



Photo by Derick Mckinney

Para ganhar músculos na academia, quanto mais proteína melhor?

Por Antonio Herbert Lancha Jr., profissional de educação física especialista em nutrição*

Publicado em 19 set 2018

Reza a lenda que Milo de Croton, um dos lutadores olímpicos mais famosos da Grécia Antiga, teria consumido, em um único dia, 9 quilos de carne e mais 9 quilos de pão. Seriam refeições fartas como essa, aliás, um dos segredos do atleta para ter mais força do que seus oponentes. Mas e aí: quanto mais **proteína na dieta**, melhor para **ganhar músculos**?

Os mitos gregos que me perdoem, mas não é bem assim que a coisa funciona. Sim, quando treinamos com cargas elevadas, visando a hipertrofia, a demanda de proteína se eleva. Agora, cabe aqui um ajuste na dose.

A comparação que podemos fazer é com um carro. Digamos que ele comporta 2 litros de água no limpador de para-brisa, 5 litros de óleo no motor e 50 litros de combustível no tanque. Adianta então colocar 7 litros de óleo? Não, principalmente se você deixar faltar gasolina e água. O excesso não será aproveitado e pode até causar estragos – imagine acochambrar os dois litros restantes de óleo no reservatório do limpador de para-brisa.

No nosso organismo, a coisa é semelhante. O consumo de proteína acima de valores já balizados cientificamente leva a efeitos contrários aos desejados. Um deles, que descrevemos recentemente em um artigo, é a mudança nas colônias de bactérias intestinais, promovendo o crescimento de populações com grande afinidade à proteína. Resultado: a geração de resíduos promoverão estímulos inflamatórios nas células intestinais.

Se isso ocorrer de forma aguda, o corpo consegue contornar o problema por meio de suas diferentes vias metabólicas. Entretanto, muitos adeptos da hipertrofia exageram no aporte de proteína diariamente. E, com **a ingestão regular e elevada (acima de 2 gramas por quilo de peso a cada dia)**, surge uma inflamação crônica, com consequências negativas variadas. Exemplo: esse fenômeno pode disparar uma mutação em células intestinais, favorecendo a proliferação de células tumorais. Sim, câncer.

Além disso, o processo inflamatório resulta em elevação das concentrações na circulação de um hormônio chamado cortisol. Em larga escala, ele promove a degradação proteica no músculo, e não a síntese. Para deixar bem claro, o sujeito que abusa das fontes de proteína acreditando que isso vai acelerar os ganhos na academia na verdade está sabotando as sessões de exercícios físico.

A ingestão proteica adequada para o seu objetivo, não importa qual ele seja, requer alguns cuidados:

- 1) Buscar fontes com reconhecida disponibilidade de aminoácidos digeríveis. Um nutricionista pode ajudá-lo com isso.
- 2) Fracionar o consumo nas refeições principais do dia em vez de concentrá-lo em um único momento.
- 3) Acima de tudo, respeitar as quantidades máximas validadas pela ciência. Extrapolar 2 gramas diários por quilo de peso vai surtir efeitos contrários ao desejado.

**Antonio Herbert Lancha Jr. é professor da Escola de Educação Física e Esporte da USP e autor do livro O Fim das Dietas (Ed. Abril) e do blog de mesmo nome.*