

SUERO DE LECHE: Proteína de última generación.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #34. Pág. 19.

Los atletas se interesan cada día más por los beneficios de los suplementos nutricionales. Productos como la creatina, la glutamina o los BCAA's (Aminoácidos de Cadena Ramificada: Valina, Leucina é Isoleucina) se han convertido en sustancias de uso común entre ellos.

Las nuevas generaciones de deportistas están cada día más atentos a los nuevos estudios en nutrición. Ya no tienen duda de la importancia del consumo de proteínas de alta calidad y valor biológico (VB) como base de su alimentación diaria y es por ello que utilizan la Proteína de Suero de Leche (Whey Protein) como elección principal.

¿Qué es la proteína de suero?

La proteína de suero lácteo es uno de los principales productos que se obtienen durante el proceso industrial del queso y la caseína. La leche tiene un 6.25% de proteínas de las cuales el 30% corresponden al suero y el 80% al caseinato. Hace relativamente poco tiempo, el suero estaba considerado como producto de deshecho pero, actualmente, se sabe que tienen un enorme valor biológico (VB), además de contener una cantidad de lactosa muy reducida. Esto último es muy importante debido a la cantidad de adultos que sufren de intolerancia a la lactosa a fin de evitar desórdenes gastrointestinales en estos individuos.

Funciones de la proteína de suero de leche:

1. Protector del tejido muscular.

Decimos que tiene un elevado valor biológico, esto se debe a que contiene una alta concentración de aminoácidos esenciales. La mayoría de ellos corresponden a BCAA's destinados a favorecer el crecimiento muscular y evitar el catabolismo tisular provocado por situaciones de estrés como puede ser un ejercicio de alta intensidad. Los BCAA's suprimen la proteólisis (ruptura de proteínas), además de ser una fuente energética metabólica para el músculo y otros tejidos debido a que intervienen en el ciclo de la alanina. No hay otra proteína que proporcione mayor cantidad de BCAA's que la del suero de leche. Generalmente, los suplementos de calidad a base de proteína de suero son reforzados con el aminoácido GLUTAMINA, precursor de los BCAA's y que sinergiza la función anticatabólica de los mismos. La proteína de suero es también una fuente importante de vitaminas y minerales como el calcio y las vitaminas del grupo B.

2. Protector del sistema inmunológico.

La proteína de suero es una importante fuente de inmunoglobulinas, que son conocidas por su efecto inmunoprotector (actúan como anticuerpos frente a micro-organismos y sustancias extrañas al organismo). Además, el suero de leche es rico en grupos de glutamincisterina y otros compuestos de cisterina los cuales ayudan a la producción de glutatión, que a su vez es necesario para la proliferación de linfocitos (un tipo de células blancas sanguíneas cuya función es intervenir en la respuesta inmune).

3. Función antioxidante.

La proteína de suero tiene una significativa acción antioxidante debido a que elimina los compuestos que provocan la oxidación de lípidos. La mayoría de los antioxidantes que se encuentran en el suero están presentes en fracciones de bajo peso molecular de la proteína y son solubles al agua.

SUERO DE LECHE: Proteína de última generación.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #34. Pág. 19.

¿Cómo debemos tomarla?

Es altamente absorbible y fácilmente digestible; a diferencia de la caseína, el suero toma una ruta rápida de digestión ya que al tener una estructura más soluble no necesita una degradación en el estómago sino que se digiere directamente al intestino delgado siendo allí donde se descompone. Como modo de empleo podemos decir que se debe tomar después del entrenamiento ya que ese es el momento en el que el organismo se encuentra más receptivo hacia los nutrientes ingeridos y una ausencia de aminoácidos podría disminuir la capacidad de recuperación y de aumentar la síntesis proteica.

También es importante tomarla por la mañana para evitar la aparición de enzimas catabólicas como respuesta al ayuno nocturno. Además, el suero de leche se digiere por la mañana más fácilmente que los alimentos completos. Este producto es fácil de preparar; se disuelve en líquidos mucho mejor que la proteína de caseinato o huevo.

La proteína de suero es por tanto bastante más que una fuente de proteínas, es un nutriente básico en la alimentación de todo deportista. Además de proteger la masa muscular, ayuda a mantener las defensas del organismo y es un potente antioxidante.

NT
nutrition technologies®