

Deporte





## BATIDOS DE PROTEÍNAS

# CUIDADO CON LO QUE BEBES

Se venden como la solución mágica para ganar músculo y quemar grasas casi sin esfuerzo. Un producto infalible, cómodo y sabroso que **ayuda a conseguir un cuerpo escultural**. ¿La receta? Un combinado líquido de proteínas y carbohidratos que convierte a quien lo bebe en una especie de Sansón inagotable. Y el mensaje ha calado.

**D**esde hace algunos años, los batidos de proteínas y otros suplementos proteicos se han hecho un hueco en la vida de mucha gente joven obsesionada por lucir un cuerpo perfecto casi a cualquier precio. La tendencia es imparable. Sólo en EE UU, la venta de estas bebidas movió en 2016 casi 2.400 millones de dólares (más de 2.000 millones de euros) y las previsiones se mantienen al alza. Que la proteína *vende* es una evidencia, al igual que el amplio desconocimiento que muchos consumidores tienen respecto a estos suplementos. Basta con echar un ojo a foros en Internet, donde numerosos usuarios (muchos de ellos asiduos a gimnasios y centros deportivos) explican sus experiencias con el *brebaje mágico*.

Los batidos más comercializados son los compuestos por proteína extraída del suero de leche de vaca, a la que se le saca la grasa y la lactosa. Queda entonces un producto con unas concentraciones elevadas de proteína (un porcentaje, como mínimo, del 60%). Cada dosis aporta alrededor de 25 gramos extra de proteínas al cuerpo (lo mismo que una pechuga de pollo o de pavo de algo más de 100 gramos). La recomendación oficial del consumo de este nutriente es de 0,8 gramos por cada kilo de peso del individuo –en el caso de los deportistas, esa cifra asciende a dos gramos de proteína por kilo–.

Los nutricionistas advierten: pese a que estos batidos aportan de manera relativamente rápida una dosis alta de proteína, nunca pueden ni deben sustituir a una comida. De hecho, una dieta equilibrada ya integra todos los nutrientes necesarios para la práctica deportiva. “Hay



**La dieta perfecta.** Es importante que las proteínas procedan de alimentos poco procesados, huevos camperos, pescados y carnes de calidad, legumbres y frutos secos.

que bajar del pedestal a este tipo de productos. Los verdaderos beneficios están en la alimentación, no en los suplementos. La gente debe conocer qué alimentos contienen proteínas y si en su ingesta diaria incluye una o dos raciones de carne, pescado, frutos secos y lácteos, está más que servida”, explica la nutricionista y dietista Paloma Quintana.

Los expertos coinciden en que las proteínas deben suponer entre el 10 y el 15% del aporte calórico total. Lo que ocurre es que, en determinados casos, puede ser necesaria una dosis extra. Esto sucede, por ejemplo, cuando ha habido un desgaste muscular intenso y la persona necesita recuperarse con cierta rapidez. Es ahí donde el consumo de estos batidos puede tener cierta justificación, pero siempre bajo la supervisión y el consejo de un especialista en nutrición. Lo mismo pasa cuando, por cuestiones logísticas, alguien tarda mucho tiempo en llegar a su casa para comer después de haber hecho un esfuerzo físico importante. El efecto saciante de estos batidos y su fácil digestión pueden ser útiles en ese momento.

### **RIESGOS A LARGO PLAZO.**

Aunque la proteína es un nutriente bastante seguro, la Asociación Americana del Corazón advierte que ingerir una cantidad muy elevada conlleva un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, tumores y osteoporosis. Un exceso muy elevado de proteínas puede provocar problemas a nivel renal y hepático, así como un aumento de la urea o la disminución de la absorción del calcio. Por eso hay que ser precavidos ante estos batidos, insisten los expertos consultados. Antes de tomar nada, es fundamental saber qué se está comprando y conocer bien el producto y sus posibles beneficios, y a partir de ahí valorar si vale la pena.

