

## **Benefícios de um suplemento lácteo**

Sustenlac pode ser consumido para complementar o café da manhã e entre as refeições. As proteínas, vitaminas e minerais de Sustenlac fornecem uma série de benefícios para o bem-estar diário.

**A distribuição desigual da ingestão de proteínas** ao longo de um período de 24 horas pode reduzir a eficácia da ingestão diária total de proteínas para promover a saúde muscular (ARENTSON-LANTZ et al, 2015). O corpo humano tem uma capacidade limitada para armazenar o excesso de proteína para uso anabólico mais tarde. Portanto, pode não haver vantagem proteica obtida ao consumir quantidades excessivamente grandes de proteína em uma única refeição (MAMEROW et al, 2014).

Leite e produtos lácteos são amplamente consumidos em todo o mundo em uma base diária, sendo uma **importante fonte de nutrientes na dieta humana**. O leite é fonte de **proteína de alta qualidade**, peptídeos, vitaminas e minerais (FEKETE et al, 2016).

Autores demonstraram efeitos promissores do consumo de proteínas lácteas na melhora da saúde metabólica, influenciando a **redução do peso, composição corporal, circunferência da cintura e relação cintura-quadril** (ZEMEL et al, 2004; FAGHIIH et al, 2011). Há uma relação inversa entre peso corporal e consumo de produtos lácteos e cálcio (HUTH et al, 2006).

Parece haver maior efeito sobre o peso corporal com alimentos contendo leite e consequentemente cálcio do que a comparação com o cálcio sozinho (PARIKH & YANOVSKI, 2003). Compostos bioativos presentes no leite podem agir independentemente do cálcio na **modulação da acumulação de gordura corporal** (ZEMEL, 2005; BARBA & RUSSO, 2006). Estes peptídeos bioativos parecem ser responsáveis também pela **diminuição do risco de hipertensão** em estudos epidemiológicos (RICE et al, 2011; KRIS-ETHERTON et al, 2009). A incorporação de uma refeição enriquecida com proteína na dieta habitual pode resultar na **melhora da saúde cardiometabólica bem como na prevenção do desenvolvimento de doenças cardiometabólicas** (FEKETE et al, 2016).

**O efeito saciante da proteína é o principal fator na perda de peso corporal e consequente manutenção do peso corporal** (SOENEN & WESTERTERP-PLANTENGA, 2008). O aumento da saciedade e consequente redução da fome parecem ser um mecanismo mediado por hormônios gastrointestinais. **Outro efeito positivo do alto consumo de proteínas está relacionado a termogênese induzida pela dieta**. (BENDTSEN et al, 2013; WESTERTERP-PLANTENGA et al, 2009). Esta termogênese é o aumento no gasto de energia para digestão, absorção e disponibilidade do nutriente ingerido após o consumo de

uma refeição. Na proteína este aumento é de 20 a 35% da energia ingerida, contra 5 a 15% com carboidratos e apenas 0 a 3% com lipídeos (BENDTSEN et al, 2013).

A alta concentração de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) em laticínios também parece ser responsável pelo efeito sobre o peso corporal (TEEGARDEN & ZEMEL, 2003). Esta concentração de **BCAA no leite também é responsável por promover estímulos anabólicos e efeitos insulíntricos** (MCGREGOR & POPPITT, 2013).

Grandes estudos epidemiológicos sugerem que baixa ingestão de cálcio de laticínios podem representar fator de risco para osteoporose e podem ter relação com aumento da prevalência de hipertensão (WARENSJÖ et al, 2011; SOEDAMAH-MUTHU, 2012; VARENNA et al, 2013).

Desta maneira, Sustenlac é uma excelente opção para ser utilizado ao longo do dia como uma forma prática e saudável de complementar a alimentação em diversas faixas etárias e com inúmeros benefícios.

## Referências

- Anderson GH, Moore, SE. Dietary Proteins in the Regulation of Food Intake and Body Weight in Humans. J. Nutr. April 1, 2004 vol. 134 no. 4 974S-979S
- Arentson-Lantz E, Clairmont S, Paddon-Jones D, Tremblay A, Elango R. Protein: A nutrient in focus. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2015, 40:755-761
- Barba G, Russo P. Dairy foods, dietary calcium and obesity: a short review of the evidence. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2006;16(6):445e51.
- Bendtsen LQ, Lorenzen JK, Bendtsen NT, Rasmussen C, Astrup A. Effect of Dairy Proteins on Appetite, Energy Expenditure, Body Weight, and Composition: a Review of the Evidence from Controlled Clinical Trials. Adv Nutr July 2013 Adv Nutr vol. 4: 418-438
- Faghih S, Abadi AR, Hedayati M, Kimiagar SM. Comparison of the effects of cows' milk, fortified soy milk, and calcium supplement on weight and fat loss in premenopausal overweight and obese women. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011;21:499-503.
- Fekete AA, Givens DI, Lovegrove JA. Can milk proteins be a useful tool in the management of cardiometabolic health? An updated review of human intervention trials. Proc Nutr Soc. 2016 Aug;75(3):328-41.
- Huth PJ, Dirienzo DB, Miller GD. Major scientific advances with dairy foods in nutrition and health. J Dairy Sci 2006;89:1207e21.
- Kris-Etherton PM, Grieger JA, Hilpert KF, West SG: Milk products, dietary patterns and blood pressure management. J Am Coll Nutr. 2009, 28 (S1): 103S-119S.
- Mamerow MM, Mettler JA, English KL, Casperson SL, Arentson-Lantz E, Sheffield-Moore M, et al. Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. J. Nutr. 2014, 144(6): 876-880.

- McGregor RA, Poppitt, SD. Milk protein for improved metabolic health: a review of the evidence. *Nutr Metab (Lond)*. 2013 Jul 3;10(1):46.
- Parikh SJ, Yanovski JA. Calcium intake and adiposity. *Am J Clin Nutr* 2003;77:281e7.
- Rice BH, Cifelli CJ, Pikosky MA, Miller GD: Dairy components and risk factors for cardiometabolic syndrome: recent evidence and opportunities for future research. *Adv Nutr*. 2011, 2 (5): 396-407.
- Soedamah-Muthu SS, Verberne LD, Ding EL, Engberink MF, Geleijnse JM. Dairy consumption and incidence of hypertension: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension* 2012, 60:1131–1137
- Soenen S, Westerterp-Plantenga MS. Proteins and satiety: implications for weight management. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2008 Nov;11(6):747-51.
- Teegarden D, Zemel M. Dairy product components and weight regulation: symposium overview. *J Nutr* 2003;133:243Se4S.
- Varenna, Massimo, et al. "The association between osteoporosis and hypertension: the role of a low dairy intake." *Calcified tissue international* (2013)93.1: 86-92.
- Warensjö E, Byberg L, Melhus H, Gedeberg R, Mallmin H, Wolk A et al (2011) Dietary calcium intake and risk of fracture and osteoporosis: prospective longitudinal cohort study. *BMJ* 342:d1473
- Westerterp-Plantenga MS, Nieuwenhuizen A, Tomé D, Soenen S, Westerterp KR. Dietary protein, weight loss, and weight maintenance. *Annu Rev Nutr*. 2009;29:21-41
- Zemel MB. The role of dairy foods in weight management. *J Am Coll Nutr* 2005;24(6):537se46s.