

Proteínas dietéticas de “importância primordial” para a saúde humana global

A palavra “Proteína” é derivada do grego “Proteios”, que significa “importância primordial”. Ao fornecer aminoácidos essenciais que os seres humanos não conseguem sintetizar por conta própria, a proteína adquire essa importância primordial na alimentação.

Os aminoácidos ajudam o ser humano a produzir energia, manter músculos e ossos fortes, regular o apetite e o peso, além de manter os órgãos em bom funcionamento o que contribui para a saúde de longo prazo.

As proteínas dos alimentos não são todas iguais. A qualidade da proteína leva em consideração não somente a quantidade de aminoácidos essenciais fornecidos, mas também a capacidade do corpo de digerir, absorver e utilizar.

A população mundial deverá chegar perto de 10 bilhões de pessoas até 2050, o que significa que haverá a necessidade de uma quantidade significativamente maior de alimentos proteicos para atender à demanda crescente.

Alimentar a população mundial com alimentos sustentáveis que contenham proteínas de forma acessível será um desafio urgente para a saúde mundial, em plena era de aceleração das mudanças climáticas.

Esta necessidade cada vez maior de proteínas faz com que as estimativas de sua qualidade sejam de vital importância, e devem ser levadas em conta para fundamentar políticas e programas destinados a melhorar a segurança nutricional do mundo através de:

- Avaliação da qualidade das proteínas de alimentos locais e promoção de práticas agrícolas que cultivem alimentos proteicos de alta qualidade.
- Criação de diretrizes alimentares baseadas em alimentos que promovam a saúde geral e previnam doenças crônicas.
- Desenvolvimento de padrões e diretrizes alimentares do Codex Alimentarius para uso no rótulo nutricional e as alegações de teor proteico.

Projeto Proteos: Um Investimento na Segurança Nutricional

Impulsionado pela necessidade de ajudar na segurança nutricional planetária, a Platform Global do Leite (GDP, sigla em inglês) coordenou o Projeto Proteos, um estudo de seis anos do qual participaram pesquisadores de quatro laboratórios em três continentes, para determinar os valores do Índice de Aminoácidos Indispensáveis Digestíveis (DIAAS) de alimentos locais. Isso foi em resposta ao relatório publicado pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) em que detectou a necessidade de substituir o método PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) pelo DIAAS para avaliar a qualidade das proteínas.

Por exemplo, o PDCAAS superestima a qualidade das proteínas vegetais em detrimento das proteínas animais, inclusive dos lácteos.

Um dos desafios para substituir o PDCAAS pelo DIAAS incluía obter os dados sobre os valores dos alimentos. Os resultados do Projeto Proteos, o último dos quais foi publicado em 2024, estão sendo usados para alimentar o banco de dados da FAO sobre o teor de aminoácidos e valores DIAAS dos alimentos e preencher a lacuna que existe para subsidiar futuras políticas e programas que visem a utilização de proteínas de alta qualidade que contribuam para a segurança nutricional.

Proteínas de Alta Qualidade Favorecendo a Saúde Humana

O Simpósio realizado em setembro de 2023, em Utrecht, nos Países Baixos, que contou com mais de 300 delegados e apresentações de 60 especialistas de 16 países, comunicou o estado da ciência sobre a qualidade das proteínas, o crescimento, o desenvolvimento e o metabolismo das proteínas no corpo; proteínas vegetais, animais e alternativas e seus papéis dentro de uma nutrição sustentável e o futuro da produção sustentável de alimentos proteicos.

A ciência recomendou:

- Alimentos proteicos de alta qualidade, acessíveis e que também contenham outros nutrientes escassos, como laticínios, são necessários para nutrir a população crescente, particularmente em países de renda média e baixa.

- Embora o consumo de proteínas em países de alta renda seja percebido como alto, a avaliação dietética indica que um significativo percentual de indivíduos não consome o nível ideal de aminoácidos essenciais.

- A redução dramática de alimentos de origem animal, como os lácteos, agrava a prevalência da subnutrição e as deficiências proteicas em todo o mundo.

- Proteínas de alta qualidade, como as dos laticínios, são essenciais para a massa e função muscular ideais e é importante para a manutenção muscular na idade adulta mais avançada.

- Fontes proteicas de origem animal suscitam respostas musculares mais robustas do que as proteínas de origem vegetal. As proteínas vegetais podem dar respostas musculares quando misturadas apropriadamente.

- Alimentos de origem animal, como os produtos lácteos, devem ser incluídos em dietas alimentares para responderem suficientemente as necessidades nutricionais básicas pelo [menor custo](#), propiciando dietas mais acessíveis.

A pesquisa original apresentada no simpósio foi publicada em um artigo na [Frontiers in Nutrition](#) e pode ser usada como respaldo científico para apresentar a qualidade de proteínas sobre a saúde humana, as dietas e sistemas alimentares sustentáveis.

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: Global Dairy Platform – Tradução livre: www.terraviva.com.br