

## O USO DE SUPLEMENTOS PROTEÍCOS E O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS RENAIAS CRÔNICAS E OUTRAS COMO CONSEQUÊNCIA

Maria Thereza Vieira Barboza<sup>1</sup>, Júlio César Bernardino da Silva<sup>1</sup>, Wanessa Barros da Silva<sup>1</sup>, Cíntia de Carvalho Silva<sup>2</sup>

thereza\_barboza10@hotmail.com

### RESUMO:

**Introdução:** Além do treinamento físico, os esportistas buscam outros recursos no propósito de alcançar mais rapidamente os padrões estéticos desejados. Este grupo vem tornando-se cada vez mais adepto ao uso de suplementos nutricionais, o que abre espaço para a utilização indevida dos mesmos, podendo traduzir-se em riscos para a saúde. **Objetivo:** Associar o consumo de suplementos proteicos e as possíveis complicações renais e entre outras patologias. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa. Realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: SCIELO e BVS. Critérios de inclusão: artigos publicados em português, artigos na íntegra que retratassem a temática referente à revisão integrativa e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos quinze anos. A pergunta condutora da revisão integrativa: Quais são os efeitos do uso de suplementos a base de proteínas no nosso organismo? **Resultados:** Os preparados proteicos são os suplementos alimentares mais consumidos, principalmente as proteínas do soro do leite e albumina. As proteínas do soro do leite, conhecidas como *whey proteins*, são obtidas após a extração da caseína do leite desnatado. A utilização de dietas hiperprotéicas, se estiver abaixo dos valores da ordem de 2 g/kg de peso ao dia, não está associada ao surgimento e/ou indução de patologias hepáticas e renais. Porém, o excesso de ingestão proteica pode, ainda, aumentar a produção de ureia, causar cólica abdominal e diarreia e aumentar o risco de desidratação. O sistema renal é exigido além de suas necessidades rotineiras para metabolizar todo esse aporte proteico, podendo resultar em patologias crônicas. A restrição da ingestão de proteína na DRC como estratégia para retardar a progressão da doença tem sido avaliada em diferentes estudos. Os benefícios possíveis da dieta com baixo teor de proteína incluem os seus efeitos em retardar a progressão da DRC, em diminuir os riscos cardiovasculares e na melhora da sintomatologia urêmica. **Conclusão:** É fundamental que o indivíduo passe por um acompanhamento e orientação necessária para uma boa escolha e a dosagem correta do suplemento. Sendo assim, evitará possíveis complicações renais crônicas e possibilitará a formação do corpo almejado, mas com uma saúde de qualidade.

**DESCRITORES:** Suplementos nutricionais; Patologias; Estilo de vida

---

<sup>1</sup> Graduanda de Enfermagem; ASCES-UNITA; e-mail:

<sup>2</sup> Docente de Enfermagem; ASCES-UNITA; e-mail: cintiasilva@asces.edu.br