

## ENERGYZIP SUSLAC

Energyzip Suslac pode ser consumido como complemento durante o café da manhã ou entre as refeições. Fornece proteínas, energia, vitaminas e minerais relacionados com a promoção do bem-estar.

A ingestão de proteínas ao longo do dia deve ser distribuída uniformemente para aumentar a síntese muscular (ARENTSON-LANTZ et al, 2015). O corpo humano tem capacidade limitada de armazenar o excesso de proteínas, portanto não há vantagens em consumir grandes quantidades de proteínas em uma única refeição (MAMEROW et al, 2014).

Leite e laticínios podem ser uma excelente estratégia para equilibrar a ingestão de proteínas durante o dia. O leite é fonte de proteínas, peptídeos, vitaminas e minerais de boa qualidade (FEKETE et al, 2016).

Pesquisadores demonstraram efeitos promissores do consumo de proteínas lácteas na melhoria da saúde metabólica (ZEMEL et al, 2004; FAGHIH et al, 2011).

Parece haver um efeito maior sobre o peso corporal com alimentos que contêm leite e cálcio do que com cálcio sozinho (PARIKH & YANOVSKI, 2003). Os compostos bioativos presentes no leite podem atuar independentemente do cálcio na modulação do acúmulo de gordura corporal (ZEMEL, 2005; BARBA & RUSSO, 2006). Estes peptídeos bioativos também parecem ser responsáveis pela diminuição do risco de hipertensão. (RICE et al, 2011; KRIS-ETHERTON et al, 2009). A incorporação de uma refeição enriquecida com proteínas na dieta habitual pode resultar na melhoria da saúde cardiometabólica, bem como na prevenção do desenvolvimento de doenças cardiometabólicas. (FEKETE et al, 2016) .

A alta concentração de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) nos produtos lácteos é responsável por promover estímulos anabólicos e efeitos insulíntrópicos (MCGREGOR & POPPITT, 2013).

Grandes estudos epidemiológicos sugerem que a baixa ingestão de cálcio pode representar um fator de risco para osteoporose e pode estar relacionada ao aumento da prevalência de hipertensão (WARENSJÖ et al, 2011; SOEDAMAH-MUTHU, 2012; VARENNA et al, 2013).

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

## Referências

- Anderson GH, Moore, SE. Proteínas Dietéticas na Regulação da Ingestão Alimentar e Peso Corporal em Humanos. J. Nutr . 1º de abril de 2004 vol. 134 não. 4 974S-979S
- Arentson-Lantz E, Clairmont S, Paddon-Jones D, Tremblay A, Elango R. Proteína: Um nutriente em foco. Fisiologia Aplicada, Nutrição e Metabolismo, 2015, 40:755-761
- Barba G, Russo P. Alimentos lácteos, cálcio dietético e obesidade: uma breve revisão das evidências. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2006;16(6):445e51.
- Bendtsen LQ, Lorenzen JK, Bendtsen NT, Rasmussen C, Astrup A. Efeito das proteínas lácteas no apetite, gasto energético, peso corporal e composição: uma revisão das evidências de ensaios clínicos controlados. Adv Nutr julho de 2013 Adv Nutr vol. 4: 418-438
- Faghieh S, Abadi AR, Hedayati M, Kimiagar SM. Comparação dos efeitos do leite de vaca, leite de soja fortificado e suplemento de cálcio na perda de peso e gordura em mulheres com sobrepeso e obesas na pré-menopausa. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011;21:499-503.
- Fekete AA, Givens DI, Lovegrove JA. As proteínas do leite podem ser uma ferramenta útil na gestão da saúde cardiometabólica? Uma revisão atualizada dos ensaios de intervenção humana. Proc Nutr Soc. Agosto de 2016;75(3):328-41.
- Huth PJ, Dirienzo DB, Miller GD. Principais avanços científicos com alimentos lácteos na nutrição e saúde. 89:1207e21.
- Kris-Etherton PM, Grieger JA, Hilpert KF, West SG: Produtos lácteos, padrões alimentares e controle da pressão arterial. J Sou Coll Nutr . 2009, 28 (S1): 103S-119S.
- Mamerow MM, Mettler JA, inglês KL, Casperson SL, Arentson-Lantz E, Sheffield-Moore M, et al. A distribuição de proteína na dieta influencia positivamente a síntese de proteína muscular em 24 horas em adultos saudáveis. J. Nutr . 2014, 144(6): 876-880.
- McGregor RA, Poppitt , SD. Proteína do leite para melhorar a saúde metabólica: uma revisão das evidências. Nutr Metab (Londres). 3 de julho de 2013;10(1):46.
- Parikh SJ, Yanovski JA. Ingestão de cálcio e adiposidade. Am J Clin Nutr 2003;77:281e7.
- Rice BH, Cifelli CJ, Pikosky MA, Miller GD: Componentes lácteos e fatores de risco para síndrome cardiometabólica: evidências recentes e oportunidades para pesquisas futuras. Adv Nutr . 2011, 2 (5): 396-407.
- Soedamah -Muthu SS, Verberne LD, Ding EL, Engberink MF, Geleijnse JM. Consumo de laticínios e incidência de hipertensão: uma meta-análise dose-resposta de estudos de coorte prospectivos. Hipertensão 2012, 60:1131-1137

Soenen S, Westerterp -Plantenga MS. Proteínas e saciedade: implicações para o controle de peso. *Atual Opin Clin Nutr Metab Care*. Novembro de 2008;11(6):747-51.

Teegarden D, Zemel M. Componentes de produtos lácteos e regulação de peso: visão geral do simpósio. 133 :243Se4S .

Varena , Massimo, et al. “A associação entre osteoporose e hipertensão: o papel da baixa ingestão de laticínios”. *Tecido calcificado internacional* (2013)93,1: 86-92.

Warensjö E, Byberg L, Melhus H, Gedeborg R, Mallmin H, Wolk A et al (2011) Ingestão dietética de cálcio e risco de fratura e osteoporose: estudo de coorte longitudinal prospectivo. *BMJ* 342:d1473

Westerterp -Plantenga MS, Nieuwenhuizen A, Tomé D, Soenen S, Westerterp KR. Proteína dietética, perda de peso e manutenção de peso. *Annu Rev Nutr* . 2009;29:21-41

Zemel MB. O papel dos laticínios no controle de peso. *J Am Coll Nutr* 2005;24(6):537se46s.