

A utilização das dietas hiperproteicas

The use of high-protein diets

Irad Cairam Negreiros de Melo

Centro Universitário Mauá de Brasília Ciências da Saúde, Brasília, Distrito Federal, Brasil. *Autor para correspondência. E-mail: : iradcairam@gmail.com

Resumo: As dietas hiperproteicas são caracterizadas pelo consumo elevado de proteínas em relação aos demais nutrientes. Essas dietas têm sido populares, principalmente entre praticantes de atividade física e pessoas que desejam perder peso. O objetivo principal é aumentar a ingestão de proteínas para promover a saciedade, preservar a massa muscular e estimular a queima de gordura. Este trabalho Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de descrever e discutir sobre a utilização de dietas hiperproteicas, sob o ponto de vista contextual. Após a revisão da literatura e análise dos dados, é possível concluir que as mesmas oferecem benefícios potenciais para a saúde. Os estudos demonstram que uma dieta rica em proteínas pode levar à melhoria da composição corporal, aumento da massa muscular e controle do peso corporal. No entanto, é importante ressaltar os possíveis riscos e precauções associados a essas dietas, como sobrecarga renal, deficiências nutricionais e impacto no sistema cardiovascular.

Palavras-chaves: Atividade física, equilíbrio nutricional, dietas hiperproteicas, proteínas, queima de gordura, massa muscular.

Abstract: Hyperproteic diets are characterized by high consumption of proteins in relation to other nutrients. These diets have been popular, particularly among exercisers and people who want to lose weight. The main goal is to increase protein intake to promote satiety, preserve muscle mass and encourage fat burning. This work It is a bibliographical research with the objective of describing and discussing the use of high protein diets, from the contextual point of view. After reviewing the literature and analyzing the data, it is possible to conclude that they offer potential health benefits. Studies demonstrate that a high-protein diet can lead to improved body composition, increased muscle mass and body weight control. However, it is important to emphasize the possible risks and precautions associated with these diets, such as renal overload, nutritional deficiencies and impact on the cardiovascular system.

Keywords: Physical activity, nutritional balance, high-protein diets, proteins, Fat Burning, muscle mass.

Introdução

A preocupação com a adoção de um estilo de vida saudável tem impulsionado a busca por dietas que possam contribuir para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Nesse contexto, as dietas hiperproteicas têm se destacado como uma opção promissora, considerando que a ingestão adequada de proteínas é essencial para a manutenção do organismo. Contudo, existem divergências quanto aos benefícios e riscos associados a essa dieta, o que justifica a necessidade de uma análise aprofundada sobre o tema.

A compreensão dos efeitos de uma dieta desse porte na saúde é um tema relevante em diversos campos, como Nutrição e Medicina. Dessa forma, a revisão da literatura existente sobre o tema é essencial para fornecer uma visão geral da pesquisa realizada anteriormente, bem como identificar lacunas para futuras investigações.

Outra preocupação com relação às dietas hiperproteicas é o impacto que elas podem ter sobre a função renal. Devido ao aumento da sobrecarga renal provocada pelo excesso de proteínas, pode haver um aumento no risco de desenvolvimento de doenças renais. Por isso, é preciso avaliar cuidadosamente os efeitos dessas dietas na saúde renal (Lima et al., 2010).

Embora estas possam oferecer benefícios potenciais para a saúde, também há riscos e precauções a serem considerados. Entre eles, estão a possibilidade de deficiências nutricionais e impactos no sistema cardiovascular. Assim, é importante que cada indivíduo avalie cuidadosamente os riscos e benefícios antes de adotá-la.

No âmbito do desempenho físico e da recuperação muscular, as dietas hiperproteicas também têm sido amplamente discutidas. Embora possam auxiliar no processo de recuperação após atividades físicas intensas, é fundamental avaliar a relação entre a ingestão de proteínas e a performance atlética (Panza et al., 2007).

