

APUNTS DE SALUT

per ABEL MARINÉ

Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona



PROTEÏNES, EXERCICI FÍSIC I MUSCULACIÓ

Les proteïnes són necessàries per al desenvolupament de la massa muscular i la regeneració dels teixits, i altres funcions. Fa més de 2000 anys que molts esportistes creuen en els beneficis de dietes molt riques en proteïnes. Es diu que Milos, un lluitador grec del segle VI abans de Jesucrist, menjava uns 10 quilos de carn al dia. Sembla evident que això no és veritat, perquè després d'aquest tip de carn les seves condicions d'atleta haurien quedat força disminuïdes i, a la llarga, la seva salut també. El que és un fet és la creença que si es fa molt exercici i, especialment, si es vol incrementar la massa muscular, calen grans quantitats de proteïnes. Això no és ben bé així.

La dieta, sempre, ha de ser equilibrada, la qual cosa vol dir que els hidrats de carboni (midons, fècules i sucres) han de cobrir entre 50-65 % de l'energia, els lípids o greixos entre 20-35 % i les proteïnes entre 10-15 %. Tot plegat equival a unes quantitats diàries de 300-400 grams d'hidrats de carboni, 60-90 grams de greixos i 60-80 grams de proteïnes, per unes necessitats que van entre 2000 quilocalories (xifra més pròpia de dones) i 2500 quilocalories (xifra més pròpia d'homes) que fan un exercici moderat. Aquests nutrients ens han d'arribar mitjançant una dieta variada, en la que dominin els vegetals (fruita, verdura, cereals), la ingestió de greixos sigui moderada i la de proteïnes d'origen animal també. Per tant, si fem més exercici, per córrer o per incrementar la musculatura, necessitarem menjar més, i si ho fem equilibradament ja ingerirem més proteïnes. Si les necessitats diàries normals de proteïnes són entre 0,8-1 grams per quilo de pes i dia, si augmentem les calories totals (ben repartides) ja ens anirem acostant a una aportació de calories de 1,2 – 1,7 per quilo de pes i dia, sense necessitat de suplement proteics, que no solen respondre a cap necessitat real i el seu excés té efectes negatius. Per altra banda convé recordar que l'excés de proteïnes animals té efectes negatius i que una bona combinació de llegums i cereals aporta un conjunt de proteïnes ben complet. Una bona associació de proteïnes animals i vegetals és la millor combinació.

En definitiva per fer exercici i per promoure la musculació (si és que cal) hem de menjar equilibradament la quantitat d'energia necessària i, amb això, ja tindrem prou proteïnes.



Abel Marín Font

Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia

Facultat de Farmàcia. Universitat de Barcelona