



Literatura técnica

Whey Protein Isolado (WPI)

Uso: Interno

CAS: não aplicável

Sumário

Introdução	pág. 3
Sugestão de uso	pág. 3
Contribuições	pág. 3
Ficha técnica	pág. 5

Introdução

O whey protein isolado é uma fração proteica obtida do soro do leite, submetida a processos de purificação que resultam em alto teor de proteínas e baixo conteúdo de gorduras e lactose. É composto principalmente por proteínas de alto valor biológico, ricas em aminoácidos essenciais, especialmente os de cadeia ramificada (BCAAs), como leucina, isoleucina e valina. É amplamente utilizado em nutrição esportiva e clínica devido à sua alta digestibilidade e rápida absorção.

Sugestão de uso

O whey protein isolado é administrado por via oral, geralmente diluído em água ou outro líquido. A dosagem varia conforme a necessidade proteica individual, podendo ser utilizada como complemento alimentar. A quantidade deve ser ajustada de acordo com fatores como nível de atividade física, estado nutricional e objetivos específicos, sempre com orientação profissional.

Contribuições

O whey protein isolado contribui para a síntese e manutenção da massa muscular, fornecendo aminoácidos essenciais necessários para a recuperação e crescimento muscular. Seu mecanismo de ação está relacionado à rápida digestão e absorção, promovendo aumento na disponibilidade de aminoácidos no plasma, o que estimula a síntese proteica muscular. Além disso, pode auxiliar na recuperação pós-exercício, no suporte ao sistema imunológico e na manutenção do balanço nitrogenado. Também pode contribuir para a saciedade e controle do peso corporal em estratégias nutricionais.

Ficha técnica

Características do ativo

Aspecto: Pó

Cor: creme

Odor: Característico

Densidade de massa: 0,2435 g/ml

Recomendações farmacotécnicas

Advertências e restrições de uso

USO INTERNO. Produto destinado ao consumo oral. Não exceder a recomendação diária de consumo. Manter fora do alcance de crianças. Gestantes, lactantes e crianças somente devem consumir este produto sob orientação de profissional de saúde. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes, suspender o uso.

Recomendações de armazenamento e transporte:

Mantenha o recipiente devidamente fechado em ambiente seco e bem ventilado. Armazenar em temperatura ambiente e proteger contra incidência solar direta.

Lote e validade

Vide embalagem.

Referências bibliográficas

- PAL, Sebely; ELLIS, Vanessa; DHALIWAL, Satvinder. Effects of whey protein isolate on body composition, lipids, insulin and glucose in overweight and obese individuals. *British journal of nutrition*, v. 104, n. 5, p. 716-723, 2010.
- MORR, Charles V.; HA, E. Y. W. Whey protein concentrates and isolates: processing and functional properties. *Critical Reviews in Food Science & Nutrition*, v. 33, n. 6, p. 431-476, 1993.
- HAYES, Alan; CRIBB, Paul J. Effect of whey protein isolate on strength, body composition and muscle hypertrophy during resistance training. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, v. 11, n. 1, p. 40-44, 2008.
- SMITHERS, Geoffrey W. et al. New opportunities from the isolation and utilization of whey proteins. *Journal of dairy science*, v. 79, n. 8, p. 1454-1459, 1996.

Literatura técnica

Whey Protein Isolado (WPI)

**SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS**

@irialmag

Irial  Mag

+55 11 4671-9200 | 0800 940 3210
contato@irialmag.com.br

www.irialmag.com.br