

Las dietas hiperproteicas y anabolizantes se asocian con daños cerebrales en ratas

PUBLICADO EN 'INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS MEDICINE'

JANO.es · 24 abril 2015 11:42

Un estudio en roedores sugiere que el estrés oxidativo puede derivar en enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer o el párkinson.

- Daniel Camiletti, investigador de la Universidad de Granada y autor principal de este trabajo. / UGR

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) llevaron a cabo un experimento 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 diez ratas a las que se administró Stanazolol (un anabolizante) y a las 10 restantes un vehículo placebo.

Los resultados, que se publican en *International Journal of Sports Medicine*, demuestran que aquellas ratas que consumieron una dieta hiperproteica y a las que se les administraron esteroides anabolizantes presentaron daño a nivel cerebral. Pero este disminuyó cuando el ejercicio entró en juego, reduciendo así el daño oxidativo producido por las intervenciones anteriormente mencionadas.

Así, las ratas que realizaron 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.

Resultados difícilmente reproducibles en humanos

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.

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”, añade Camiletti.