“Debemos plantearnos varias preguntas: ¿Estoy cuidando mi alimentación? ¿Llevo a cabo un entrenamiento acorde al objetivo que tengo de ganar masa muscular?”, expone Quintana. Si el único fin es aumentar las proteínas que ingerimos, la nutricionista tiene claro que su consumo carece de sentido, ya que para eso están los alimentos. “A la hora de suministrar este tipo de suplemento no vale con concentrarnos en un solo aspecto, hay que revisar todo el contexto en el que se mueve la persona que lo va a tomar: si va a entrenar, qué tipo de ejercicio va a realizar... Y ante la duda, acudir a un dietista-nutricionista”.

*(Sigue en la página 49)*



## **Saca las dudas de la bolsa de deporte**

**¿Suponen algún riesgo?** Es muy difícil que la ingestión de proteína provoque efectos secundarios en el consumidor. Hay que tomar dosis muy altas de este nutriente para que eso suceda y, en caso de que eso ocurra, será a largo plazo. El exceso de proteína puede provocar problemas hepáticos y renales, así como un aumento del nivel de ácido úrico, pero para ello deben ingerirse cantidades muy elevadas. No es útil ni saludable que nuestro cuerpo se

acostumbre a obtener la fuente de energía de las proteínas.

### **¿Se debe tomar alguna precaución?**

Sí. Ante todo, es fundamental que un dietista-nutricionista profesional aconseje y asesore sobre su consumo, y supervise el tipo de producto. Jamás se debe autoadministrar sin control. Además, debe comprarse en una tienda autorizada para su venta y conocer la marca y su composición, que debe estar indicada en su etiqueta.



Un adulto debe incluir alrededor de **90** gramos diarios de proteína en su dieta.



### Entonces, ¿son efectivos los batidos de proteína?

Si el objetivo de quien los consume es aumentar las proteínas en su dieta, su uso no tiene sentido. Si se come bien y se incluyen alimentos variados, es recomendable no tomarlos, ya que ese aporte de proteínas extra se puede conseguir a través de la alimentación. Si cada día se consumen una o dos raciones de carne, pescado, frutos secos y lácteos, resulta suficiente.

### Si los bebo, ¿garantizo que gano músculo?

No. Que una sustancia como la proteína estimule determinadas vías que lleven a fabricar masa muscular no quiere decir que todo aquel que las consuma vaya a generar músculo. Esto no es un suplemento milagro. Para que el cuerpo fabrique fibra muscular, deben seguirse unas pautas (alimentación sana y variada, ejercicio físico y entrenamientos, descanso) supervisadas por un experto.

## El abecé de los batidos

### ¿Qué son?

Los batidos de proteínas son un suplemento alimenticio elaborado a partir de proteínas o aminoácidos aislados. Estos nutrientes suelen estar mezclados con gran cantidad de edulcorantes y de saborizantes y, a veces, contienen cereales ricos en fibra. Pueden encontrarse en formato líquido o en polvo, que suele reconstituirse con agua o leche.

### ¿Cuáles son sus ingredientes?

Los batidos más comercializados son los de proteína extraída del suero de leche de vaca (conocidos como *whey protein*). Algunos ofrecen proteína procedente del huevo, el guisante o la soja. En torno al 70% de este suplemento está compuesto por proteínas, aunque también contiene grasas y lactosa.

### ¿Cómo se comercializan?

- 1 Concentrado de proteínas.** Se trata del batido compuesto por la proteína que se obtiene del primer procesamiento del suero de leche. Este producto es el más barato y el más vendido y recomendado. Además de proteína (alrededor del 60%), también tiene grasa y colesterol (en niveles bajos), así como una cantidad bastante elevada de hidratos de carbono.
- 2 Aislado de proteína.** A partir del primer concentrado de proteínas, se elimina aún más cantidad de grasa y de lactosa. Así se obtiene un producto con mayor porcentaje de proteína (que puede alcanzar el 95%). Este batido es más caro que el concentrado, debido a que su elaboración es más compleja. Por lo general, resulta más fácil de digerir.
- 3 Hidrolizado de proteína.** Es el producto más caro: se obtiene una hidrólisis de proteína, lo que permite una mayor y mejor asimilación al ingerirla. Se trata del suplemento sobre el que más atención reclaman los expertos, ya que por su elevado precio a menudo se vende para obtener más dinero.