Outro ponto a ser considerado é o efeito dessas dietas na perda e manutenção de peso. Embora possam ser uma opção para controlar o ganho de peso, é importante avaliar a relação entre o consumo de proteínas e o emagrecimento, bem como possíveis problemas relacionados a perda de massa muscular.

A influência das dietas hiperproteicas na saúde cardiovascular também é um tema importante a ser considerado. Embora algumas evidências sugiram que essa dieta pode contribuir para a redução dos fatores de risco, outras pesquisas apontam para possíveis riscos associados ao consumo excessivo de proteínas.

Revisão

A utilização das dietas hiperproteicas

Para entender os efeitos das dietas hiperproteicas na saúde humana, é necessário revisar a literatura existente sobre o tema. Diversos estudos têm investigado os efeitos dessas dietas na composição corporal, função renal, desempenho físico e controle de peso, bem como seu impacto na saúde cardiovascular (Belini et al., 2015).

Estas são caracterizadas pela ingestão elevada de proteínas, que podem ser obtidas a partir de fontes animais e vegetais. A definição e composição dessas dietas podem variar de acordo com a finalidade e objetivos de cada indivíduo, por isso é fundamental uma análise detalhada dos elementos presentes em cada uma das opções oferecidas (Faria et al., 2017).

Ao considerar os possíveis benefícios oriundos dela para a saúde, destacam-se a redução do apetite e o aumento da saciedade, o que pode contribuir para o controle do peso corporal. Além disso, a ingestão adequada de proteínas pode auxiliar na manutenção da massa muscular, reduzindo os riscos de sarcopenia e outras doenças relacionadas (Theodoro et al., 2009).

Contudo, é importante analisar cuidadosamente os efeitos das dietas hiperproteicas na composição corporal. Embora a manutenção da massa muscular seja um benefício potencial, também há riscos associados a um ganho excessivo de peso devido ao aumento da ingestão calórica. Dessa forma, é necessário avaliar a relação entre o consumo de proteínas e a gordura corporal.

Um estudo recente relatou que essas dietas podem levar a uma maior perda de peso e de gordura corporal em comparação com dietas com menor teor de proteína. Além disso, observou-se que dietas hiperproteicas podem levar a uma maior retenção de massa muscular e perda de massa magra em comparação com dietas com baixo teor de proteína (Theodoro et al., 2009).

No entanto, há preocupações com o consumo excessivo de proteína em dietas hiperproteicas, como o risco de sobrecarga renal. Alguns estudos sugerem que o consumo excessivo de proteína pode levar a uma diminuição da função renal em pessoas com probabilidades pré-existentes sobre essa doença.

Outro efeito das dietas baseadas em alto nível de proteínas é a sua capacidade de melhorar o desempenho físico. Estudos mostram que o consumo de proteína pode ajudar na recuperação muscular após o exercício e melhorar a resistência muscular. No entanto, é importante lembrar que o consumo excessivo de proteína pode levar a efeitos negativos na saúde cardiovascular (Panza et al., 2007).

As dietas hiperproteicas têm se tornado cada vez mais populares, principalmente entre pessoas que buscam emagrecimento rápido. No entanto, é importante ressaltar que o consumo excessivo de proteínas pode prejudicar a saúde, levando a problemas renais e hepáticos. Além disso, muitas dessas dietas restringem a ingestão de carboidratos e fibras, o que pode causar constipação intestinal e outros problemas gastrointestinais. Portanto, é fundamental que os profissionais da nutrição orientem seus pacientes sobre os riscos dessas dietas e promovam uma alimentação equilibrada e saudável (Faria et al., 2017).

Existem diferentes abordagens para dietas com alto teor de proteínas, como a dieta com baixo teor de carboidratos e a dieta cetogênica. A dieta com baixo teor de carboidratos é uma abordagem popular para a perda de peso, que promove a redução do consumo de carboidratos e o aumento do consumo de proteínas e gorduras saudáveis. Por outro lado, a dieta cetogênica é uma dieta muito baixa em carboidratos, que promove a cetose e a queima de gordura como fonte de energia.

