

Ingesta de proteína en adultos y adultos mayores: ¿Por qué, cuánto y cómo?

La ingesta de proteína en el ser humano es indispensable para suministrar al cuerpo aminoácidos y nitrógeno. En los últimos años, ha cobrado especial interés la ingesta de proteína en las personas adultas y adultos mayores para la prevención de diferentes patologías y especialmente aquellas relacionadas con la pérdida de masa muscular asociada a la edad y de esta forma contrarrestar el desarrollo de la sarcopenia. (Figura 1)

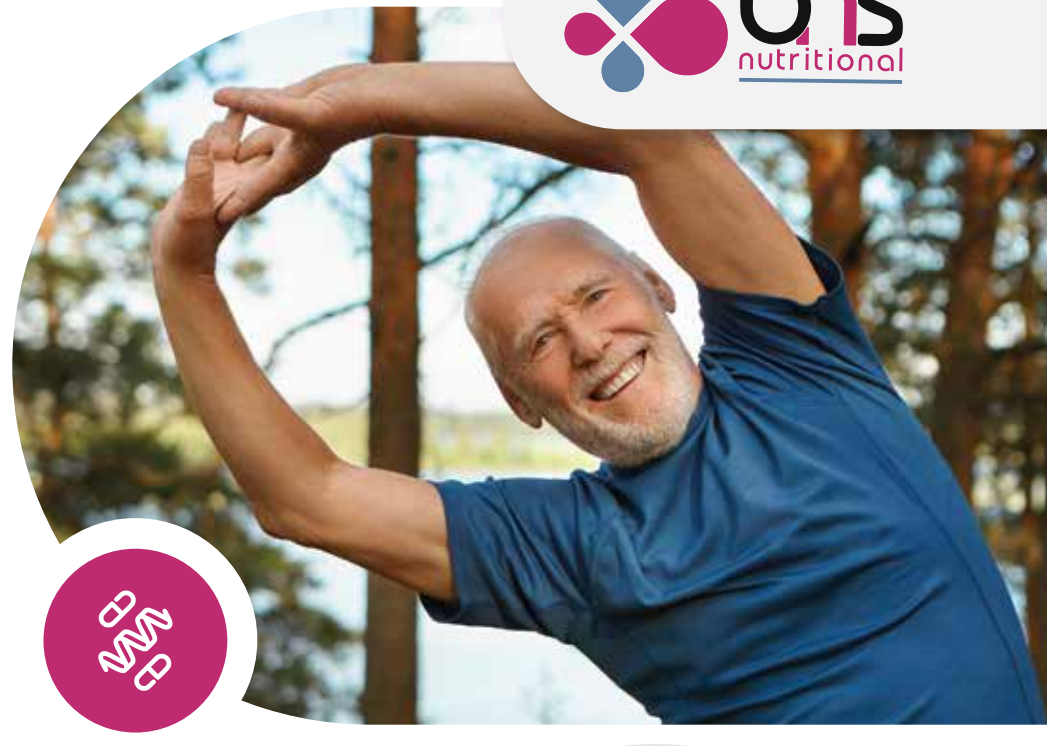
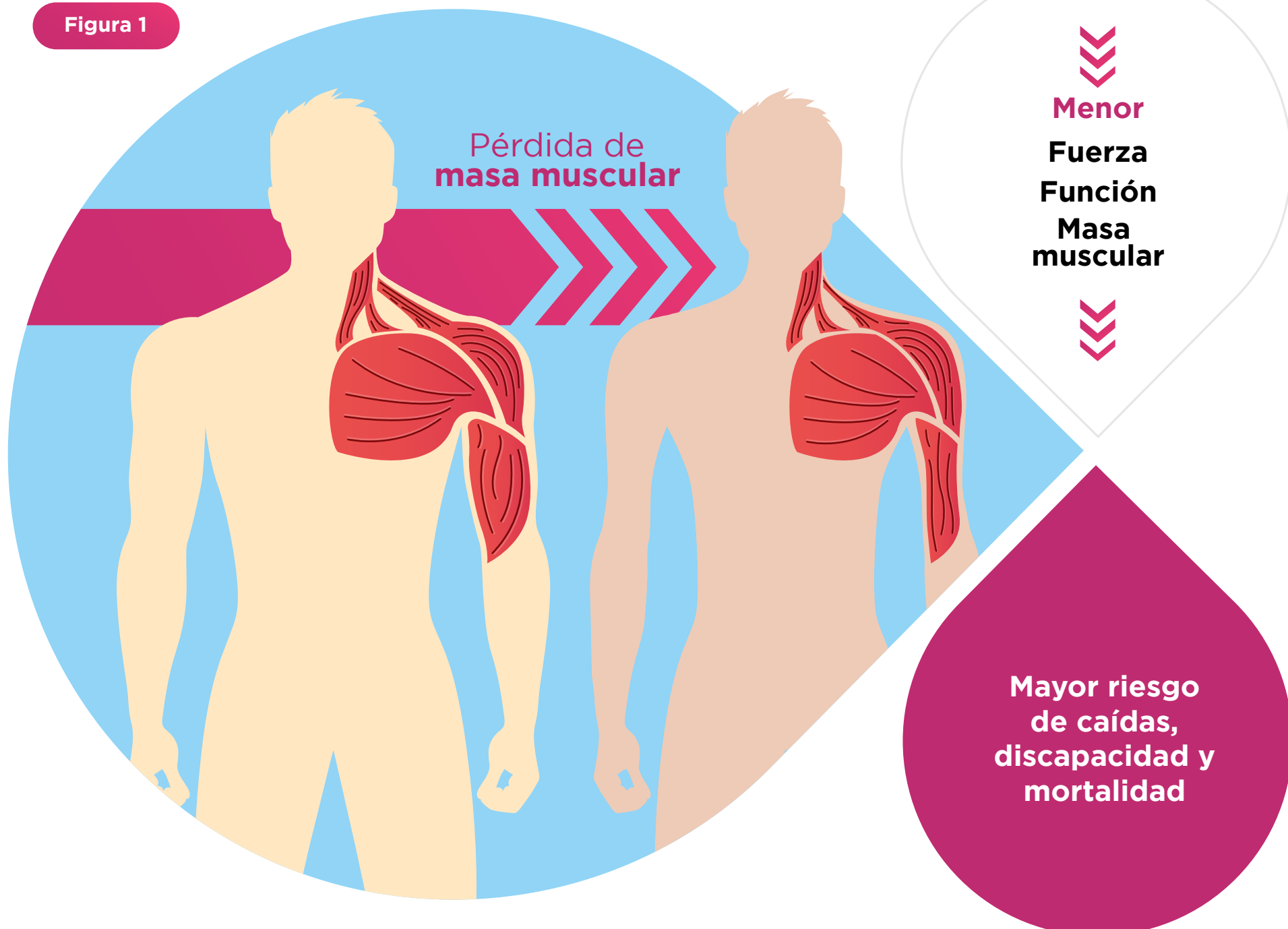


