

CZU: 577.112:613.2

DOI: 10.46727/c.v1.16-17-05-2024.p299-303

PROTEINELE – PARTENERI ESENȚIALI ÎN CONTROLUL GREUTĂȚII

PROTEINS – ESSENTIAL PARTNERS IN WEIGHT CONTROL

„Cel mai eficient mod de a preveni obezitatea este de a ne îndrăgosti de alimente sănătoase și de un stil de viață activ.”

Stupac Nicoleta, elevă, grupa academică 206, calificarea asistent farmacist, Specialitatea farmacie, CEMF „Raisa Pacalo”

ORCID: 0009-0005-2755-135X

Barnaciuc Violeta, prof. biochimia generală, grad didactic I, CEMF „Raisa Pacalo”

ORCID: 0009-0000-5079-8792

Rezumat. Proteinele posedă un rol major în controlul greutății și menținerea unei stări de sănătate optime. Prin adoptarea unei abordări echilibrate și conștiente față de consumul de proteine, putem sprijini eforturile de pierdere în greutate și menținere a unei mase corporale constante. Este recomandat să se consulte un specialist în nutriție sau medicul specialist pentru a obține sfaturi personalizate înainte de a face schimbări semnificative în regimul alimentar. În ansamblu, proteinele rămân parteneri esențiali în călătoria către un control eficient al greutății și o stare generală de sănătate.

Cuvinte-cheie: obezitate, proteine, calorii, digestie, masă corporală, surse alimentare.

Abstract. Protein plays a major role in weight control and maintaining optimal health. By taking a balanced and conscious approach to protein consumption, we can support efforts to lose weight and maintain a lean body mass. It is recommended to consult a nutritionist or specialist doctor for personalized advice before making any significant changes to your diet. Overall, protein remains essential partners in the journey to effective weight management and overall health.

Keywords: obesity, protein, calories, digestion, body mass, food sources.

Introducere

Obezitatea, o problemă globală în creștere accelerată, reprezintă una dintre cele mai semnificative provocări de sănătate publică ale secolului XXI.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), numărul persoanelor supraponderale și obeze a crescut dramatic în ultimele decenii, devenind o „epidemie” la nivel mondial. Această creștere alarmantă a prevalenței obezității este asociată cu numeroase consecințe asupra sănătății, dar și impact semnificativ asupra sistemelor de sănătate și economiilor naționale.

În conținutul expus mai jos vor fi abordate variate aspecte ale supraponderabilității, oferind perspective asupra stilului în care individul, comunitatea și factorii de mediu contribuie la această realitate complexă.

Prin explorarea teoretică a acestui subiect, ne propunem să oferim în prim-plan informații esențiale despre beneficii și surse sănătoase de proteine, sfaturi practice pentru implementarea în viața de zi cu zi și soluții posibile pentru a aborda și a contracara acest fenomen global, deoarece obezitatea și surplusul ponderal nu sunt doar cifre în ascensiune în statistici, ci și provocări serioase pentru societate.

Rezultate și discuții

La nivel mondial, supraponderabilitatea include mai mult de un miliard de persoane, cu o distribuire a categoriilor de vârstă după cum urmează: adulți – 650 milioane, adolescenți – 340 milioane, copii – 39 milioane.

Statisticile realizate în anul 2020 au demonstrat faptul că cel mai mare nivel al obezității din Europa este atins, la ora actuală, în Anglia, urmând Franța, Germania, Spania și Suedia.

„Epidemia de obezitate” din Marea Britanie (24,9% din populație) s-a accentuat în ultimii 30 de ani, iar specialiștii estimează că, până în anul 2050, peste jumătate din populația Angliei va suferi de obezitate. În celelalte țări, procentual, situația se prezintă astfel: Irlanda (24,5%), Spania (24,1%), Portugalia (21,6%), Germania (21,3%), Belgia (19,1%), Austria (18,3%), Italia (17,2%), Suedia (16,6%), Franța (15,6%) (Figura 1).

