

Por el Dr. Sadegh Hashemi

Maximizar la Digestión y Absorción de Proteínas: Una Guía Integral

INTRODUCCIÓN

La proteína es un macronutriente crucial, esencial para el crecimiento muscular, la reparación y la salud en general. Comprender cómo maximizar la digestión y absorción de proteínas puede mejorar significativamente tus beneficios nutricionales, especialmente si eres atleta o culturista. Este artículo explora las mejores prácticas para optimizar la ingesta de proteínas.

IMPORTANCIA DE LAS FUENTES DE PROTEÍNA

Diferentes fuentes de proteína tienen tasas de absorción variadas. Las proteínas animales, como el pollo, el pescado, los huevos y los lácteos, generalmente tienen tasas de absorción más altas debido a sus perfiles completos de aminoácidos. Estas proteínas son fácilmente utilizadas por el cuerpo, promoviendo la reparación y el crecimiento muscular de manera más eficiente que algunas proteínas vegetales.

Sin embargo, las proteínas de origen vegetal pueden ser efectivas si se consumen correctamente. Combinar varias proteínas vegetales, como frijoles, lentejas, nueces, semillas y granos enteros, puede proporcionar un perfil completo de aminoácidos. Esta combinación asegura que los vegetarianos y veganos puedan satisfacer sus necesidades de proteínas de manera efectiva.

MÉTODOS DE COCCIÓN EFECTIVOS

La forma en que preparas tus fuentes de proteína puede impactar su digestibilidad y absorción. Aquí hay algunos métodos de cocción que pueden mejorar la utilización de proteínas:

- **Cocción a Baja Temperatura:** Cocinar proteínas a bajas temperaturas ayuda a preservar su estructura, haciéndolas más fáciles de digerir.
- **Cocción a Presión:** Este método descompone las estructuras proteicas, mejorando su digestibilidad.
- **Fermentación:** Los alimentos fermentados, como el yogur, el tempeh y el kimchi, contienen bacterias beneficiosas que ayudan en la digestión de proteínas.
- **Hidrólisis Enzimática:** Predigerir las proteínas con enzimas puede hacerlas más accesibles para la absorción.

ENZIMAS DIGESTIVAS Y PROBIÓTICOS

A veces, nuestros cuerpos necesitan un poco de ayuda adicional para descomponer y absorber las proteínas de manera efectiva. Los suplementos de enzimas digestivas pueden ser beneficiosos en este aspecto. Estas enzimas ayudan a descomponer las proteínas en

aminoácidos, haciéndolos más fáciles de absorber por el cuerpo.

Los probióticos también juegan un papel significativo en la digestión de proteínas. Un microbioma intestinal saludable apoya la digestión y absorción general de nutrientes. Incluir alimentos ricos en probióticos como yogur, kéfir y vegetales fermentados en tu dieta puede mejorar la salud intestinal y la utilización de proteínas.

PAPEL DE LA LEUCINA EN LA SÍNTESIS MUSCULAR

La leucina es un aminoácido vital para la síntesis de proteínas musculares. Actúa como un desencadenante para el crecimiento y la reparación muscular. Incorporar alimentos ricos en leucina en tu dieta puede optimizar la síntesis muscular. Los alimentos ricos en leucina incluyen:

- Productos lácteos como leche, queso y yogur
- Productos de soja como tofu y tempeh
- Carnes magras como pollo y pavo

Al asegurarte de que tu dieta contiene suficiente leucina, puedes maximizar el crecimiento y la recuperación muscular.

CONCLUSIÓN

Maximizar la digestión y absorción de proteínas implica seleccionar fuentes de proteína de alta calidad, utilizar métodos de cocción efectivos y apoyar tu sistema digestivo con suplementos y probióticos. Siguiendo estos consejos, puedes asegurar que tu cuerpo obtenga el máximo de cada gramo de proteína, llevando a un mejor crecimiento muscular, reparación y salud en general.



Prof. Mauricio de Arruda

El entrenamiento con pesas puede ser una excelente alternativa al uso de medicamentos para combatir la obesidad y la diabetes

La obesidad y la diabetes mellitus son enfermedades comunes y costosas que afectan a más de mil millones de mujeres y hombres en todo el mundo y que pueden ser tratadas eficazmente mediante el ejercicio regular de entrenamiento con pesas y una dieta hipocalórica.

Un estudio reciente de Wackerhage (2024) muestra que el aumento de masa muscular, logrado a través del entrenamiento con pesas,

tiene un efecto anti-obesidad y anti-diabetes. Por otro lado, la pérdida de masa muscular resulta en un aumento de grasa y un empeoramiento del equilibrio de la glucosa.

