

Sarcopenia e Nutrição

Um Guia para Prevenção e Tratamento



Introdução

A sarcopenia é a perda progressiva de massa muscular, que pode comprometer a mobilidade, autonomia e aumentar o risco de quedas e fraturas.

Muito além da estética, **ela é um alerta de saúde**, especialmente em adultos a partir dos 40 anos e idosos.

A boa notícia? A alimentação, o exercício e a suplementação correta podem transformar esse cenário.



O que é a sarcopenia?

Todos temos massa muscular, e ela é vital não só para nossa sustentação física, mas também para o metabolismo e qualidade de vida.

No entanto, **com o passar dos anos, é natural que ocorra uma redução dessa musculatura**. Quando isso acontece de forma significativa, entramos no quadro de sarcopenia.

Essa perda compromete o equilíbrio, aumenta o risco de quedas e pode levar à imobilidade e hospitalizações.



Por isso, é fundamental atuar na prevenção desde cedo, o quanto antes começarmos a fortalecer nossos músculos, melhor.

A construção muscular é uma poupança

Imagine a massa muscular como uma poupança: quanto mais cedo você começa a acumular, mais reservas terá na fase adulta e idosa.

E essa construção envolve dois pilares centrais:

- Exercício físico com estímulo de força (musculação, funcional, etc.)
- Alimentação rica em proteínas e aminoácidos

Mas a rotina corrida muitas vezes dificulta o alcance da quantidade ideal de proteína só com a alimentação.



A importância da suplementação

Quando a ingestão proteica via alimentação não é suficiente, a suplementação entra como aliada essencial.

Entre os suplementos de maior destaque para esse objetivo, temos:



Collagen Body

Um suplemento de peptídeos de colágeno com alta digestibilidade e palatabilidade, que ajuda na síntese de massa magra. **Pode ser incluído de forma prática no dia a dia**, com suco, shake, água ou receitas.



Creatina

Fundamental para melhorar o desempenho físico, a creatina atua na reciclagem do ATP, **a principal fonte de energia para os músculos**. Seu uso contínuo (mesmo nos dias sem treino) contribui para força, resistência e recuperação muscular.

Sugestões de uso do Collagen Body Vhita

1. Suco funcional com colágeno

- 200ml de suco natural (ex: laranja, uva ou abacaxi com hortelã)
- 2 scoops de Collagen Body
- Gelo a gosto

Modo de preparo: misture bem em mixer ou coqueteleira e aproveite!

2. Smoothie antioxidante

- 1 banana congelada
- 1/2 xíc. de frutas vermelhas
- 200ml de leite vegetal ou iogurte
- 1 colher (chá) de linhaça
- 2 scoops de Collagen Body

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.

3. Mingau de aveia proteico

- 3 colheres (sopa) de aveia
- 200ml de bebida vegetal ou leite
- Frutas picadas + canela a gosto
- 2 scoops de Collagen Body

Modo de preparo: prepare o mingau normalmente e adicione o colágeno com o fogo já desligado, misturando bem.

4. Café com colágeno

- 1 xícara de café coado ou expresso
- 2 scoops de Collagen Body
- Canela ou leite (opcional)

Modo de preparo: adicione o colágeno ao café quente e mexa bem até dissolver.

5. Água saborizada proteica

- 300ml de água gelada
- Gotas de limão + rodelas de pepino ou folhas de hortelã
- 2 scoops de Collagen Body

Modo de preparo: misture e consuma ao longo do dia.

Doses e uso recomendado



➤ Proteína: cerca de 1,2 a 1,4g por kg de peso corporal por dia. A suplementação deve complementar o que a alimentação não alcança.



➤ Creatina: geralmente utiliza-se entre 3g a 5g por dia, diluída em água ou suco, em qualquer horário (inclusive em dias sem treino).

Para uma prescrição mais precisa, recomenda-se a faixa de 0,06 a 0,1g por kg de peso corporal ao dia.

Exemplo: uma pessoa de 70kg pode utilizar entre 4,2g e 7g por dia.



Constância é tudo

Os benefícios da suplementação só são percebidos com uso diário e regular, combinando:

- Alimentação equilibrada
- Exercício físico consistente
- Suplementação estratégica

Mesmo quem ainda não consegue treinar **pode se beneficiar da ingestão de creatina e proteína.**

Por que isso importa?

A sarcopenia não é só perda de força. Ela aumenta a mortalidade, reduz a autonomia e compromete a saúde metabólica.



O cuidado deve começar cedo, especialmente
a partir dos 40 anos.



Conclusão

Se você é um adulto jovem, está na meia-idade ou já é idoso, **não negligencie a construção da sua massa muscular.**

Cuide da sua alimentação, movimente-se e inclua suplementos de qualidade na rotina.

A sarcopenia pode ser prevenida e a nutrição **é uma das chaves para isso.**



Referências Bibliográficas

1. PETERMANN-ROCHA, F. et al. Global prevalence of sarcopenia and severe sarcopenia: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, [S.I.], v. 13, n. 1, p. 86–99, 2022.
2. GUALANO, B. et al. Creatine supplementation and resistance training in vulnerable older women: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Experimental Gerontology*, [S.I.], v. 53, p. 7–15, 2014.
3. BAUER, J. M. et al. Effects of a vitamin D and leucine-enriched whey protein nutritional supplement on measures of sarcopenia in older adults: the PROVIDE study. *Journal of the American Medical Directors Association*, [S.I.], v. 16, n. 9, p. 740–747, 2015.
4. LIN, C. C. et al. Effects of adequate dietary protein with whey protein, leucine, and vitamin D supplementation on sarcopenia in older adults. *Clinical Nutrition*, [S.I.], v. 40, suppl. 1, p. 132–138, 2021.



VISITE NOSSA
LOJA OFICIAL

WWW.VHITA.COM.BR
@VHITA.OFICIAL