

Leche rica en proteínas:

Una estrategia eficaz para potenciar masa magra, fuerza y potencia en hombres jóvenes entrenados



Población:

30

Hombres jóvenes entrenados
Edad: 27 ± 3 años
Experiencia en entrenamiento: 15 ± 2 meses



Resultados:

Variable	Intervención (Δ)	Control (Δ)
Peso*	+2,0 kg (1,6–2,3)	+0,8 kg (0,6–1,0)
IMC*	+0,4 kg/m ² (0,3–0,5)	+0,1 kg/m ²
Masa magra*	+1,3 kg (1,0–1,5)	+0,2 kg (0,1–0,3)

*p < 0,05 Incremento selectivo de masa magra sin ganancia de grasa

Variable	Intervención (Δ)	Control (Δ)
Press de banca*	+4,2 kg	+1,9 kg
Sentadilla*	+4,9 kg	+2,2 kg
Potencia inferior*	+24,7 Watts	+15,3 Watts
Potencia superior*	+17,9 Watts	+10,6 Watts

*p < 0,05 Aumento significativo en fuerza y potencia muscular total

Tratamiento:

Intervención:

Leche con 60 g de proteína total por día (whey + caseína) (15 sujetos) (156 kcal, 30 g proteína (6 g whey, 24 g caseína), 0 g grasa, 10 g carbohidrato)

Control:

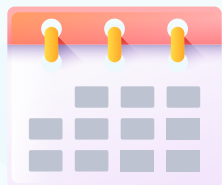
Placebo isoenergético (15 sujetos) (maltodextrina 9 %)

Postejercicio:

250 ml (30 g proteína o placebo)

Antes de dormir:

250 ml (30 g proteína o placebo)



Duración:

6 semanas, seguimiento 4 sesiones/semana de entrenamiento de resistencia



La ingesta estratégica de leche alta en proteína inmediatamente después del ejercicio y antes de dormir potencia el desarrollo de masa magra, fuerza y potencia en hombres entrenados