Esto sugiere que las intervenciones que aumentan o previenen la pérdida de masa muscular, como el entrenamiento con pesas, no solo tienen beneficios estéticos, sino que también tienen beneficios metabólicos que

podrían representar tratamientos clínicamente significativos para los miles de millones de mujeres y hombres con sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2.

FUENTE: "Convertir grasa en músculo: ¿puede ser esto una alternativa a los medicamentos anti-obesidad como la semaglutida?" Wackerhage et al. 2024.



Prof. Jose Maria Garcia

El peso no lo es todo

El peso es una herramienta y no es el objetivo para el culturista, fitness... (ya sabéis y todo ese etcétera que aparece a partir de lo de culturista) Quizás esta vez lo explique pero de una manera algo diferente. Y probablemente (una vez más) a muchos no les va a gustar... Toma tus propias conclusiones al final. En la regla que aparentemente explica por qué crecen los músculos, hoy la ciencia te dirá que hace falta una tensión química, una tensión mecánica y daño muscular.

Otros decimos algo parecido pero no eso exactamente; pero ahí ya me paro y me remito a otros artículos que puedes encontrar también en fisicos21.com. Bien, continuando con la teóricas condiciones que he nombrado, la gran mayoría parece que se inclinan por la tensión mecánica como la más efectiva.

Dicha tensión se explica cuando al soportar una carga que puede ser expresada en kilos el músculo trabaja moviendo este peso y queda, por lo tanto, comprimido ese músculo (y quizás otros) por ese peso que soporta. Incluso hay quien aún piensa en esos libros que nos recomiendan un porcentaje concreto de pesos en cada ejercicios con respecto de un teórico levantamiento máximo están en lo cierto (aunque cada vez lo piensan menos gente, gracias a Dios). Nada que objetar ante el hecho de que un músculo que se mueve bajo esa presión produce mayor crecimiento, si se hace aumentando la tensión química por el número de repeticiones o el tiempo bajo tensión (o los dos...). La discusión podrá venir acerca de cual de los 3 elementos importa más o si hay algún otro condicionante que no se expresa en esa teoría.

El problema viene sobre la tensión mecánica y el peso

que teóricamente puede ser medible o cuantificado. O dicho de otra manera, si alguien cree que por usar más peso esta tensión mecánica automáticamente va a aumentar siempre, está en un grave y craso error. Ojo que no estoy diciendo que mover 60 kilos en un remo con barra para seis repeticiones tenga más probabilidades de promover el aumento de masa muscular que 60 kilos para diez repeticiones. Cualquiera que lo haga sabe que la segunda es más efectiva que la primera. Me refiero al hecho de que los músculos no tienen ojos y no detectan que si mueven 60 kilos (porque no tienen cerebro), no saben que se deben de desarrollar más, que si usan 50 kilos. Lo único que saben es si tú los pones a trabajar o no. Y a veces con 50 kilos se trabajan mejor que con 60... Y las razones son de variada índole.

A veces porque nos pasamos con lo que realmente puede mover ese músculo guardando la técnica y hacemos intervenir a otros músculos para ayudar al primero porque este ya no puede, o porque en ese momento y para hacer más «fácil» el movimiento, aceleramos la velocidad de ejecución, o porque usamos rebotes, o porque balanceamos el peso, o porque bloqueamos la articulación abusando del soporte de huesos llegando incluso a relajar casi los músculos, o porque...etc... Y esto quiere decir que el peso empleado no es importante? No, ni mucho menos.

Lo que quiere decir es que es un factor importante (no hay muchos factores involucrados) pero desde luego no es el único, y depende de cómo emplees la técnica puede ser productivo o no. Y sobretodo,

que no es tan importante el acercarse al máximo que levantas sino hacerlo de manera que canses y comprimas realmente a los músculos....Con la mitad y un buen recorrido y una buena cadencia suele tenerse mejores resultados que con el 90% de tu máximo. Garantizado.

Y antes de acabar.

Si la tensión mecánica fuera lo único, todos nos dedicaríamos a soportar un peso grande durante un minuto en un momento cierto del recorrido del ejercicio (contracción isométrica) y tendríamos crecimiento muscular garantizado; pero sabes lo que pasa? Que no suele pasar. Son buenos para ganar fuerza (usados hace décadas para pasar el punto crítico) pero no lo son para hipertrofia, si no todo el mundo haríamos planchas de abdominales para hipertrofia....

