Título:	**DIETAS HIPERPROTEICAS E SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA: MITO OU RISCO REAL PARA A FUNÇÃO RENAL? UMA REVISÃO DE EVIDÊNCIAS RECENTES**		
Autores:	Daniel Malessa Alves Clara Giovanella Gabriel Barth Gabriel Lawisch Larissa Boschetti Luana Antolini Pedro Lubini Priscila Torquato Orientador(a): Claus Dummer		
Área	[ ] Humanas [ ] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [ ]Exatas,da Terra e Engenharias	Dimensão:	[ ] Ensino [ ] Pesquisa [X] Extensão [ ] Inovação

Introdução: Dietas hiperproteicas e a suplementação de creatina são práticas amplamente adotadas por atletas e praticantes de atividade física, motivadas pela busca de ganho de massa muscular e melhora de desempenho. Ambas são historicamente associadas, no senso comum e mesmo entre profissionais de saúde, a um suposto risco de dano renal, sobretudo pelo aumento nos níveis séricos de creatinina, parâmetro usado para estimar a taxa de filtração glomerular (TFG). Diante da persistência desse mito, é relevante revisar as evidências científicas recentes sobre o tema. **Objetivo:** Revisar as evidências científicas atuais sobre os efeitos da dieta hiperproteica e da suplementação de creatina sobre a função renal, avaliando se essas práticas representam risco renal em indivíduos saudáveis e discutindo a interpretação da elevação da creatinina sérica. **Metodologia:** Revisão de literatura nas bases PubMed, SciELO e Web of Science usando os descritores High-Protein Diet, Creatine Supplementation, Kidney Function e Glomerular Filtration Rate, combinados pelo operador AND e OR, restritas

aos últimos cinco anos. Foram selecionados 8 artigos que abordassem diretamente a relação entre essas exposições e desfechos renais em humanos, incluindo ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas com metanálise e revisões narrativas. **Resultados:** As evidências reunidas indicam que, em indivíduos saudáveis sem doença renal prévia, a suplementação de creatina em doses habituais não compromete a função renal, mesmo quando associada a dietas ricas em proteína ou treinamento de força prolongado. Metanálises recentes demonstram elevação discreta e transitória da creatinina sérica, atribuída à geração metabólica desse composto, e não à redução real da TFG, que se mantém estável quando avaliada por métodos mais precisos. Estudos com atletas e praticantes de musculação mostram que dietas hiperproteicas, sem nefropatia preexistente, não determinam declínio significativo da função renal a curto e médio prazo, embora achados de hiperfiltração glomerular indiquem cautela em subgrupos com função renal já reduzida. **Conclusão**: Conclui-se que o risco renal atribuído à creatina e às dietas hiperproteicas em indivíduos saudáveis parece mais próximo de um mito popular do que de uma ameaça real, sendo a elevação da creatinina sérica um efeito metabólico esperado, e não um marcador confiável de lesão renal. Populações com doença renal crônica ou uso de medicamentos nefrotóxicos devem ser orientadas com cautela e avaliação individualizada, reforçando-se a importância de orientar profissionais de saúde e a população leiga sobre a interpretação correta da creatinina sérica.

Link do vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1nR_j2lJH470naNM27qFZ4qjeFltT-UeY/view?usp=sharing