

Alimentos de Soja - Uma Fonte de Proteína de Alta Qualidade

Documento de posição do Comitê Consultivo Científico da ENSA

Introdução

As proteínas são um importante nutriente necessário para o crescimento e reparação de todas as células do organismo, incluindo as dos órgãos, músculos, tecidos, pele e cabelo. Também são necessárias para a formação de hormonas, enzimas e fluidos corporais, como o sangue.

Todas as proteínas são constituídas por cadeias de aminoácidos. Os aminoácidos são os constituintes essenciais das proteínas. Para o normal funcionamento do organismo são necessários 20 aminoácidos, dos quais 9 são considerados "essenciais" ou "indispensáveis", uma vez que não podem ser sintetizados pelo organismo. Estes aminoácidos têm de ser obtidos através da dieta. Os restantes aminoácidos são não essenciais, pois podem ser produzidos pelo organismo.



Qual a quantidade de proteínas que devemos ingerir?

A quantidade diária recomendada para um adulto é de 0,8 g de proteínas/Kg de peso corporal, embora no Ocidente a ingestão seja geralmente superior. Há evidência de que mesmo pessoas que não consomem ou consomem quantidades muito reduzidas de laticínios e carne têm ainda assim uma ingestão proteica adequada. No entanto, determinados grupos populacionais, como por exemplo as adolescentes do sexo feminino e os idosos, podem não atingir satisfatoriamente as quantidades recomendadas. Pensa-se também que esta quantidade possa não ser suficiente para alguns grupos, tais como adultos mais velhos, embora ainda seja controverso.

Tipos de proteínas

As proteínas da dieta podem ser classificadas em função do tipo de aminoácidos que as constituem. As proteínas presentes em alimentos de origem animal, como carne vermelha, aves, ovos, peixe e laticínios contêm todos os aminoácidos essenciais. Pelo contrário, as proteínas existentes nos alimentos de origem vegetal, tais como feijão, lentilhas, frutos de casca rija, sementes e cereais, embora contenham muitos aminoácidos, não contêm por norma todos os essenciais. A exceção a esta regra é a soja. A soja é uma das poucas fontes de

proteína de origem vegetal que contém todos os aminoácidos essenciais nas quantidades necessárias ao organismo humano, pelo que se considera que a sua qualidade é semelhante à das proteínas de origem animal, como as do leite, carne e ovos.

Qualidade proteica

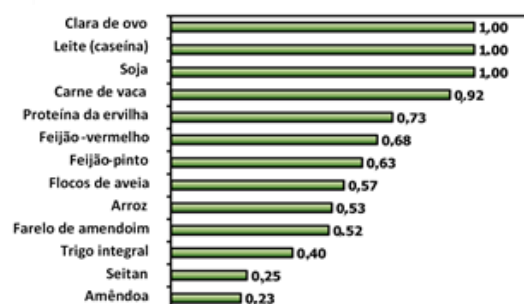
A qualidade das proteínas da dieta é determinada por dois factores: o tipo de aminoácidos presentes na proteína e a facilidade desta em ser digerida. O Índice de Aminoácidos Corrigido pela Digestibilidade Proteica (PDCAAS) tem sido utilizado durante anos para avaliar a qualidade das proteínas alimentares. Este índice considera a quantidade de aminoácidos essenciais presentes na proteína, comparando-a com as necessidades do organismo nesses aminoácidos, bem como o grau de digestibilidade da proteína. As proteínas alimentares são avaliadas em função destes factores. A pontuação máxima é 1, indicando uma proteína com a máxima qualidade nutricional.

Foi sugerido recentemente

que o método PDCAAS deveria ser substituído por outro: o Índice de Aminoácidos Indispensáveis Digeríveis (DIAAS). O DIAAS utiliza um método diferente e é considerado uma medida mais precisa da digestibilidade real de cada aminoácido. No entanto, é provável que o PDCAAS continue a ser utilizado durante mais alguns anos pelos organismos regulatórios, dado que atualmente o DIAAS só está disponível para algumas proteínas e ainda há questões em aberto relativamente aos métodos de medição da digestibilidade.