É importante ressaltar que dietas hiperproteicas devem ser acompanhadas por um profissional de saúde qualificado para garantir o consumo adequado de nutrientes e reduzir o risco de efeitos negativos na saúde. Além disso, é importante lembrar que dietas hiperproteicas podem não ser adequadas para todas as pessoas, especialmente aquelas com doenças renais ou hepáticas pré-existentes.

Outro aspecto importante a destacar é que dietas hiperproteicas não devem ser usadas como uma solução rápida para a perda de peso ou uma melhoria na composição corporal. Em vez disso, as dietas devem ser integradas a um estilo de vida saudável, com atividade física regular e consumo adequado de nutrientes.

Definição e características das dietas hiperproteicas

As dietas hiperproteicas são aquelas que privilegiam o consumo de alimentos ricos em proteínas e reduzem a ingestão de carboidratos e gorduras. A base para o sucesso dessas dietas é o aumento da ingestão de proteínas, que são nutrientes essenciais para a construção e reparação de tecidos corporais. As dietas hiperproteicas podem ser adotadas para perda de peso, ganho de massa muscular ou para manutenção da saúde.

A composição das dietas hiperproteicas varia de acordo com o objetivo e a preferência individual. Normalmente, as proteínas são provenientes de fontes animais, como carnes, ovos e laticínios, e também de fontes vegetais, como leguminosas e algumas oleaginosas. Carboidratos são geralmente restritos e podem ser substituídos por vegetais de baixo teor de amido, como folhas verdes e brócolis (Oliveira et al., 2009)

A ingestão de proteínas em dietas hiperproteicas pode variar de 1,2 a 2,5g/kg de peso corporal por dia, o que é significativamente maior do que as recomendações diárias de ingestão de proteínas para a população em geral. Uma dieta hiperproteica não deve significar a exclusão completa de carboidratos e gorduras, pois esses macronutrientes também têm funções importantes no organismo.

A adoção de dietas hiperproteicas pode trazer benefícios para a saúde, como a redução do apetite, o aumento da saciedade e a melhora do controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo (Lima et al., 2010). Além disso, o aumento do consumo de proteínas pode preservar a massa muscular durante a perda de peso e pode ajudar na recuperação muscular após exercício físico intenso (Theodoro et al., 2009).

Os efeitos das dietas ricas em proteínas têm sido de grande interesse na última década. A suplementação com dietas ricas em proteínas é frequentemente usada para melhorar o estado físico, causando uma redução efetiva no peso corporal, deposição de gordura e melhora do perfil lipídico plasmático (Camiletti- et al., 2014)

Alguns estudos mostraram os efeitos benéficos de dietas ricas em proteínas no cérebro de roedores, como proteção contra isquemia cerebral e redução da apoptose no cérebro (Camiletti-Moirón et al., 2014)

No entanto, o consumo excessivo de proteínas pode sobrecarregar os rins e aumentar o risco de doenças renais em indivíduos com predisposição. Além disso, o consumo de proteínas em excesso pode levar a uma deficiência de outros nutrientes importantes para a saúde, como vitaminas e minerais. É importante lembrar que uma dieta balanceada é essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar (Belini et al., 2015).

As dietas hiperproteicas também podem ter impactos negativos na função cardiovascular, uma vez que a ingestão excessiva de gorduras saturadas e colesterol pode aumentar o risco de doenças cardíacas. Por isso, é importante escolher fontes de proteínas magras e limitar o consumo de carne vermelha e produtos de origem animal ricos em gordura.