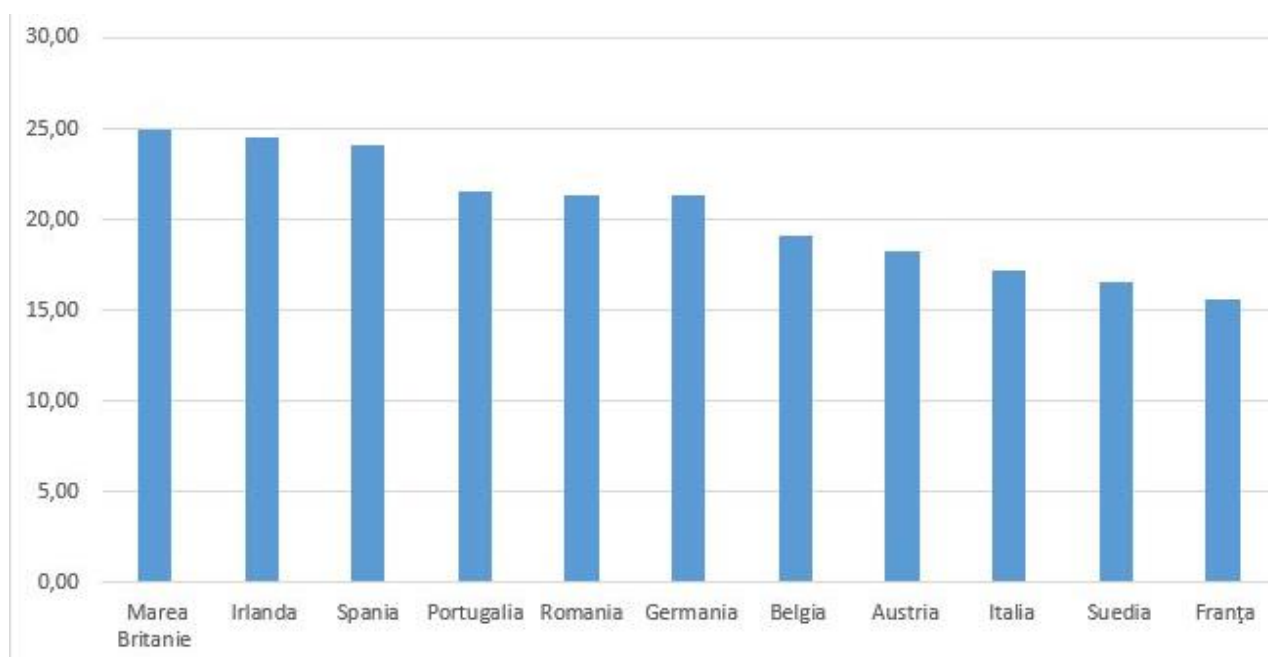


Fig. 1. Rata obezității în Europa

Rezultatele cercetărilor privind excesul ponderal în rândul copiilor reliefează o frecvență mai mare în rândul băieților (29% dintre băieți, 27% dintre fete), iar categoria de vârstă care se confruntă cel mai mult cu obezitatea este între 7 și 9 ani.

Consecințele pe termen lung pot deveni evidente în unele cazuri numai la etapa de maturitate și constau în supraponderabilitate sau obezitate, cu manifestări metabolice și cardiovasculare asociate. *Un aspect important este faptul că 60% dintre copiii care suferă de obezitate ajung să devină adulți obezi.*

Studiile ce abordează incidența supraponderabilității în Republica Moldova pentru anul 2021 relevă faptul că genul feminin predomină la toate categoriile de vârstă.

În contextul studiului, cel mai mare procent al persoanelor obeze de ambele genuri se înregistrează în grupurile de vârste 45-54 ani (29% femei și 20% bărbați) și pentru vârsta 55-64 ani, respectiv 29% femei și 22% bărbați. Astfel, 50% din persoane cu vârsta peste 18 ani sunt supraponderale sau obeze, cu o pondere mai mare în mediul urban, ce crește proporțional vârstei, de la 1% (18-24 de ani) până la 25% (45-65 ani) [4].

În ultimii ani, cercetările științifice au denotat contribuția semnificativă pe care proteinele, fiind cunoscute ca fiind combinații responsabile de creșterea masei musculare, sunt și aliați esențiali în promovarea pierderii în greutate și menținerea unei compoziții corporale sănătoase.

Proteinele reprezintă grupuri de macronutrienți cu structură complexă, constituite din aminoacizi uniți între ei prin intermediul legăturilor peptidice, cu rol structural și reglator, contribuind la funcționarea optimă a organismelor vii. Există mai mult de zece mii de tipuri de proteine, distribuite neuniform în diverse organe, țesuturi musculare, oase, piele, păr etc.

Proteinele sunt macronutrienți cu rol esențial în numeroase procese fiziologice, iar consumul lor adecvat aduce numeroase beneficii pentru sănătate: *constituirea și regenerarea țesuturilor, sinteza biocatalizatorilor și a hormonilor, transportul substanțelor în sânge, susținerea sistemului imunitar, furnizarea de energie, menținerea sănătății oaselor* etc.

Un aport prodigios la menținerea sau pierderea în greutate îl constituie consumul adecvat de proteine, care se poate perinda prin diverse mecanisme:

- **Promovarea sațietății.** Proteinele au un efect de sațietate mai mare decât carbohidrații sau grăsimile. Conținutul de proteină este direct proporțional cu conținutul de hormoni ai sațietății și invers proporțional cu conținutul de grelină (hormonul foamei sau al poftei de mâncare). Aceste modificări hormonale reduc semnificativ senzația de foame, asigurând o stare de *sațietate cu efect prolongat*, care este un factor important în timpul procesului de pierdere în greutate.
- **Arderea calorilor în timpul digestiei.** Procesul de digestie a proteinelor necesită mai multă energie decât cel a carbohidraților sau a grăsimilor. Acest fenomen, cunoscut sub numele de „efect termic al alimentelor” sau „efect termogen”, produce arderea unor calorii suplimentare și poate contribui la controlul greutății. Conform rezultatelor cercetării specialiștilor canadieni din 2020, **creșterea proporției de proteine la 30%** a determinat o **scădere a aportului zilnic cu peste 400 calorii.**

Specialiștii olandezi din domeniul nutriției în anul 2019 au efectuat cercetări în scopul evaluării efectelor nutrienților asupra termogenezei și conform rezultatelor **efectul termic al proteinelor este de până la 20-30%**, în timp ce pentru carbohidrați este doar de 5-10%, iar pentru grăsimi 0-3% [6].

Studiile demonstrează că metabolismul persoanelor care înlocuiesc carbohidrații și grăsimile nesănătoase cu proteine ard cu 20-35% mai multe calorii decât al celor care nu au produs această schimbare în alimentație.

- **Menținerea masei musculare.** Proteinele asigură organismele vii cu aminoacizi esențiali (*leucina, izoleucina, valina, treonina, metionina, triptofan, fenilalanina, lizina, histidina*) și sunt importante pentru menținerea și creșterea masei musculare. Cu cât conținutul de masă musculară este mai mare, cu atât rata metabolică bazală este mai mare. Prin urmare, proteinele sunt responsabile de menținerea unei mase corporale ponderale și la prevenirea pierderii musculare în timpul procesului de pierdere în greutate.

Cercetările din domeniu au confirmat că absorbția proteinelor are un efect pozitiv asupra ajustării frecvenței metabolice. Varianta optimă pentru diminuarea conținutului de grăsimi, dar cu menținerea masei musculare, reprezintă includerea în planul de antrenament și exercițiile de forță.

- **Controlul glicemiei.** Consumul echilibrat de proteine poate contribui la menținerea nivelului constant de glucoză în sânge, evitând creșteri accelerate ale conținutului de insulină. Nivelul ridicat de insulină poate favoriza stocarea grăsimilor, iar proteinele pot

menține un echilibru în acest sens, aspect important pentru controlul sațietății și pentru menținerea nivelului energetic stabil pe parcursul zilei.

- **Pierdere în greutate durabilă.** Meniul cu conținut crescut de proteine este considerat ca fiind un element imperativ în atingerea și menținerea unei greutăți sănătoase pe termen lung.

Este relevant să subliniem că o alimentație sănătoasă nu ar trebui să se concentreze exclusiv pe proteine, dar necesită să fie armonios echilibrată cu toate grupurile alimentare, inclusiv hidrați de carbon, lipide, vitamine și minerale, care sunt esențiale pentru obținerea unei nutriții care să furnizeze organismului o varietate adecvată de nutrienți esențiali în cantități corespunzătoare pentru menținerea sănătății și a unei stări generale de bine.

Consultarea la un profesionist în domeniul nutriției sau cu medicul poate facilita elaborarea unei diete/plan alimentar personalizat, adaptat nevoilor specifice ale fiecărui individ în parte, ținând cont de variabile: vârstă, gen, grad de efort fizic, obiective de sănătate.

Se recomandă ca necesarul zilnic de calorii obținute din proteine să fie cuprins în limitele 10%-35% (Tabelul 1).

Tabelul 1. Cantitățile necesare de proteină în funcție de categoriile de vârstă

<i>Nr./o</i>	<i>Grupuri de vârste</i>	<i>Cantitatea de proteină recom. /zi</i>
1.	Copiii sub vârsta de 4 ani	13 g
2.	Copiii cu vârste 4-8 ani	19 g
3.	Copiii cu vârste 9-13 ani	34 g
4.	Adolescente 14 +	46 g
5.	Adolescenți 14 +	52 g
6.	Tineri (sex masculin) 19 +	56 g

Pentru a ilustra practic rolul proteinelor în combaterea obezității, experții în nutriție au elaborat algoritmi de implementare în dieta zilnică a macronutrientului în contextul menținerii unei mase corporale sănătoase.

