

EL TRABAJO SE HA REALIZADO EN RATAS

## Las dietas hiperproteicas pueden ser beneficiosas para los huesos

Investigadores españoles han estudiado en ratas cómo las dietas hiperproteicas podrían ser beneficiosas para los huesos, lo que ayudaría a poblaciones sensibles como ancianos y mujeres postmenopáusicas. El estudio revela que la proteína vegetal es más recomendable que la proteína animal, ya que aumentó hasta un 7% el nivel de calcio en los huesos.

UGRdivulga

4/6/2014 11:38 CEST



El grupo de investigación 'AGR-145: Fisiología Digestiva y Nutrición' de la Universidad de Granada, al que pertenecen los científicos que han realizado este trabajo. Virginia Aparicio es la quinta por la izquierda (de pie), y Elena Nebot, la primera por la derecha. / UGR

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han descubierto, en un experimento realizado en ratas, que las dietas hiperproteicas podrían ayudar al estado de los huesos, lo cual sería de gran utilidad para poblaciones más debilitadas desde un punto de vista óseo, como ancianos y mujeres postmenopáusicas.

Su trabajo describe también que la proteína vegetal (en este estudio se

empleó proteína de soja) es más recomendable que la proteína animal (de suero de leche o 'whey protein'), ya que aumentó hasta un 7% el nivel de calcio en los huesos.

---

Su trabajo describe también que la proteína vegetal es más recomendable que la proteína animal, ya que aumentó hasta un 7% el nivel de calcio en los huesos

En un artículo publicado en *Food&Function*, los investigadores examinaron los efectos de una dieta normoproteica y de otra hiperproteica en el estado óseo de las ratas. Para ello, emplearon una muestra formada por 140 ratas Wistar macho, que dividieron en cuatro grupos distintos, a los que administraron durante 12 semanas una dieta diferente.

Así, dos grupos tomaron una dieta normoproteica (10% de riqueza), la mitad de ellos con proteína de soja y la otra mitad de suero de leche (lactosuero); y los dos grupos restantes ingirieron una dieta hiperproteica (45% de riqueza) basada en proteína de soja o de suero de leche.

Los resultados de este experimento demostraron que las ratas alimentadas con una dieta hiperproteica mantuvieron mejor sus propiedades óseas que las que siguieron una dieta normoproteica, a pesar de verse afectados algunos marcadores de acidez como la urea en plasma (que fue un 46% más alta) y el pH urinario (8% más ácido).

Según los autores, estos efectos negativos fueron neutralizados en los grupos que consumían soja como fuente proteica, que redujo esta acidez.

### **Confirmar los resultados en humanos**

Además, el grupo alimentado con proteína de soja presentó más cenizas del fémur (una mayor cantidad de minerales totales), un 7% más de calcio en los huesos y un área diafisaria cortical más espesa que los alimentados con la dieta de proteína de suero de leche.

---

Las investigadoras advierten que los resultados obtenidos todavía deben confirmarse en humanos

Como explican Virginia A. Aparicio García Molina y Elena Nebot, investigadoras del departamento de Fisiología de la UGR y dos de las autoras del estudio, “el impacto que la cantidad y el tipo de proteína que consumimos tiene sobre nuestra salud es un tema muy debatido por la comunidad científica, sin que exista aún un acuerdo al respecto en algunos aspectos”.

Las dietas hiperproteicas y normoproteicas son muy frecuentes entre deportistas y personas que quieren adelgazar, pero todavía no existe consenso respecto a los efectos que tienen sobre el organismo.

Las investigadoras advierten que los resultados obtenidos todavía deben confirmarse en humanos. “Recomendaríamos estudiar cada caso particular por parte de profesionales, y abordarlo teniendo en cuenta las ventajas e inconvenientes que presentan las dietas hiperproteicas y las características específicas de cada persona”.

En este trabajo han participado investigadores del departamento de Fisiología y Bioestadística de la UGR, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y también científicos de la Universidad de Medicina Veterinaria de Viena (Austria).

#### Referencia bibliográfica:

Elena Nebot, Reinhold G. Erben, Jesús M. Porres, Pedro Femia, Daniel Camiletti-Moirón, Pilar Aranda, María López-Jurado and Virginia A. Aparicio. Effects of the amount and source of dietary protein on bone status in rats. *FoodFunct.*, 2014, 5, 716 DOI: 10.1039/c3fo60525f <http://pubs.rsc.org/en/content/articlepdf/2014/FO/C3FO60525F>

TAGS

DIETA | PROTEÍNA | HUESO |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)