

Proteínas Vegetais, PDCAAS e DIAAS — Desmistificando o Ganho de Massa no Veganismo — Perspectiva Bioquímica 2020

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/09/2020

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre proteínas vegetais, pdcaas e diaas: desmistificando o ganho de massa no veganismo, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/proteinas-vegetais-pdcaas-e-diaas-desmistificando-o-ganho-de-massa-no-veganismo-2020-09-15>

Existe o mito de que plantas não constroem músculos. A ciência esportiva moderna comprova que a hipertrofia depende de atingir o balanço diário de aminoácidos e o limiar de leucina, independentemente da fonte.

Vantagem: Menor carga ácida e menor risco renal

Proteínas vegetais geram menor sobrecarga de filtração glomerular renal e menor produção de ureia e fosfato inorgânico que as carnes vermelhas.

Desvantagem: Menor densidade proteica por porção

Para obter 30g de proteína vegetal, consome-se maior volume de comida e carboidratos associados. A digestibilidade é cerca de 10% a 15% menor devido à matriz fibrosa intacta.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Veganos atletas ou idosos devem mirar em 1,4g a 1,8g de proteína por kg/dia, combinando leguminosas (ricas em lisina) com cereais (ricos em metionina) e utilizando isolados proteicos de ervilha e arroz quando necessário.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 15/09/2020 às 02:52.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.