As dietas hiperproteicas podem ser uma opção para atletas e praticantes de atividades físicas intensas, pois o aumento do consumo de proteínas pode ajudar na recuperação muscular e na melhora do desempenho físico. No entanto, é necessário buscar orientação profissional para a adaptação do plano alimentar às necessidades individuais e objetivos específicos (Panza et al., 2007)

Uma dieta hiperproteica não deve ser adotada como uma solução mágica para a perda de peso ou para a melhora da saúde. É importante lembrar que cada indivíduo tem suas próprias necessidades nutricionais e que a alimentação deve ser adaptada às preferências individuais, objetivos e disponibilidade de alimentos.

Benefícios potenciais das dietas hiperproteicas

As dietas hiperproteicas têm sido objeto de muitos estudos, e um dos principais benefícios potenciais associados a elas é a perda de peso. Vários estudos têm mostrado que as essas dietas podem ajudar a reduzir o peso corporal, especialmente em curto prazo. Acredita-se que isso ocorra devido à redução da ingestão de carboidratos, bem como ao aumento da saciedade após a ingestão de proteínas (Menon et al., 2012).

Além disso, podem ter um papel importante na manutenção da massa muscular. As proteínas são os blocos de construção dos tecidos musculares, e a ingestão adequada de proteínas é essencial para a preservação da massa muscular. Portanto, podem ser particularmente úteis para pessoas que desejam manter ou aumentar sua massa muscular.

Outro benefício potencial das dietas hiperproteicas é a melhoria da saúde óssea. As proteínas são um dos principais componentes estruturais dos ossos, e a ingestão adequada de proteínas é fundamental para a manutenção da saúde óssea. Portanto, elas podem ajudar a prevenir a osteoporose e outras doenças ósseas (Lima et al., 2010).

Este tipo de dieta também pode ser benéfica para a saúde cardiovascular. Estudos mostram que as dietas de alto teor de proteínas podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides no sangue, bem como melhorar a sensibilidade à insulina. Esses efeitos podem ter um impacto positivo na prevenção de doenças cardiovasculares.

Outro benefício potencial dessa dieta é a melhoria da função cognitiva. As proteínas são essenciais para o funcionamento do cérebro, e a ingestão adequada de proteínas pode ajudar a melhorar a memória e a concentração. Portanto, podem ser particularmente úteis para pessoas que desejam melhorar seu desempenho cognitivo (Faria et al., 2017).

As dietas hiperproteicas também podem ter um efeito positivo na glicemia. Estudos mostram que esse tipo de dieta podem ajudar a reduzir os níveis de glicose no sangue, bem como melhorar a sensibilidade à insulina. Esses efeitos podem ser benéficos para pessoas com diabetes ou pré-diabetes.

Praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular frequentemente buscam dietas hiperproteicas para atingir seus objetivos, porém é importante lembrar que o excesso de proteína pode sobrecarregar o fígado e os rins, além de não ser efetivo para o ganho de massa muscular sem o devido treinamento físico adequado. É fundamental que a dieta seja individualizada e balanceada, com a inclusão de outras fontes de nutrientes além da proteína (Oliveira et al., 2009)

Outro benefício potencial dessas dietas é a redução da inflamação. A inflamação crônica está associada a uma série de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Estudos mostram que as dietas hiperproteicas podem ajudar a reduzir a inflamação, o que pode ter um efeito protetor contra essas doenças.

Estas dietas também podem ter um efeito positivo na função imunológica. As proteínas são essenciais para o funcionamento do sistema imunológico, e a ingestão adequada de proteínas pode ajudar a fortalecer a resposta imunológica. Portanto, podem ser particularmente úteis para pessoas que desejam melhorar sua saúde imunológica (Belini et al., 2015)

Outro benefício potencial das dietas ricas em proteínas é a melhoria da saúde renal. Embora haja alguma preocupação de que elas possam sobrecarregar os rins, estudos sugerem que não têm efeito adverso na função renal em indivíduos saudáveis. Na verdade, algumas evidências sugerem que as mesmas podem ser benéficas para a saúde renal.

