



Dieta rica em laticínios aumenta massa muscular

Quinta-feira, 01 de Setembro de 2011



Uma nova pesquisa canadiana indica que uma dieta rica em proteínas e baixa em hidratos de carbono tem um impacto global positivo no corpo, ajudando na diminuição do volume da barriga e no aumento da massa muscular magra, principalmente quando as proteínas ingeridas provêm de produtos lácteos como por exemplo queijo e iogurtes.

O estudo - realizado pela Universidade McMaster com apoio da Dairy Farmers of Canada

e publicado na edição de setembro do Journal of Nutrition - comparou três grupos de mulheres com excesso de peso e obesas mas saudáveis. Aos diferentes grupos foi atribuído um consumo alto, médio ou baixo de alimentos lácteos em conjunto com quantidades maiores ou menores de proteínas e carboidratos.

As mulheres praticaram exercício físico todos os dias, durante quatro semanas: cinco dias de exercício aeróbico e dois num circuito de levantamento de peso.

FERRAMENTAS



RELACIONADO

- 3 receitas de pão sem farinha no micro-ondas
- Dieta mediterrânica pode prevenir perda de memória
- Porto recebe workshop de dieta 'paleolítica'
- Garfield deixa o sofá e salta para a pista de corrida
- Israel: Jovens criam solução que decompõe glúten
- Estudo: Exercício reduz vontade de comer "gulodices"
- Dieta saudável na meia-idade pode prevenir demência
- Nova substância converte gordura má em gordura boa

SAÚDE

- Chocolate pode prevenir AVC e ataque cardíaco
- Frutos secos previnem cancro e outras doenças
- Coimbra: Estudo abre novo caminho para tratar cancro
- Portugueses provam que café combate a depressão
- Dieta saudável pode incluir 5 chávenas de café ao dia
- Malária: Investigador português ganha bolsa americana
- Descoberta: Cérebro está ligado ao sistema imunitário
- Portuguesa recebe prémio europeu de Anestesiologia

COMENTÁRIOS

[Comentários](#) [Comunidade](#) [Entrar](#)

[Recomm](#) [Ordenar por Melhor avaliado](#)

Comece a discussão...