

Vida saludable  
POR VALENTINA CUELLO TRIGO



# Cuatro beneficios del consumo de proteínas

## 1 Favorece la saciedad y el control del apetito

Natalia de la Horra, nutricionista deportiva de Clínica MEDS, afirma que uno de los beneficios del consumo proteico es su impacto en la salud metabólica. “Ayuda a mantener una buena composición corporal al envejecer, mejora la saciedad y puede ser una gran aliada en procesos de pérdida de grasa, porque previene la pérdida de masa muscular”, explica la profesional. En esa línea, el consumo de esta debe estar supeditado al peso corporal de la persona, donde “lo importante no es solo la cantidad total, sino cómo se distribuye: idealmente, debería repartirse de manera equilibrada en las comidas principales para favorecer la síntesis proteica”, afirma la especialista.

## 2 Facilita la formación de enzimas

Uno de los beneficios del consumo adecuado de proteínas es su rol en la síntesis de enzimas y hormonas, tal como sostiene la nutricionista Natalia de la Horra. En ese sentido, las conclusiones de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Split (Croacia) evidenciaron que el consumo de alimentos con alta concentración de proteínas tiene efectos positivos en la función tiroidea donde se involucran los aminoácidos que forman parte de las proteínas.

## 3 Ayuda a la reparación de tejidos

Según el Centro Médico de la Universidad de Kansas, una dieta rica en proteínas promueve el mantenimiento muscular y propicia una recuperación más rápida de lesiones; esto, mediante la formación de colágeno y tejido elástico. Carla Reyes, nutricionista y académica de la Universidad Central, describe que “fortalece el sistema inmune y favorece la cicatrización de heridas. Las funciones son variadas y se necesitan a lo largo de toda la vida”.

## 4 Mejora la salud ósea

Para Carla Reyes, el impacto del consumo proteico en la salud ósea es beneficioso, especialmente en el caso de las personas mayores. Así lo constata el estudio de investigadores de la Wenzhou Medical University, quienes evidenciaron que una ingesta adecuada mejora la absorción de calcio, la fuerza muscular y la densidad mineral ósea, beneficiando la zona de la columna y las caderas. ■