

POR QUÉ ES PREFERIBLE TOMAR PROTEÍNAS A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS QUE EN FORMA DE CONCENTRADOS

Durante el ejercicio, y especialmente tras la realización de actividades en las que predominan las concentraciones excéntricas, se producen lesiones musculares que, posteriormente necesitan ser reparadas por el organismo.



En este proceso se origina un aumento de la degradación de las proteínas dañadas y un incremento de la síntesis para compensar el defecto, ya demostrado por "Frontera" et al, en 1991, quienes tras un entrenamiento de fuerza en el que las cargas alcanzaron el 80%, además de originar la hipertrofia de los músculos implicados en los ejercicios, se produjo una elevación de la 3-metilhistidina/creatina en la orina.



Nuria Porras Pérez- Nutricionista

Esto significa que, durante este tipo de actividades, la degradación de las proteínas se intensifica, por lo que, para restablecer el equilibrio, es necesario aumentar la ingesta de estos nutrientes.

Sin este requisito es imposible conseguir la hipertrofia muscular. Por lo tanto, quienes realizan entrenamientos de fuerza deben consumir hasta 2g por Kg de peso y día de proteínas, pero no más (Lemon, 1998), siempre que no tenga ninguna contraindicación médica. Hasta estas dosis, no hay efectos negativos a nivel renal (Poortmans, 2000). La suplementación proteica por encima de estas cifras no tiene realidad demostrada.