

Miércoles, 16 de abril de 2025

Germán Caballero



Un par de varones realizan ejercicios de fuerza en un gimnasio de València en una foto de archivo.

LLUÍS PÉREZ
València

Solo en Instagram, la búsqueda del término «proteínas» genera 1,1 millones de resultados. En TikTok, la red social reina entre los jóvenes, los vídeos superan, en algunos casos, el medio millón de reproducciones. Las publicaciones se mueven entre los consejos y la publicidad de artículos proteicos; las más usuales, las proteínas en polvo. Las cifras en redes sociales son solo un reflejo del auge de una moda, la de los suplementos nutricionales relacionados con el deporte, cuya tendencia es ascendente año tras año. Se han triplicado solo en 2024 según el Observatorio de Tendencias de Cofares.

La moda se traslada también a las estanterías de los supermercados —yogures, batidos, leche, postres... todos ellos con un suplemento adicional anunciado en los envases—, en las farmacias y en la cantidad de portales en línea especializados. Internet se ha convertido en uno de sus principales canales de venta.

Ante la tendencia y su difusión en redes, salta la pregunta clave: ¿su consumo es perjudicial para la salud? «Directamente, no lo es, pero depende siempre del contexto», explica el vocal de Nutrición Deportiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (Codinucova), Felipe Baier.

Por el momento, la ciencia no

Tendencias en las redes

El consumo de suplementos proteicos se ha triplicado en un solo año, según el Observatorio de Tendencias de Cofares de 2024. En su conjunto, los productos de nutrición deportiva suben un 14 %, arrastrados por la explosión de contenidos en las redes sociales y los hábitos de la generación Z.

El 'boom' de las proteínas nutricionales toma **TikTok** e **IG**

Tres veces más

El Observatorio de Cofares muestra un aumento del 175 % del consumo de suplementos de proteínas a lo largo del año 2024; en un solo año, se triplican. En su conjunto, los productos de nutrición deportiva suben de forma más moderada, solo un 14 %. Destaca la crecida en productos de precompetición (61 %) y de recuperación (17 %).

tiene «una evidencia» del perjuicio en personas sanas, pero puede generar problemas renales o hepáticos porque «su exceso puede provocar una saturación en los filtros», según explica el farmacéutico y nutricionista en la Comisión de Alimentación del Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia (Micof), Juan Villuendas. Por eso, ambos recomiendan «consultar siempre a un especialista» para tener «mayor educación alimentaria».

Otro de los riesgos de su abuso

es un desequilibrio alimenticio porque ya están presentes en alimentos como la carne. «Muchos se exceden por tener muchas proteínas», explica Baier, pero también se puede optar por otros productos «más saludables», de origen vegetal, como verduras o legumbres con un «aporte muy notable» y más beneficiosas por tener, según Baier, «más fibra, vitaminas y minerales»; generan «menos problemas de salud».

¿Qué mueve a los aficionados al deporte a inflarse a proteínas? Estas se deben de «entender como una cadena hecha de eslabones —

El exceso puede dañar los riñones y los expertos alertan de los métodos con resultados rápidos

, prosigue — que aporta aminoácidos al organismo». Su consumo «renueva tejidos y órganos»; a nivel muscular, son «un estímulo directo», cuyo efecto principal es acelerar el crecimiento.

En general, los suplementos se recomiendan para los deportistas de «alto rendimiento» y para perfiles sin tiempo para alimentarse correctamente. Según Villuendas, «lo aconsejable es tomar dos gramos de proteína por kilo al día distribuidos en cinco tomas». En caso de no poder ingerirlas de forma natural, es cuando los especialistas recetan el consumo de suplementos nutricionales. Sin embargo, Baier insiste en recalcar que «tomando la adecuada alimentación y haciendo deporte, se pueden conseguir los mismos resultados que tomando el suplemento proteico».

Una moda, ¿pasajera?

Sobre si hay un consumidor tipo, Villuendas lo tiene claro: un joven de 17 años, que va con asiduidad al gimnasio y acude con su padre a la farmacia para informarse; generalmente, porque el progenitor no quiere que los consuma. El chaval lo conoce por el boca a boca y, casi siempre, por el contenido consumido en las redes sociales. Ambos especialistas señalan la falta profesionalidad de la mayoría de perfiles en Instagram y TikTok, donde «no piden un currículum», recuerda Villuendas.

Por su parte, Baier aconseja «asegurarse de la profesionalidad del generador de contenidos» y, en caso de no ser posible, da un consejo clave: «El mensaje más llamativo es aquel que promete respuestas rápidas y milagrosas, lo antes posible». Y añade otro aspecto esencial: «Normalmente, va asociado a una venta y suele ser caro».

Es una muestra del 'boom' de las proteínas que gana peso en la sociedad valenciana, como pasó anteriormente con los «productos light», recuerda Baier. ¿Pasará también esta tendencia? Los especialistas creen que «no es una moda pasajera» porque, como señala Villuendas, la «población está cada vez más envejecida» y, además, por ser su «uso estrictamente deportivo». El farmacéutico recuerda que la población sufre, además, una desnutrición progresiva con el paso de los años porque se «suelen ingerir menos proteínas naturales». ■