

Las dietas hiperproteicas podrían ser dañinas para la salud y el cerebro

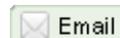
Comparte

[inCompartir](#)

IO

Notice

#AsturiasMundial



Un estudio en ratas advierte de que las dietas ricas en proteína y los anabolizantes provocan estrés oxidativo a nivel cerebral

UGR/DICYT.- Una investigación llevada a cabo por científicos de la Universidad de Granada con ratas ha demostrado que el consumo de dietas hiperproteicas y de anabolizantes androgénicos esteroideos puede provocar daño oxidativo cerebral, debido a la oxidación de lípidos y proteínas.

Los resultados de este trabajo sugieren que dicho estrés oxidativo puede desencadenar en enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer o Parkinson, si bien también reflejan que practicar ejercicio de alta intensidad reduce los efectos nocivos de las dietas altas en proteínas y los anabolizantes a nivel cerebral.

Esta investigación ha sido llevada a cabo por Daniel Camiletti, Virginia Aparicio, Elena Nebot, Gerardo Medina, Rosario Martínez, Garyfallia Kapravelou, Ana Andrade, Jesús María Porres, María López Jurado y Pilar Aranda. Todos ellos pertenecen al grupo de investigación AGR-145 "Fisiología digestiva y nutrición" de la Universidad de Granada.

Para llevar a cabo el experimento, los científicos trabajaron con 80 ratas Wistar, que fueron divididas en dos grupos de 40 animales. Uno de ellos actuó como grupo control, con una dieta normoproteica ajustada a un 10% de proteína vegetal de soja (n=40), mientras que al otro se le aplicó una dieta hiperproteica ajustada al 45% (n=40). Además, cada uno de estos grupos fue subdividido en animales que realizaron un ejercicio de alta intensidad (n=20) y otros que no (n=20); del mismo modo, estos grupos se dividieron en 10 ratas a las que se administró Stanozolol (un anabolizante) y a las 10 restantes un vehículo/placebo.

Daño a nivel cerebral

Los resultados demostraron que aquellas ratas que consumieron una dieta hiperproteica y a las que se administraron esteroides anabolizantes presentaron daño a nivel cerebral, el cual fue disminuido cuando el ejercicio entró en juego, reduciendo así el daño oxidativo producido por las intervenciones anteriormente mencionadas.

Así, las ratas que llevaron a cabo un ejercicio de alta intensidad, basado en un entrenamiento de hipertrofia, vieron reducido el efecto negativo del consumo de una dieta alta en proteínas y de la administración de anabolizantes a nivel cerebral, aunque los autores advierten de la necesidad de tener cautela con el uso de este protocolo de entrenamiento con respecto al sistema de defensa antioxidante.

Daniel Camiletti, autor principal de este trabajo, insiste en que se trata de un estudio experimental en ratas, cuyos resultados son difícilmente reproducibles en humanos. “Lo que sí evidencia nuestra investigación es que las dietas hiperproteicas, así como la administración de esteroides anabolizantes en grandes dosis que muchos deportistas consumen para ganar masa muscular son dañinos para su salud”, apunta el investigador de la UGR.

Del mismo modo, el Dr. Camiletti señala que el consumo de anabolizantes por parte de muchos culturistas, o simplemente personas que quieren ganar masa muscular o mejorar su aspecto físico, “equivale a 10 veces más de la cantidad terapéutica que se prescribe para trastornos como el hipogonadismo (afección en la que las glándulas sexuales producen pocas o ninguna hormona) o la sarcopenia (pérdida de masa muscular esquelética asociada al envejecimiento), lo que sin duda tiene efectos muy negativos en su organismo”.