## El experto

### Jaume Giménez

“Siempre se debe optar por la alimentación como primer paso”



#### ¿Qué aportan al cuerpo los batidos de proteínas?

Una dosis de proteína extra de forma rápida. Quienes los consumen suelen tomar varios batidos al día, pero las necesidades de una persona que hace deporte de forma más o menos intensa puede oscilar entre 1,8-2 gramos de proteína por kilo de peso, y esto es muy fácil cubrirlo con la alimentación.

**¿Un batido puede sustituir a una comida diaria?** Nunca, porque la mayoría solo aporta proteína. De hecho, hay una legislación que especifica con claridad qué cantidades de nutrientes debe tener un sustitutivo de una comida.

#### ¿La gente es consciente de lo que ingiere con estos batidos?

Muchos no tienen ni idea. Si alguien cree que debe tomar un batido lo aconsejable es que acuda a un nutricionista para que le asesore y decirle qué necesita y qué dosis debe ingerir.

**¿Cualquiera puede tomar estos suplementos?** La proteína en sí no es nociva, siempre y cuando se tomen las cantidades necesarias. Cuando una persona empieza a tomar batidos de proteína debe estar segura de que no sufre antecedentes de problemas renales, porque esto podría aumentar el riesgo. Pero estaríamos hablando de dosis muy elevadas de consumo de proteína, que no es lo habitual.

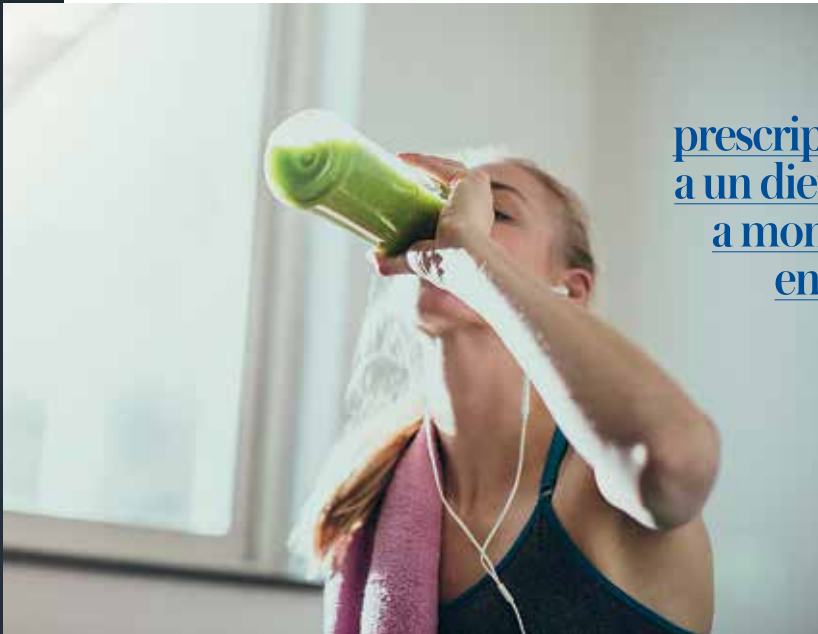
**¿Pueden aportar estos productos algún tipo de beneficio a la salud?** Cuando ha habido un desgaste muscular importante, estos batidos podrían tener algún beneficio a nivel de recuperación y de estimulación de determinadas vías que ayudan a sintetizar fibra muscular. Pero esto no quiere decir que obligatoriamente todo el mundo que los tome vaya a fabricar músculo. La síntesis de masa muscular debe ir acompañada de un ejercicio específico, de un descanso adecuado, de unas dosis correctas de nutrientes...

