Dieta bogată în proteine, din surse animale sau vegetale, poate contribui la menținerea mușchilor mari și puternici pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, potrivit unui nou studiu publicat miercuri în revista științifică "The American Journal of Clinical Nutrition".

Cercetarea efectuată în Statele Unite a demonstrat că persoanele care au o alimentație bogată în proteine au totodată și o masă musculară mai mare și cvadricepși mai puternici — mușchi situați pe partea anterioară a coapselor—, după cum arată autoarea principală a studiului, Kelsey Mangano, de la Universitatea Lowell din Massachusetts, informează Reuters.

Proteinele se găsesc în special în carne roșie, pește, pui, ouă, lactate, vegetale, cereale și nuci. Institutul de Medicină recomandă adulților consumul zilnic a circa 0,8 grame de proteine per kilogram corp — de exemplu, circa 56 de grame de proteine pe zi pentru o persoană sedentară care cântărește 70 de kilograme.

Și alte cercetări anterioare au ajuns la concluzia că aceste substanțe protejează masa musculară și forța, însă până acum nu se știa cu siguranță care era sursa cea mai sănătoasă de proteine, dacă persoanele care își iau proteinele în special din carne, spre exemplu, au mai multe beneficii decât cele care și le iau din surse vegetale.

În cadrul studiului recent, oamenii de știință au utilizat date de la 2.986 de bărbați și femei cu vârste cuprinse între 19 și 72 de ani, care au completat un chestionar cu privire la obiceiurile alimentare între anii 2002 și 2005. Dintre aceștia, 82% își luau cantitatea de proteine recomandată din alimentația zilnică.

Cercetătorii au observat o legătură între consumul de proteine și masa musculară și forța, acestea fiind mai însemnate în rândul persoanelor care consumau o cantitate mai mare de proteine.

Subiecții cu cel mai mare aport de proteine în dietă consumau circa 1,8 grame per kilogram-corp în fiecare zi în comparație cu 0,8 grame per kilogram-corp, în cazul celor care mâncau cele mai puține proteine.

Oamenii de știință au observat că sursa proteinelor nu modifica rezultatul — o persoană care consuma o cantitate mare de carne roșie, spre exemplu, avea aceleași beneficii ca una care lua aceeași cantitate de proteine din legume.

"De dietele bogate în proteine beneficiază majoritatea indivizilor", a declarat Mangano care a precizat că acestea "pot fi utile pentru menținerea masei musculare și a forței, în special pe măsură ce îmbătrânim".

Într-un studiu precedent, Kelsey Mangano și colegii săi au descoperit că persoanele în vârstă care își luau cea mai mare parte din proteine din carnea roșie și din cea procesată "manifestau cea mai scăzută densitate osoasă în comparație cu alte grupe".

AGERPRES