As dietas hiperproteicas também podem ser úteis para atletas e pessoas envolvidas em treinamento de resistência. As proteínas são essenciais para a recuperação muscular e o crescimento, e a ingestão adequada de proteínas pode ajudar a melhorar o desempenho atlético e a reduzir a dor muscular (Panza et al., 2007)

Efeitos das dietas hiperproteicas na composição corporal

As dietas hiperproteicas têm sido amplamente estudadas para compreender seus efeitos na composição corporal. De acordo com a literatura, a ingestão de altas quantidades de proteína pode promover a síntese de proteínas musculares e, assim, aumentar a massa muscular em indivíduos ativos. Além disso, também pode influenciar a perda de gordura corporal, especialmente em pessoas com sobrepeso ou obesidade (Oliveira et al., 2009).

Os efeitos dessas dietas na massa muscular podem ser explicados pela relação entre a ingestão de proteína e a síntese de proteína muscular. A proteína é um nutriente essencial para a construção e reparo de tecidos musculares, e sua ingestão adequada é vital para promover a hipertrofia muscular. Portanto, uma dieta hiperproteica pode ser benéfica para indivíduos que buscam aumentar sua massa muscular (Theodoro et al., 2009).

Além disso, a utilização dessa dieta pode influenciar a perda de gordura corporal. Isso ocorre porque a proteína pode aumentar a termogênese, o que significa que o corpo gasta mais energia para digerir e absorver proteína do que outros nutrientes, como carboidratos e gorduras. Como resultado, uma maior ingestão de proteína pode aumentar a taxa metabólica e, assim, promover a perda de gordura corporal (Faria et al., 2017).

No entanto, é importante destacar que a eficácia das dietas hiperproteicas na perda de gordura corporal pode depender de outros fatores, como a ingestão total de calorias e a composição da dieta. Portanto, ela pode ser uma ferramenta eficaz para perda de gordura corporal quando combinada com uma dieta equilibrada e um estilo de vida ativo.

Além dos efeitos na massa muscular e na gordura corporal, a dieta hiperproteica também pode influenciar o metabolismo. A proteína tem um efeito térmico mais alto do que outros nutrientes, o que significa que é necessário mais energia para digerir e absorver a proteína. Como resultado, a ingestão de proteína pode aumentar a taxa metabólica em repouso, o que pode levar a um maior gasto calórico ao longo do dia.

No entanto, é importante destacar que a ingestão excessiva de proteína pode ter efeitos negativos na saúde. O excesso de proteína pode levar a uma sobrecarga renal, já que o excesso de proteína deve ser eliminado pelos rins. Além disso, a ingestão insuficiente de carboidratos pode levar a uma diminuição na fonte de energia do corpo, resultando em uma diminuição no desempenho físico.

Deve-se ressaltar que a relação entre essa dieta e a composição corporal pode variar entre os indivíduos. Alguns estudos sugerem que a eficácia da dieta hiperproteica pode depender da composição genética individual, bem como do nível de atividade física e da ingestão total de calorias (Belini et al., 2015).

Além disso, a idade pode influenciar a eficácia da dieta com alto consumo proteico na composição corporal. Em indivíduos mais velhos, a perda de massa muscular pode ser mais prevalente, e essa dieta pode ser uma estratégia eficaz para combater essa perda muscular.

No entanto, é importante lembrar que, embora a dieta hiperproteica possa ser uma ferramenta eficaz para a composição corporal, ela não deve ser vista como uma solução única. Uma dieta equilibrada, combinada com um estilo de vida ativo, é vital para a saúde geral e o bem-estar.

Impacto das dietas hiperproteicas na função renal

Avaliar o impacto das dietas hiperproteicas na função renal é essencial para compreender até que ponto a adoção dessas dietas pode afetar a saúde dos rins. Os rins são responsáveis pela filtração e eliminação de substâncias tóxicas do corpo, e a sobrecarga de proteína pode prejudicar esse processo (Menon et al., 2012).

