

# Las dietas hiperproteicas pueden ser beneficiosas para los huesos

- Las dietas hiperproteicas pueden ser beneficiosas para los huesos -

Un experimento con ratas realizado por investigadores de la Universidad de Granada han descubierto que las dietas hiperproteicas podrían ser beneficiosas para los huesos, lo que podría afectar favorablemente a ancianos y mujeres postmenopáusicas.

El trabajo, publicado en la revista "Food&Function", ha revelado también que la proteína vegetal (en el estudio se empleó proteína de soja) es más recomendable que la animal (de suero de leche), ya que aumentó hasta un 7% el nivel de calcio en los huesos, ha informado hoy la Universidad de Granada en una nota.

Los investigadores examinaron los efectos de una dieta normoproteica y de otra hiperproteica en el estado óseo de las ratas, para lo que emplearon una muestra formada por 140 animales macho que dividieron en cuatro grupos distintos, a los que administraron durante 12 semanas una dieta diferente.

Dos grupos fueron alimentados con una dieta normoproteica (10% de riqueza), la mitad de ellos con proteína de soja y la otra mitad de suero de leche (lactosuero).

Los dos grupos restantes ingirieron una dieta hiperproteica (45% de riqueza) basada en proteína de soja o de suero de leche.

Los resultados de este experimento demostraron que las ratas alimentadas con una dieta hiperproteica mantuvieron mejor sus propiedades óseas que las que siguieron una dieta normoproteica, a pesar de verse afectados algunos marcadores de acidez como la urea en plasma (que fue un 46% más alta) y el pH urinario (8% más ácido).

Estos aparentes efectos negativos fueron neutralizados en los grupos que consumían como fuente proteica la soja, que redujo la acidez.

Además, el grupo alimentado con proteína de soja presentó más cenizas del fémur (cantidad de minerales totales), un 7% más de calcio en los huesos y un área diafisaria cortical más espesa que los alimentados con la dieta de proteína de suero de leche.

Según Virginia Aparicio García y Elena Nebot, investigadoras del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y dos de las autoras del estudio, el impacto que la cantidad y el tipo de proteína que se consume tiene sobre la salud "es un tema muy debatido por la comunidad científica, sin que exista aún un acuerdo al respecto en algunos aspectos".

Las dietas hiperproteicas y normoproteicas son muy frecuentes entre deportistas y personas que quieren adelgazar, pero todavía no existe consenso respecto a los efectos que tienen en el organismo.

Las investigadoras advierten de que se trata de un estudio realizado en ratas, cuyos resultados todavía deben confirmarse en humanos, por lo que recomiendan estudiar cada caso particular por parte de los profesionales y abordarlo teniendo en cuenta las ventajas e inconvenientes que presentan las dietas hiperproteicas y las características específicas de cada persona.

En este trabajo han participado investigadores del departamento de Fisiología y Bioestadística de la Universidad de Granada, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y científicos de la Universidad de Medicina Veterinaria de Viena.