Un exemplu practic recomandat de specialiști îl expunem în continuare:

- mic dejun cu un aport semnificativ de proteine;
- gustări echilibrate, bogate în substanțe proteice;
- mese echilibrate cu conținut redus de grăsimi;
- consum adecvat de lichide;
- activități fizice combinate cu un consum de proteine înainte și după antrenament;
- monitorizare și ajustare adaptată necesităților individuale.

Produsele de origine animalieră oferă surse de proteine de cea mai înaltă calitate. Suplimentar, sursele de proteine de proveniență zoologică furnizează o gamă completă de aminoacizi și alți nutrienți importanți: vitamine (unele vitamine din grupul B), minerale (calciu și zinc), acizi grași (omega-3) etc.

Surse proteice calitative de origine animalieră sunt: *ouă; pește și fructe de mare: somon, sardine, macrou, păstrăv, biban, creveți, midii; carne slabă de vită, porc; carne de pasăre: curcan, pui, pasăre de curte; produse lactate: lapte, iaurt, brânză.*

Există și o varietate de surse eficiente de proteine de origine vegetală: *amarant, chia, drojdie, fasole, linte, mazăre, grâu, hrișcă, nuci, migdale, alune, caju, arahide, unt de arahide, orez, produse din soia: tofu, tempeh și edamame (soia verde), quinoa.*

Amarantul, quinoa, hrișca, soia, drojdia și semințele de chia conțin toți cei 9 aminoacizi esențiali, ceea ce înseamnă că sunt surse complete de proteine.

Concluzii

Proteinele reprezintă unul dintre pilonii esențiali pentru funcționarea optimă a organismului uman. Aceste substanțe chimice fundamentale nu doar oferă o bază structurală pentru celule, țesuturi și organe, ci posedă un rol substanțial pentru o varietate de funcții biologice vitale.

Însă, pe lângă rolurile lor biologice esențiale, proteinele au un impact semnificativ asupra controlului greutății. Această relație nu se rezumă doar la furnizarea unei senzații de sațietate, ci include și influențarea metabolismului, menținerea masei musculare și chiar contribuția la arderea caloriilor.

Studiile au evidențiat că proteinele devin aliați în eforturile noastre în a gestiona greutatea, influența pofta de mâncare și metabolismul și contribuie la modelarea unei diete echilibrate și sustenabile, astfel importanța proteinelor în controlul greutății nu poate fi subestimată, devenind parteneri esențiali în eforturile de menținere sau pierdere a kilogramelor în plus. Este important să abordăm consumul de proteine echilibrat, alegând surse variate.

În contextul actual, în care preocupările privind sănătatea și bunăstarea sunt din ce în ce mai accentuate, perceperea avantajelor aduse de proteine în controlul greutății devine esențială pentru adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat.

Prin conștientizarea complexității acestui fenomen, ne-am propus să contribuim la constatarea și combaterea acestei probleme care afectează tot mai multe persoane în societatea modernă.

Înainte de a începe orice modificare semnificativă în alimentație, este recomandat să consultăm un specialist în nutriție sau medicul pentru a ne asigura că planul alimentar este adaptat obiectivelor, nevoilor individuale și sănătății generale.

Integrarea conștientă a proteinelor într-un stil de viață sănătos prin selectarea inteligentă, diversificarea surselor, controlul porțiilor alimentare, exercițiile fizice și educarea continuă pot contribui la atingerea și menținerea unei greutăți optime, aducând beneficii pe termen lung sănătății noastre.

Bibliografie:

1. MIHAI, B., BOTNARIU, G., POPESCU, R., LĂCĂTUȘU, C. *Ghid pentru alimentația sănătoasă*. Iași: Editura Performantica, 2006. ISBN 978-973-730-204-5.
2. ISPAS, A., Munteanu, D. Efectele unei diete bogate în proteine asupra compoziției corporale și metabolismului energetic. In: *Revista de medicină și farmacie* (Oradea). 2018.
3. VEREJAN, S. *Obezitatea și principiile alimentației corecte* [online]. Disponibil: https://repository.usmf.md/bitstream/20.500.12710/3093/1/Obezitatea_si_principiile_alimentatiei_corecte.pdf
4. TOMA, M. *Obezitatea – problemă socială în Republica Moldova*. [online]. Disponibil: https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/123413
5. <http://www.diperia.ro/2008/04/01/importanta-micului-dejun/>
6. <http://www.diperia.ro/2008/04/01/fibrele-alimentare/>
7. <https://gymbeam.ro/blog/proteinele-si-pierderea-in-greutate/>
8. <https://bodyline.ro/obezitatea-rolul-nutritiei-si-promovarea-sanatatii/>
9. <https://amt-centru.md/2023/03/06/ce-este-obezitatea-si-cum-ne-afecteaza-sanatatea/>
10. <https://medpark.md/noutati/nutritie-news/obezitatea-la-copii-o-problema/>