

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Whey funciona.*

Não é só pra atleta. Como saber se está atingindo sua cota proteica.

2 CAPÍTULOS · SARCOPENIA · DOSE PROTEICA REAL

Por que este eBook.

Após os 40, perdemos 1% de massa muscular ao ano. Após os 60, o ritmo dobra. Sarcopenia é o maior preditor de quedas, fraturas e mortalidade no idoso — e proteína inadequada é a causa.

Whey é a proteína de mais alta qualidade biológica disponível: rica em leucina (gatilho da síntese muscular), absorção rápida, custo acessível. Este guia ensina a usar para envelhecer com músculo.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Whey realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Whey é a fração solúvel do leite (80% do leite é caseína; 20% é whey). Rica em aminoácidos essenciais e leucina (3 g/scoop) — o aminoácido que dispara a síntese proteica muscular via mTOR. Absorção em 30-60 minutos.

Dose útil

| | |
|-----------------------|---|
| Quantidade | 1 scoop (20-30 g de proteína) — 1-2x/dia. |
| Quando | Após treino OU em refeição com pouca proteína (café, lanche). |
| Forma concentrada | 70-80% proteína — mais barata, mais lactose. |
| Forma isolada | 85-90% proteína — pouca lactose, ideal pra intolerantes. |
| Forma hidrolisada | Pré-digerida — absorção mais rápida, mais cara. |
| Total proteico do dia | 1,2-1,6 g/kg/dia para adultos > 40 ativos. |

Quando NÃO usar / cuidados

- Alergia ao leite/proteínas do leite (use proteína vegetal: ervilha, arroz).
- Doença renal crônica avançada — discutir com nefrologista.
- Galactosemia.

Resumo do Capítulo 01

- Whey: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

02

Sinais & exames *que não mentem.*

Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.

Sinais de que ESTÁ funcionando

- Mais saciedade após refeições — menos beliscos.
- Recuperação mais rápida pós-treino.
- Manutenção/ganho de massa magra em bioimpedância.
- Mais força funcional (carregar compras, subir escada) em idosos.
- Cabelo e unhas mais firmes (proteína completa).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem ganho de massa magra após 12 semanas — verifique consumo total de proteína (alvo 1,2-1,6 g/kg/dia).
- Distensão e gases — pode ser intolerância à lactose (use whey isolado ou hidrolisado).
- Acne — alguns indivíduos pioram (prefira whey isolado, evite ganho de peso sem treino).

Exames para confirmar

| | |
|--------------------------|---|
| Bioimpedância (BIA) | Massa magra estável ou em alta após 50 · Trimestral |
| Ureia | Ligeiramente elevada é normal — função renal OK · Semestral |
| Creatinina + cistatina C | Normais · Anual |
| Albumina sérica | > 4,0 g/dL — bom estado nutricional proteico · Anual |

Sinais de excesso / efeito colateral

- Distensão, gases — intolerância à lactose ou caseína residual.
- Acne em predispostos.
- Ganho de peso se exceder calorias totais.
- NÃO causa dano renal em pessoas saudáveis (mito desmentido em meta-análises).

Veredicto do Dr. PIN

Whey é uma das ferramentas mais subutilizadas pelo brasileiro adulto. Cabe na rotina, é barato, supre a maior falha alimentar do dia (proteína insuficiente) e protege músculo após os 40. Não precisa ser scoops gigantes — 1 scoop/dia já cobre o gap proteico médio.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Sarcopenia mata calado. Whey + treino de força são a única dupla com evidência sólida para reverter. Comece hoje — seus 70 anos agradecem.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz