

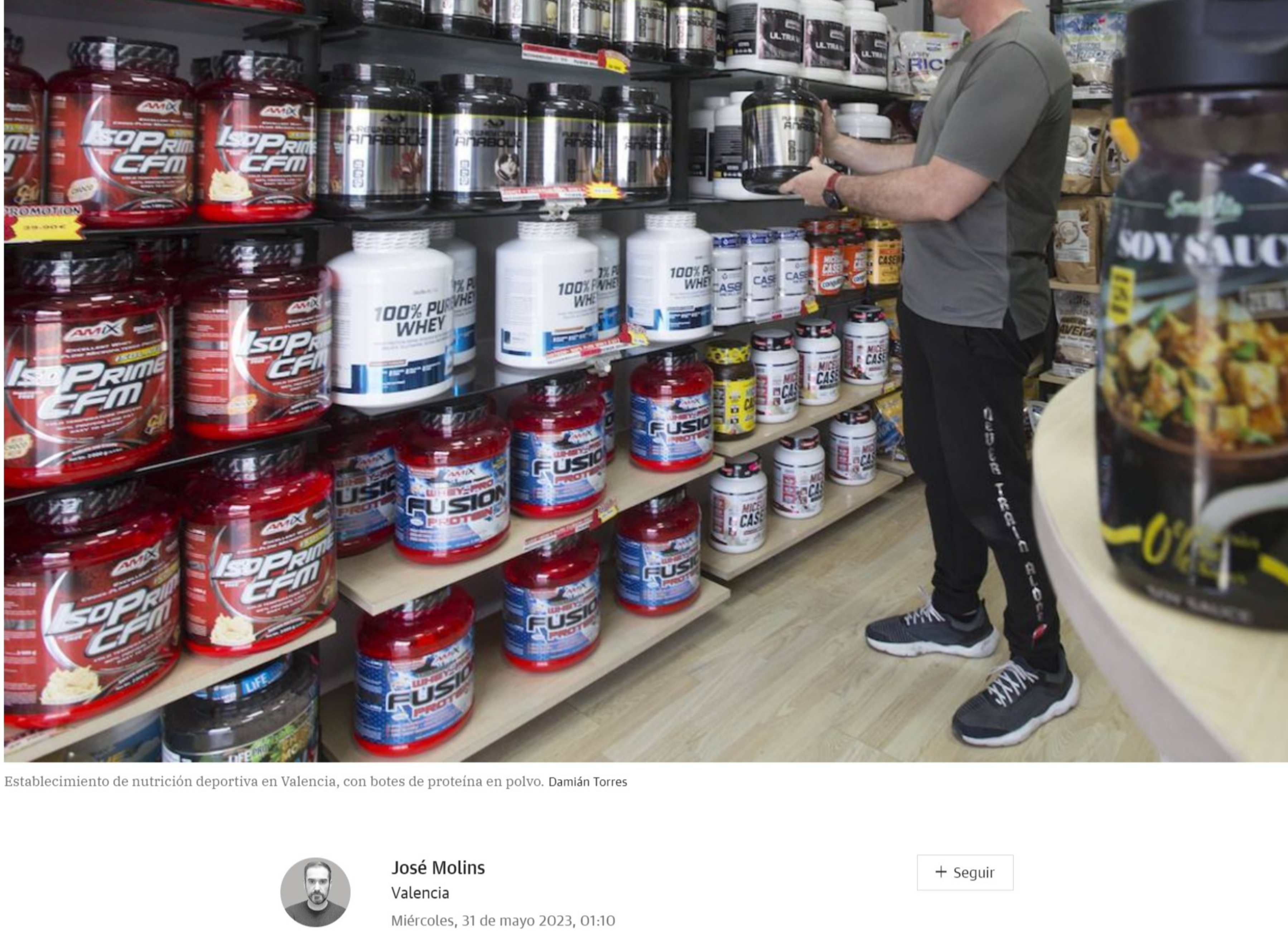


Elegimos lo mejor para ti

MediaMarkt

La imparable moda de los suplementos de proteínas

La tendencia de ganar músculo ha provocado un aumento de tiendas y productos de nutrición deportiva en la Comunitat, aunque los expertos recomiendan asesorarse



Establecimiento de nutrición deportiva en Valencia, con botes de proteína en polvo. Damián Torres



José Molins
Valencia

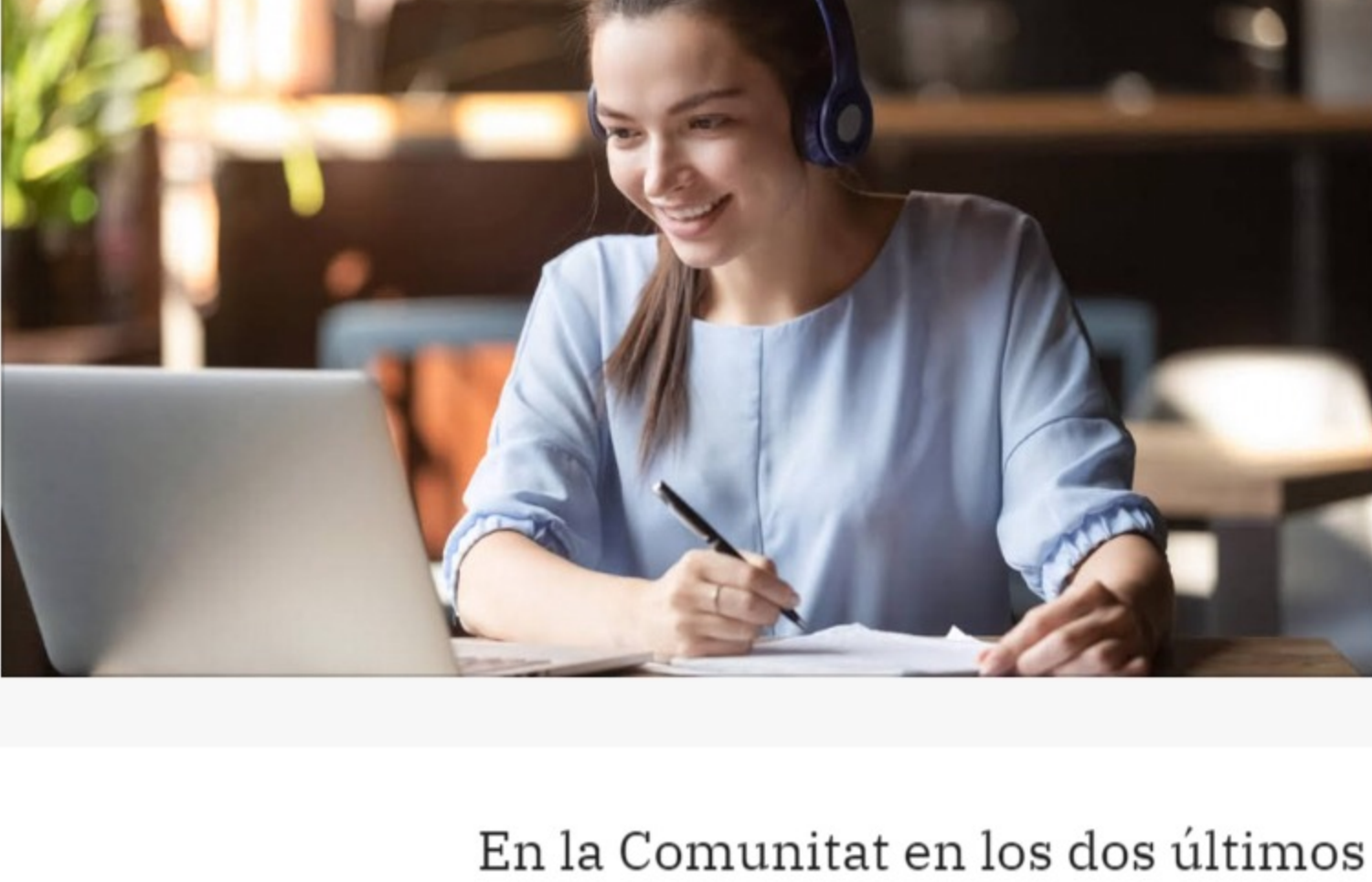
+ Seguir

Miércoles, 31 de mayo 2023, 01:10

Comenta

Reporta un error

Las tendencias también van cambiando en la forma de hacer ejercicio. El objetivo de perder peso y realizar mucho cardio está quedando desfasado. Ahora la moda a la que se están apuntando la mayoría de los jóvenes es la de ganar músculo. Y especialmente las chicas. Esto ha provocado un fuerte auge de los suplementos alimenticios, sobre todo los de proteínas. En polvo para hacer batidos, en yogures de sabores, puddings, barritas... hay múltiples opciones para consumir esa nueva reina de la nutrición deportiva, la proteína.



Tutlo Escuela n.º 1 en Europa*

Estudia inglés con profesores nativos en clases individuales desde 5€, ¡1º clase gratis!

Tutlo

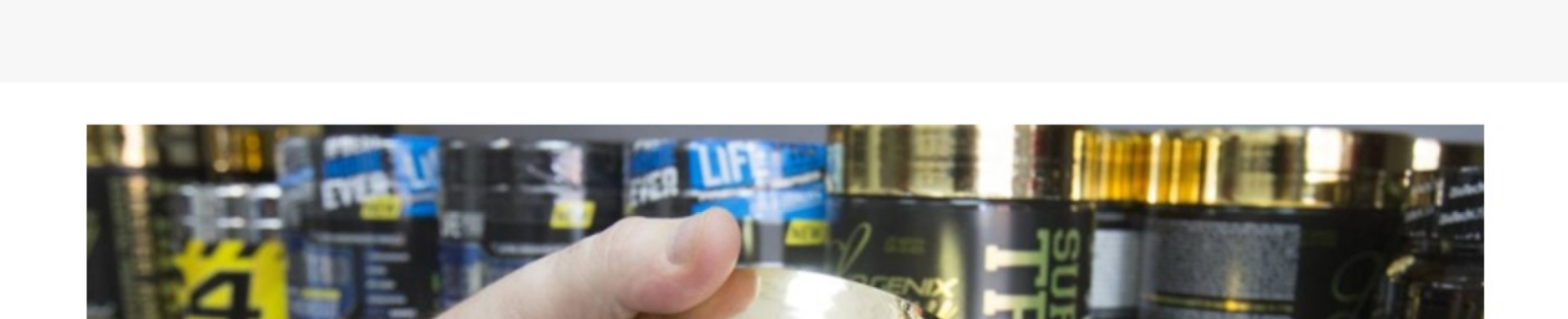
Abrir >

En la Comunitat en los dos últimos años no sólo ha aumentado este consumo, sino también los establecimientos que venden estos productos. Según la Asociación Española de Empresas de Dietéticos y Complementos Alimenticios en 2022 el mercado de la proteína movió a nivel mundial más de 8.000 millones de euros en todos los alimentos que la contienen, tanto naturales como procesados, y en concreto el consumo de la nutrición deportiva puede superar los 30 millones de euros en España según esta institución.

Carlos es propietario de una de estas tiendas de nutrición deportiva en la avenida del Cid de Valencia. Las estanterías están llenas de botes de proteínas de entre uno y 2,3 kilos de peso. De varios sabores, según lo que prefiera el cliente. «Lo que más se consume son proteínas, creatina y aumentador de peso, que llevan carbohidrato y proteína. Se suele utilizar en polvo para tomarse un batido después de entrenar», explica el comerciante, que señala que en los dos últimos años «ha habido un aumento considerable de gente que viene» a su tienda.

Aunque los expertos advierten de que hay que moderar el consumo de estos suplementos y estar asesorados siempre por ellos. «Para ganar masa muscular necesitamos aportar proteínas. Las podemos conseguir con comida, legumbres, carne, pescado, huevo o también con suero lácteo y batidos de proteína», señala Felipe Baier, vocal de Empleabilidad del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat. Y añade: »Pero no va a ganar más masa muscular con ese aporte, pero ahora parece que sin proteínas no eres nadie», explica el nutricionista. «El problema es que la gente entiende que proteínas sólo es carne, pero las verduras y legumbres también pueden aportar mucho», apunta el experto, y subraya que la proteína «no es el nutriente más importante, nos centramos en la grasa pero lo fundamental son las vitaminas, minerales y fibra», expresa.

