

# No Todas Las Proteínas Son Iguales.

## Un Médico Explica Por Qué Debe Elegir Proteína Vegetal Sobre Proteína Animal para Una Mejor Salud del Corazón y Longevidad

Traducido y adaptado por Welid Harp para AMORCC

Un médico impulsado por plantas aclara por qué todas las proteínas no son iguales y ofrece una explicación de los beneficios de la proteína vegetal frente a la proteína animal para las enfermedades cardiovasculares y la longevidad. Aprende qué tipos de proteínas vegetales son los más beneficiosos y consejos para agregar fuentes de proteínas saludables a tu dieta.



Gracias a la sabiduría popular, tendemos a considerar la proteína animal como nuestro Mejor Valor Proteínico dietético, Está asociado con la construcción de músculo, y las dietas de pérdida de peso con alto contenido de proteína animal siguen siendo populares. En contraste, la proteína vegetal de verduras, legumbres, nueces y semillas se considera una fuente de "segunda cadena".

Pero como de costumbre, la sabiduría popular sólo hace que parte de la historia sea correcta. Cuando se trata de proteger tu salud cardiovascular, es la fuente de tu proteína lo que más importa.

Muchos estudios han demostrado que la proteína vegetal es beneficiosa – y la proteína animal es dañina- con respecto a resultados como enfermedades cardiovasculares, cáncer y muerte por todas las causas. Pero los nuevos datos recopilados por el Adventist Health Study 2 toman una mirada más matizada a exactamente qué tipos de proteínas vegetales y animales tienen el mayor impacto en tu riesgo de enfermedad cardíaca.

Los investigadores decidieron preguntar qué alimentos que contienen proteínas, en particular, contribuyen a aumentar o disminuir el riesgo cardiovascular. No será una sorpresa para los nutriólogos que los frutos secos y las semillas surgieron como la fuente más beneficiosa de este nutriente vital.



### No todas las Proteínas son Iguales: Proteína Vegetal vs Proteína Animal ¿cuál es mejor?

En este nuevo estudio, los investigadores se centraron en las fuentes específicas de la ingesta de proteínas de los sujetos. Se preguntó a un total de 81.337 participantes sobre su consumo habitual de estos alimentos durante el año anterior, y luego se les hizo un seguimiento durante 6-12 años. Los datos se analizaron para determinar el porcentaje de proteína total que provenía de estas fuentes animales y vegetales.



De todas las fuentes de proteína vegetal y animal analizadas, el riesgo de muertes cardiovasculares aumentó de manera constante con un mayor consumo de proteína de carne y disminuyó de manera constante con un mayor consumo de proteína de frutos secos y semillas.

En los grupos con mayor consumo de carne, el riesgo fue aproximadamente un 60% mayor que en el grupo con menor consumo. En el grupo con mayor ingesta de frutos secos y semillas, el riesgo cardiovascular fue aproximadamente un 40% menor en comparación con el grupo con menor ingesta de frutos secos y semillas.

Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han comparado los frutos secos con la carne como una fuente importante de calorías. Además, ahora ha habido numerosos estudios que vinculan una mayor ingesta de nueces con la longevidad.

### ¿Por qué la carne es tan Dañina para el Sistema Cardiovascular?

La carne es alta en Productos Finales de Glicación Avanzada (AGEs), que contribuyen al daño vascular, especialmente en personas con diabetes.

La carne es alta en hierro hemo, que tiene efectos pro-oxidantes que promueven la enfermedad cardiovascular. La carne contiene componentes proinflamatorios como el ácido araquidónico, las grasas saturadas y la carnitina. El consumo de carne (y el consumo de proteínas animales en general) se asocia con el aumento de peso. La carne promueve el crecimiento de bacterias desfavorables que conducen a la producción de TMAO, que inflama el endotelio y promueve la aterosclerosis.

Además de las enfermedades cardiovasculares, las dietas altas en proteínas animales también promueven el cáncer

La proteína animal, que tiene un mayor valor biológico (en comparación con la proteína vegetal) debido a su mayor contenido de aminoácidos esenciales, es absorbida y utilizada rápidamente por el cuerpo. Esto aumenta IGF-1 a los niveles peligrosos, que promueve el crecimiento de tumores y aumenta el almacenamiento gordo.



### ¿Por Qué las Nueces y las Semillas son Tan Protectoras?

Los frutos secos y las semillas son la elección óptima de proteínas para una dieta cardio-protectora. Son ricos en una variedad de nutrientes saludables para el corazón: potasio, magnesio, fibra, esteroides vegetales, tocoferoles (vitamina E), flavonoides y otros polifenoles. Además, se ha demostrado que reducen el colesterol total y LDL. Las fibras de unión a la grasa no se absorben, llevando la grasa a las heces y al inodoro.

Son altamente saciantes, promoviendo un peso saludable. Los frutos secos son ricos en arginina y ácido glutámico, que ayudan en la producción de óxido nítrico y son importantes para mantener una presión arterial favorable. Promueven niveles óptimos de glucosa en sangre en estudios en pacientes con diabetes tipo 2. El consumo de frutos secos se asocia con una mejor función vascular (vaso sanguíneo) y una reducción del estrés oxidativo.

Además de sus beneficios cardiovasculares, los frutos secos también facilitan la absorción de fitoquímicos derivados de vegetales, lo que aumenta el potencial antioxidante y la función protectora de las células del sistema inmunológico. Las calorías de los frutos secos y las semillas se absorben muy lentamente, lo que significa que es más probable que el cuerpo las use para obtener energía en lugar de almacenarlas.

Una dieta rica en fuentes de proteínas vegetales (como semillas, nueces y frijoles) proporciona cantidades adecuadas pero no excesivas de todos los aminoácidos esenciales, lo que permite al cuerpo modular (más bajo) el IGF-1 a los niveles más protectores, sin bajar demasiado.



Como fuentes de proteínas y grasas, los frutos secos y las semillas son los ganadores claros sobre los productos animales. Los frutos secos y las semillas son cruciales para la salud cardiovascular y la longevidad. Ese es el tipo de sabiduría que merece ser popular.

### Ahora que sabes por qué tu proteína debe provenir de la tierra en lugar de la pezuña, aquí hay algunas maneras fáciles de mejorar la calidad de tu dieta:

Como fuentes de proteínas y grasas, los frutos secos y las semillas son los ganadores claros sobre los productos animales. Los frutos secos y las semillas son cruciales para la salud cardiovascular y la longevidad. Ese es el tipo de sabiduría que merece ser popular.



- Limita la proteína animal a no más de 60 grs en un día.
- Si consumes a diario proteína animal, saltate un día (al menos) entre las porciones.
- Usa setas, champiñones, frijoles e incluso tofu desmenuzado para agregar una textura carnosa a un plato. (Nota del editor: Elije tofu orgánico y otros productos de soja si deseas evitar los ingredientes transgénicos.
- Come nueces y semillas con verduras de hoja verde para ayudar en la absorción de los nutrientes solubles en grasa de las verduras. Come algunas semillas de chía ricas en omega-3, semillas de linaza molidas y/o nueces todos los días.
- Agrega semillas de cáñamo a un batido para obtener un aumento de proteína (y omega-3).

**Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.**