

¿NECESITO UN SUPLEMENTO DE PROTEÍNA?

“La proteína en polvo no es inherentemente más eficaz que cualquier otra fuente de proteína de alta calidad” (Roberts y cols., 2020).

El suplemento de proteína tiene una reputación sobrevalorada en el ámbito del físico culturismo y “fitness”, puesto que los anuncios muestran a sujetos enormes, con un bajísimo nivel de adiposidad tomando batidos o licuados, haciendo suponer al consumidor, que podría obtener los mismos resultados por el hecho de consumirlo.

La realidad es que, los estudios donde comparan la ingesta del suplemento lo hacen generalmente en ayuno con una fuente aislada de este macronutriente, algo muy poco probable en el mundo real, donde la mayoría consume alimentos completos, es decir, una mezcla de los macronutrientes, lo que hace más lento el vaciado gástrico y afecta la tasa de absorción, entonces es muy complicado extrapolar los resultados a una comida completa que incluya arroz y pollo, por ejemplo.



Entonces, la proteína en polvo no es indispensable ni una limitante para obtener resultados.