**¿Recomienda su consumo?** Mi consejo es que siempre se opte por la alimentación como primer paso. Muchas personas que van una o dos horas al gimnasio a hacer fuerza máxima, a lo mejor no comen hasta dos o tres horas después. En esos casos se puede plantear la posibilidad de tomarse un batido, pero siempre bajo el asesoramiento de un nutricionista.

\* Nutricionista. Experto en nutrición deportiva.



**Atención a la etiqueta.** En el etiquetado debe aparecer el marcado CE y todos los ingredientes han de estar especificados en español, como recoge la ley.



## La ley especifica que la prescripción dietética compete a un dietista-nutricionista, y no a monitores de gimnasio ni a entrenadores personales.

(Viene de la página 46)

Hoy en día vivimos en una sociedad de culto al cuerpo en la que todo el mundo quiere estar estilizado, observan los expertos consultados. “Nadie quiere tener grasa y los mensajes de la publicidad inducen a que mucha gente, sin tener criterio y sin ni siquiera necesitarlo, tomen este tipo de complejos sin supervisión profesional”, coincide el especialista en nutrición deportiva Jaume Giménez. Es frecuente que en muchos gimnasios y centros deportivos, algunos monitores o entrenadores personales aconsejen y recomienden el consumo de ciertos suplementos y batidos. Pero la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias especifica con claridad que la prescripción dietética compete a un dietista-nutricionista.

Porque una cosa es hablar, aconsejar y contar los beneficios de un determinado producto, y otra bien diferente es cobrar por una planificación de dieta y alimentación sin ser un profesional titulado. “Eso constituye intrusismo profesional y no es legal, sino denunciado. Si alguien nos asesora sobre el consumo de tal o cual cosa debemos exigirle que nos muestre su titulación, que además debe ser visible. En caso de duda, lo mejor es acudir al colegio profesional, denunciar esa posible mala práctica y exigir una sanción”, recalca Giménez, que lanza otro aviso: “Mi consejo es que si uno no va a hacer deporte, se abstenga absolutamente de tomar este tipo de complejos”.

Porque una cosa es hablar, aconsejar y contar los beneficios de un determinado producto, y otra bien diferente es cobrar por una planificación de dieta y alimentación sin ser un profesional titulado. “Eso constituye intrusismo profesional y no es legal, sino denunciado. Si alguien nos asesora sobre el consumo de tal o cual cosa debemos exigirle que nos muestre su titulación, que además debe ser visible. En caso de duda, lo mejor es acudir al colegio profesional, denunciar esa posible mala práctica y exigir una sanción”, recalca Giménez, que lanza otro aviso: “Mi consejo es que si uno no va a hacer deporte, se abstenga absolutamente de tomar este tipo de complejos”.

### **OJO A LA PIRATERÍA.**

Muchas personas compran estos suplementos por Internet. Son productos que vienen de China o de Europa del Este y que pueden contener ingredientes no declarados en la etiqueta, incluso sustancias que darían positivo en un control antidopaje. Por eso, lo más aconsejable es adquirirlos en establecimientos autorizados para su venta. “En una tienda podemos encontrar 20 marcas diferentes de proteínas de las que, quizá, solo dos tienen un certificado que verifique que ese producto es seguro. Hay que saber qué se compra y su composición”, concluye Giménez.



### **Un batido aporta unos 25 g de proteínas, que equivalen aproximadamente a una de estas raciones:**

- 1 pechuga de pollo/pavo a la plancha
- 2 huevos
- 1 ración de legumbres (porción de 100 gramos)
- 1 ración (100 gramos) de atún/salmón
- 1 ración de carne (magra) de cerdo/vaca
- 100 g de seitán
- 100 g de quinoa
- 100 g de frutos secos (almendras/cacahuetes)

Tres batidos y medio de proteínas contienen la misma cantidad de este nutriente que la recomendada en la dieta ideal para un adulto sano en peso normal.

