

ZERO HORA

SAÚDE

AO VIVO | Esportes ao Meio-Dia: Grêmio nos playoffs da Sula e colombianos do Inter fo

Alimentação x infância Notícia

“Invadiram as lancheiras”: creatina e whey protein entram na rotina alimentar infantil e geram preocupação médica; entenda

Antes restritos às academias e ao público adulto, os suplementos têm feito parte das refeições dos pequenos. Especialistas falam dos perigos à saúde

25/05/2026 - 16h15min
Atualizada em 26/05/2026 - 10h00min





CAMILA BENGO

[Enviar email](#)[Ver perfil](#)**Ler resumo**

O whey protein e a creatina têm sido cada vez mais introduzidos na rotina alimentar de crianças.

Jiri Hera / stock.adobe.com

Suplementos antes restritos às academias e ao público adulto estão **invadindo as lancheiras escolares**. Impulsionados por estratégias de marketing e a oferta crescente com roupagem lúdica e sabores atrativos, o **whey protein e a creatina** têm sido cada vez mais introduzidos na rotina alimentar de crianças. Mas será que **há segurança nesse consumo?**

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é enfática ao dizer que **não**. A entidade publicou recentemente uma **nota de alerta** sobre o tema, salientando que nenhum dos dois **suplementos** têm indicação para o público pediátrico saudável.

LEIA TAMBÉM



Morte de Gabriel Ganley expõe riscos de anabolizantes e uso de insulina no fisiculturismo; entenda o caso



Safra de inverno no RS deve ter queda de 20% no trigo com volta do El Niño

De acordo com a SBP, salvo em casos clínicos específicos, que devem ser debatidos com o médico, o whey protein e a creatina **não devem ser consumidos pelas crianças** — por não serem necessários e porque **podem trazer riscos à saúde** dos pequenos.

LEIA MAIS



Whey protein e creatina na dieta de idosos: confira se suplementos são seguros e podem ser incluídos na rotina



Consumir proteína demais faz mal? Saiba o que dizem especialistas e descubra a dose ideal

OUTRAS NOTÍCIAS

O que são o whey protein e a creatina?

O **whey protein** é um suplemento alimentar que reúne uma **grande quantidade de proteína** derivada do soro do leite — geralmente, entre **20 e 25 gramas por dose**. Ele pode ser

encontrado em sua forma mais tradicional — pó para diluição em água ou leite — ou em alimentos como **barrinhas de cereais**, iogurtes e bebidas lácteas — que não são o whey protein em si, mas incluem o suplemento em suas formulações.

O composto **ajuda a atingir a quantidade proteína necessária** para a manutenção ou o ganho de massa muscular, quando somente a alimentação habitual não consegue dar conta. Também está associado a uma melhora do **desempenho físico**.

Já a **creatina** é um composto derivado da junção de três aminoácidos — arginina, glicina e metionina — que atua como **reserva de energia para os músculos**. Ela é produzida naturalmente pelo corpo — cerca de um grama ao dia — e está presente em alimentos como carnes e peixes.

Esta suplementação visa a aumentar a energia muscular disponível, melhorando a execução dos movimentos e a resistência durante treinos de força. O benefício trazido pela creatina **depende da prática de exercícios físicos** — ou seja, se não houver treino, não haverá efeito.

LEIA MAIS



De olho na balança: aumento de casos de obesidade infantil no Brasil acende alerta para as famílias

Por que as crianças não precisam de whey protein e creatina?

Conforme a nutricionista materno-infantil Bianca Grandi, que é mestre em Pediatria e Saúde da Criança pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), o uso do whey protein está atrelado à **necessidade nutricional**.

Ela explica que, para os adultos, essa necessidade costuma ser alta e pode não ser completamente suprida pela alimentação, sobretudo quando há algum tipo de restrição alimentar. Então, faz sentido suplementar proteína — embora o whey protein não seja a única alternativa.

“Os suplementos oferecem uma oferta concentrada e descontextualizada de nutrientes, que podem, inclusive, atrapalhar o desenvolvimento do hábito alimentar da criança.”

BIANCA GRANDI

Nutricionista materno-infantil

Porém, entre as crianças, a **quantidade de proteína** que precisa ser consumida diariamente é bastante baixa, de modo que, em geral, **não há necessidade** de introduzir qualquer suplementação.

— É fácil alcançar a demanda proteica das crianças **somente através da comida**, por meio de uma alimentação saudável e equilibrada — enfatiza a nutricionista.



