



## INTERFERÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO PROTÉICA NA FUNÇÃO RENAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

FINGER, Rafael Stéfano<sup>1</sup>; BRAUN, Dante Saul<sup>2</sup>; BECK, Derliane Glonvezynski dos Santos<sup>3</sup>; LUNKES, Gilberto Inácio<sup>4</sup>

**Palavras-chave:** Suplementação protéica. Musculação. Sistema renal.

Após uma comprometida revisão bibliográfica na literatura sobre o assunto, não se pode afirmar ainda, se o consumo da suplementação protéica é prejudicial à resposta renal de homens. Há autores condenando o seu uso, declarando que a substância pode vir a sobrecarregar o sistema renal. E também, há aqueles que a absolvem, uma vez que as pesquisas realizadas até hoje não são de extrema clareza, deixando certas lacunas pendentes. Alguns prejuízos foram associados em certos experimentos com a dieta de suplementação de creatina mono hidratada tais como náusea, vômito e tonturas. Na função renal, relatos de insuficiência renal aguda foram diagnosticados em alguns quadros clínicos, entretanto com a suspensão do consumo do suplemento, o sistema renal dos pacientes se normalizou. Em virtude dos fatos estudados, não se pode afirmar ainda se a suplementação protéica apresenta riscos ao aparelho renal humano. É de extrema relevância que novas pesquisas ocorram para sanar esta incógnita, especificando quantidade e tempo de uso que seja saudável para o organismo. Para pessoas que possuam histórico na família de patologias renais, seria aconselhável procurar auxílio médico antes de tomar qualquer atitude. Diante disso, espera-se que novas pesquisas que possam elucidar se há ou não comprometimento renal e os riscos para saúde.

---

<sup>1</sup> Biomédico. Graduado pelo Instituto Cenecista de Ensino Superior de Santo Ângelo (IESA).

<sup>2</sup> Especialista em Fisioterapia Respiratória. Docente Instituto Cenecista de Ensino Superior de Santo Ângelo (IESA).

<sup>3</sup> Mestre em Ciências Biológicas - Fisiologia (UFRGS). Orientadora. Professora do Curso de Fisioterapia do IESA e UNICRUZ. [degbeck@gmail.com](mailto:degbeck@gmail.com)

<sup>4</sup> Doutor em Bioquímica Toxicológica (UFSM). Farmacêutico Bioquímico. Professor SETREM. [glunkes@terra.com.br](mailto:glunkes@terra.com.br)