

20 de outubro de 2026

COMUNICADO À IMPRENSA

Permeado de whey rico em cálcio melhora a saúde dos ossos em mulheres na pós-menopausa, revela estudo

Um estudo clínico revela que uma suplementação com permeado de whey rico em cálcio em duas doses diárias ajuda na manutenção da densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa.¹

Nos primeiros anos da menopausa, as mulheres passam por uma rápida perda de densidade mineral óssea, um indicador da saúde dos ossos. Isso acontece, em parte, devido a um declínio significativo nos níveis de estrogênio, que acelera a fragilidade dos ossos e aumenta o risco de osteoporose.

O projeto RENEW (*valorization of dairy side-streams to fight calcium deficits in postmenopausal Women*) foi criado para investigar se o permeado rico em cálcio resultante da produção de whey poderia ser usado como um ingrediente alimentício bioativo no combate à perda óssea em mulheres na pós-menopausa.

No estudo de intervenção de 12 meses, as participantes foram divididas aleatoriamente em grupos que receberam placebo ou 800 mg de cálcio, proveniente de carbonato de cálcio ou de permeado de whey com alto teor de cálcio (ingerido sozinho ou com inulina), em duas doses por dia. Todas também receberam vitamina D, que contribui para a manutenção de ossos normais.

No total, 316 mulheres na pós-menopausa concluíram o estudo. No grupo que recebeu esse permeado de whey rico em cálcio (n = 78), a densidade mineral óssea foi preservada. Em contrapartida, houve uma redução na densidade após 12 meses entre as participantes do grupo de placebo (n = 75). Além disso, os marcadores sanguíneos de renovação óssea já indicavam uma desaceleração notável de perda óssea no terceiro mês da intervenção com o permeado. A adição de inulina não proporcionou benefícios extras à saúde dos ossos.

O suplemento de permeado de whey usado no estudo continha Capolac®, um ingrediente à base de leite rico em cálcio, e Variolac®, um ingrediente à base de lactose, ambos da Arla Foods Ingredients. Em um comentário sobre os resultados no Dia Mundial de Combate à Osteoporose (20 de outubro de 2026), a líder em nutrição destacou o potencial do permeado de whey com alto teor de cálcio em um momento em que a doença está cada vez mais prevalente.

¹ Inge Tetens, Sadime B. Kisi, Alexandr Parlesak, Sidse I.I. Rasmussen, Mai Ø. Cramon, Caroline F. Petersen, Danielle G. Lemay, Dennis S. Nielsen, Hanne C. Bertram, Henrik J. Andersen, Mette F. Hitz, 'Effects of a one-year calcium-enriched permeate supplement on bone health in post-menopausal females: The RENEW randomized controlled intervention trial' The American Journal of Clinical Nutrition, 2026, 101339

Simon Bøge Riis, Nutrition Scientist (PhD) na Arla Foods Ingredients, disse: "Globalmente, cerca de um em cada cinco adultos mais velhos tem osteoporose. Isso é particularmente comum em mulheres na pós-menopausa e na Ásia, ressaltando a necessidade de estratégias nutricionais eficazes para apoiar a saúde dos ossos. Essa pesquisa demonstra que uma suplementação com permeado de whey enriquecido com cálcio em duas doses diárias pode apresentar melhorias notáveis nos marcadores de remodelação óssea e manter a densidade mineral dos ossos em mulheres nessa fase."

A valorização de subprodutos nutritivos, como o permeado de whey rico em cálcio, também traz benefícios para uma produção de whey mais sustentável e eficiente. Além disso, tem o potencial de desenvolvimento de ingredientes inovadores e formatos de produtos atrativos e convenientes para os consumidores.

A Arla Foods Ingredients está atualmente desenvolvendo uma barra de frutas secas rica em cálcio, que contém 265 mg de cálcio em uma porção de 10 g, equivalente ao teor de cálcio em um copo de leite. Esse formato inovador, feito para ser consumido em qualquer lugar, proporciona uma experiência agradável aos consumidores, além da flexibilidade de adequar perfis de sabor a preferências regionais. O conceito também favorece a circularidade ao incorporar soluções que ajudam a reduzir o desperdício de frutas na estrutura geral de utilização do subproduto permeado de whey com alto teor de cálcio.

Simon Bøge Riis acrescentou: "A produção de ingredientes lácteos acessíveis e ricos em cálcio, provenientes da produção de whey, pode ser especialmente relevante para países em desenvolvimento, onde a deficiência de cálcio é um desafio negligenciado. Esses ingredientes também podem ser incluídos em alimentos criados para resolver várias deficiências nutricionais, como o consumo insuficiente de cálcio e má saúde dos ossos."

Sobre o projeto

O estudo RENEW foi realizado na Dinamarca pelo Hospital Universitário de Zealand e pela Universidade de Copenhague, com financiamento do Innovation Fund Denmark. O projeto é uma parceria conjunta entre a Arla Foods Ingredients, a Arla Foods amla, a Universidade de Copenhague, o Hospital Universitário de Zealand, a Universidade de Aarhus e o Centro de Pesquisa de Nutrição Humana Ocidental do USDA. O objetivo é desenvolver um novo tipo de ingrediente que combina cálcio do leite e permeado de whey com alto teor de lactose e a fibra alimentar prebiótica inulina. Ele se concentra na proposta de que prebióticos podem ajudar a criar um ambiente intestinal que melhora a absorção de cálcio.

Veja a pesquisa completa em: [https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(26\)00148-6/abstract](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(26)00148-6/abstract)

Para mais informações, entre em contato:

Steve Harman, Ingredient Communications

Tel: +44 (0)7538 118079 | E-mail: steve@ingredientcommunications.com

Sobre a Arla Foods Ingredients

A Arla Foods Ingredients é a líder global na melhoria de nutrição premium. Juntamente com nossos clientes, parceiros de pesquisa, fornecedores, ONGs e outros, descobrimos e oferecemos

ingredientes e produtos documentados para o avanço da nutrição por toda a vida, beneficiando consumidores em todo o mundo.

Nós trabalhamos com as principais marcas globais em nutrição infantil, clínica, esportiva, alimentos saudáveis e outros alimentos e bebidas.

Razões para nos escolher:

- Nossa paixão pela melhoria da nutrição.
- Inovamos ao conectar os melhores.
- Dominamos a descoberta e o fornecimento.
- Desenvolvemos parcerias fortes e duradouras.

Com matriz na Dinamarca, a Arla Foods Ingredients é uma subsidiária 100% de propriedade da Arla Foods.

<https://www.arlafoodsingredients.com/>

LinkedIn

<http://www.linkedin.com/company/arla-foods-ingredients>

LinkedIn (América Latina)

<https://www.linkedin.com/showcase/arla-foods-ingredients-latin-america/>