

## BENEFÍCIOS DA PROTEÍNA DO SORO DO LEITE

Há alguns anos as pessoas estão mais preocupadas em ter uma vida mais saudável, alimentação balanceada, qualidade de vida e prática de esportes são aliados para a boa saúde.

Com o número de academias crescendo significativamente no Brasil, com mais de 30 mil academias, o mercado de nutrição esportiva veem ganhando espaço.

As proteínas providas do soro do leite são as grandes estrelas desse tipo de consumidor, pois reestruturam os músculos após as atividades, proporcionam ganho de massa muscular, entre outros benefícios.

Esse tipo de proteína é mais conhecido quando se fala de aplicação na nutrição esportiva para pessoas ativas. Pessoas que engajam estilo de vida saudável e ativo procuram benefícios a partir da dieta de suplementos nutricionais que proporcionem bem-estar físico.

Sabe-se que a atividade física gera um estresse no metabolismo em relação as mudanças fisiológicas que ocorrem durante o exercício, incluindo as liberações de hormônios e, consequentemente, mudanças de disponibilidade de combustível. Os estoques de energia (carboidratos e gorduras) e, em algum grau, as proteínas, são consumidas pela demanda de esforço físico.

Outro benefício do consumo de proteína do soro do leite está associado com o funcionamento gastrointestinal, onde alguns peptídeos das proteínas podem prevenir o crescimento e

proliferação de microrganismos patogênicos e indesejáveis, além de alguns peptídeos apresentarem função probiótica que impulsiona a função imune, promove a boa digestão e aumenta a resistência contra infecções.

No passado, o soro do leite era visto como vilão da indústria de queijos, por ser um subproduto descartado que exigia tratamento de águas residuárias severo e de alto custo para eliminá-lo.

A tendência é que cada vez mais países invistam em tecnologias no intuito de transformar o soro do leite, um subproduto da indústria de queijos, em proteínas do soro do leite, tornando-o um negócio rentável e com alto valor agregado e nutricional, com grande potencial tecnológico em diversas aplicações de alimentos e bebidas, trazendo benefícios à saúde, além de reduzir os efeitos poluentes no meio ambiente.

*\*Damaris Domingues Barzotti - engenheira de alimentos.*



**Indústria Química Anastácio S/A**

[www.quimicanastacio.com.br](http://www.quimicanastacio.com.br)