

## 4 razones por las que tal vez necesites tomar caseína micelar.

En los últimos años el uso de suplementos de proteína ha ganado mucha popularidad tanto en aquellas personas que quieren aumentar masa muscular como en aquellas que quieren perder peso o sólo buscan mejorar su salud.

Uno de los suplementos que está en discusión recientemente es la caseína. La caseína es un extracto de la leche, el cual constituye el 80% del total de la proteína de la misma. Se considera una proteína de lenta absorción y de alta calidad y se encuentra comúnmente en suplementos deportivos. La caseína micelar se hace separando la porción de caseína de la lactosa de la leche, la grasa y el suero de la leche usando la microfiltración. Esta forma de caseína no está alterada, y como el nombre lo dice, la caseína micelar forma micelas que pueden formarse incluso después de una rehidratación, lo cual promueve una digestión más lenta comparada con otros tipos de caseínas.

La caseína tiene un sabor neutro y puede incorporarse fácilmente en cualquier platillo. Cuando se utiliza en barras deportivas, la caseína brinda una textura suave. Una buena estrategia para ti sería que incorporaras la caseína antes de dormir, ya que es durante la etapa del sueño donde se secretan hormonas anabólicas (como por ejemplo la hormona del crecimiento) esto, aunado a los aminoácidos de la caseína que se liberan lentamente, promueve un incremento de masa muscular. Otro momento interesante para consumir caseína es 16 horas después del ejercicio. Esto es porque en este momento el cuerpo está necesitado de grandes cantidades de proteína. El uso de una proteína de liberación más lenta podría resultar ideal para aquellos que están buscando hipertrofia muscular.

Ahora veamos los 4 puntos por los cuales deberías tomar caseína y/o en lugar de proteína de suero de leche:

- Promueve la pérdida de peso:

Puede usarse como una ayuda para perder peso porque causa saciedad. Cuando entra en contacto con el ácido de tu estómago la caseína se une a receptores para formar una especie de coágulos lo que retrasa el vaciamiento gástrico, e incrementa el tiempo de absorción.

- Fuente de energía:

La caseína micelar puede ser una fuente de energía extra en casos en donde la energía proveniente de las proteínas no es suficiente.

- Prevenir catabolismo:

Para prevenir la pérdida de masa muscular y promover el aumento de masa muscular ya que la caseína tiene un efecto anabólico. La caseína mantiene un flujo continuo de aminoácidos en la sangre por periodos hasta de 7 horas después de su ingestión. Además la caseína inhibe las hormonas catabólicas tales como el cortisol, responsable de “comerse” la masa muscular. Los estudios sugieren que la caseína tiene un buen efecto anabólico, pero no es la mejor opción para el anabolismo, por eso quizá debas consumir también proteína de suero de leche.

- Aumentar tu sistema inmune

La caseína posee grandes concentraciones de glutamina por lo cual promueve un sistema inmune fuerte. La caseína micelar aumenta la bioactividad de las sustancias de la leche responsables de mejorar el sistema inmunológico.

No deberías tomar este tipo de proteína si...

¡Eres intolerante a la lactosa!

Recuerda que debes consultar a tu nutriólogo deportivo para ajustar y adecuar el porcentaje de proteínas de tu dieta de acuerdo al tipo de entrenamiento que estás llevando y a tus objetivos.

Adaptación y traducción:

Mariana Godoy

Fuente:

Sports, Cardiovascular and Wellness Nutrition Blog. <http://scandpg.blogspot.mx/>