



## Você Sabia?

### **Estudo: leite é melhor que soja para ganho muscular**

Um novo estudo conduzido pela equipe de pesquisadores do Departamento de Cinesiologia da Universidade McMaster, em Hamilton, Ontário, Canadá, mostrou que a proteína do leite é significativamente melhor do que a da soja na construção da massa muscular.

O estudo, publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, comparou quanta proteína muscular homens jovens ganharam após um treinamento de levantamento de peso seguido do consumo de quantidades equivalentes de proteína ou do leite desnatado fluido ou de bebidas à base de soja.

As descobertas do estudo sugerem que se os homens consomem somente leite desnatado (dois copos) após cada um de seus treinos, podem ganhar quase duas vezes mais músculos em 10 semanas do que se consomem a mesma quantidade de proteína oriunda de bebidas de soja.

"Esta é uma descoberta interessante, uma vez que as proteínas da soja e do leite são consideradas proteínas completas e são basicamente equivalentes do ponto de vista nutricional", disse o pesquisador Stuart Phillips, que participou do estudo. "Nossas descobertas claramente mostram que as proteínas do leite são fontes superiores de proteína na produção de ganhos de massa muscular em resposta ao levantamento de peso".

Os pesquisadores também analisaram a composição das proteínas do leite e da soja e não encontraram diferenças notáveis. Sendo assim, há uma incerteza sobre por que as proteínas do leite são muito mais efetivas que as da soja. Entretanto, os dois principais tipos de proteínas no leite, proteínas do soro do leite e caseína, podem ter propriedades intrínsecas que são vantajosas em termos de dar suporte ao crescimento muscular.

Phillips disse que a idéia agora é avaliar se este efeito, observado em curto prazo, também ocorre em longo prazo.

\* A reportagem é de Mihai Alexandru para o site [Playfuls.com](http://Playfuls.com)