



BCAAS

Nutra Sien100[®]
Nutrición y Alimentación Integral

BCAAS

¿Qué son?

Los aminoácidos de cadena ramificada, conocidos comúnmente como BCAAs (del inglés Branched-Chain Amino Acids), son un grupo crucial de nutrientes para la salud y el rendimiento físico. Estos aminoácidos esenciales — leucina, isoleucina y valina— no son producidos por el cuerpo humano y deben obtenerse a través de la dieta. Durante el ejercicio, los niveles de BCAAs en sangre disminuyen debido a la oxidación muscular.

Esta disminución puede influir en la fatiga percibida y afectar el rendimiento físico, lo que hace que la suplementación con BCAAs sea relevante para atletas y personas activas.

Varios estudios han explorado los efectos de los BCAAs en el rendimiento deportivo y la recuperación muscular. Se ha observado que la suplementación con BCAAs puede reducir la degradación de proteínas musculares durante el ejercicio prolongado, disminuir la fatiga central y mejorar la capacidad de ejercicio anaeróbico.

APLICACIONES EN LA SALUD Y METABOLISMO

Más allá del ámbito deportivo, los BCAAs también han mostrado beneficios potenciales en la salud metabólica. Investigaciones sugieren que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina y ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, lo cual es crucial para la prevención y manejo de la diabetes tipo 2. Además, estudios epidemiológicos han asociado niveles bajos de BCAAs con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras condiciones metabólicas, sugiriendo que mantener un equilibrio adecuado de estos aminoácidos podría ser beneficioso para la salud general.





DOSIS RECOMENDADA

La proteína de Nutrasien100 brinda 2g de BCAAS por porción, que en estudios se encuentra que el consumo de esta cantidad puede reducir el daño muscular inducido por el ejercicio y promover una recuperación más rápida. Esto puede ser especialmente beneficioso en entrenamientos intensos o sesiones de resistencia (Howatson et al., 2012).

Además, esta dosis de consumo diario, puede ayudar a preservar la masa muscular al reducir la degradación de proteínas musculares y mantener un balance proteico positivo (Shimomura et al., 2006).

REFERENCIAS

- Shimomura, Y., et al. (2006). Nutraceutical Effects of Branched-Chain Amino Acids on Skeletal Muscle. The Journal of Nutrition, 136(2), 529S-532S.
- Layman, D. K. (2003). The Role of Leucine in Weight Loss Diets and Glucose Homeostasis. The Journal of Nutrition, 133(1), 261S-267S.

RECOMENDACIONES NUTRASIEEN100

- La NUTRAMALTEADA, PROTEÍNA y PRO100 VEGANA son un excelente aliado para lograr tu objetivo, ya que está adicionado con BCAAS y superfoods, una combinación perfecta para mejorar tu estilo de vida.
- Ideales para después de entrenar o como desayuno o cena, elaborados con ingredientes naturales y un delicioso sabor.