Según los expertos el consumo máximo de proteínas es de hasta 2,2 gramos por kilo de peso al día. «Es lo recomendado para un beneficio óptimo», dice Baier. «Hay un 'boom' proteico, batidos, yogures con proteínas, es una moda para ganar músculo. Antes la tendencia era reducir las grasas al mínimo posible, pero ahora parece que sin proteínas no eres nadie», explica el nutricionista. «El problema es que la gente entiende que proteínas sólo es carne, pero las verduras y legumbres también pueden aportar mucho», apunta el experto, y subraya que la proteína «no es el nutriente más importante, nos centramos en la grasa pero lo fundamental son las vitaminas, minerales y fibra», expresa.



Uno de los productos de suplemento proteico. Damián Torres

Este tipo de suplementos provienen de materias primas naturales pero si se consume más de lo recomendado puede causar efectos adversos. «Si te pasas, al hígado y los riñones les estás haciendo trabajar más de lo que deberían y tampoco te interesas», indica Carlos. «Si una persona tiene problemas de riñones, con el consumo de estos productos va a empeorar», expresa Baier. Pueden causar también problemas gastrointestinales y aumento de peso.

En los propios gimnasios y centros deportivos es habitual también que haya a la venta este tipo de suplementos proteicos. De igual manera que es ya la tónica general que las mujeres, especialmente las jóvenes, hagan ejercicios de fuerza y levanten pesas para ganar músculo, algo que hace unos años era muy poco frecuente. «Las mujeres también están consumiendo mucho estos productos, antes era sólo cosa de hombres pero ahora ya no, vienen muchas a comprar», destaca el comerciante. En el caso de los menores de edad que consumen estos suplementos, Baier recomienda «una adecuada actividad física, para tener un aumento de grasa» y sobre todo «un equilibrio alimenticio».

Ya sea en el vestuario del gimnasio o cuando se llega a casa «lo habitual es tomarse un batido, una dosis de proteína al día después del entrenamiento», dice el propietario de la tienda, pero también añade: «Hay gente que si no puede comer la cantidad que debería, por prisas, trabajo, etc, se echa polvos del bote en el plato, encima de la carne o lo que sea para tener un suplemento».

La proteína Whey

Según explica la Asociación Española de Empresas de Dietéticos y Complementos Alimenticios, la proteína Whey es una de las que más favorece el desarrollo muscular y «cada vez tiene más aceptación entre los deportistas». Es muy rica en aminoácidos y se obtiene aislando el suero que se encuentra en algunos productos lácteos. «Además de favorecer el desarrollo y la regeneración muscular, también mejora la función cardiovascular, reduciendo la presión arterial, posee efectos antioxidantes y tiene efectos saciantes», cuenta esta institución nacional.

Otro de los suplementos básicos, según la asociación, es la creatina, una sustancia que el cuerpo produce de manera natural en órganos como el hígado o el riñón. «El consumo de complementos alimenticios de creatina se ha estudiado a lo largo de muchos años y hoy en día es uno de los complementos más conocidos en el deporte». La creatina mejora la masa muscular, aporta mayor energía a los músculos, ayuda a su recuperación tras un duro entrenamiento, acelera la recuperación de las fibras musculares y reduce el riesgo de padecer lesiones. Lo habitual es que la creatina también esté en la composición de los suplementos de proteínas que se venden en los comercios especializados.

La asociación avisa también de que «el consumo de cualquiera de estos complementos alimenticios debe realizarse bajo un estricto control de un especialista» para evitar problemas y señala que especialmente los consumidores jóvenes suelen demandar productos de proteínas «de origen vegetal, orgánicos y naturales, libres de organismos genéticamente modificados, y que hayan sido elaborados y fabricados mediante procesos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente».

