

Aminoácidos: Bloques Constructores de Músculos.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 9. #49. Pág. 10.

Como seguramente ha escuchado o leído, los aminoácidos son considerados los bloques con los cuales se construye el cuerpo. Como tales son esenciales para la síntesis de proteínas estructurales, enzimas, algunas hormonas y neurotransmisores. Los aminoácidos están también involucrados en numerosas vías metabólicas que afectan el metabolismo durante el ejercicio.

Existe una clasificación de los aminoácidos, la cual es derivada de acuerdo a su obtención en la alimentación, los aminoácidos esenciales y los no-esenciales, los primeros son 8, y estos son necesarios en la ingesta diaria para cubrir las necesidades de tu organismo, y los otros son sintetizados en tu organismo por medio de los esenciales y las vitaminas.

Las proteínas al ser digeridas en tu organismo, se desdoblán o simplifican a aminoácidos que posteriormente son selectivamente unidos para cubrir diferentes usos. Estas nuevas proteínas en nuestro organismo se encargan de construir la materia sólida del mismo: piel, ojos, corazón, intestinos, huesos y por supuesto, el músculo!

Hay que destacar que si falta uno solo de ellos; aminoácidos esenciales, no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea requerido dicho aminoácido, esto puede dar lugar a diferentes tipos de desnutrición o, en menores casos, a que nuestro cuerpo no se desarrolle con el entrenamiento; según cuál sea el aminoácido limitante.

Los aminoácidos esenciales son:

- Valina
- Leucina
- Isoleucina
- Fenilalanina
- Metionina
- Treonina
- Lisina y,
- Triptófano

Y en los niños, además de los anteriores:

- Histidina y,
- Arginina

Los aminoácidos No-esenciales son:

- Alanina
- Prolina
- Glicina
- Serina
- Cisteína
- Asparagina
- Glutamina
- Tirosina
- Acido Aspártico y,
- Acido Glutámico

nutrition technologies®

Aminoácidos: Bloques Constructores de Músculos.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 9. #49. Pág. 10.

Si ya tenías conocimiento de los beneficios de tener una adecuada ingesta de proteínas, seguramente ya tomas suplementos con proteínas, pero en esta breve reseña conocerás algunos de los beneficios de una suplementación extra de aminoácidos libres.

Los Aminoácidos de Cadena Ramificada (BCAA)

Los aminoácidos son diferentes al resto, ya que los aminoácidos de cadena ramificada son metabolizados primariamente en el músculo esquelético y también se metabolizan en forma lenta en el hígado, por lo que resultan sumamente importantes para el desarrollo y crecimiento muscular.

Por ello es que es importante consumir una buena cantidad, ya que actúan como neutralizadores del catabolismo muscular posterior al entrenamiento. al tener porciones suficientes de estos aminoácidos el músculo los envía al torrente sanguíneo durante un trabajo físico importante para ser utilizados como energía, permitiendo de esta forma, que tu cuerpo no utilice los aminoácidos ya integrados en el músculo y, de esta forma, no pierdas volumen o tono.

Los BCAA's, como son generalmente conocidos por sus siglas en inglés (Branched Chain Amino Acids), son un grupo de tres aminoácidos esenciales: Leucina, Isoleucina y Valina los cuales además de servir como combustible en el músculo, tienen otras funciones importantes: Ayudan a la producción de energía, a la síntesis de proteínas y son precursores de otros dos aminoácidos (glutamina y alanina).

NTM
nutrition technologies®