



Un estudio realizado en ratas apunta que las dietas hiperproteicas pueden ser beneficiosas para los huesos

04/06/2014

La investigación, realizada en la **Universidad de Granada**, revela, además, que los suplementos de proteína de soja son más recomendables que los de suero de leche, ya que mejoran hasta un 7 por ciento el contenido de calcio en los huesos

Este trabajo ha sido publicado en la revista Food&Function

Investigadores de la **Universidad de Granada** han descubierto en un experimento realizado con ratas que las dietas hiperproteicas podrían ser beneficiosas para los huesos, lo cual sería de gran utilidad para poblaciones débiles como ancianos y mujeres postmenopáusicas.

Su trabajo ha revelado, asimismo, 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 por ciento el nivel de calcio en los huesos.

En un artículo publicado en la revista 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 fueron alimentados con una dieta normoproteica (10% de riqueza), la mitad de ellos con proteína de soja y la otra mitad de suero de leche (lactosuero); los dos restantes grupos, ingirieron una dieta hiperproteica (45% de riqueza) basada en proteína de soja o de suero de leche.

Mejores propiedades óseas

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). Estos aparentes efectos negativos fueron neutralizados en los grupos que consumían como fuente proteica la soja, que redujo esta acidez.

Además, el grupo alimentado con proteína de soja presentó más cenizas del fémur (esto es, 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.

Como explican Virginia A. Aparicio García Molina y Elena Nebot, investigadoras del departamento de Fisiología de la [Universidad de Granada](#) 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 son muy frecuentes entre deportistas y personas que quieren adelgazar, pero todavía no existe consenso respecto a los efectos que éstas tienen sobre el organismo.

Las investigadoras advierten de que se trata de un estudio realizado en ratas, cuyos resultados 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).



NOTA: En el siguiente enlace puede consultar un vídeo

ilustrativo sobre esta noticia realizado por la Unidad de Cultura Científica de la **Universidad de Granada**: <http://youtu.be/3fly8LAPjVM>

INFORMACIÓN PARA MEDIOS DE COMUNICACIÓN: Adjuntamos LINK: cortes de voz en MP -> /tablon/*/noticias-canal-ugr/un-estudio-realizado-en-ratas-apunta-que-las-dietas-hiperproteicas-pueden-ser-beneficiosas-para-los-huesos/downloadfile/ib59fac7d9033fccf9a99eea2f481b49a43. Los brutos de las imágenes están disponibles en los siguientes enlaces: <http://sl.ugr.es/brutos1>



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.

Referencia bibliográfica:

Effects of the amount and source of dietary protein on bone status in rats
Elena Nebot, Reinhold G. Erben, Jesús M. Porres, Pedro Femia, Daniel Camiletti-Moirón, Pilar Aranda, María López-Jurado and Virginia A. Aparicio
FoodFunct., 2014, 5, 716
DOI: 10.1039/c3fo60525f

El artículo completo está disponible en la dirección:

- <http://pubs.rsc.org/en/content/articlepdf/2014/FO/C3FO60525F>

Contacto:

Virginia A. Aparicio García Molina

<http://secretariageneral.ugr.es/>

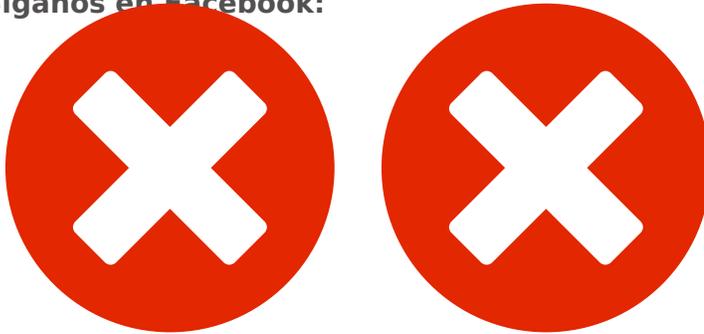
Departamento de Fisiología de la **Universidad de Granada**

Teléfono: 958 243 882

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--d098d67190b0a610887427ad108c6b3eugr[dot]es

-> --LOGIN--d098d67190b0a610887427ad108c6b3eugr%5Bdot%5Des

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --

LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook UGR Informa:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook UGR Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter UGR Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>

Ficheros Adjuntos

- [AUDIO MP3.mp3](#)