Temas Valencia (ciudad) Fitness

Comenta

Reporta un error

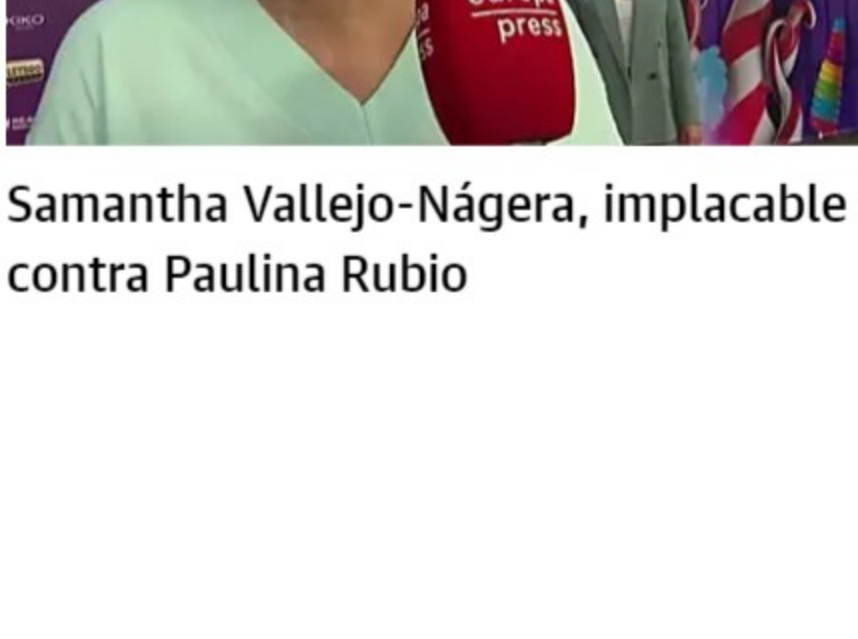
Noticias para ti



Los municipios de la Comunitat Valenciana donde ha ganado Vox



El desgranador mensaje de Alba Silva, mujer de Sergio Rico, que ha compartido en redes sociales



Samantha Vallejo-Nágera, implacable contra Paulina Rubio

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por Outbrain



Citroën C4. Descubre el el confort y la tecnología de esta berlina compacta

Citroën España | patrocinado



¿Quieres recibir unos audífonos gratuitos?

centros-auditivos.es | patrocinado



Descubre el nuevo portátil más portátil LG gram...

LG gram SuperSlim | patrocinado



[Fotos] Ione Belarra: este es el dinero que tiene a los 35 años

Ione Belarra ya es una de las mujeres más ricas de España

Paperela | patrocinado



¡Consigue audífonos de alta calidad sin gastar ni un solo centavo!

centros-auditivos.es | patrocinado



Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos...

topaudifonos.es | patrocinado



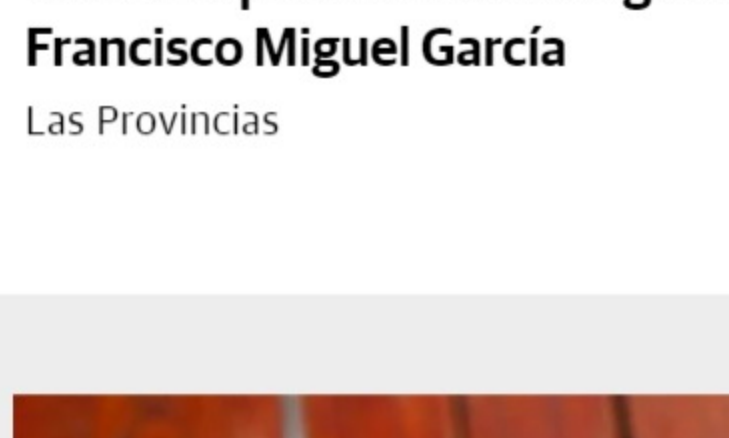
Quién es Afra Blanco: la sindicalista de la UGT que se desnudó delante de Hacienda

Las Provincias



Madrid rescinde al Valencia y a Valencia

Las Provincias



Nueva exposición del fotógrafo Francisco Miguel García

Las Provincias



[Fotos] Los cardiólogos le están rogando a la gente que deje de comer esto

Investing Magazin | patrocinado



La Crema que no para de agotarse en Amazon

Crema Valoraciones | patrocinado



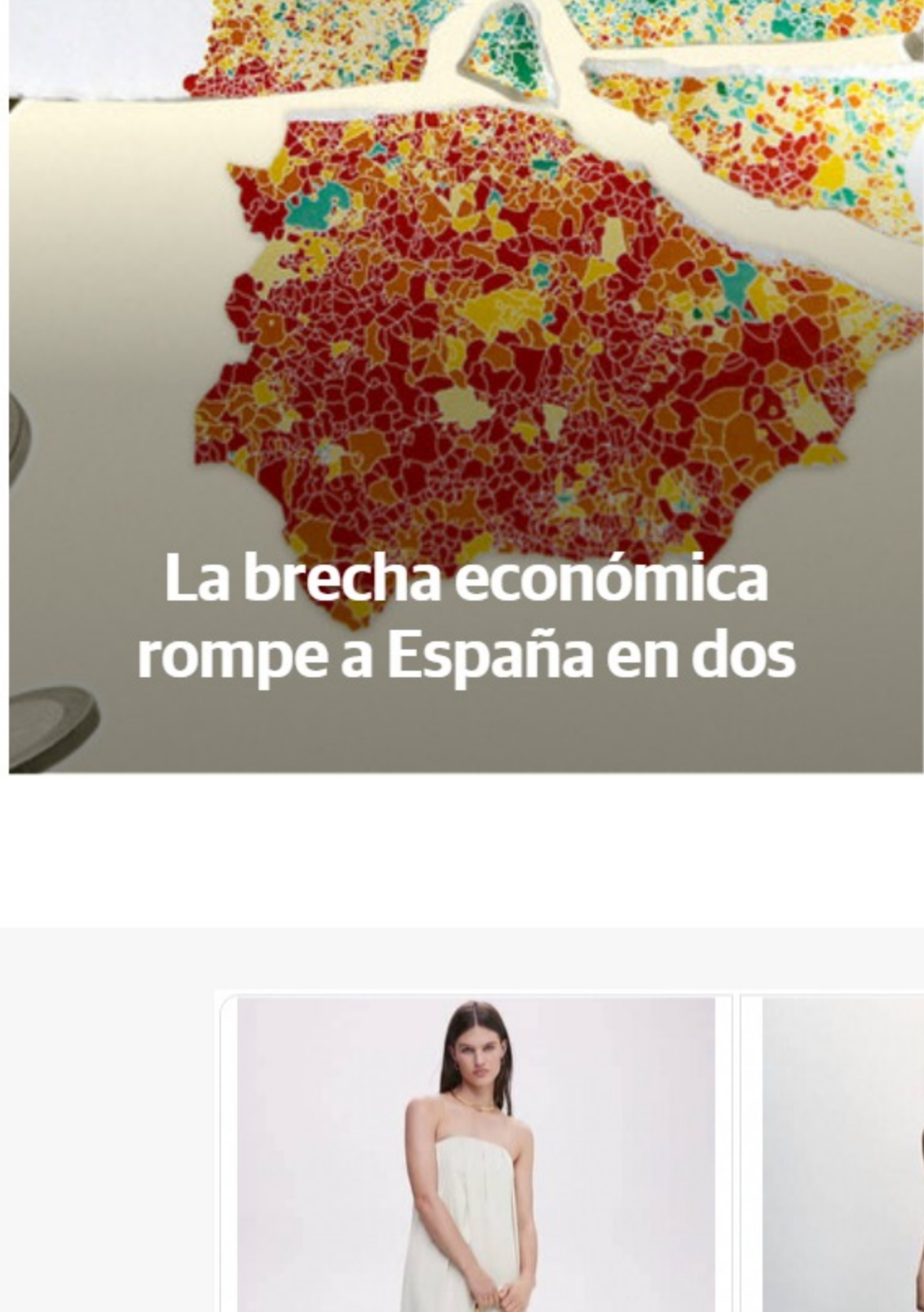
¿Sólo €50 para tener todos los nuevos aparatos?

