

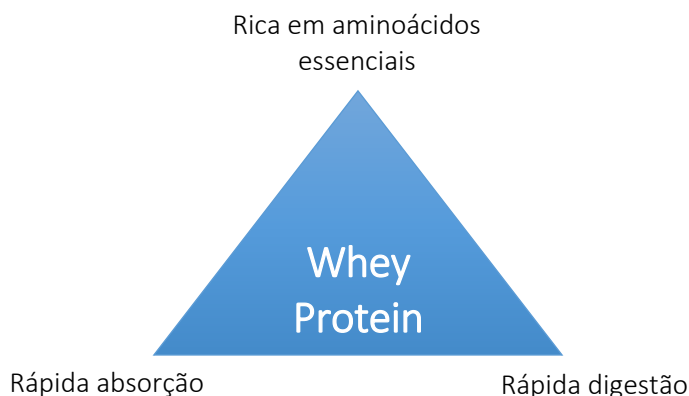


## WHEY PROTEIN 3W ZERO LACTOSE G2L

O Whey Protein, ou proteína do soro do leite, é um termo designado para descrever um conjunto de frações proteicas solúveis naturalmente presente no leite, o qual é obtido a partir do processo de fabricação do queijo. Nos últimos anos, o Whey Protein vem recebendo amplo destaque na literatura científica, pois é uma proteína de elevado Valor Biológico, com grande quantidade de aminoácidos essenciais, sendo também uma proteína de rápida digestão e absorção.

O **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** utiliza como matéria-prima o Whey Protein Concentrado zero lactose, a qual confere aproximadamente 80% de proteínas provenientes do soro do leite, o Whey Protein Isolado de origem importada, obtido pelo processo *Cross Flow Micro Filtration* (CFM\*), que é uma marca registrada da *Glanbia Nutritionals*, resultando em aproximadamente 90% de proteínas e o Whey Protein Hidrolisado, com “quebra” parcial da cadeia das proteínas (hidrólise), garantindo uma absorção mais rápida pelo organismo.

Os 3 tipos de Whey presentes no **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** são fornecidos pela *Glanbia Nutritionals* e respeitam os três elementos necessários para fornecimento da melhor proteína:



Além disso, o **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** apresenta baixíssimo teor de carboidratos, sendo que no seu processo de produção, a lactose é “quebrada” em galactose e glicose, o que torna o produto recomendável a intolerantes à lactose. Estima-se que 70% dos brasileiros apresentam algum grau de intolerância à lactose. Seus principais sintomas são:

- Diarreia





- Náusea e vômito
- Cólica
- Flatulência
- Distensão abdominal
- Inchaço
- Assaduras
- Alterações intestinais
- Alterações na pele
- Alterações no sistema respiratório (bronquite e tosse)

O **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** também apresenta baixíssima concentração de lipídeos, podendo ser amplamente utilizado em dietas com restrição destes nutrientes, fornecendo também elementos importantes que atuam em sinergia para otimização do sistema imunológico, do trato intestinal, do crescimento celular e da adequada reparação muscular.

Conheça alguns destes fatores:

- **IGF-1 (Fator de Crescimento Semelhante à Insulina-1):** fator envolvido no crescimento e reparação celular;
- **TGF-βs (Fatores de Transformação do Crescimento Beta):** fatores envolvidos no crescimento e reparação celular;
- **Imunoglobulinas:** compostos ativos que melhoram o sistema imunológico;
- **Ácido linoleico conjugado (CLA):** lipídeo com propriedades favorecedoras do emagrecimento;
- **Lactoferrina:** agente com propriedades bactericidas.

**Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L® – Entenda os três pilares para a formação da melhor proteína**

#### *Rápida digestão*

Naturalmente, as proteínas contidas no soro do leite apresentam rápida digestibilidade, pois sua passagem pelo estômago é instantânea, devido a sua alta solubilidade em pH ácido. Sendo assim, o **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** é digerido essencialmente no intestino delgado, facilitando todas as etapas envolvidas no processo digestivo.

#### *Rápida absorção*





Uma vez a matéria-prima utilizada no **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L** sendo naturalmente de rápida digestão, a mesma permite rápida absorção de seus aminoácidos, fazendo com que o pico de aparecimento no sangue ocorra em cerca de 45-60 minutos, disponibilizando-os rapidamente à musculatura (Moore e cols., 2009; Tang e cols., 2007).

#### *Rica em aminoácidos essenciais*

A presença de todos os aminoácidos essenciais, e em distribuição ideal, permite que o **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L**® apresente alta capacidade de ser utilizado para a síntese proteica muscular, aumentando sua eficiência quando comparado com outras fontes proteicas (Tang e cols., 2009).

