

Las proteínas

Las proteínas tienen fama de hacer crecer tus músculos, de ayudarte a perder peso, y de saciarte más que otros alimentos.

¿Pero que son las proteínas, que funciones tienen realmente y cuantas necesitamos?

Las proteínas son uno de los 3 macronutrientes, es decir de los nutrientes que son fuente de energía o dicho de otra manera, que aportan calorías. (Los otros dos grupos de macronutrientes son los carbohidratos y las grasas.)

Las proteínas forman aproximadamente el 20% de nuestro peso corporal ya que forman parte de la estructura de todas nuestras células, de nuestros tejidos, músculos, órganos, de nuestra piel y nuestro pelo.

Una dieta equilibrada debe aportar entre el 50 y el 60% de carbohidratos, 25-30 % de grasas y 10-15% de proteína.

En los países desarrollados solemos tomar – sin conscientemente llevar una dieta hiperproteica – más de la cantidad recomendada de proteína. Si ahora nos creemos los cuentos sobre las fuerzas mágicas de las proteínas, rápidamente alcanzaremos un porcentaje muy elevado de proteína – casi siempre a costa de los carbohidratos y de las grasas “sanas”.

Funciones de las proteínas

Es cierto que la proteína tiene funciones reparadoras y reguladoras para el metabolismo. Se necesita para la formación de tejido nuevo y para el crecimiento. (Por este motivo os recomiendo tomar algo de proteína después de jugar, combinado con carbohidratos, como podría ser un yogur con fruta o un bocadillo con pechuga de pavo.)

Si se combina la ingesta de proteína con trabajo de fuerza muscular, se puede conseguir un aumento de masa muscular. Pero nuestro organismo tiene un límite

de aprovechamiento de la proteína. Una vez alcanzada su ingesta óptima, nuestros músculos ya no van a crecer más, ni los tejidos dañados se repararán más rápidos por tomar más cantidad de proteína. *

Al contrario: **el abuso de las proteínas** nos puede causar problemas de salud como un aumento de ácido úrico en sangre, cefaleas, problemas hepáticos y renales por sobrecarga de solutos, cansancio y fatiga.

Incluso puede causar problemas de colon por falta de fibra (que se aporta a través de los carbohidratos). Además causa un aumento en la pérdida de calcio vía la orina, lo que puede provocar osteoporosis.

Dietas hiperproteicas

Si dejamos de tomar carbohidratos e ingerimos más proteínas, el organismo utilizará la proteína para generar energía y ya no la tendrá disponible para el crecimiento de tejidos (como músculos) y para sus funciones reguladoras e inmunológicas.

Es cierto que una dieta hiperproteica y pobre en carbohidratos ayuda a adelgazar. Esto se explica por la reducción de insulina (la hormona que capta los glúcidos y los almacena) y por lo tanto un mayor aprovechamiento de las grasas almacenadas en el cuerpo para la obtención de energía. Eso provoca una pérdida de peso.

Dietas “low carb”

Muchas veces las dietas bajas en carbohidratos tienen buenos resultados en personas con sobrepeso. Pero solo porque su sobrepeso es resultado de años de excesos de grasas saturadas (carne, embutidos, mantequilla, grasas trans, etc.) y azúcares simples (bollería, pan blanco, azúcares, etc.). Esos malos hábitos durante tanto tiempo causan enfermedades como diabetes tipo II o resistencia a la insulina. El resultado es que ya no toleran bien los carbohidratos y *deben* recurrir a dietas pobres en ellos.

Una persona sana y deportista no debe presentar dificultades en la digestión de los carbohidratos, al contrario: los necesita para rendir de la mejor forma posible. Siempre recomiendo tomarlos en su forma integral.

El deportista y las proteínas

Los deportistas necesitan más proteína que la población sedentaria:

Población sedentaria	0,8 – 1,0 g
Deportista de resistencia	1,2 – 1,5 g
Deportistas de resistencia y velocidad	1,5 – 1,7 g
Deportistas de fuerza	1,5 – 2 g

(Recomendaciones de ingesta por kg de peso corporal / día)

Como el tenis es una mezcla de deporte de resistencia y de fuerza, la ingesta diaria debería ser de unos 1,5 g / kg de peso corporal.

Un ejemplo: Un tenista de 70 kg tiene un ingesta diaria recomendada de proteína de 105 g aproximadamente.

Ejemplos de cantidades de proteína en 100 g de algunos alimentos:

Leche semidesnatada	4 g
Queso gouda	25 g
Jamón dulce	20-25 g
Dorada	22 g
Atún en aceite	23 g
Pechuga de pavo	24 g
Cacahuetes	26
1 huevo	8 g
Yogur	3,7 g

Como puedes ver, se llega muy rápidamente a la ingesta recomendada, ya que las cantidades en nuestros platos suelen ser bastante más de los 100 g indicados aquí. Es decir que por ejemplo una pechuga de pollo de unos 200 gramos de peso (= tamaño normal) nos aporta unos 45 gramos de proteína lo que representa casi la mitad de la ingesta recomendada al día.

Tipo de proteínas

Si comiéramos más proteínas de origen vegetal (soja u otras legumbres, frutos secos, etc.), la ingesta alta de proteína no fuera tan peligrosa. Pero solemos tomar la proteína en forma de carne, queso, lácteos, embutidos, y otros alimentos de origen animal y ricos en grasas saturadas. Es decir que no solo la ingesta de proteína es alta, sino a la vez la de grasas “malas”. Y al mismo tiempo bajamos alimentos sanos, ricos en fibra y vitaminas, minerales, etc. por temor a sus azúcares (¿cuanta gente evita ya tomar fruta o pan?).

Como deportistas tenemos muchos motivos para no caer en la trampa de las dietas milagrosas y en su lugar tomar una dieta equilibrada y sana. A la larga es lo que nos permitirá jugar más años, con más energía, más salud y más ganas.

** Estudios con atletas de fuerza de la McMaster University, Ontario, han demostrado que el crecimiento muscular era el mismo para el grupo a) que tomaba 1,4 g/día/kg de peso como para el grupo b) que tomaba 2,3g/día/kg de peso. Un tercer grupo c) que solo tomaba 0,86g/día/kg de peso perdió masa muscular.*

Es decir que es importante cubrir las necesidades mínimas, pero por el otro lado, una ingesta más elevada no significa un crecimiento proporcional. Una vez llegado al óptimo, no sirve subir más la ingesta.