

PUBLICATION: TecniFood

DATE: May/June 2008

COVERAGE: Spanish

CIRCULATION: 5,000

Los aminoácidos contribuyen a mantener sanos los músculos

Investigaciones recientes confirman que aumentar el consumo de aminoácidos puede ayudar a evitar que las personas sufran de una dolencia denominada sarcopenia, que consiste en la destrucción de la masa muscular a medida que las personas envejecen, así como en la pérdida de fuerza y resistencia de sus fibras.

Los aminoácidos son los bloques que construyen las proteínas y realizan una gran variedad de funciones vitales en el cuerpo humano. Con el cada vez mejor conocimiento de su rol en el organismo, la utilización de los aminoácidos en la industria alimentaria es cada vez mayor, y no solamente en aquellos suplementos nutritivos destinados a deportistas.

El riesgo de fracturas en los huesos aumenta a medida que la densidad ósea

decrece; ocurre lo mismo con la sarcopenia: el bíceps de un recién nacido tiene alrededor de 500.000 fibras; mientras que el de una persona de 80 años no supera las 300.000. Se estima que una persona pierde un 10% de masa muscular entre los 25 y los 50 años, y éste descenso alcanza el 45% a partir de la octava década de vida.

Gracias al mayor conocimiento que se tiene sobre la sarcopenia, es que muchas empresas están empezando a enriquecer sus alimentos con estas cadenas de aminoácidos.

En uno de esos estudios de reciente data, presentado por Ajinomoto, se demostró que un suplemento de aminoácidos parece ser efectivo para evitar la pérdida de musculación, dada la capacidad de estas cadenas de estimular la síntesis proteica.