

PROTEINAS Y DEPORTISTAS



Como todo organismo vivo, el caballo requiere la producción de energía en forma de ATP para mantenerse vivo. Ésta energía se puede generar a través de 3 tipos de materia prima:

Carbohidratos, Grasas y Proteínas.

Cuando un organismo no dispone de carbohidratos, echa mano a la grasa y las proteínas para producir energía.

La generación de ATP a partir de las proteínas es el método más complicado de los tres, ya que debe metabolizarse primeramente a Carbohidrato (glucosa) o Grasa (Acetil CoA) para luego generar la energía vital



¿Por que no es recomendable un exceso de proteínas para un deportista?

.La degradación de las proteínas por el sistema digestivo implica el quiebre de muchos enlaces moleculares, lo que se traduce en la disipación de mucha energía en forma de calor.

.El calor liberado por el metabolismo de proteínas genera un aumento de la temperatura corporal, produciendo que el caballo genere mas sudor que puede inducirlo a una deshidratación con perdida de electrolitos.

.El metabolismo de las proteínas genera como desecho la Urea, que debe ser eliminada a través de la orina... Es decir que ademas de sudar, el caballo orinará mas! Aumentando la deshidratación

.La mayor producción de orina con elevado nivel de urea, genera una mayor irritación de las vías aéreas en caballos estabulados por parte del amonio excretado.

.La digestión de las proteínas genera una modificación del Ph intestinal, pudiendo producir desequilibrios en la flora bacteriana normal.

Las tablas de la NRC sugieren un aporte diario de 559 gramos de proteína cruda para un caballo en trabajo liviano y 689 gramos para uno en trabajo pesado.

- Protein in Horse Diets: The Balancing Act. Frederick Harper. University of Tennessee
- Protein Requirements and Digestibility: A Review. Joe D. Pagan. Kentucky Equine Research Inc
- The Effects of Feeding Excess Dietary Protein. Ellen Collinson