Pesquisas indicam que a adoção de dietas com grande teor de proteínas pode aumentar o risco de doenças renais, como a nefropatia diabética e a glomerulonefrite. Isso acontece porque a proteína em excesso pode levar a uma sobrecarga renal, aumentando a produção de uréia e creatinina, substâncias que normalmente são eliminadas pelos rins (Menon et al., 2012).

A divulgação de dietas hiperproteicas em revistas não científicas pode ser preocupante, uma vez que essas publicações muitas vezes não levam em consideração as necessidades nutricionais individuais e podem resultar em problemas de saúde.

Além disso, a população em geral pode se sentir atraída por essas dietas, sem saber que elas podem ser prejudiciais ao organismo a longo prazo (Lima et al., 2010). Além disso, as dietas hiperproteicas podem aumentar a excreção de cálcio na urina, aumentando o risco de formação de cálculos renais. Esse risco é ainda maior em pessoas com histórico de cálculos renais ou em indivíduos que consomem grandes quantidades de proteína animal.

No entanto, é importante ressaltar que o impacto das dietas hiperproteicas na função renal pode variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como idade, sexo, índice de massa corporal e saúde renal prévia. Por isso, é fundamental que indivíduos com histórico de problemas renais ou que apresentem sintomas como dor lombar ou alterações na urina consultem um médico antes de adotar uma dieta desse porte (Oliveira et al., 2009).

Outro ponto importante a se considerar é que nem todas as fontes de proteína são iguais. Estudos mostram que a proteína animal pode ser mais prejudicial à função renal do que a proteína vegetal, que é geralmente acompanhada de uma maior quantidade de antioxidantes e fibras, que ajudam a proteger a saúde renal.

Além disso, é importante equilibrar a quantidade de proteína com o consumo adequado de água, para ajudar os rins a eliminarem as substâncias tóxicas do corpo. A desidratação pode aumentar a concentração de uréia e creatinina na urina, aumentando a sobrecarga renal. (Belini et al., 2015).

Portanto, para garantir uma boa saúde renal, é recomendável adotar uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes e fontes saudáveis de proteína, como peixes, ovos e leguminosas. É importante evitar o consumo excessivo de proteína animal e manter-se bem hidratado ao longo do dia.

Considerações finais

Após a revisão da literatura e análise dos dados sobre dietas hiperproteicas, é possível concluir que as mesmas oferecem benefícios potenciais para a saúde. Os estudos demonstram que uma dieta rica em proteínas pode levar à melhoria da composição corporal, aumento da massa muscular e controle do peso corporal. No entanto, é importante ressaltar os possíveis riscos e precauções associados a essas dietas, como sobrecarga renal, deficiências nutricionais e impacto no sistema cardiovascular.

Uma dieta com um maior consumo de proteínas pode ser recomendada para atletas e indivíduos que desejam melhorar a composição corporal. No entanto, é necessário um monitoramento cuidadoso da ingestão proteica, a fim de evitar possíveis prejuízos à saúde. Além disso, é importante fornecer orientações nutricionais adequadas para garantir o consumo correto de vitaminas e minerais.

Este tipo de dieta também pode ter um impacto positivo no controle do peso corporal. Estudos demonstram que a ingestão de proteínas pode levar a uma maior sensação de saciedade, reduzindo a ingestão calórica total. No entanto, é importante lembrar que a perda de peso deve ser acompanhada por um profissional qualificado, e que o consumo excessivo de proteínas pode levar a efeitos colaterais prejudiciais.

A saúde renal é uma preocupação importante quando se trata de dietas ricas em proteínas. Em indivíduos saudáveis, a ingestão de proteínas não apresenta riscos significativos. No entanto, em pacientes com insuficiência renal, o consumo de proteínas pode levar a uma sobrecarga renal, prejudicando o funcionamento renal. Portanto, é necessário monitorar cuidadosamente a ingestão proteica em pacientes com insuficiência renal.