Por isso, a soma destes 3 fatores contidos no **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L**® confere o máximo de resultados na recuperação muscular quando em comparação a outras proteínas.

Evidências demonstram que as melhores fontes proteicas da alimentação (carnes, ovos, leite e soja) estimulam a síntese proteica muscular (Symons e cols., 2011; Moore e cols., 2009; Tang e cols., 2009; Hartman e cols., 2007), mas variáveis como a velocidade de digestão e absorção dos aminoácidos são cruciais para a otimização da reparação tecidual e desenvolvimento muscular (Hartman e cols., 2007), pois não somente a grande quantidade de aminoácidos essenciais é importante, mas sim a sua chegada antecipada à musculatura, proporcionando rápido e efetivo sinal anabólico (Tang e cols., 2009).

O leite de vaca, por possuir 20% das suas proteínas na forma de Whey Protein, desponta como a melhor fonte proteica, mas esse percentual é muito baixo (cerca de 1,2 gramas para cada 200ml de leite). Assim, o **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L**® surge como a estratégia que facilita o acesso a melhor fonte de proteínas, proporcionando a adaptação muscular mais primorosa, pois o aporte das proteínas do soro do leite em uma dose do produto é 1.917% maior do que o fornecido em 200ml de leite. O resultado: cerca de **uma única dose** de **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L**® é capaz de sustentar a síntese proteica muscular de forma crescente, por **menos 5 horas** (West e cols., 2011).





## Whey Protein – Aplicação clínica e comprovação de resultados

Frente ao grande número de publicações científicas disponíveis nos últimos anos, o Whey Protein é considerado a melhor fonte de proteínas em vários momentos do dia, podendo seu consumo também ser estrategicamente realizado antes, durante e/ou após a prática do exercício físico. Conheça as principais aplicações:

- **Após o exercício físico:** durante o exercício físico, o músculo passa a quebrar suas proteínas, fenômeno este chamado degradação proteica. Dessa forma, a alimentação apresenta alta relevância no período após o exercício físico, pois será ela a responsável por sinalizar à musculatura para passar da situação catabólica para a anabólica. Esta sinalização se dá a partir da rápida chegada dos aminoácidos essenciais na musculatura, destacando a alta integração entre a leucina com os outros aminoácidos (West e cols., 2011; Tipton e cols., 2007).
- **Antes do exercício físico:** pelo fato de o pico dos aminoácidos no sangue acontecer cerca de 45-60 minutos após o consumo de Whey Protein, sua ingestão no período prévio ao exercício físico permite que os aminoácidos já estejam presentes na musculatura durante e após sua prática, proporcionando resposta anabólica e recuperativa de forma rápida e eficiente. Este resultado se dá a partir da excelente quantidade e distribuição dos aminoácidos essenciais, destacando também o papel que a leucina possui no processo de sinalização do anabolismo muscular (Tipton e cols., 2007).
- **Durante exercícios de longa duração (resistência):** a presença dos aminoácidos essenciais no músculo diminui a degradação de suas proteínas e favorece a reparação e desenvolvimento muscular no período de recuperação (Pasiakos e cols., 2011).
- **Entre as refeições:** para a adequada reparação do tecido muscular, é necessário o fornecimento de proteínas ao longo das 24 horas do dia, visando a constante presença de aminoácidos na musculatura. Essa conduta é fundamental, levando em conta que o exercício físico aumenta a demanda por aminoácidos por pelo menos 48 horas após a sua prática (Phillips e cols., 1997). Assim, o **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** pode ser facilmente consumido como lanches intermediários, bastando simplesmente misturar com sua bebida ou alimento preferidos. Se seu interesse é redução de gordura corporal, o consumo do **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** pode contribuir para a diminuição da fome (Bellissimo e cols., 2008; Anderson e cols., 2004) e da glicemia após o consumo de refeições contendo carboidratos (Petersen e cols., 2009). Além disso, o Whey Protein possui as proteínas que mais estimulam seu organismo a gastar energia para metabolizá-las e que mais favorece a





queima de gordura (Acheson e cols., 2011), induzindo redução de gordura corporal (Cribb e cols., 2006).

- **Antes de dormir:** atualmente, a fonte proteica preferencialmente consumida antes do sono é a caseína, por apresentar lenta digestão e sustentar o fornecimento de aminoácidos por maior período que o Whey Protein. Entretanto, dados científicos demonstram que a síntese proteica estimulada pelo Whey Protein é 93% e 122% maior que a caseína na situação de repouso e após uma sessão de musculação, respectivamente (Tang e cols., 2009), permanecendo sustentada por pelo menos 5 horas (West e cols., 2011). Assim o **Whey Protein 3W ZERO LACTOSE G2L®** também pode ser a sua melhor opção antes de dormir. Um único produto para todos os momentos, com resultado máximo!





