

A IMPORTÂNCIA DAS PROTEÍNAS NO NOSSO ORGANISMO

Área de concentração Educação em Saúde

Amely Gabriely Pereira de Castro¹; Maristella Henriques Sousa²; Layse Martins Leite³;

Claudia Morgana Soares⁴

¹ Faculdades Integradas de Patos, jean_mackson@hotmail.com

² Faculdades Integradas de Patos, maristellahenriques48@gmail.com

³ Faculdades Integradas de Patos, laysemartins1@hotmail.com

⁴ Faculdades Integradas de Patos, claudiamorganavet@gmail.com

INTRODUÇÃO: A proteína tem sido uma fonte procurada para dieta como o caminho para obtenção de um corpo magro em curto espaço de tempo. A dieta se caracteriza pelo elevado teor proteico e lipídico e baixa concentração de carboidratos, porém a segurança quanto ao consumo tem sido alvo de preocupações e pesquisas, visando identificar possíveis danos ao organismo, principalmente ao tecido renal. Alterações renais têm sido atribuídas à maior carga de trabalho recebida pelo órgão, posterior à filtração e aumentada de metabólitos proteicos, especialmente ureia e creatinina. A acidose metabólica, devido a produção de corpos cetônicos, resultante do metabolismo proteico e lipídico também tem sido questionada. Portanto este trabalho visa identificar a importância das proteínas no organismo em diferentes situações. **METODOLOGIA:** Utilizou como metodologia a revisão sistemática por meio de artigos científicos retirados do Google Acadêmico que traziam como dados, informações sobre a molécula de proteínas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Observou-se que no treinamento de força, as proteínas além de servir para o crescimento e desenvolvimento do organismo, fornecem energia; na ingestão proteica em excesso houve uma diminuição significativa na concentração de triglicerídeos, ácido úrico e LDL oxidada e um aumento nos níveis de ureia sanguínea e urinária; e os indivíduos submetidos a dieta de proteínas perderam 2,5kg a mais, quando comparada a outras dietas convencionais; os resultados demonstraram que a ingestão da proteína no treinamento de força induz a um aumento na captação de proteínas principalmente no tecido muscular, na performance física e no ganho de massa magra; uma dieta equilibrada e balanceada é suficiente para suprir as necessidades nutricionais e possibilitar um bom desempenho físico; a dieta com maior proporção de proteínas há perda de peso de gordura corporal e diminui a perda de massa corporal magra durante o emagrecimento, mas são necessário mais estudos para uma melhor precisão das proteínas. **CONCLUSÃO:** As proteínas são essenciais para nosso organismo e devem ser ingeridas de acordo com a necessidade nutricional de cada indivíduo, para ajudar na saúde de um modo geral e para garantia de uma boa qualidade de vida. **Palavras-Chave:** Proteínas, treinamento, excesso, peso