



La más usada de todas es la proteína WHEY. ARCHIVO

## Los suplementos proteicos no son siempre el mejor aliado

Es esencial llevar a cabo una dieta sana antes de consumir estos productos

La proteína es un macronutriente imprescindible para realizar nuestras funciones vitales. Posee funciones estructurales, hormonales y enzimáticas de transporte, entre otras. Se encargan de funciones determinantes para la vida. Y suplementarnos puede servir para corregir deficiencias en nuestro organismo.

El suplemento de proteína es de los más usados y es válido para cubrir o incrementar las necesidades proteicas en función del objetivo que se marque el individuo. Su uso en el deporte se basa en alcanzar un mejor rendimiento deportivo o incluso estético, «pero también suelen usarse en población cuya masa muscular se ve afectada», como los pacientes de sarcopenia o las personas mayores, explica la nutricionista del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Belén Fontán.

Estos suplementos aportan beneficios siempre y cuando sean una recomendación médica para suplir carencias o prevenir la desnutrición o ciertas enfermedades. Además, son una opción idónea, puesto que «facilitan mucho al paciente la ingesta de este macronutriente», por ejemplo, a través de batidos.

### ELIGE EL PRODUCTO IDEAL

Además de las proteínas concentradas, los deportistas pueden elegir entre las aisladas y las hidrolizadas. Las primeras contienen menos carbohidratos y grasas, idóneo para el ahorro calórico. Por su parte, la hidrolizada es un conjunto de proteína que está más procesada y hace que la absorción de la proteína sea más rápida.

### COMPLEMENTO

En el caso de los deportistas no profesionales, el consumo de esta suplementación suele ir vinculada a una insatisfacción corporal. Por este motivo, es importante recalcar que, para ganar músculo y perder peso, debe ajustarse previamente una dieta sana y una pauta de entrenamientos.

«Si no han hecho ajustes antes, no vale suplementar. Un suplemento nunca va a sustituir a una buena alimentación, ni a un buen entreno ni a un buen des-

canso», detalla la experta. Asimismo, el uso de estos suplementos de forma no controlada puede derivar en efectos adversos como «mareos, insomnio, diarrea o dolor con inflamación abdominal» e incluso con problemas renales y osteoporosis.

### UNA BUENA ELECCIÓN

Si decides suplementarte, el primer paso es adquirir un producto que sea legal, debido a «la cantidad de fraude que existe, sobre todo alrededor de los suplementos deportivos», indica la especialista. Es fácil comprobarlos, porque deben estar en la agencia mundial antidopaje WADA. Asimismo, deben ser seguros, eficaces y avalados por estudios científicos.

### DEFINE OBJETIVOS

En función de las tolerancias alimenticias del individuo y de los propósitos deportivos y estéticos del mismo, las proteínas WHEY a recomendar son diferentes. Por ejemplo, en las concentradas la extracción proteica se realiza directamente de la leche, con un 60% a 80% de proteína y entre el 20% y 40% está compuesto por carbohidratos y grasas. Se trata de la más recurrente y consumida. ●