RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Tenho mais de 60 Anos: Posso Usar Whey Protein?

MAX LIMA

Max Lima

Sim, o whey protein pode ser um aliado poderoso para pessoas com mais de 60 anos, ajudando a manter a saúde muscular, melhorar a qualidade de vida e até prevenir doenças relacionadas ao envelhecimento. Porém, como qualquer suplemento, ele deve ser usado de forma consciente e com orientação profissional.

Por que a Proteína é Importante na Terceira Idade?

Conforme envelhecemos, nosso corpo perde progressivamente massa muscular e força, um processo chamado de sarcopenia. Essa condição pode levar à redução da mobilidade, maior risco de quedas e piora da qualidade de vida.

Estudos mostram que o aumento na ingestão de proteínas de alta qualidade, como o whey protein, pode ajudar a combater a sarcopenia. Isso porque o whey é rico em aminoácidos essenciais, especialmente a leucina, que estimula diretamente a síntese de proteínas musculares.

Benefícios do Whey Protein para Quem Tem Mais de 60 Anos:

1. Preservação e Ganho de Massa Muscular De acordo com um estudo publicado no Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle (2020), a combinação de whey protein com exercícios de força pode aumentar a massa e a força muscular em idosos, mesmo naqueles que nunca treinaram antes.

2. Melhora da Saúde Óssea O whey protein também auxilia na saúde óssea, já que fornece nutrientes necessários para a manutenção da densidade óssea, reduzindo o risco de osteoporose e fraturas.

3. Controle de Peso e Metabolismo Estudos indicam que o consumo adequado de proteínas pode ajudar no controle de peso, mantendo a saciedade por mais tempo e prevenindo a perda de massa magra durante dietas de restrição calórica.

4. Recuperação Física e Imunidade Por ser de fácil digestão e rápida absorção, o whey protein é uma excelente escolha para idosos que precisam se recuperar após atividades físicas ou após períodos de convalescença, além de conter compostos que fortalecem o sistema imunológico.

Como Usar Whey Protein com Segurança?

1. Avaliação Médica Prévia Antes de iniciar o uso, é essencial conversar com um médico ou nutricionista para avaliar as necessidades nutricionais individuais e descartar possíveis contra indicações, como problemas renais.

2. Dose Recomendada: A dose ideal varia, mas estudos sugerem cerca de 20 a 30 gramas por dia, dependendo das necessidades de cada pessoa. Essa quantidade pode ser ajustada conforme o consumo de proteínas na dieta habitual.

3. Melhor horário para Consumir O whey pode ser consumido no café da manhã, após atividades físicas ou como lanche. O importante é distribuir a ingestão de proteínas ao longo do dia para maximizar a síntese muscular.

4. Qualidade do Produto Escolha marcas confiáveis, com poucos aditivos e certificados de qualidade.

Conclusão

Sim, quem tem mais de 60 anos pode usar whey protein, desde que com acompanhamento profissional. Esse suplemento é uma ferramenta valiosa para melhorar a força, prevenir a sarcopenia, e promover um envelhecimento mais saudável e ativo.
Envelhecer bem não é apenas uma questão de genética, mas também de escolhas.

Com o suporte correto, suplementos como o whey protein podem fazer parte de uma estratégia nutricional que prolongue a vitalidade e a independência na terceira idade.

Max Lima é *Especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT – biênio 2016*