Figura 1



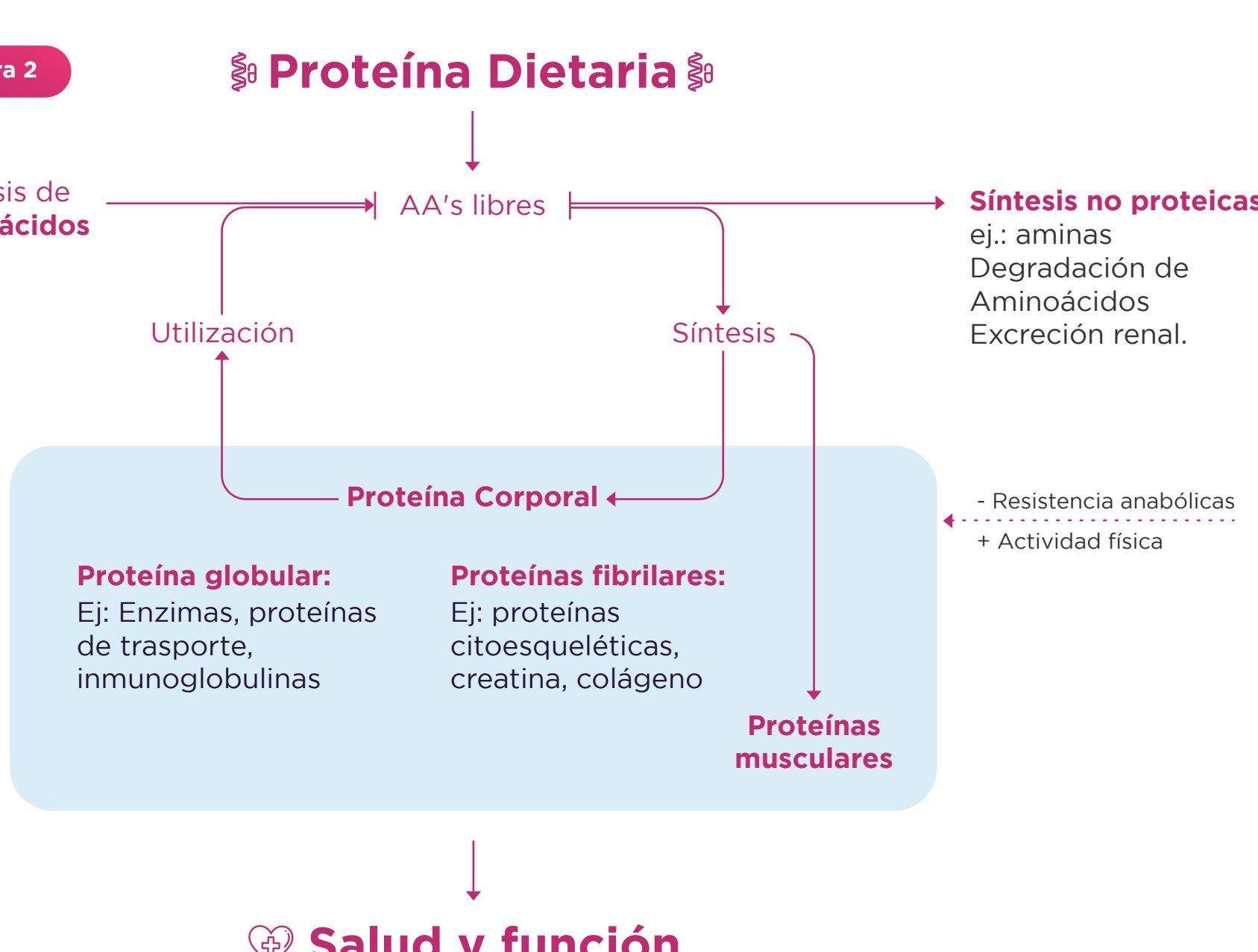
¿Por qué es importante la proteína?

