



Eres único, tu medicamento también

ALBUMINA

ALBUMINA DE HUEVO

USO: INTERNO
FORMULA:
CAS:
PM:

La albúmina es una proteína producida por el hígado y realiza muchas funciones en nuestro organismo que es fundamental para su correcto funcionamiento. La albúmina tiene como su función principal actuar como una sustancia "portadora" al unirse a compuestos hidrófobos, que no se unen fácilmente con agua para que sean transportados adecuadamente a través del torrente sanguíneo. Muchos atletas a menudo ingieren grandes cantidades de claras de huevo blancas al día (ayuno), sin embargo, debido a los riesgos de intoxicación alimentaria por Salmonella, una bacteria puede estar presente en el huevo crudo, se ha indicado el consumo de albúmina en polvo, o, es decir, clara de huevo pasteurizada (deshidratada). La albúmina también está relacionada con los procesos de coagulación sanguínea. En su ausencia pueden ocurrir eventos hemorrágicos, lo que dificulta la curación de las lesiones e incluso puede aumentar el volumen del ciclo menstrual en mujeres.

Uso recomendado

No hay un ensayo definido para la albúmina. Para ser consumido de alguna manera segura, se indica la orientación de un nutricionista, ya que cada individuo tiene diferentes necesidades de ganancia de masa muscular y el efecto del suplemento. En general, se indican dosis de 2 a 3g/kg de peso corporal. La ingestión debe hacerse con agua, jugos o leche. Después del entrenamiento, como sustituto de la proteína de suero, se puede ingerir albúmina junto con maltodextrina, que proporcionará al atleta nutrientes para la recuperación muscular y lograr mayores ganancias de masa muscular. Debido a que tiene una absorción lenta, la albúmina está más indicada como proteína de liberación prolongada, siendo más adecuado para períodos en los que el cuerpo no tiene comida. En este caso, se aconseja el consumo de proteínas antes de acostarse. La albúmina también se puede consumir al despertar, junto con batidos, para suministrar la necesidad del cuerpo después de un período sin alimentos y proporcionar proteínas para el cuerpo durante todo el día.

Aplicaciones

- Suplemento de entrenamiento
- Aumenta la fuerza muscular
- Recuperación después de un ejercicio extenuante.

Ventajas

- Como conocida como la proteína animal más rica debido a su alta digestibilidad
- En la actividad física, actúa sobre la regeneración y el crecimiento muscular
- Soporte de fuerza física
- Es una fuente de aminoácidos esenciales y ayuda a reponer energías
- Bajo en calorías y bajo en grasas
- Debido a que la digestión más lenta albúmina aumenta la saciedad, contribuyendo a la pérdida de peso.

ALBUMINA DE HUEVO

USO: INTERNO
FORMULA:
CAS:
PM:

Mecanismo de acción

La suplementación con albúmina es dada por la nutrición proporcionada por la clara de huevo en su forma deshidratada. Este es un alimento hiperproteico preparado exclusivamente a partir de proteínas, que tienen un alto valor biológico (absorción buena y lenta) y contienen aminoácidos esenciales y no esenciales, además de las vitaminas B y 12, y minerales como Zinc y Manganeso. Debido a que su digestión es más lenta que otros nutrientes, la albúmina aumenta el período de saciedad, contribuyendo así a la pérdida de peso.

Prueba de efectividad

1. Síntomas posteriores al entrenamiento (in vivo) Ball State University of Indiana, EE. UU., Realizó un estudio con dos Grupos de fisicoculturistas para evaluar los síntomas después de una semana de sobreentrenamiento. El primer grupo ingirió suplementos de albúmina después del ejercicio, y el segundo grupo uso placebo. Después de algunas semanas, los investigadores llegaron a la conclusión de que el primer grupo informó menos síntomas después de la actividad física.

Efectos adversos

Se han reportado efectos como gases y diarrea por una reacción del sistema gastrointestinal en algunas personas susceptibles y más sensibles. Como efectos más raros, se han observado alergias y trastornos renales debido al uso excesivo del suplemento.

Contra indicaciones

La albúmina está contraindicada en casos de hipertensión, várices esofágicas, edema enfermedad pulmonar, diátesis hemorrágica, anemia severa, anuria renal y post-renal y deshidratación.

Asociaciones Sugeridas

Se puede asociar con suero de leche después del entrenamiento.

Referencias bibliográficas

1. GOSTON, J. L. Prevalencia del uso de suplementos nutricionales entre los profesionales de actividad física en gimnasios de belo horizonte: factores asociados. Universidad Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.
2. HERNANDEZ, A. J; NAHAS, R. M. Modificaciones dietéticas, reposición de líquidos, Suplementos dietéticos y medicamentos: evidencia de acción ergogénica y potenciales riesgos para la salud Rev.

Esta información se basa en referencias científicas y fue desarrollada por el Departamento Técnico.
Toda la información contenida en este material ha sido investigada en literatura específica y debe ser revisada por el médico antes de su adopción en la clínica.



medicmag.com.mx



+52 1 442 679 8744



contacto@medicmag.com.mx

Av. 5 de febrero 505 local No.3, la capilla, Santiago de Querétaro, Querétaro C.P. 76170