IV Mostra Científica Fisioterapia
20 a 24 de outubro de 2025

Efeitos das dietas hiperproteicas no rim e na massa muscular: benefício ou risco?

Autor(res)

Kledna Constancia Portes Reis
Ravell Mendes Dos Reis
Ana Paula Ferreira Soares
Yasmin Pereira Amorim
Sérgio Henrique Moura Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Introdução:
Dietas hiperproteicas são amplamente utilizadas para ganho e manutenção da massa muscular, além do controle de peso. Entretanto, há controvérsias sobre os possíveis efeitos renais e metabólicos do consumo elevado de proteínas, especialmente em pessoas com predisposição à disfunção renal. Compreender essa relação é essencial para o manejo clínico e terapêutico dentro da Fisioterapia.

Objetivos:
Analisar evidências sobre os efeitos das dietas hiperproteicas na estrutura e função muscular, correlacionando o impacto no sistema renal e destacando o papel do fisioterapeuta na prevenção de distúrbios metabólicos e musculares.

Metodologia:
Realizou-se uma revisão de literatura entre 2020 e 2025 nas bases PubMed e PubMed Central, com os descritores “dieta hiperproteica”, “músculo esquelético” e “função renal”. Foram incluídos artigos de livre acesso e relevância científica.

Desenvolvimento:
O consumo elevado de proteínas estimula a síntese proteica e favorece o ganho de massa muscular, sobretudo quando associado ao treinamento resistido (BAGHERI et al., 2023). Contudo, a ingestão prolongada pode sobrecarregar os rins, levando à hiperfiltração glomerular e aumento da excreção de ureia, o que, em indivíduos suscetíveis, pode acelerar a perda da função renal (NARASAKI et al., 2021). A origem da proteína também influencia o impacto metabólico: as de origem vegetal tendem a gerar menor carga ácida e melhor perfil mineral que as de origem animal (MAFRA, 2020). O equilíbrio na ingestão é determinante para manter a eficiência metabólica e preservar os tecidos musculares e renais.

Conclusão:

Dietas hiperproteicas podem trazer benefícios à massa muscular quando aplicadas com equilíbrio e monitoramento da função renal. O fisioterapeuta tem papel fundamental nesse contexto, avaliando a função muscular, orientando exercícios e integrando-se à equipe multiprofissional para prevenir complicações metabólicas e otimizar o desempenho físico.

Referências:

BAGHERI, R. et al. Effects of high-protein diets with resistance training on body composition. Nutrients, 2023.
NARASAKI, Y. et al. Dietary protein intake and kidney function decline in adults. Am. J. Kidney Dis., 2021.
MAFRA, D. Low-protein diet for chronic kidney disease: current evidence and practical approach. Nutrients, 2020.