Cuando hay una ingesta suficiente de carbohidratos y grasas, la proteína juega un papel secundario en el suministro de energía. Durante la digestión, la proteína se divide en péptidos y aminoácidos libres, que se utilizan para formar proteínas endógenas cumpliendo diversas funciones en todos los órganos.

En los músculos, los aminoácidos y especialmente los ramificados como la leucina por un proceso de señalización molecular favorece la síntesis de masa muscular. La deficiencia de proteína puede comprometer funciones corporales y disminuir la masa

muscular. El envejecimiento se asocia con una pérdida progresiva de masa muscular atribuida a un balance proteico neto negativo y al parecer responde menos al estímulo anabólico de la ingesta de proteína (resistencia anabólica (RA)). Al parecer, esta RA se debe a la inflamación, resistencia a la insulina, baja disponibilidad postprandial de aminoácidos espláncnicos y a una alteración en la señalización intracelular. Una ingesta suficiente de proteínas y la actividad física es importante para reducir la resistencia anabólica y tener un balance positivo de proteínas. (Figura 2)

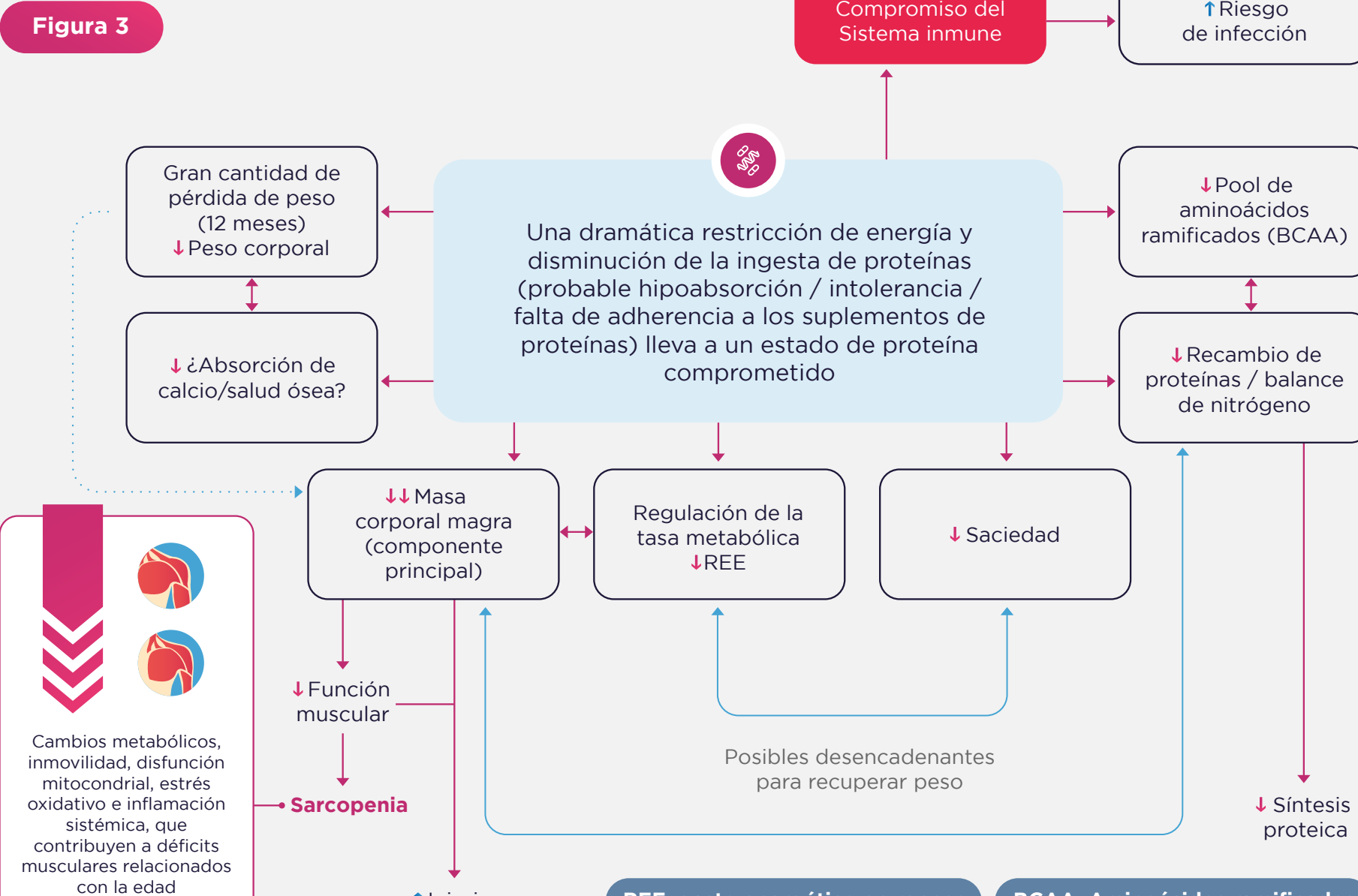
Figura 2



Efecto de una ingesta inadecuada de proteína

El balance energético negativo y la baja ingesta de proteínas pueden comprometer el estado de las proteínas musculares, afectando múltiples procesos metabólicos y favoreciendo el riesgo de enfermedad, como se puede observar a continuación. (Figura 3)

Figura 3



¿Cuánta proteína es necesaria?

Sugerencia para optimizar la ingesta de proteína

Cantidad	> 1 g de proteína/kg de peso/día
Distribución	0,4 gr de proteína por Kg de peso / 25 - 30 gr de proteína por tiempo de comida