Suplementação pode trazer riscos à saúde das crianças.

Inga / stock.adobe.com

A nota técnica emitida pela Sociedade Brasileira de Pediatria observa que a demanda proteica de crianças é **baixa**, mas frequentemente superestimada pelos pais, que tendem a acreditar que os filhos devem ingerir mais proteína do que precisam. Para uma criança saudável, a necessidade diária varia entre **0,85 e 0,95 gramas** por quilo.

Na prática, isso significa que uma criança de 30 quilos precisa de aproximadamente 30 gramas de proteína por dia. Essa quantidade é encontrada, por exemplo, em uma porção de 100 gramas de frango ou carne vermelha. O nutriente também está presente em leguminosas e vegetais.

— A ingestão de "**comida de verdade**" – alimentos como arroz, feijão, carnes, ovos, legumes e frutas – é suficiente para uma nutrição completa, que vai promover o crescimento saudável. Os suplementos oferecem uma oferta concentrada e descontextualizada de nutrientes, que podem, inclusive, **atrapalhar o desenvolvimento do hábito alimentar da criança** — detalha Bianca.

LEIA MAIS

Inspirado na Turma da Mônica, novo Hospital da Criança de Ijuí deve reduzir espera por especialistas no interior

A nutricionista lembra que o whey protein é um produto ultraprocesado, com corantes, conservantes e açúcares que, idealmente, não devem ser consumidos pelas crianças.

— Muitas vezes, os pais pensam que é melhor dar uma bebida láctea de whey em vez de um achocolatado, mas a realidade é que a criança não precisa de nenhum dos dois.

Já a **contraindicação** da creatina está associada, principalmente à **ausência de sentido para o consumo**. Como seus benefícios dependem da prática de treinos musculares de força, não há razão para que o suplemento seja ingerido pelas crianças — que, em geral, não executam exercícios de maior intensidade e não necessitam de um rendimento elevado.

Segundo Matias Epifânio, diretor da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul, mesmo quando a criança pratica algum esporte, **o ideal é não recorrer à creatina** sem antes passar pela avaliação de um pediatra.

LEIA MAIS

Ultraprocessados podem ser saudáveis? Saiba como escolher para incluir na dieta



Ultraprocessados, sedentarismo e depressão: o que aumenta o risco de diabetes no Brasil segundo 17 anos de estudo

Quais os riscos do consumo de whey protein e creatina pelas crianças?

Além de não ser necessário, o uso do whey protein pode trazer **prejuízos** para a saúde das crianças. Isso porque a proteína

ainda que fundamental para uma boa nutrição, não deve ser consumida em excesso. Quando há ingestão elevada desse nutriente, órgãos como rins, fígado, pâncreas e intestino podem ficar **sobrecarregados**.

“De modo geral, esses suplementos não devem ser introduzidos na alimentação de uma criança sem orientação.”

MATIAS EPIFÂNIO

Diretor da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul

Isso é especialmente preocupante para as crianças, que ainda estão com seus sistemas em desenvolvimento, como ressalta diretor da Sociedade de Pediatria do RS:

— No sistema renal, o excesso de proteína gera aumento da ureia e **hiperfiltração**, o que pode causar lesões em indivíduos de crescimento IGF-1, o que traz diversos efeitos metabólicos.



Suplementos estão presentes em barrinhas e outros alimentos que parecem ser saudáveis; não são.

O médico também chama atenção para o consumo de **alimentos ultraprocessados** que contêm whey protein ou creatina na composição. Ele ressalta que muitos desses alimentos são percebidos como "**produto saudável**", quando, na verdade, são ricos em gorduras, açúcares e outros componentes que **podem levar até mesmo à obesidade**.

— As crianças estão expostas a propagandas e embalagens lúdicas que despertam o interesse por esses produtos, mas cabe aos pais filtrarem o que é adequado que elas consumam — enfatiza.

No caso da creatina, o médico alerta que os **estudos sobre a segurança do consumo** por crianças são bastante incipientes. Assim, é possível que riscos ainda desconhecidos estejam envolvidos:

— De modo geral, esses suplementos **não devem ser introduzidos na alimentação de uma criança sem orientação**. Em casos específicos, como desnutrição grave ou doenças crônicas, pode haver prescrição, mas ela precisa partir do profissional.



GZH Faz Parte Do The Trust Project

SAIBA MAIS

Mais sobre: