

Beneficios de las proteínas

POR Nestlé-Nutrition

La ingesta de proteínas es el factor nutricional más importante para el crecimiento y recuperación muscular, junto con el entrenamiento. El éxito de una rápida regeneración de los músculos implica reponer el glucógeno y reconstruir el tejido muscular lo antes posible. El organismo necesita hidratos de carbono y proteínas para hacer esto, y cuanto antes mejor

Los primeros 30 a 60 minutos después de realizar cualquier ejercicio son fundamentales. Este es un período muy corto de tiempo y, después unas horas corriendo, en bicicleta, escalando una montaña u otra actividad, se entra generalmente en una fase de agotamiento y no necesariamente tienes ganas de comer. Pero ese es el momento óptimo para regenerar al máximo tus músculos y dejarlos en una forma óptima para el día siguiente.

Un estudio del Vanderbilt University Medical Center ha demostrado los efectos negativos de esperar demasiado tiempo. En este experimento, unos ciclistas pedalearon durante una hora a una intensidad media, y se les dio una bebida rica en carbohidratos y proteínas. Algunos bebieron de inmediato, mientras que otros esperaron durante tres horas. En definitiva, los atletas que consumían la bebida de inmediato mostraron un aumento neto de proteínas musculares, mientras que el resto mostró una neta disminución.

Si no deseas que tu organismo defallezca por falta de proteínas musculares en plena actividad, le debes proporcionar los medios necesarios "bloques de construcción". Estos componentes son proteínas, y si el cuerpo no obtiene de ellos, se basará en sus propias proteínas para generar energía y "bloques de construcción" para su "regeneración".

Si suministras a tu cuerpo con proteínas - por ejemplo, durante la noche, ya que muchos de estos procesos se ejecutan mientras se está dormido - luego



▼ Jordi Corominas en el campamento a pie de pared del Tengui Ragu Tau, a 5.300 m., preparándose un batido de proteínas.

tu cuerpo utilizará estás en lugar de consumir la masa muscular existente.

Ingesta de proteínas

La pregunta es: ¿qué cantidad de proteína es necesaria o deseable para aumentar la masa muscular y la potencia? Es evidente que la ingestión de proteínas es fundamental para aumentar la masa muscular. El balance proteico muscular

puede ser mejorado solamente con el ejercicio, pero sin una fuente de aminoácidos el resultado no llega a niveles positivos.

La ingestión de proteínas antes o después del ejercicio ofrece resultados claramente positivos en el balance de la proteína en el músculo, es decir, el anabolismo muscular. Sin embargo, la cantidad de proteínas necesarias para estimular el anabolismo muscular en asociación con el ejercicio es relativamente pequeña. Simplemente seis gramos de aminoácidos esenciales con-

Las recomendaciones de proteína se expresa a menudo como la cantidad de proteína consumida por kilogramo de peso corporal en un día. Estas recomendaciones generalmente están en el rango de aproximadamente 1,2 a 1,6 g de proteína/kg/día. Sin embargo, no es necesario un alto nivel de ingesta de proteínas para el crecimiento muscular con el entrenamiento.

Por otra parte, ¿es perjudicial el consumo de proteínas en exceso? El principal problema del exceso de ingesta de proteínas es que otros nutrientes deben

sumidos antes o después del ejercicio ofrecen un resultado positivo. Además, datos recientes demuestran que hay un efecto máximo de respuesta a la ingestión de proteínas después del ejercicio. Así pues, parece que grandes cantidades de proteínas son innecesarios. El exceso de proteína es simplemente ignorado y no se utiliza para la construcción de músculo.

ser reemplazados si el consumo de energía no aumenta. Por lo tanto, es probable que el consumo de hidratos de carbono disminuya, y los hidratos de carbono son esenciales para el entrenamiento de alta intensidad y resistencia. Por lo tanto, se debe tener cuidado y evitar la ingesta de proteínas en exceso a expensas de otros nutrientes, especialmente hidratos de carbono.



CONSEJO

- Toma una ración de proteína de leche de alta calidad en forma de proteínas fácilmente digeribles antes de ir a dormir, los preparados Recovery y Protein Plus de PowerBar Nestlé proporcionan las dosis necesarias para conseguir los efectos más inmediatos y efectivos.

Así que, si se come suficiente proteína, pero la dieta es deficiente en energía, el crecimiento del músculo es probable que se vea perjudicado. Es muy difícil, si no imposible, ganar masa muscular si el balance energético es negativo, es decir, el consumo es inferior a los gastos. Si el balance energético es positivo, los atletas pueden ganar masa muscular gracias a una amplia gama de ingesta de proteínas. Recientemente se demostró que el aumento muscular fue similar durante el entrenamiento de resistencia, cuando los atletas fueron alimentados con ~ 2000 calorías adicionales y sin proteínas extras en la comida.

