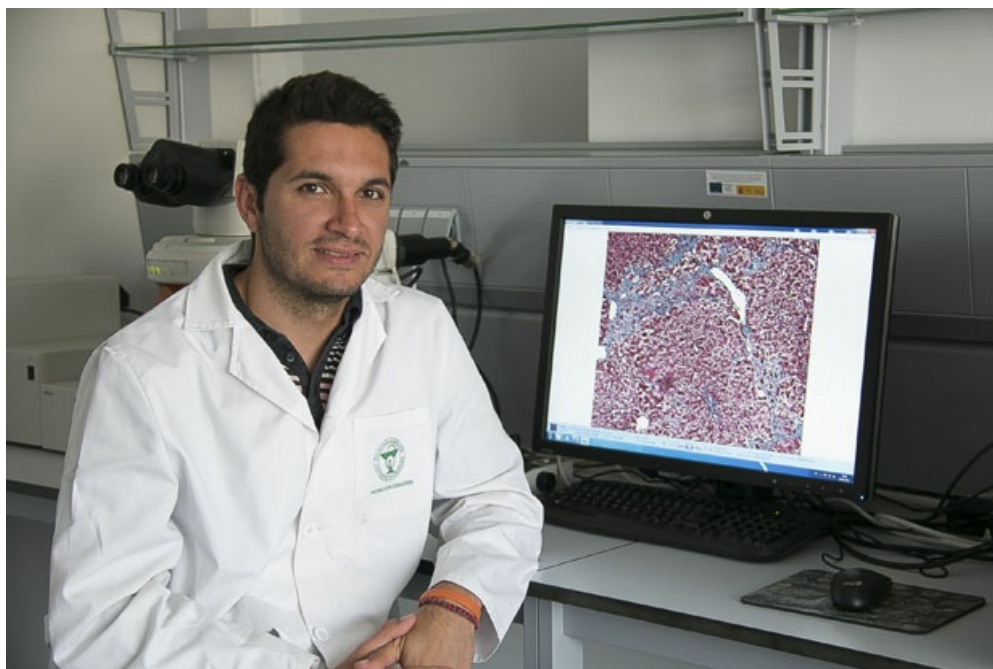


Las dietas hiperproteicas pueden provocar daño cerebral

Edición



Científicos de la Universidad de Granada han demostrado en una investigación con ratas que el consumo de dietas hiperproteicas y de anabolizantes androgénicos puede provocar daño oxidativo cerebral, debido a la oxidación de lípidos y proteínas.

Los resultados de este trabajo sugieren que dicho estrés oxidativo puede desencadenar en enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer o Parkinson, si bien también reflejan que practicar ejercicio de alta intensidad reduce los efectos nocivos de las dietas altas en proteínas y los anabolizantes a nivel cerebral.

La investigación, de la que ha informado hoy la institución académica, ha sido llevada a cabo por científicos del grupo de investigación sobre “Fisiología digestiva y nutrición” de la Universidad de Granada.

Para llevar a cabo el experimento, los científicos trabajaron con ochenta ratas Wistar, que fueron divididas en dos grupos de cuarenta animales.

Uno de ellos actuó como grupo control, con una dieta ajustada a un 10 por ciento de proteína vegetal de soja, mientras que al otro se le aplicó una dieta hiperproteica ajustada al 45 %.

Además, cada uno de estos grupos fue subdividido en animales que realizaron un ejercicio de alta intensidad y otros que no y, del mismo modo, estos grupos se dividieron en diez ratas a las que se administró Stanozolol, un anabolizante, y a las diez restantes un placebo.

Los resultados demostraron que aquellas ratas que consumieron una dieta hiperproteica y a las que se administraron esteroides anabolizantes presentaron daño a nivel cerebral, que fue disminuido cuando el ejercicio entró en juego, lo que redujo el daño oxidativo producido por las intervenciones mencionadas.

Las ratas que llevaron a cabo 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.

Los autores advierten no obstante de la necesidad de tener cautela con el uso de este protocolo de entrenamiento con respecto al sistema de defensa antioxidante.

Daniel Camiletti, autor principal del trabajo, ha insistido 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”, ha apuntado.

Del mismo modo, Camiletti ha señalado que el consumo de anabolizantes por parte de muchos culturistas, o simplemente personas que quieren ganar masa muscular o mejorar su aspecto físico, equivale a diez veces más de la cantidad terapéutica que se prescribe para diferentes trastornos, lo que tiene efectos “muy negativos” en el organismo.