

“MUCHAS VECES LA GENTE BUSCA SUPLEMENTOS SIN HABER CONSTRUIDO ANTES UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA”

- **Entre el 13% y el 15% de la población consume preparados proteicos, según la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB), aunque los especialistas insisten en que no son necesarios en todos los casos**
- **La nutricionista Oihane Fuertes recuerda que una alimentación equilibrada suele cubrir las necesidades proteicas de la mayoría de la población sin recurrir a suplementos**

En los últimos años, la proteína ha pasado de ser un nutriente más a convertirse en protagonista de la alimentación. Yogures, postres, cereales, cafés o batidos enriquecidos llenan los lineales de los supermercados, mientras que las dietas hiperproteicas y los suplementos ganan cada vez más popularidad en redes sociales. Según datos recogidos por la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB), entre el 13% y el 15% de la población consume preparados proteicos como batidos o sueros, una tendencia que ha contribuido a popularizar este nutriente entre personas con perfiles muy diversos. Pero Oihane Fuertes, nutricionista del Hospital Quirónsalud Vitoria, recuerda que aumentar el consumo de proteína no siempre es necesario: “la gente cree que por comer más proteína automáticamente va a perder peso o estar más sana, y no es tan sencillo”, explica.

Las dietas hiperproteicas se caracterizan por priorizar el consumo de proteínas frente a otros nutrientes, especialmente los hidratos de carbono. Según la especialista, esta tendencia está estrechamente relacionada con el auge del deporte y la búsqueda de una mejor composición corporal. “La proteína es un componente fundamental para mejorar la masa muscular y por eso se ha puesto tan de moda”, señala. No obstante, Fuertes insiste en que la proteína, por sí sola, no obra milagros: “El principal factor para aumentar masa muscular es la actividad física. La proteína puede ayudar, pero únicamente por tomar proteína no se consigue una gran masa muscular”, aclara.

El pan no es el enemigo

La nutricionista también alerta sobre la tendencia de eliminar alimentos tradicionales como el pan, el arroz o la pasta. “Están bastante demonizados, pero son alimentos que aportan energía y que han formado parte de una alimentación saludable durante toda la vida”, explica. En este sentido, recuerda que muchas dietas virales simplifican en exceso conceptos complejos y convierten en enemigos alimentos que pueden formar parte de una dieta equilibrada. “Nuestros mayores tenían una alimentación mucho más saludable y consumían alimentos que hoy parecen prohibidos, como la patata o el pan”, añade.

¿Son necesarios los suplementos?

Proteínas en polvo, aminoácidos, colágeno o creatina forman parte de la rutina de muchas personas. Sin embargo, Fuertes insiste en que la primera opción debe ser siempre la alimentación. “Lo fundamental es obtener la proteína a través de alimentos naturales como huevos, legumbres, pescado, lácteos o queso”. Los suplementos pueden tener cabida en situaciones concretas, como deportistas con una alta exigencia física, personas vegetarianas o veganas o casos valorados individualmente siempre por profesionales sanitarios. “La individualización es fundamental. Lo que a una persona le funciona, a otra puede sentarle mal”, afirma.

Respecto a la creatina, uno de los suplementos más populares del momento, la nutricionista reconoce que cuenta con una sólida base científica para determinados deportes de alta intensidad. Aun así, insiste en lanzar un mensaje de prudencia y desaconseja su uso sin supervisión médica: “Tiene evidencia científica y puede ser interesante en algunos casos, pero no todo el mundo la necesita”. Para la especialista, antes de buscar soluciones rápidas conviene centrarse en los hábitos básicos. “Muchas veces la gente busca suplementos sin haber construido antes una alimentación variada y equilibrada. Esa sigue siendo la mejor estrategia para cuidar la salud”, concluye.