



Nombre del alumno: Eduardo de Jesús López López

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: La importancia de la proteína en la actividad física

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado: 7mo cuatrimestre

Grupo: A

La importancia de la proteína en el deporte

Las proteínas son la fuente de energía en la hipertrofia de los tejidos musculares, cuando rompemos las fibras, pero, ¿este es el único mecanismo que nos debería de importar para tener un rendimiento físico óptimo? Me gustaría dar un enfoque breve a la importancia de las hormonas, ya que desde mi punto de vista el ciclo hormonal tiene más relevancia que el consumo de proteínas, ya que diferentes estudios respaldan que el buen funcionamiento del organismo con un ciclo hormonal adecuado, se basa en un consumo de nutrientes específicos como el magnesio que su consumo se verá reflejado en la calidad de la testosterona, dando pie a cualidades como la longevidad que se ha llegado a la conclusión que está ligado a la salud de las células y como estas se regeneran, los neurotransmisores actúan de manera correcta con los receptores que se encuentran en el cuerpo, lo que mantiene una buena salud mental, y también provee de un ciclo del sueño adecuado, entonces hablamos que nutrientes como el zinc, que podemos encontrar en granos como el cacahuete pueden mejorar la hipertrofia que se lleva a cabo por parte de los tejidos musculares, y es acá donde entra la proteína, moléculas que son encargadas de la restauración y mantenimiento de estructuras, también tienen diversos tipos como las enzimas que se encargan de llevar procesos muy específicos en la bioquímica del cuerpo, desde mi punto de vista las proteínas son mejor aprovechadas por el cuerpo cuando estas son de origen animal, ya que aunque hay estudios que respalden que el consumo de proteínas de origen animal pueden dar un mayor aporte las desventajas como en la cocción de la carne y en todos los tipos de cocción, ya sea a la plancha, friéndose o asado durante la combustión que se lleva a cabo se liberan sustancias tóxicas y bacterias como la *H. pylori* que crean una mayor incidencia en el medio colectivo de cáncer estómago, ¿estamos asociando este factor demasiado pronto? Yo creo que no, ya que hay personas como en el medio científico que han realizado estudios sobre las diversas razones por las cuales la incidencia del cáncer estómago se desarrolla más en personas que frecuentan el consumo de carne, enfocándonos una vez más en el medio deportivo, las proteínas de origen vegetal y en general consumir productos de origen vegetal pueden mejorar el ciclo hormonal, y la síntesis de testosterona por aprovechamiento de magnesio que está presente en cereales como el trigo integral, espinacas, quínoa, y granos secos como almendras, cacahuates entre otros grupos de alimentos que pueden proveer de este nutriente como el zinc, ayudan a mejorar la producción de testosterona en el organismo, también se puede suplementar durante periodos de tiempo el magnesio, el magnesio ayuda a bajar el exceso de actividad simpática generada por el estrés esto reduce

los niveles de cortisol y favorece el aumento de testosterona, aunque la suplementación no es lo más viable si se mantiene una alimentación con los productos ya antes mencionados y preparados de manera que no pierdan sus nutrientes durante la cocción, es fecundable tomar la suplementación cuando no intentemos elevar nuestros niveles de cinc o de hierro ya que ambos usan rutas metabólicas de absorción bastante parecidas y compiten entre sí para su absorción, otro nutriente importante es la vitamina D, esto afecta al desempeño sexual de manera enorme pero positiva que impacta en la producción de espermatozoides ya que las células espermáticas tienen receptores de vitamina D, en general tiene un impacto en la producción de células esteroideas, y juega un rol muy importante en la síntesis de hormonas sexuales, pero la vitamina D es un problema ya que según estudio se ha comprobado que un gran porcentaje de la población padece déficit de vitamina D aunque para disfrutar de una producción de hormonas de calidad y el cuerpo funcione de manera óptima con valores un tanto exigentes, con niveles de vitamina D aceptables el cuerpo podrá regular y mejorar la calidad de la síntesis de hormonas y se verá un gran impacto en el desarrollo físico y sexual de la persona. Aunque podría ser fácil la materia prima se encuentra debajo de nuestra piel como pre vitamina D y en contacto con los rayos UV llegan a sintetizar vitamina D pero para poseer pre vitamina D debajo de la piel se le debe poseer una dieta adecuada para optimizar su producción de pre vitamina D.

DHEA o deshidroepiandrosterona es un precursor importantísimo en la producción de hormonas, DHT o como bien se le llama dihidrotestosterona o la testosterona se ven afectadas por la producción de DHEA ya que esta es la precursora y la materia prima esencial en la creación y síntesis de hormonas sexuales y de esta depende en mucho el aprovechamiento de las proteínas para crear una hipertrofia a nivel muscular pero no solo volumen si no también el metabolismo se verá afectado con mayor rapidez y aprovechamiento de la energía y habrá más oxidación de ácidos grasos en el cuerpo. Aunque la suplementación es segura existen federaciones del deporte que prohíben el uso de DHEA porque eleva tu performance deportivo y está comprobado que la calidad de hormonas sexuales se ve elevada y tu desempeño físico es mayor, la suplementación es más viable durante la andropausia o la menopausia que crea un comodín para el desarrollo de hormonas sexuales haciendo que no haya una disminución drástica de hormonas sexuales en el cuerpo, esto vale estrógenos y progesterona en la mujer y testosterona en el hombre, 25 a 50 g de DHEA es la dosis más común aunque para su consumo adecuado se debe de realizar estudios sobre DHEA en sangre para determinar

cuál es la cantidad adecuada de DHEA como suplemente y su cantidad. Otro nutriente importante en el aprovechamiento de las proteínas y llevar una hipertrofia más destacable es el boro, y por ultimo como consejo el ayuno intermitente con el consumo calórico adecuado no menor ni en déficit podemos elevar nuestra testosterona.

Para finalizar y es que el tema es sumamente extenso pero la importancia de las proteínas y esto a manera de resumen y como aportación propia, las proteínas son importantes sí, pero es más importante mecanismo que aprovechen al máximo el desarrollo de la creación de nuevos tejidos y acá es donde entra la DHEA de la cual hablamos brevemente, del coro, nutrientes como el cinc y el magnesio que tienen un impacto más grande en la creación de hipertrofia muscular gracias que se aprovechan de mejor manera las proteínas.

Bibliografía

Aumento de testosterona y la alimentación

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiT2-XprPTrAhUfK80KHToDBzoQtwlwA3oECAAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dfjt58jQgww4&usg=AOvVaw0XtHCaOcUiFGVoOWx76-5L>

Efectos de la suplementación de testosterona

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiP4vONrFTrAhVoAp0JHXLAD3cQFjAFegQIBRAB&url=http%3A%2F%2Fscielo.isciii.es%2Fscielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1888-75462016000300007&usg=AOvVaw0kS-1foMOhaecsTK-91GtM

DHEA

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi094aerfTrAhWFB80KHQsSCugQFjACegQIBRAB&url=http%3A%2F%2Fscielo.isciii.es%2Fpdf%2Faue%2Fv33n4%2Fv33n4a09.pdf&usg=AOvVaw1tyS114GQkNGWbizIYXUCG>