



## Exceso de proteínas en la dieta

La clave de la alimentación es el equilibrio

De Damn — Miércoles, 06 de Enero del 2021 a las 14:03

Hoy en día escuchamos cada vez con más frecuencia añadir suplementos proteicos a platos o dietas que consisten en el consumo de cantidades excesivas de este ingrediente. Parece ser un procedimiento beneficioso, y resulta que cada vez son más las personas que deciden dar este paso. Pero, ¿qué pasa con el exceso de proteínas?

### EXCESO DE PROTEÍNAS EN LA DIETA

El exceso de proteína es un estado fisiológico tan peligroso como la deficiencia de este componente. Este ingrediente es absolutamente necesario en determinadas cantidades para el correcto desarrollo del organismo; siendo responsable para el crecimiento o la construcción de músculos. Sin duda, es una de las hormonas o enzimas que la componen.

En una dieta debidamente seleccionada y estandarizada, **debería constituir aproximadamente el 12-20% del valor energético de la ración alimentaria**. Por supuesto, este es un valor individual, dependiendo de la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Desafortunadamente, en algunos grupos no se siguen estas recomendaciones.

### SÍNTOMAS DE UN EXCESO DE PROTEÍNAS

El exceso de proteínas en la dieta es común en algunos grupos de la población. Donde conduce a síntomas de salud negativos.

En primer lugar, afecta a alteraciones en la regulación del metabolismo, dando lugar a **flatulencias, náuseas, indigestión, dolor abdominal o gastritis** y, en ocasiones, incluso **micosis intestinal**. El **estreñimiento** es muy común. Puede aparecer hinchazón y la piel se vuelve gris y cansada. Uno de los síntomas reveladores puede ser **mal aliento o dolor de cabeza**, que ocurren como resultado de que el cuerpo entra en *cetosis*.

Por supuesto, si no presta atención al valor energético de la dieta y toma mayores cantidades de este ingrediente, puede provocar un aporte calórico excesivo y, como resultado, un aumento de peso.

### EFFECTOS DEL EXCESO DE PROTEÍNAS

El exceso de proteína en la dieta, puede tener efectos extremadamente negativos en el cuerpo. Es muy importante que el efecto de tal estado sea el deterioro del funcionamiento de los riñones, que son responsables de la eliminación de los productos de estos componentes. Esto **puede provocar deshidratación**, así como calcio o gota. Esta condición también predispone al desarrollo de edema o diabetes tipo 2, así como cambios ateroscleróticos y, por lo tanto, un



aumento de la presión arterial y los niveles de colesterol.

Los trastornos de la potencia son muy comunes, al igual que las deficiencias nutricionales, especialmente en fibra dietética, pero también en vitaminas y minerales.

Por lo tanto, es extremadamente común alterar el equilibrio ácido-base del cuerpo y, como resultado, el cuerpo entra en el estado de cetosis. En este caso, debido a una ingesta insuficiente de carbohidratos, el cuerpo comienza a usar grasas para obtener energía, lo que conduce a la formación de cuerpos cetónicos. Una gran cantidad de esta materia prima en la dieta también **destruye las articulaciones** y, como resultado, las **deficiencias y la absorción de calcio** deteriorada.

Esto puede conducir al deterioro de la condición ósea y, con patología a largo plazo, al desarrollo de osteoporosis. Por supuesto, tal exceso no afecta la condición mental.

### EL ACNÉ CAUSADO POR EXCESO DE PROTEÍNAS

El exceso de proteína en la dieta también afecta la apariencia de la piel e incluso el cabello. Bueno, esta condición definitivamente agrava los problemas de acné (incluso en el caso de su ausencia anterior) y dificulta su tratamiento.

Esto está relacionado con la **producción excesiva de sebo** y, como resultado, la formación de más y más puntos negros o espinillas y un brillo excesivo de la piel.

Además, se ha observado su influencia en el curso más rápido del proceso de envejecimiento de la piel y la **formación de arrugas**. Por otro lado, el cabello se cae excesivamente y se vuelve quebradizo, como las uñas. En resumen, si experimentas demasiada fatiga, dolores de cabeza, de estómago, estreñimiento o náuseas, vale la pena considerar la composición de tu dieta.

En el caso de una ingesta excesiva de proteínas junto con la ración de alimentos, podemos llevar al cuerpo a la ruina destruyendo, entre otros los riñones, la condición del cabello, la piel y las uñas, o predisponen al desarrollo de diabetes tipo 2 u osteoporosis. Vale la pena cuidar el aporte adecuado de todos los nutrientes, recordando que más no siempre es mejor.