

## PROTEÍNA EN EL DEPORTE: ¿NECESARIA?

Tarde o temprano, la práctica deportiva nos hace replantear nuestros hábitos alimentarios: ¿una buena alimentación hará que me lesione menos? ¿Que rinda mejor? ¿Que me recupere antes? Y una de las cosas que oímos, o que nos recomiendan directamente, o bien que nos motiva por el cambio que supone, es añadir suplementación a base de proteína, los famosos “batidos”.

En el mercado encontramos una gran oferta de proteína en polvo, y una clasificación general que podemos utilizar es según el origen de ésta: animal (del lactosuero o whey protein, de absorción rápida; caseína, de absorción más lenta; de carne o de huevo) o vegetal (de soja, cáñamo, guisante y/o de arroz).



Las podemos encontrar neutras o bien de sabores, generalmente edulcoradas. Aunque también pueden contener hidratos de carbono complejos o azúcares añadidos si interesan antes o después de un entrenamiento para aumentar el aporte energético, o bien glutamina, creatina, minerales, triglicéridos de cadena media... Y la marca nos suele recomendar reconstituirlas con agua o leche, aunque también se pueden mezclar con bebidas isotónicas, zumos, horchata u otras bebidas vegetales, etc.

Entonces, si hago deporte y me han aconsejado que tome proteína, ¿solamente necesito encontrar aquella que me gusta más o sea más económica, y ya puedo empezar a tomar la cantidad que me indique el fabricante? ¿Todo el mundo que haga deporte o que empieza a practicarlo, necesita aumentar su aporte proteico a través de esta suplementación? La respuesta es no.

A rasgos generales, la proteína que aportamos en forma de batido ha de ser aquella que no se pueda aportar de forma suficiente a partir de la dieta, o porque en el momento de tomarla no se pueda comer (por horario, lugar, practicidad, etc.).



El primer punto a tener en cuenta es la cantidad de proteína que necesita cada persona, tanto por su actividad física y objetivos de ejercicio físico, como por el peso corporal. Y eso es diferente para cada persona, de forma que una recomendación general no siempre será aplicable de forma individual.

El segundo punto a valorar es cómo se repartirá, ya que lo ideal no es concentrarla en una o dos comidas, sino que se reparta a lo largo del día porque su absorción y utilización del músculo sea correcta. Y aquí entra en juego la combinación de las comidas con las rutinas individuales (dónde y cuándo comemos, dónde lo hacemos, etc.), ya que no siempre es posible comer cuando lo tendríamos que hacer, y nos puede ser útil introducir un batido proteico.



El tercer punto es convertir la proteína necesaria de la dieta en alimentos, es decir, ¿de dónde la sacaremos? ¿De la carne, pescado, huevos, legumbres, tempeh, tofu, seitán, heura, soja texturizada, lácteos...? ¿Y qué cantidad de alimento supondrá? ¿Serán cantidades que se podrán comer, o bien serán demasiado grandes? ¿Cubrirán todos los aminoácidos necesarios?

Una vez un dietista - nutricionista especializado en nutrición deportiva ha valorado estos puntos, deberá decidir si se puede dar la proteína necesaria para el deportista con alimentación, o bien si puede ser útil el recurso del batido. En tal caso, aconsejará uno de calidad y certificado, y dosificará la cantidad adecuada para cada uno.

En resumen, lo que este artículo pretende es reflexionar sobre el uso de la proteína en polvo. No tiene que haber defensores ni detractores, simplemente se tiene que entender qué tipo, cuando, y para quién puede ser necesaria, y no utilizarla indiscriminadamente siguiendo el mito “a más consumo proteico, mejores resultados deportivos”.