

# ÚTIL E BREVE ESTUDO SOBRE AS PROTEÍNAS

POR DELMAR D. CARVALHO  
Técnico em Nutrição e Dietética

Como sabemos o nosso organismo precisa de determinados compostos químicos os quais se dividem em: proteínas ou albuminas, hidratos de carbono (amidos e açúcares), gorduras, minerais, vitaminas, água, celulose, etc.

Vamos debruçar-nos sobre as proteínas ou albuminas. Começemos pelas suas funções:

- 1.ª formar os diferentes tecidos, em especial, os dos músculos, (muito útil, portanto, no crescimento);
- 2.ª Formar o cabelo, unhas, pêlo, ossos, artérias, etc., (útil no crescimento);
- 3.ª Contribuir para a formação de anticorpos;
- 4.ª Proteger as células hepáticas (através dos aminoácidos, metionina e cistina);
- 5.ª Colaborar na manutenção dos líquidos no corpo;
- 6.ª Ajudar ao transporte do cálcio;
- 7.ª Contribuir para a formação e depósito do glicogénio no fígado;
- 8.ª Formar hormonas, enzimas, etc.;
- 9.ª Impedir que o corpo enfraqueça e perca peso;
- 10.ª Contribuir para fazer desaparecer a sensação de fome.

Vimos, pois, as suas diversas e grandes funções.

Vamos agora ver as funções específicas de cada um dos aminoácidos, que se encontram nas proteínas.

Os aminoácidos dividem-se em três grupos:

- 1.º Essenciais — fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano e valina;
- 2.º aceleradores do crescimento — ácido glutâmico, arginina, cistina, histidina, prolina, serina e tirosina;
- 3.º prescindíveis.

A Fenilalanina e a Tirosina estão relacionados metabolicamente. A primeira não é sintetizada pelo organismo pelo que precisamos de a ter em nossa alimentação. A Tiro-

sina entra na formação da tirosina da glândula tiroideia e, transformando-se em tiramina, entra na composição da adrenalina. Para a sua oxidação precisa da vitamina C.

Repare-se no seu valor para doentes da glândula tiroideia e das cápsulas supra-renais.

As principais fontes deste aminoácido são: farinha de soja, amendoins tostados, queijo de Gruyère, etc.

A isoleucina, a leucina são outros aminoácidos, que o organismo não pode sintetizar e que se encontram nos mesmos alimentos atrás referidos.

A lisina é necessária para o crescimento. Sua falta produz transtornos na menstruação. Encontra-se no leite em boa quantidade.

A metionina é necessária para o fígado, rins, (cirrose alcoólica, insuficiência hepática, nefrites crônicas). Encontra-se no leite e nas farinhas.

A treonina intervém no crescimento e também precisamos de ingerir alimentos que a contêm, pois não é sintetizada pelo organis-

mo. O leite e a farinha de soja são boas fontes.

O triptófano é necessário para a reprodução, para o desenvolvimento e manutenção do nitrogénio do corpo físico. Sua falta produz anemia, catarata, e pelagra. Tem relação com a vitamina B6. Boas fontes: trigo, farinha de soja.

A valina é necessária para a coordenação dos movimentos. Fontes principais: Clara do ovo, farinha de soja, trigo.

Dos outros aminoácidos destaquemos o ácido glutâmico, um acelerador do crescimento. Tem acção sobre as células nervosas, sobre a inteligência, melhora a conduta social, a capacidade de disciplina, e de trabalho mental. Constitue elo de ligação entre o metabolismo dos aminoácidos e dos hidratos de carbono.

Sem qualquer interesse comercial convém não esquecer, que para certas deficiências, há um bom produto dietético, rico em aminoácidos essenciais e em ácido glutâmico: o sanatógen.

(Continua)

13-173



13-173

SUPLEMENTO DA «GAZETA DO SUL»

N.º 459