Proteínas y Ejercicio



Proteínas y Ejercicio

Puntos claves

· Durante la mayoría de los ejercicios y sólo en casos excepcionales, la máxima contribución de las proteínas como fuente de energía está entre 2 a 10% del total de la energía gastada.

· En teoría los aminoácidos pueden contribuir al metabolismo de los carbohidratos durante el ejercicio, pero no existe una contundente evidencia científica de que eso ocurra o que tenga algún beneficio sobre el rendimiento físico.

· Los factores mas importantes para optimizar el crecimiento muscular cuando se realiza ejercicio de fuerza, son: Asegurarse que el peso o la resistencia sea la adecuada, que la ingesta de energía (calorías) sea suficiente, que por lo menos una pequeña cantidad de carbohidratos o proteínas se consuman inmediatamente después de cada sesión de ejercicios y que atleta obtenga un adecuado descanso entre los entrenamientos.

· La suplementación de la dieta de los atletas con aminoácidos de cadena ramificada aparentemente no tiene ningún beneficio sobre el rendimiento.

· Con raras excepciones, las recomendaciones de ingesta máxima de proteínas al día, están en el rango de 1, 2 a 1,6 g por cada kilogramo de peso corporal o alrededor de 90

a 120 g de proteínas para un atleta que peso 75 kg. Esta cantidad de proteínas, casi siempre, puede ser obtenida en una dieta normal.

· No existe una sólida evidencia científica de que mezclas especiales de aminoácidos tengan alguna ventaja para estimular el crecimiento muscular sobre las proteínas de una dieta normal.

Durante muchos años los expertos, y no tan expertos, han estado debatiendo si los atletas, especialmente los que desean aumentar la masa muscular, deben o no, consumir cantidades adicionales de proteínas en sus dietas. Desde que tenemos memoria, los polvos de proteínas y especialmente las mezclas de aminoácidos, han ocupado los primeros lugares entre los suplementos nutricionales mas vendidos.

Probablemente, los atletas gasten anualmente cientos de dólares en polvos y merengadas de proteínas, pero para muchos de ellos es imposible saber con certeza si estos productos han marcado alguna diferencia en sus cuerpos o el rendimiento en su deporte.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso