

Requerimiento de proteínas en deportistas.

Dr. Jorge Nava Torales. (Medico del deporte diplomado en Metodología del entrenamiento)

Muscle's Nutrition. Año 7. #36. Pág. 6.

EVOLUCION DE LOS REQUERIMIENTO DE PROTEÍNAS EN DEPORTISTAS.

Día a día los deportistas y las poblaciones no competitivas se interesan más por los suplementos nutricionales. Productos como creatina, glutamina, HMB, glucosamina, BCAA'S, entre otros, se han convertido en productos de uso común y forman parte de la dieta de casi todos los que realizamos ejercicio con diferentes finalidades tanto recreativas, por salud o competitivas, pero el problema no es el uso sino el buen uso de ellos en cuanto a las cantidades según los requerimientos diarios para que se obtengan realmente los resultados buscados.

En este resumen sólo haremos mención al más socorrido de los suplementos alimenticios: la proteína. Hablemos tanto con un enfoque competitivo como con un fin lúdico. No nos cabe duda que todos buscamos las proteínas de mayor calidad y con alto valor biológico (VB), ya que es ampliamente reconocido que la proteína es la clave nutritiva que abre las puertas del crecimiento muscular.

De hecho, se considera el factor más importante ya que está implicada en la formación y función de enzimas, hormonas, anticuerpos, tejidos, fluidos, etc., una lista interminable. Para quienes estén familiarizados con el tema, no es necesario profundizar en los componentes de las proteínas, basta con saber que son una cadena de aminoácidos, no porque no sea importante conocer a fondo, sino porque la finalidad de este artículo sólo es analizar los requerimientos diarios que hasta el momento y por muchos estudios realizados pueden representar un problema ya que las poblaciones que realizan ejercicio en muchos niveles no obtienen los requerimientos proteicos necesarios para alcanzar o mantener sus objetivos. Sabiendo que son muchos los factores para el aprovechamiento de estas desde su disponibilidad hasta su digestión y absorción.

Para dar inicio al tema cabe mencionar que una vez que las proteínas son ingeridas mantienen un balance que se conoce como balance nitrogenado y se dice que es positivo cuando el aporte es adecuado; el balance es negativo cuando el aporte es deficiente. Se hace mención de esto debido a que la manera de medir el aporte adecuado de proteína es midiendo el balance nitrogenado en el cuerpo. Un balance nitrogenado positivo se traduce en un factor positivo al anabolismo muscular (construcción) y un balance nitrogenado negativo se traduce en un factor negativo de catabolismo muscular (destrucción).

Para poder mantener un buen balance proteico basta con saber los requerimientos diarios y como brevario cultural, citaremos algunos antecedentes históricos:

Desde la fecha de su descubrimiento y aislamiento, las recomendaciones han sido diversas, cifras establecidas sin prestar atención a la calidad del ingrediente proteico. Las recomendaciones actuales de los requerimientos diarios mínimos varían entre distintos comités de expertos nutricionales en todo el mundo. El departamento canadiense de salud y el Food and Nutrition Board of USA (Consejo Americano de Alimentos y Nutrición) consideran una cifra de 0.8 g por kilo de peso por día.

El comité Australiano recomienda 1g por kilo de peso por día.

El comité Holandés de nutrición recomienda 1.2g por kilo de peso por día.

Todas estas recomendaciones al igual que las de la FAO (Organización para la Alimentación y Agricultura) y OMS (Organización Mundial de la Salud) están basadas en el balance del nitrógeno y están establecidas para individuos esencialmente sedentarios.

Ante la diversidad de criterios y el continuo cambio de los mismos, todos los organismos recurren a las cifras establecidas por la FAO y OMS los cuales están calculadas para poblaciones sedentarias con aportes recomendados para no padecer enfermedades carenciales de proteínas. La OMS en su informe realizado en Ginebra en 1985 establece que los requerimientos son de 0,6g por kilo por día considerando un aporte de proteína de la más alta calidad, digestibilidad y valor biológico.

Requerimiento de proteínas en deportistas.

Dr. Jorge Nava Torales. (Medico del deporte diplomado en Metodología del entrenamiento)

Muscle's Nutrition. Año 7. #36. Pág. 6.

A pesar que los criterios anteriores son aplicados en el sector salud no necesariamente son las cifras recomendadas para los segmentos de poblaciones con características específicas como lo son los DEPORTISTAS, los cuales se apartan de la población promedio debido a que su actividad física crea efectos fisiológicos y cambios en el metabolismo.

DE MANERA GENERAL SE RECOMIENDA A ESTA POBLACIÓN UNA INGESTA DE 2g POR Kg DE PESO POR DIA.

Básicamente se puede resumir el porqué de estos requerimientos proteicos debido a los siguientes aspectos fundamentales:

- Los atletas presentan mayor masa muscular magra y un menor panículo adiposo.
- Los microtraumatismos y procesos inflamatorios son más frecuentes en el deportista y su recuperación depende en gran medida del aporte proteico.
- El aporte proteico para mantener niveles energéticos están con relación al porcentaje muscular y su calidad; no al peso total de un individuo.
- Durante el ejercicio de resistencia la síntesis proteica disminuye y la degradación corporal aumenta, por tal motivo, los requerimientos proteicos son mayores.

Existen una gran cantidad de estudios que demuestran que un aporte proteico menor de 2g en deportistas resulta en una pérdida de masa muscular de manera significativa. Más aún, un estudio realizado en varones adultos sedentarios con aporte indicado por la FAO y OMS perdieron masa muscular de manera significativa y continua.

En un estudio realizado en deportistas de resistencia, se encontró que dietas que aportan 1.5g de proteína demuestran un balance de nitrógeno de cero pero al cuarto día el balance de nitrógeno es negativo demostrando perdida de proteína corporal.

El estudio realizado durante 7 años en el departamento de ciencias biológicas aplicadas de Massachussets demuestra de manera concluyente que los aportes proteicos inclusive para poblaciones sedentarias son bajas.

Existen muchos factores que influyen en los requerimientos proteicos carga como son:

- Intensidad del ejercicio.
- Proceso oxidativo.
- El sexo con relación a la carga hormonal.
- Temperatura ambiente.
- Edad.
- Capacidad de digestión y absorción de cada individuo afectada por alguna patología orgánica.

Etc.,

Lo anterior será ampliamente explicado en otros artículos, pero de manera concluyente, el objetivo de este artículo es hacer ver tanto a poblaciones de nivel competitivo como las de nivel recreativo é inclusive las de grupo sedentario que los aportes proteicos en nuestra dieta cotidiana no son lo suficiente por lo menos para mantener el equilibrio homeostático que nos permita vivir de manera saludable y evitando enfermedades por un déficit en el aporte proteico.

Una de las maneras de complementar nuestro aporte, es haciendo uso de suplementos alimenticios de proteínas elaboradas en la presentación y en el sabor que se desee pero de buena calidad biológica en su elaboración. Actualmente se tienen muy cerca y están al alcance de la mayoría de la población, es más, considero que es mucho más barato que consumir hamburguesas, tacos o cualquier otra comida chatarra que normalmente incorporamos en la dieta diaria.