

DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS LAS MUJERES SUELEN PERDER MÁS CANTIDAD DE MÚSCULO:

Los batidos de proteínas pueden ayudar a aumentar la masa muscular, pero no a todas

Sin un entrenamiento específico orientado a este objetivo, los suplementos proteicos no causarán beneficios. Además, los entrevistados advierten que en algunos casos pueden causar problemas gastrointestinales.

C. MENARES

Hay muchos motivos por los que una persona podría querer aumentar su masa muscular. Algunas de ellas incluyen fortalecer los huesos, mejorar la postura, fuerza y resistencia o para ayudar a la pérdida de peso.

Pensando en estos propósitos, son varias las mujeres sobre los 40 años —edad en la que aumentar masa muscular se vuelve una meta más complicada, sobre todo para ellas— que recurren a los batidos de proteínas.

Marcela Cosentino, nutricionista de la Clínica Santa María, explica que tras cumplir esta edad “es verdad que cuesta que las mujeres desarrollen masa muscular. De hecho, también se puede llegar a perder aproximadamente el 10% de la masa muscular cada 10 años. Tener una buena nutrición es fundamental para evitar esta pérdida. La ingesta recomendada va de 1 a 1,5 gramos de proteína por kilo de peso al día”.

Por ejemplo, “el consumo normal de proteínas recomendado para un adulto de 60 kilos está entre 56 y 60 gramos al día. Aunque, generalmente, con la dieta que podemos tener en el mundo moderno, y so-

bre todo en un país como el nuestro, la mayoría sobrepasa con creces esa cantidad”, dice Jean Camousseigt, nutriólogo de la Clínica Dávila.

A su juicio, actualmente “hay muchas más personas que tratan de incluir batidos de proteína. Creen que les va a mejorar la masa muscular que se comienza a perder a esa edad. Sin embargo, eso no va a ser así si es que no lo acompañan con un entrenamiento *ad hoc*”.

En este último punto los entrevistados son enfáticos: “Si la paciente no está realizando actividad física orientada especialmente a aumentar la masa muscular no tiene sentido que se consuman batidos de proteína con esa finalidad”, advierte Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de los Andes.

Chequeo general

Jimena Torres tiene 48 años y hace tres meses comenzó a consumir este tipo de batidos para mejorar la composición de su cuerpo: para estar más saludable necesita perder grasa y aumentar masa muscular.

“Lo primero que me dijo la nutrióloga es

que no me iba a servir de nada tomar proteínas si no hacía deporte. Yo entendí que es como tener los ladrillos, pero no maestros para construir. Los he ido incorporando de a poco a mi dieta (además de los ejercicios de pilates y de fuerza que realiza al menos tres veces por semana) y en las últimas mediciones ya he ido notando cambios”, cuenta.

En esta línea, para quienes están realizando un entrenamiento para aumentar masa muscular y están considerando consumir estas bebidas, Cosentino advierte que antes de hacerlo “es relevante hacer un chequeo general y ver cómo está la función renal. Los riñones son los encargados de filtrar las proteínas de la sangre, pero hay que tener cuidado con el consumo exagerado de estas, porque puede sobrecargar los riñones y causar insuficiencia renal”.

Asimismo, dice, “en algunos casos pueden causar problemas gastrointestinales como flatulencias, distensión abdominal y en menor medida dolor de estómago. Esto, más que nada, porque la proteína es más difícil de digerir que otros nutrientes y puede causar malestares y problema si se abusa de los suplementos”.

Camousseigt agrega que existen otras consideraciones adicionales: “Hay veces en que los batidos son proteínas solas, pero en otros casos son proteínas con bastantes aditivos, tales como cafeína, azúcar y diferentes compuestos que la verdad podrían ser perjudiciales para la salud”.

Antes de consumir
suplementos proteicos, los especialistas recomiendan hacer un chequeo general para ver cómo está la función renal.

