

# Razões científicas para comer mais proteína

Muitos estudos científicos comprovam que uma dieta rica em proteína traz muitos benefícios para saúde.

**29/09/2016 13:55:56**

As proteínas são os blocos de construção da vida e cada célula viva os usa tanto para fins estruturais e funcionais. Eles são longas cadeias de aminoácidos ligados juntos como contas em um colar, em seguida, dobradas em formas complexas.

Há 9 aminoácidos essenciais que devemos começar a partir da dieta e 12 que não são essenciais, que o organismo pode produzir a partir de outras moléculas orgânicas.

Numerosos estudos têm mostrado que uma dieta rica em proteínas tem grandes vantagens para a perda de peso e saúde metabólica.

No entanto, existem muitas diferentes opiniões sobre a quantidade de proteína que realmente precisa.

A maioria das organizações oficiais em nutrição recomendam a ingestão de proteína bastante modesto.

Alguns dizem que uma alta ingestão de proteína pode tirar o cálcio dos ossos e causar osteoporose, ou que a proteína pode destruir os rins. No entanto, não há nenhuma evidência que apoia estas alegações.

## Benefícios da proteína

A proteína pode reduzir o apetite e os níveis de fome porque ela estimula o hormônio da saciedade. Esse é um dos motivos que fazem a proteína ser ótimo não só para aqueles que fazem uma dieta para ganho de massa muscular mais também para aqueles que desejam emagrecer saudavelmente.

As pessoas que comem mais proteína tendem a ter melhor saúde óssea à medida que envelhecem. Eles têm um risco muito menor de osteoporose.

A maioria dos estudos de longo prazo mostram que a proteína, incluindo proteínas animais, tem

grandes benefícios para a saúde óssea.

Um estudo realizado em homens com excesso de peso mostrou que o aumento de proteína de 25% de calorias reduziu em 60% a ansiedade, e reduziu pela metade o desejo de pequenos lanches durante a noite.

O músculo é composto principalmente de proteínas. Uma alta ingestão de proteína pode ajudar você a ganhar massa muscular e força, e pode reduzir a perda de massa muscular quando perder peso.

Numerosos estudos mostram que comer muita proteína pode ajudar a aumentar a massa muscular e força, principalmente para os indivíduos que é fisicamente ativo, os que levantam peso e os que buscam como ganhar massa muscular.

Comer proteína também pode ajudar a prevenir a perda muscular quando seu corpo está em estado catabólico.

Uma alta ingestão de proteína foi mostrado para aumentar significativamente o metabolismo e aumentar a quantidade de calorias que você queima. Isto pode se elevar a 80 a 100 mais calorias queimadas por dia.

Vários estudos têm mostrado que uma maior ingestão de proteína pode baixar a pressão sanguínea. Alguns estudos também mostram melhorias em outros fatores de risco para doença cardíaca.

Uma das consequências do envelhecimento, é a perda de músculos. E ter uma alimentação rica em proteína é importante para prevenir a perda de músculos durante o envelhecimento.