Aminoácidos

Los aminoácidos de las proteínas no sólo proporcionan un sustrato para la síntesis de proteínas musculares, pero algunos aminoáci-

dos actúan como señales en la célula del músculo para estimular la síntesis de proteínas. La leucina puede ser el aminoácido más importante para la estimulación de la síntesis de proteínas musculares. Leucina, junto con isoleucina y valina, es un importante aminoácido de cadena ramificada. Los aminoácidos de cadena ramificada se han promocionado como los aminoácidos más anabólicos y muchos suplementos son vendidos y consumidos.

Por último, parece que la ingestión de otros nutrientes, junto con la proteína puede ser ventajosa para la creación de una respuesta anabolizante. La utilización de los aminoácidos de las proteínas ingeridas se incrementa cuando los hidratos de carbono y / o grasas que se consumen al mismo tiempo con la proteína. Por lo tanto, es evidente que otros factores

distintos a la cantidad total de proteínas ofrecen una gran influencia en la respuesta anabólica del músculo para el ejercicio de resistencia y por lo tanto el crecimiento muscular.

En resumen podríamos decir que:

- No hay evidencia de que una ingesta proteica muy alta aumentará aún más la masa muscular.

- La ingesta de energía es más importante que la ingesta de proteínas para la masa muscular.

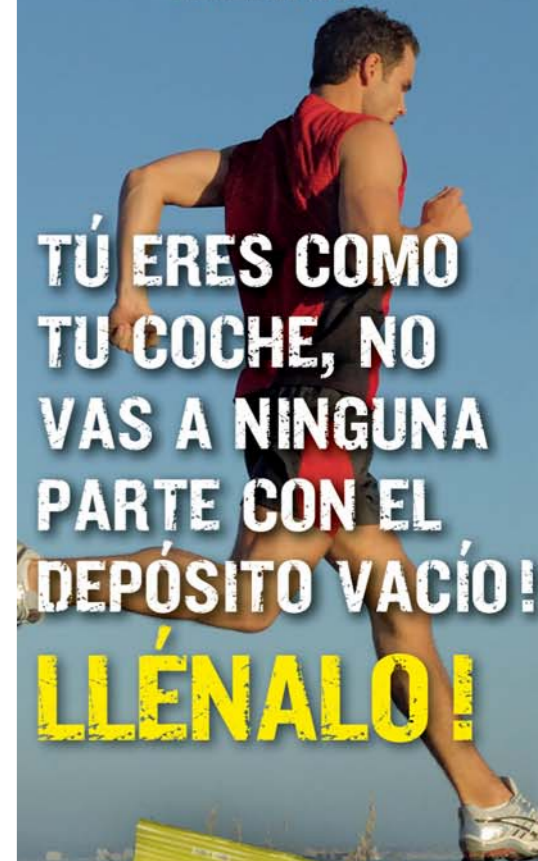
- La ingesta de proteínas dentro de la hora siguiente a la finalización del ejercicio, revitalizará la masa muscular.

- Una alta ingesta de energía es necesaria para apoyar el entrenamiento de fuerza intensa, y que proporcionan las proteínas necesarias para un amplio incremento de masa muscular.

- El tipo de proteína, el momento de la ingesta de proteínas o aminoácidos y la ingestión simultánea de otros nutrientes, afectan a la acumulación de la proteína muscular.

- Las proteínas de los alimentos es tan efectiva como los suplementos proteicos para la construcción de músculo. ☘

PowerBar
POWER TO PUSH



TÚ ERES COMO TU COCHE, NO VAS A NINGUNA PARTE CON EL DEPÓSITO VACÍO! LLÉNALO!



Prueba lo último de PowerBar®!
Perlas rellenas de energía líquida!

- Rápido aporte de energía gracias a la patentada fórmula C2MAX*, igual que en los Geles PowerBar® (6 Perlas ~ 1 Gel).
- Disponibles en dos sabores: Limón (con vitamina C) o Cola (con 75 mg de cafeína por bolsita).
- Sin conservantes, colorantes o saborizantes artificiales.

ENERGIA RAPIDA – STAY OUT THERE!

* Study done with drink containing glucose alone vs. 2:1 glucose to fructose. C2MAX has the same optimized ratio. For study details visit PowerBar.com.

NEW LEARN | RIDE | SHARE AT
www.powerbar-europe.com