Calidad	> 2,5 - 3 gr de leucina por comida
Momento	Combinación de ingesta de proteína con ejercicio de resistencia

Conclusión:

No solo la baja ingesta de proteína esta asociada a sarcopenia, sino también al numero de comidas al día, a la calidad de la proteína, a la actividad física y a ciertas condiciones de salud como la inflamación y la resistencia a la insulina.

Una adecuada estrategia para lograr frenar la pérdida de masa muscular, la sarcopenia y la fragilidad es el consumo en cada momento de comida, de 2,5 - 3 gr o más de leucina, incrementar la actividad física especialmente la de resistencia y tener un adecuado estado metabólico controlando la resistencia a la insulina. Estas estrategias son importantes en adultos y adultos mayores.

Referencias

Kiesswetter E., Sieber C.C., Volkert D. Protein intake in older people. Why, how much and how? Z. Gerontol. Geriatr. 2010; doi: 10.1007/s00391-020-01723-4.

Duan Y, Li F, Li Y et al (2015) The role of leucine and its metabolites in protein and energy metabolism. Amino Acids. <https://doi.org/10.1007/s00726-015-2067-1>

Burd NA, Gorissen SH, Van Loon LJ (2013) Anabolic resistance of muscle protein synthesis with aging. Exerc Sport Sci Rev 41:169-173

Moore DR, Churchward-Venne TA, Witard O et al (2015) Protein ingestion to stimulate myofibrillar protein synthesis requires greater relative protein intakes in healthy older versus younger men. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 70:57-62

Wall BT, Gorissen SH, Pennings B et al (2015) Aging is accompanied by a blunted muscle protein synthetic response to protein ingestion. PLoS ONE 10:e140903



Conoce más en www.bariatricandnutritional.co

PBX: 656 1524 · info@bariatricandnutritional.com