

PARA DISTRIBUIÇÃO IMEDIATA

Contato:

Nome Tatiana Ernandes

Regional Communications Specialist

Telefone +55 11 972816327

Email tatiana.ernandes@iff.com



Where science
& creativity meet

NEWS RELEASE

Nourish

Novo Estudo Brasileiro Demonstra a Eficácia de uma Dieta Protéica Exclusivamente Plant-Based no Apoio a Ganhos de Massa e Força Muscular

SÃO PAULO, BRASIL (3 de novembro de 2021) – Nos últimos anos, descobriu-se que a proteína isolada de soja induz a aumentos nas taxas de síntese de proteína muscular. Uma nova investigação recente, conduzida pelo Grupo de Pesquisa em Fisiologia Aplicada e Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), demonstrou que independentemente da preferência alimentar, tanto os veganos quanto os onívoros podem obter ganho de massa muscular e força com a proteína isolada de soja.

Financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), o estudo colocou 38 homens (19 onívoros e 19 veganos), com idade média de 25 anos, em um programa de treinamento de peso supervisionado. Durante três meses, os participantes tiveram duas sessões de treinamento semanais. Todos os indivíduos tiveram suas dietas ajustadas para incluir 1,6 grama de proteína por quilograma de peso corporal. Os onívoros receberam suplemento de proteína de soro de leite (*whey*) adicionado à dieta habitual, enquanto os veganos receberam a proteína isolada de soja. No início e no final do experimento, foram coletados dados sobre a massa magra da perna, músculo inteiro e áreas transversais da fibra muscular, bem como leg press 1RM. Esses dados mostraram que ambos os grupos alcançaram ganhos iguais em massa e força muscular. A metodologia e os resultados estão documentados [neste artigo](#).

"A grande descoberta do estudo da USP nos ajuda a compreender melhor o campo da pesquisa muscular. Até recentemente, acreditava-se que a proteína de whey era a escolha ideal. A nova pesquisa prova que a proteína de soja apoia os músculos da mesma forma quando complementado com uma dieta à base de vegetais. Com um grupo vegano mostrando os mesmos ganhos musculares que a proteína de soro de leite, isso nos dá uma mensagem um pouco diferente sobre esta população específica", afirma Barbara Peters, Cientista de Nutrição da IFF.

O estudo utilizou a proteína isolada de soja SUPRO®, uma fonte vegetal de alta qualidade. SUPRO® apresenta 90% de proteína e todos os aminoácidos necessários para a saúde muscular, além de excelente digestibilidade.



Where science
& creativity meet

“Estamos falando de uma proteína de soja de alto desempenho, com uma qualidade comparável à da proteína láctea, como o soro de leite. Nossos músculos requerem aminoácidos para servir como blocos de construção para se construir e se reparar após o exercício”, explica Eduardo Wongtschowski, Gerente Regional de Produto para Proteínas LATAM da IFF.

“A proteína isolada de soja SUPRO®, é adequada para aplicações em suplementos de nutrição esportiva, em bebidas em pó ou prontas para beber. Os resultados promissores do estudo podem encorajar um maior uso em outras categorias como de suplementos dietéticos e opções de produtos nutricionais mais saudáveis”, acrescenta Barbara Peters.

“Além de seus benefícios funcionais e nutricionais, SUPRO® entrega excelente sabor e é uma boa alternativa econômica às proteínas lácteas”, comenta Wongtschowski.

###

Seja bem-vindo à IFF

Na IFF (NYSE: IFF), líder do setor de alimentos, bebidas, saúde, biociências e experiências sensoriais, onde a ciência e a criatividade se encontram para criar soluções essenciais para um mundo melhor - de ícones globais a inovações e experiências inesperadas. Com a beleza da arte e a precisão da ciência, somos um grupo internacional de pensadores que fazem parcerias com clientes para trazer aromas, sabores, experiências, ingredientes e soluções a produtos que o mundo deseja. Juntos, faremos o melhor para as pessoas e o planeta. Saiba mais em [iff.com](https://www.iff.com), [Twitter](#), [Facebook](#), [Instagram](#), e [LinkedIn](#).

©2021 International Flavors & Fragrances Inc. (IFF). IFF, o logo da IFF e todas as marcas comerciais registradas e indicadas com TM, SM ou [®] são propriedades da IFF ou de suas filiais, salvo indicação em contrário. Todos os direitos reservados.