Qualidade da proteína de soja

Figura 1. Índice de Aminoácidos Corrigido pela Digestibilidade Proteica de algumas proteínas



O método PDCAAS classifica a soja como uma proteína de alta qualidade. Ao contrário da maioria das proteínas de origem vegetal, a proteína de soja obtém uma pontuação entre 0,9 e 1,0, dependendo da fonte alimentar. Esta é a máxima pontuação possível, semelhante à das proteínas da carne e do leite (ver Figura 1).

Apesar de o valor do DIAAS para a proteína de soja ser ligeiramente inferior ao do PDCAAS, este valor é, ainda assim, de aproximadamente 0,9, pelo que a proteína de soja continua a ser considerada uma proteína de alta qualidade.

Benefícios adicionais da proteína de soja

Os benefícios da proteína de soja ultrapassam o mero fornecimento de aminoácidos essenciais. Os estudos sugerem que vários tipos de proteínas podem ter influência na manutenção da saúde, em especial a nível cardíaco e ósseo. No caso da proteína de soja, os estudos revelaram que esta reduz o colesterol sanguíneo e também pode diminuir a pressão arterial, dois importantes fatores de risco para doença cardiovascular.

Além disso, os alimentos de soja não fornecem apenas proteínas. A soja contém baixo teor de gorduras saturadas, ao mesmo tempo que contém gorduras insaturadas saudáveis, tornando-a uma alternativa ideal aos produtos de origem animal. A substituição de produtos de origem animal por alimentos vegetais tem importantes implicações, tanto para a saúde como para o ambiente.

Em Resumo

- As proteínas são um nutriente essencial, necessário para o desempenho de várias funções importantes do organismo.
- Em geral, a ingestão proteica no Ocidente é suficiente, embora alguns grupos possam não atingir as quantidades recomendadas.
- Os aminoácidos são os constituintes essenciais das proteínas. Alguns deles não podem ser sintetizados pelo organismo e têm de ser fornecidos através da dieta (aminoácidos essenciais), enquanto outros são considerados não essenciais, por poderem ser produzidos pelo organismo.
- A qualidade das proteínas da dieta tem sido avaliada tradicionalmente pelo método PDCAAS, uma medida da capacidade das proteínas fornecerem níveis de aminoácidos essenciais adequados às necessidades humanas. No entanto, um novo método está atualmente em discussão.
- A soja é uma das poucas proteínas vegetais reconhecida como uma proteína de alta qualidade, sendo considerada semelhante à proteína da carne e do leite.
- Além de fornecer aminoácidos importantes, demonstrou-se que a proteína de soja ajuda a reduzir a pressão arterial e o colesterol sanguíneo, fatores de risco importantes para doença cardiovascular.
- Por serem uma fonte de proteína de alta qualidade, com baixo teor de gorduras saturadas e contendo gorduras insaturadas saudáveis, os alimentos de soja são uma excelente opção a incluir numa dieta equilibrada e saudável.

Sobre a ENSA

Estabelecida em janeiro de 2003, a ENSA representa os interesses dos fabricantes de produtos naturais à base de soja na Europa. O termo “natural” refere-se ao processo de produção utilizado pelos membros da ENSA para produzir alimentos a partir de grãos de soja inteiros. Os produtos de soja dos membros da ENSA não contêm nem grãos nem organismos geneticamente modificados (OGM).

A ENSA é uma associação de empresas internacionais, desde empresas de grande dimensão a negócios pequenos e familiares, com um volume anual de negócios de 700 000 milhões de euros. Desde a sua criação, em 2003, a ENSA tem sensibilizado a opinião pública para o papel da soja e de uma alimentação à base de vegetais no estabelecimento de uma produção alimentar e de padrões de consumo mais sustentáveis.

Para mais informação sobre a ENSA, por favor visite www.ensa-eu.org ou contacte a Secretaria.

Secretaria da ENSA

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruxelas 1000

Tel: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-mail: secretariat@ensa-eu.org

Site: www.ensa-eu.org