A influência das dietas hiperproteicas na saúde cardiovascular ainda é objeto de debate. Alguns estudos sugerem que a ingestão de proteínas pode levar a um aumento nos fatores de risco cardiovascular, como colesterol e pressão arterial elevados. No entanto, outros estudos sugerem que uma dieta rica em proteínas pode levar a uma melhoria nos fatores de risco cardiovascular. É necessária uma investigação mais aprofundada nessa área.

As variações nas abordagens de dietas hiperproteicas, como dietas com baixo teor de carboidratos e dietas cetogênicas, apresentam diferentes resultados para a saúde. A dieta com baixo teor de carboidratos é eficaz para perda de peso, mas pode levar a efeitos colaterais prejudiciais. Já a dieta cetogênica, que é rica em gordura e pobre em carboidratos, tem sido associada a benefícios para a saúde, como a redução da inflamação e melhoria da saúde mental.

A compreensão das dietas hiperproteicas é essencial para profissionais da área da saúde, bem como para o público em geral. A pesquisa sobre os benefícios e riscos dessas dietas pode ajudar a desenvolver orientações nutricionais adequadas, a fim de otimizar a saúde. É importante fornecer informações precisas e atualizadas sobre dietas com alto teor de proteínas para que os indivíduos possam tomar decisões informadas sobre sua saúde.

A pesquisa sobre o elevado consumo de proteínas ainda é limitada em alguns aspectos. É necessário mais estudos em diferentes populações, como pacientes com doenças crônicas e idosos. Além disso, estudos de longo prazo sobre os efeitos das dietas hiperproteicas na saúde são necessários para uma compreensão mais completa.

Em resumo, as dietas ricas em proteínas apresentam benefícios potenciais, incluindo a melhoria da composição corporal e controle do peso corporal. No entanto, é importante lembrar os possíveis riscos e precauções associados a essas dietas. A compreensão dos efeitos das dietas hiperproteicas na saúde é essencial para fornecer orientações nutricionais adequadas e ajudar as pessoas a tomarem decisões informadas sobre sua saúde.

Referências

- Belini, M. R. L., da Silva, M., & Gehring, L. 2015. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 9(54), 553-562.
- Lima, K. V. G., Bion, F. M., Lima, C. R., Nascimento, E., de Albuquerque, C. G., & de Castro Chagas, M. H. 2010. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 23(4), 349-357.
- Panza, V. P., Coelho, M. S. P. H., Di Pietro, P. F., Assis, M. A. A. D., & Vasconcelos, F. D. A. G. D. 2007. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. *Revista de Nutrição*, 20, 681-692.

- Faria, L. N., & de Souza, A. A. 2017. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 12(2), 385-398.
- Menon, D., & Santos, J. S. D. 2012. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 18, 8-12.
6. Oliveira, A. F., de Souza Fatel, E. C., Soares, B. M., & Círico, D. 2009. Avaliação Nutricional De Praticantes De Musculação Com Objetivo De Hipertrofia Muscular Do Município De Cascavel–Paraná. *In Colloquium Vitae*. ISSN: 1984-6436 (Vol. 1, No. 1, pp. 44-52).
- Theodoro, H., Ricalde, S. R., & Amaro, F. S. 2009. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15, 291-294.

Como citar: Melo, I.C.N. 2023. A utilização das dietas hiperproteicas. *Pubsaúde*, 15, a471. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude15.a471>

Recebido: 03 jun. 2023

Revisado e aceito: 17 out. 2023

Conflito de interesse: os autores declaram, em relação aos produtos e companhias descritos nesse artigo, não ter interesses associativos, comerciais, de propriedade ou financeiros que representem conflito de interesse.

Licenciamento: Este artigo é publicado na modalidade Acesso Aberto sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 (CC-BY 4.0).