

USAR WHEY PROTEIN AUMENTA O RISCO DE FORMAR PEDRAS NOS RINS? SEGUNDO A NUTRICIONISTA, SIM.



O que é o whey protein? O whey protein é uma proteína extraída do soro do leite bovino, que é extraído durante o processo de transformação do leite em queijo. O nome whey protein não é uma marca, afirma a nutricionista Gabriela Cilla, sendo o nome [whey protein] a tradução em inglês para proteína do soro de leite. O whey tem como função complementar as necessidades diárias de proteínas e fornecer aminoácidos que ajudam no processo de saciedade e crescimento muscular, promovendo também a perda de peso, e não precisa de receituário para ser comprado, podendo ser consumido 80g diários (4 colheres de sopa), divididos durante o dia

Usar whey protein aumenta o risco de formar pedras nos rins? Segundo a nutricionista, sim. Gabriela explica que o uso indiscriminado e exagerado do produto, assim como a alta ingestão de qualquer proteína, seja animal ou vegetal, aumenta o risco de desenvolvimento de pedras no rim para quem já tem essa predisposição

Todas as pessoas podem tomar whey protein? Não. A nutricionista afirma que pessoas com problemas renais tem o consumo contraindicado pois, por possuir muita proteína, pode sobrecarregar a função dos rins na sua metabolização. Pessoas metabolizadoras lentas de proteína, ou com problemas de digestão, como gastrite, úlcera ou colite também tem o consumo contraindicado pois, pelo suplemento ter alto teor de energia e a proteína já tem digestibilidade lenta, pode potencializar os problemas gástricos

Quem come muita carne vermelha precisa tomar whey para ganhar músculos? De acordo com a nutricionista, o ganho de músculos varia em cada organismo, por meio do ajuste do consumo de proteínas e carboidratos. "O sucesso de ganho de músculos vem da qualidade e harmonia alimentar variada, e não focando na alta ingestão de suplementos e proteínas", afirma. Segundo ela, o ideal é ter uma dieta equilibrada, alternando o consumo de proteínas de fonte animal, como peixe, frango e carnes vermelhas, e proteínas vegetais, como grão-de-bico, feijão e lentilha.

FONTE: R7

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/611/usar-whey-protein-aumenta-o-risco-de-formar-pedras-nos-rins-segundo-a-nutricionista-sim-em>
08/04/2026 07:14