

El papel de las proteínas en diferentes etapas de la vida

Las proteínas son **macronutrientes esenciales** que desempeñan una amplia variedad de funciones fisiológicas en el organismo. A nivel estructural, son cadenas de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos.



Su principal función es la estructural. Las proteínas son el componente básico de los tejidos corporales, como los músculos, la piel, los tendones o las uñas y son imprescindibles para la creación, desarrollo, reparación y mantenimiento de éstos. Por lo tanto, las proteínas son necesarias para el **correcto crecimiento y desarrollo corporal.**

Además, desempeñan **funciones metabólicas**, actuando como enzimas, hormonas y anticuerpos y también **regulan procesos fisiológicos** como el transporte de oxígeno y grasas en la sangre, la regulación de vitaminas liposolubles y minerales o la eliminación de materiales tóxicos.

Requerimientos de proteínas según etapa vital

INFANCIA



En esta etapa, los requerimientos de proteínas son más elevados, debido a la tasa de crecimiento. **De 0 a 7 meses**, la recomendación es de **1,3 g/kg/día**. **A partir de los 7 meses**, y hasta el primer año, las necesidades disminuyen un poco y son de **1,1 g/kg/día**. **A partir del primer año de vida**, las necesidades varían según la edad. Los requerimientos son mayores en los primeros tres años de vida (**0,97 g/kg/día**), luego disminuyen (**0,85 g/kg/día**) y según nos acercamos a la etapa de la adolescencia las necesidades proteicas vuelven a aumentar (**0,9 g/kg/día**).

ADOLESCENCIA



Esta etapa se caracteriza por el crecimiento de la masa ósea y de la masa muscular, así como el gasto energético. Desde **los 11 hasta los 17 años** las necesidades en las chicas varían de **0,83-0,90 g/kg/día** y de **0,86-0,91 g/kg/día** en los chicos.

ADULTOS



A partir de los 18 años la ingesta recomendada para adultos sanos, tanto para hombres como mujeres, es de **0,83 g/kg/día** de proteínas.

SENIORS



Según la EFSA, las personas mayores tienen las mismas necesidades proteicas que los adultos, es decir, **0,83 g/kg/día**. Sin embargo, cada vez hay más opiniones de expertos que consideran que esta cantidad debería de ser mayor, debido a que a partir de los 65 años la renovación proteínica es del 20-30% menor que en la etapa adulta y existe una pérdida progresiva de proteínas corporales, lo que puede derivar en sarcopenia.

EMBARAZO



Las mujeres gestantes deben ingerir **0,83 g/kg/día** y sumar a esa cantidad:

1er trimestre: + 1g/día

2º trimestre: + 9 g/día

3er trimestre: + 28 g/día

LACTANCIA



Durante los **6 primeros meses** tras el parto, la madre debe añadir a su ingesta proteica normal (**0,83 g/kg/día**) **19 gramos más** de proteína. A partir del **6º mes** de lactancia, se debe incrementar **13 gramos** en los siguientes meses hasta que se deje de dar el pecho.

DEPORTISTAS



Las proteínas contribuyen a conservar y aumentar la masa muscular. En general, las necesidades proteicas aumentan en mujeres y hombres deportistas (**1,4-2,0 g** de proteína/kg/día). La cantidad dependerá del tipo de actividad física, así como del tiempo de práctica de la misma.



Referencias

EFSA. Dietary Reference Values for the EU (DRV). 2019. Disponible en: <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>

EFSA. Scientific opinion on dietary reference values for protein. EFSA Journal. 2012; 10(2): 2557 González-Torres L., Téllez-Valencia A., Sampedro J.G.,

Nájera H. Las proteínas en la nutrición. 2007;8 (2). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>

Reglamento (UE) 432/2012 de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

Deutz, N, Bauer J, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosis-Westphal A et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014; 33(6): 929-936.

Jäger R, Kerksick C, Campbell B, Cribb P, Wells S, Skwiat T et al. International Society of Sports Nutrition

Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017; 14 (1): 20