## Referências bibliográficas

Acheson KJ, Blondel-Lubrano A, Oguey-Araymon S, Beaumont M, Emady-Azar S, Ammon-Zufferey C, Monnard I, Pinaud S, Nielsen-Moennoz C, Bovetto L. Protein choices targeting thermogenesis and metabolism. *Am J Clin Nutr.* 2011;93(3):525-34.

Anderson GH, Tecimer SN, Shah D, Zafar TA. Protein source, quantity, and time of consumption determine the effect of proteins on short-term food intake in young men. *J Nutr.* 2004;134(11):3011-5.

Bellissimo N, Desantadina MV, Pencharz PB, Berall GB, Thomas SG, Anderson GH. A comparison of short-term appetite and energy intakes in normal weight and obese boys following glucose and whey-protein drinks. *Int J Obes (Lond).* 2008;32(2):362-71.

Moore DR, Tang JE, Burd NA, Rerечich T, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Differential stimulation of myofibrillar and sarcoplasmic protein synthesis with protein ingestion at rest and after resistance exercise. *J Physiol.* 2009;587(Pt 4):897-904.

Pasiakos SM, McClung HL, McClung JP, Margolis LM, Andersen NE, Cloutier GJ, Pikosky MA, Rood JC, Fielding RA, Young AJ. Leucine-enriched essential amino acid supplementation during moderate steady state exercise enhances postexercise muscle protein synthesis. *Am J Clin Nutr.* 2011;94(3):809-18.

Petersen BL, Ward LS, Bastian ED, Jenkins AL, Campbell J, Vuksan V. A whey protein supplement decreases post-prandial glycemia. *Nutr J.* 2009;8:47.

Phillips SM, Tipton KD, Aarsland A, Wolf SE, Wolfe RR. Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans. *Am J Physiol.* 1997;273(1 Pt 1):E99-107.

Tang JE, Manolagos JJ, Kujbida GW, Lysecki PJ, Moore DR, Phillips SM. Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32(6):1132-8.

Tang JE, Moore DR, Kujbida GW, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol.* 2009;107(3):987-92.







Tipton KD, Elliott TA, Cree MG, Aarsland AA, Sanford AP, Wolfe RR. Stimulation of net muscle protein synthesis by whey protein ingestion before and after exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2007;292(1):E71-6.

West DW, Burd NA, Coffey VG, Baker SK, Burke LM, Hawley JA, Moore DR, Stellingwerff T, Phillips SM. Rapid aminoacidemia enhances myofibrillar protein synthesis and anabolic intramuscular signaling responses after resistance exercise. Am J Clin Nutr. 2011;94(3):795-803.





### Dados do Produto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 30 g (1 dosador)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor Energético	117 kcal - 490 kJ	6%
Carboidratos	2,5 g	1%
Proteínas	25 g	33%
Gorduras Totais	1,8 g	3%
Gorduras Saturadas	0,8 g	4%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibras Alimentares	0 g	0%
Sódio	83 mg	3%

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 calorias ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido

**Ingredientes sabor Baunilha:** Proteína Concentrada do Soro do Leite (Whey Protein Concentrate) Zero Lactose, Proteína Isolada do Soro do Leite (Whey Protein Isolate), Proteína Hidrolisada do Soro do Leite (Whey Protein Hydrolyzed), Aroma Idêntico ao Natural de Baunilha, Espessantes (Goma Guar e Goma Xantana) e Edulcorantes (Sucralose e ACK).

**Ingredientes sabor Chocolate:** Proteína Concentrada do Soro do Leite (Whey Protein Concentrate) Zero Lactose, Proteína Isolada do Soro do Leite (Whey Protein Isolate), Proteína Hidrolisada do Soro do Leite (Whey Protein Hydrolyzed), Cacau em Pó, Aroma Idêntico ao Natural de Chocolate, Espessantes (Goma Guar e Goma Xantana) e Edulcorantes (Sucralose e ACK).

**Ingredientes sabor Morango:** Proteína Concentrada do Soro do Leite (Whey Protein Concentrate) Zero Lactose, Proteína Isolada do Soro do Leite (Whey Protein Isolate), Proteína Hidrolisada do Soro do Leite (Whey Protein Hydrolyzed), Aroma Idêntico ao Natural de Morango, Espessantes (Goma Guar e Goma Xantana) e Edulcorantes (Sucralose e ACK).

**Recomendação de uso:** Adicione 30g (1 dosador) em 200 ml de água ou de sua bebida de preferência ou conforme orientação de médico e/ou nutricionista.

**Apresentação:** Potes com 900 gramas nos sabores Baunilha, Chocolate e Morango.

