GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

El papel de la proteína para la pérdida de grasa

Actualidad Empresarial | 12/07/2022 | 00:00

Para que el organismo pueda desempeñar todas sus funciones a la perfección, los macronutrientes son alimentos fundamentales, puesto que aportan la energía necesaria para ello.

Existen 3 macronutrientes principales: las grasas, que ayudan al cuerpo a absorber vitaminas liposolubles, los carbohidratos que actúan como fuente de combustible y las proteínas. Estas últimas son fundamentales en los procesos para la pérdida de grasa. Según Peter Martín, creador del método PmTeamWomanFit, las proteínas sirven para múltiples funciones del cuerpo humano. Una de esas funciones es la de ayudar a incrementar la masa corporal magra a través de la generación de músculos.

¿Qué constituyen las proteínas?

PmTeamWomanFit es un método de acondicionamiento físico creado por el entrenador Peter Martín. Está conformado por una serie de rutinas de ejercicio físico combinada con planes de alimentación saludables. Todo el conjunto está especialmente diseñado para que la mujer logre un balance saludable del organismo y una buena condición física.

Acerca del papel de las proteínas en la pérdida de grasa, cabe destacar que estas sustancias están constituidas por cadenas de aminoácidos. Estos se dividen en esenciales, semiesenciales y no esenciales. Son un total de 20 y el organismo humano no es capaz de producirlos, por lo que es necesario incluirlos siempre en la dieta.

Las proteínas están presentes en todos los órganos del cuerpo humano como la piel, los tejidos, el pelo y, por supuesto, los músculos. Actúan como hormonas, enzimas y anticuerpos para fortalecer el sistema inmune. Los alimentos altos en proteínas son las carnes, los pescados, los lácteos, los huevos, las legumbres y los productos integrales, entre otros.

Las proteínas como elemento para perder grasa corporal

Las proteínas son un elemento fundamental para una persona que se somete a un régimen alimenticio en el que busca perder grasa corporal. Cuando se somete al organismo a un programa de ejercicio o se lleva un ritmo de vida muy agitado, el organismo consume más energía. Para eso hace uso de los macronutrientes que se consumen.

Como una de las fuentes principales de energía son las grasas, el cuerpo tiende a acumularlas para tener una reserva permanente. Si esas grasas se sustituyen por proteínas, el organismo simplemente cambia de fuente. Al consumirlas, el 60 % de ellas se acumula en la musculatura y funcionan como reserva de energía para el cuerpo.

Si las proteínas que tiene el organismo son suficientes para cubrir las necesidades, el cuerpo ya no tiene la necesidad de acumular la grasa. De esta manera, solo utiliza la necesaria para cumplir algunas funciones y el resto las quema mediante secreciones como el sudor. Es por ello, dice Peter, que las proteínas son el principal macronutriente para la pérdida de grasa.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/179221-el-papel-de-la-proteina-para-la-perdida-de-grasa.htm