

[DESGANO, PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y MÁS EN DEPORTISTAS]

Las señales que alertan sobre el déficit proteico

Una alimentación adecuada en proteínas es clave para quienes practican running, ya que este deporte genera desgaste muscular y celular. Un consumo insuficiente puede traducirse en lesiones, fatiga, recuperación lenta y pérdida de masa muscular. Asegurar un buen aporte proteico ayuda a fortalecer el cuerpo, optimizar el rendimiento y prevenir daños asociados al entrenamiento constante.

Las proteínas cumplen un papel fundamental para el funcionamiento de nuestro sistema celular, órganos y articulaciones, influyendo en todo el organismo. Su carencia puede generar daño a nuestra salud. De acuerdo a Ignacia Tagle, nutricionista (Instagram: @nachatagleg) y especialista en medicina deportiva, cuando el consumo de proteínas de una persona es menor a 0,7 gramos por kilogramo de peso podemos hablar de que se sufre de un déficit proteico. En el caso de un deportista dependiendo de la intensidad de la actividad, se degrada el músculo, generando un daño celular, lo que generalmente va a requerir aumentar la dosis proteica para la reparación del tejido. Los deportistas que

tienen déficit proteico presentan un índice menor a 1,2 gramos de proteína por kilogramo de peso. "Puede repercutir en múltiples lesiones, lo que es una forma de determinar que las dosis proteicas son bajas. Cuando un deportista ya comienza a lesionarse hay una necesidad mayor de proteínas, ya que no se están alcanzando las dosis necesarias", puntualiza Tagle.

Síntomas

Según la nutricionista Cecilia Sepúlveda, las señales de deficiencia de proteínas son variadas y se pueden asociar al déficit de vitaminas y minerales. En general, se puede presentar inmunosupresión, lo que los hace susceptibles a enfermarse fácilmente y agravar cuadros leves. Puede haber signos

físicos como descamación de la piel, caída de pelo, las palmas y plantas pueden tomar color anaranjado leve, la cicatrización de heridas se hace más lenta, pérdida de masa muscular que se nota en glúteos, brazos y piernas).

En casos déficit grave de proteínas se puede observar edema en extremidades. En niños y adolescentes se produce la detención del crecimiento y desarrollo, pudiendo producir alteración del desarrollo psicomotor, cuando el déficit es grave y sostenido en el tiempo. Para saber si existe un déficit de proteínas y la sintomatología es debido a esto, se debe realizar un análisis de la alimentación y se puede complementar con exámenes de sangre en donde se analizan las proteínas del plasma.

