



30/04/2023  
17.09 cm<sup>2</sup> (3€)

**ATUSALVD**  
LA RAZÓN

Prensa Escrita (España)  
Página 1

Valor Informativo	43 767 EUR
V.Económico (VP)	6646 EUR
Circulación	98 830
Difusión	69 288
Audiencia	116 449

## **Alimentación: el consumo de proteínas en polvo sigue en aumento y sube un 43,7% P.9**

Las proteínas en polvo, son suplementos nutricionales que contienen proteínas en forma concentrada, aislada o hidrolizada

Se consumen principalmente mezcladas con agua, leche u otros líquidos, y pueden ser con sabores o sin sabor

El consumo de proteínas en polvo ha subido un



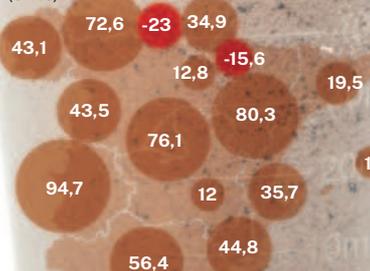
43,7%

El consumo de avena ha caído un



45,7%

**VARIACIÓN DE CONSUMO DE PROTEÍNAS (en %)**



**PROTEÍNA DE SUERO**

Conocidas como whey

Se extrae del suero de la leche, esa parte líquida que se separa durante el proceso de coagulación



**PROTEÍNA DE CASEÍNA**

También deriva de la leche



Es una proteína de absorción lenta, lo que significa que se digiere y absorbe lentamente por el cuerpo

**PROTEÍNAS VEGETALES**

Procedentes de los guisantes, arroz, cáñamo o soja, siendo esta última la más popular



# El consumo de proteínas en polvo sube un 43,7%

► El aumento de la demanda de suplementos proteicos gana peso gracias, sobre todo, a su uso en el ámbito deportivo

**Eva S. Corada.** MADRID

El deporte y el fitness están de moda. Esta filosofía de vida ofrece a los adeptos un bienestar físico basado en el ejercicio y en una alimentación saludable en la que el empleo de suplementos proteicos cada vez tiene un mayor peso. Así lo plasma un estudio reciente elaborado por FITstore.es, firma de la llamada «fit-food», donde destaca un incremento del 43,7% del consumo de proteínas en polvo en España.

Pero ¿qué son exactamente? Se trata de un suplemento alimenticio que puede ser de origen animal (generalmente lácteo) o vegetal. Como explica José Antonio López, dietista nutricionista deportivo, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas, que, «si bien se usan como complementos a otras proteínas presentes en la dieta, en el ámbito deportivo su uso radica, fundamentalmente, en la reparación y reemplazo de células musculares que se han «dañado» a consecuencia de una práctica

deportiva intensa o muy extensa. El alto contenido de aminoácidos esenciales presentes en las proteínas de suero de leche y su facilidad de absorción permiten el efecto reparador de las proteínas en polvo: generan una síntesis de nuevas fibras, reparan y construyen el músculo tras el ejercicio».

Y es que el ejercicio físico de elevada exigencia –especialmente el entrenamiento de resistencia y de fuerza– ejerce un gran «deterioro» celular donde los mecanismos fisiológicos demandan gran aporte energético. «Cuando el deportista trabaja a alto nivel, ya sea por la intensidad o por la resistencia a la que ha sometido el cuerpo, el músculo sufre daños, generando una degradación muscular y posterior síntesis de nuevas proteínas, siendo un proceso físico que permite reemplazar unas fibras por otras», continúa el experto. Así, en el postentrenamiento, el aporte de proteínas de forma adicional ayuda a reparar y construir las fibras y los músculos dañados, encontrándose el cuerpo en un momento demandante de nutrien-

tes que contribuyan en este propósito. El uso de proteínas hidrolizadas es una fuente de aminoácidos necesaria para contribuir en la síntesis de nuevas fibras. En este sentido, «las WPI (whey protein isolate) inciden positivamente en una mejor capacidad de absorción dada la reducción en el tamaño de las partículas proteicas. Por este motivo, son ideales para tomar como postentrenamiento de sesiones donde la recuperación debe ser inmediata y rápida», apunta López.

Y, ¿existe algún peligro o riesgo por su abuso? Si bien las cantidades recomendadas por la OMS rondan los 0,8 gr de proteínas por kg de peso y día a nivel general, como señala Juan Manuel Guardia Baena, especialista en Endocrinología y Nutrición, y miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), esto es modificable según las circunstancias en las que se encuentre el individuo en un estado de salud o de enfermedad, de actividad física o sedentarismo: «En el caso de enfermedades, donde intervenimos con frecuencia los endocrinos a nivel de nuestros pacientes, recomendamos aumentar los aportes de proteínas desde 1,2 g/kg/día a 1,5 g/kg/día a nivel general en este grupo de personas y según las circunstancias que presenta cada uno. De forma general debemos rondar unos aportes entre 0,8-1 gr de proteínas/kg/día, o dentro de una dieta que suponga sobre el 20-25% de las totales. Si se abusa del aporte proteico se entra dentro de una dieta no equilibrada y puede generar problemas a nivel de la función renal». Por eso, continúa, su consumo viene condicionado a las necesidades individualizadas de cada persona según su peso, actividad física, situación basal y objetivos, así como el estado de salud o enfermedad que presente, «uno de los principales limitantes es la situación de la función renal». López, por su parte, apunta a variables como la calidad de las proteínas en sí, la adición de otros componentes como azúcares o edulcorantes, «ya que son factores que harán distinguir o diferenciar la calidad final del producto o entre productos y marcas». Y recomienda la prescripción y/o supervisión de un profesional «sobre la ingesta de un complemento proteico a fin de garantizar una ingesta apropiada al momento y a las necesidades personales».

Y es que, como señala Luis Cañada, fundador de FITstore.es, si «hace unos años el consumo de proteínas estaba limitado al mundo culturista los cambios de hábitos y los beneficios de su ingesta se han traducido en que incluso personas sedentarias la tomen, sin tan siquiera importar la edad».

**Generan una síntesis de nuevas fibras y reparan y construyen el músculo tras el ejercicio**

**«El abuso del aporte proteico puede generar problemas a nivel de la función renal»**