

PROTEÏNES I EL SEU CONSUM EXCESIU



Un dels factors que s'han anat descobrint en els darrers avanços científics és que el consum excessiu de proteïnes pot causar la pèrdua de calci, afectant així el possible perjudici ossi.

El cos humà no està preparat per emmagatzemar l'excés de proteïnes. El consum que excedeix les necessitats del cos no s'utilitza per augmentar els músculs; més bé, s'utilitza per funcions corporals no proteiques. Si una persona consumeix més de les que requereixen les seves necessitats calòriques i proteíniques, les proteïnes sobrants no s'emmagatzemaran com tals, si no que es convertiran en greix i així s'emmagatzemaran. Si una persona consumeix grans quantitats de proteïnes extremes, qualsevol augment de pes serà probablement en forma de greix.

Existeixen probabilitats de patir danys si es consumeixen proteïnes en excés. El més probable és que aquests danys passin en persones que consumeixen suplement proteínic o d'aminoàcids. L'excés proteínic pot provocar la deshidratació, ja que el metabolisme de les proteïnes requereix aigua extra per la utilització i excreció (és a dir, eliminació) dels seus productes secundaris. Com que les persones que realitzen exercici físic ja tenen un risc augmentat de deshidratació, l'esforç addicional de l'excreció (procés fisiològic d'expulsió de substàncies de nutrients que no serveixen ni s'utilitzen) dels residus proteínics comporta una major pèrdua de calci. Una

pèrdua crònica de calci degut al seu consum excessiu és particularment preocupant, ja que pot augmentar el risc d'osteoporosi, especialment en les dones.

Font: Ricardo Segura Falcó

Peak Performance. UK