

Las dietas hiperproteicas podrían ser beneficiosas para los huesos

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han descubierto en un experimento realizado con ratas que las dietas hiperproteicas podrían ser beneficiosas para los huesos, lo cual sería de gran utilidad para poblaciones débiles como ancianos y mujeres postmenopáusicas.

Su trabajo ha revelado, asimismo, que la proteína vegetal (en este estudio se empleó proteína de soja) es más recomendable que la proteína animal (de suero de leche o 'whey protein'), ya que aumentó hasta un 7 por ciento el nivel de calcio en los huesos.

En un artículo publicado en la revista 'Food&Function', los investigadores examinaron los efectos de una dieta normoproteica y de otra hiperproteica en el estado óseo de las ratas. Para ello, emplearon una muestra formada por 140 ratas Wistar macho, que dividieron en cuatro grupos distintos, a los que administraron durante 12 semanas una dieta diferente.

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

MEJORES PROPIEDADES ÓSEAS

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 por ciento más alta) y el pH urinario (8 por ciento más ácido). Estos aparentes efectos negativos fueron neutralizados en los grupos que consumían como fuente proteica la soja, que redujo esta acidez.

Además, el grupo alimentado con proteína de soja presentó más cenizas del fémur (esto es, una mayor cantidad de minerales totales), un 7 por ciento 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.

Como explican Virginia A. Aparicio García Molina 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 consumimos tiene sobre nuestra 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 éstas tienen sobre el organismo.

Las investigadoras advierten de que se trata de un estudio realizado en ratas, cuyos resultados todavía deben confirmarse en humanos. "Recomendaríamos estudiar cada caso particular por parte de 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 UGR, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y también científicos de la Universidad de Medicina Veterinaria de Viena (Austria).