a perda de peso, mas também para a perda de massa gorda quando comparadas ao grupo controle.³

Pessoas com síndrome metabólica também foram impactadas positivamente pelo consumo de whey protein. Uma meta-análise verificou que o consumo da proteína esteve associado com maior redução da circunferência da cintura, pressão arterial e dos níveis plasmáticos de lipídeos e glicose.⁴

DIABETES MELLITUS:

O Brasil é o 5º país no mundo em incidência de diabetes: em 2020 eram 16,8 milhões de brasileiros com diabetes, e as estimativas apontam que esse número deve chegar a 21,5 milhões em 2030.⁵

Esse problema de saúde pública pode ser considerado grave não apenas pelo número de indivíduos atingidos, mas também pelas suas consequências à saúde do indivíduo, principalmente quando o quadro não é controlado. Assim, o manejo adequado do diabetes, que inclui uma alimentação com componentes que possam contribuir para o controle da glicemia, se faz necessário.⁵

Nesse sentido, o uso de whey protein pode ser um aliado no controle de pacientes diabéticos.

Estudos mostram que essa proteína pode ser utilizada para ajudar a controlar a concentração de glicemia no organismo, por meio de diferentes mecanismos de ação, sendo que os autores propõem os seguintes:⁶

1) A proteína do soro é capaz de retardar o esvaziamento gástrico e estimular a liberação de peptídeos intestinais, incluindo as incretinas.⁶

2) A proteína de soro de leite também é uma rica fonte de aminoácidos, e estes podem estimular diretamente as células beta a secretar insulina, o que contribui para a redução da glicemia pós-prandial.⁶

3) O apetite é suprimido com o consumo de whey protein, como mencionado anteriormente, devido aos seus efeitos no eixo do cérebro intestinal e no hipotálamo. Essas propriedades da proteína de soro de leite indicam assim seu potencial no controle do diabetes.⁶

Considerando a prática clínica, as referências sobre o assunto demonstram que o consumo de whey protein meia hora antes de uma refeição com carboidratos resultou em redução da hiperglicemia pós-prandial e aumento dos níveis plasmáticos de insulina.⁷

HIPERTENSÃO ARTERIAL:

O consumo de whey protein para auxiliar no controle da pressão arterial também tem sido objeto de diversos estudos.

Antes de mais nada, é preciso lembrar que grande parte dos estudos que evidenciaram efeitos positivos das proteínas do soro do leite em indivíduos hipertensos também os submeteram a dietas hipocalóricas e rotina de exercícios físicos.⁸

De qualquer forma, os grupos de sujeitos que utilizaram whey protein apresentaram maior redução da pressão arterial quando comparados com o grupo controle, sendo que outros parâmetros favoráveis à saúde cardiovascular ainda foram notados, tais como redução de massa gorda e da circunferência de cintura.⁸

O mecanismo de ação proposto para esse resultado é que as proteínas do leite contêm peptídeos que inibem a ação da ECA (enzima conversora de angiotensina), relacionada ao sistema renina-angiotensina. Essa enzima catalisa a formação da angiotensina II, que é um vasoconstritor, e inibe a ação da bradicinina, que por sua vez é um vasodilatador. Por isso, ao inibir a ação da ECA, as proteínas do soro do leite podem contribuir para o controle da pressão arterial.⁹

RECUPERAÇÃO MUSCULAR:

Da mesma forma que o excesso de proteínas pode trazer prejuízos ao organismo, a falta desse nutriente, principalmente quando o indivíduo é praticante de exercícios físicos, pode ter consequências como perda de massa muscular e impactos no processo de recuperação muscular após os exercícios.¹⁰

Nesse sentido, o consumo de whey protein pode ser considerado também para pessoas que realizam treinos de resistência, e que precisam de uma contribuição na recuperação muscular.¹¹

Uma revisão sistemática demonstrou que o consumo de whey protein, principalmente quando feito no pré-treino, pode produzir efeitos positivos para a restauração temporal da função contrátil dos músculos, quando comparado com o grupo controle, o que significa que houve melhora na recuperação muscular pós-treino de resistência.¹¹

Esse efeito pode ser explicado pelo fato do whey protein conter concentrações elevadas de aminoácidos de cadeia ramificada, que por sua vez estão relacionados a uma melhor capacidade de recuperação do organismo.¹⁰

Desta forma, pode-se notar que o whey protein mostra-se uma ferramenta interessante para ser utilizada em diferentes tipos de situações, desde que sempre aliado a um estilo de vida saudável, o que inclui uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos.

Referência Bibliográfica

- [1] Zemel MA. Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management. *Am J Clin Nutr.* 2004; 79(5):907s-12s.
- [2] Simonson M, Boirie Y, Guillet C. Protein, amino acids and obesity treatment. *Rev Endocr Metab Disord.* 2020; 21(3):341-353.

[3] Gomes DL, Moehlecke M, Silva FBL, Dutra ES, Schaan BD, Carvalho KMB. Whey protein Supplementation Enhances Body Fat and Weight Loss in Women Long After Bariatric Surgery: a Randomized Controlled Trial. *Obes Surg.* 2017; 27(2):424-431.

[4] Badely M, Sepandi M, Samadi M, Parastouei K, Taghdir M. The effect of whey protein on the components of metabolic syndrome in overweight and obese individuals; a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Metab Syndr.* 2019; 13:3121–31.

[5] Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. 26/06 – Dia Nacional do Diabetes. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/26-6-dia-nacional-do-diabetes-4/#:~:text=Em%202020%20calcula%2Dse%20que,anos%20apresentam%20diabetes%20tipo%201>. Acesso em Maio/23.

[6] Mignone LE, Wu T, Horowitz M, Rayner CK. Whey protein: The “whey” forward for treatment of type 2 diabetes? *World J Diabetes.* 2015; 6(14): 1274-1284.

[7] Papakonstantinou E, Oikonomou C, Nychas G, Dimitriadis GD. Effects of Diet, Lifestyle, Chrononutrition and Alternative Dietary Interventions on Postprandial Glycemia and Insulin Resistance. *Nutrients.* 2022; 14(4):823.

[8] Yang J, Wang HP, Tong X, Li ZN, Xu JY, Zhou L, Zhou BY, Qin LQ. Effect of whey protein on blood pressure in pre- and mildly hypertensive adults: A randomized controlled study. *Food Sci Nutr.* 2019; 7:1857–1864.

[9] Fitzgerlad RJ, Murray BA, Walsh DJ. Hypotensive peptides from milk protein. *J Nutr.* 2004; 134(4): 980s-8s.

[10] Tipton KD, Elliott TA, Cree MG, Wolf SE, Sanford AP, Wolfe RR. Ingestion of casein and whey proteins result in muscle anabolism after resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2004; 36(12):2073-81.

[11] Davies RW, Carson BP, Jakeman PM. The Effect of Whey protein Supplementation on the Temporal Recovery of Muscle Function Following Resistance Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2018; 10(2):221.