Ahora es posible

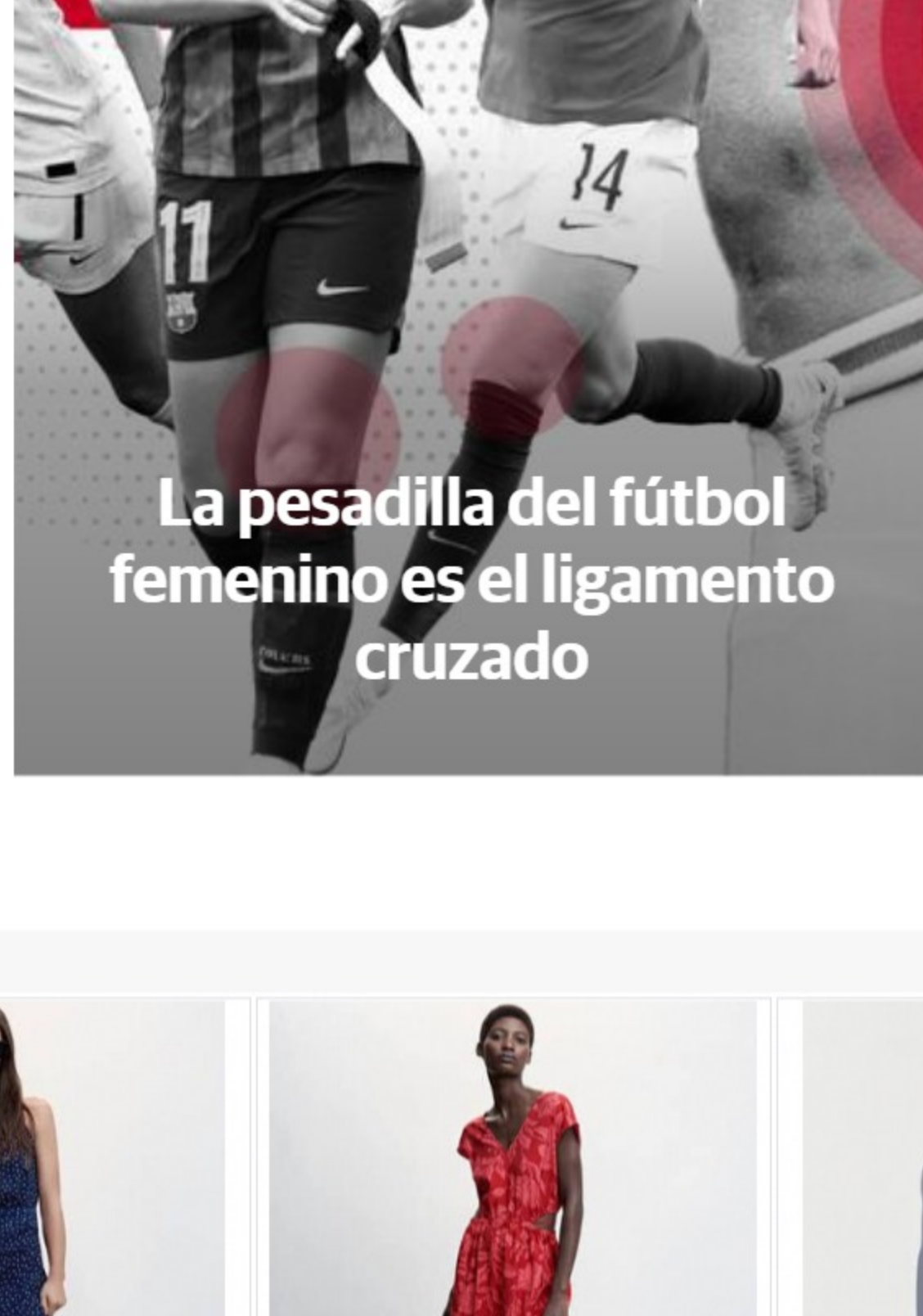
TV Superboost | patrocinado

Historias visuales

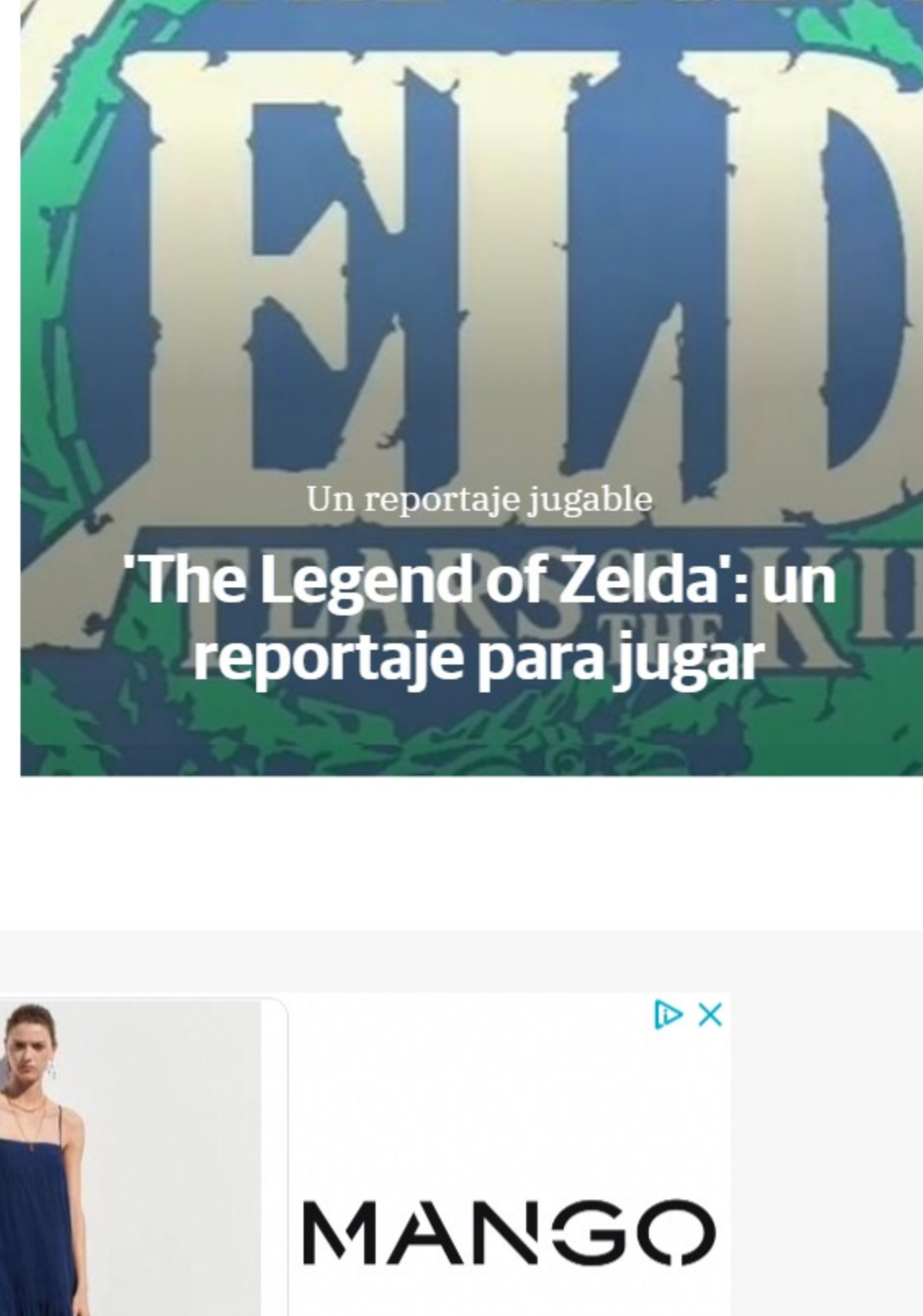
Ver más historias >



La brecha económica rompe a España en dos



La pesadilla del fútbol femenino es el ligamento cruzado



'The Legend of Zelda': un reportaje para jugar

