

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contacto:

Tatiana Ernandes

Especialista en Comunicaciones Regionales

Teléfono: +55 11 972816327

Correo electrónico: tatiana.ernandes@iff.com



Where science  
& creativity meet

## NEWS RELEASE

### Nourish

### **Un Nuevo Estudio Brasileño Demuestra la Eficacia de una Dieta Basada Exclusivamente en Proteína Plant-Based para Estimular el Aumento de la Masa Muscular y la Fuerza Muscular**

**SAN PABLO – 03 de noviembre de 2021** – En los últimos años la proteína aislada de soya demostró que induce un aumento en los índices de síntesis de proteínas en los músculos. Una investigación reciente llevada a cabo por el Grupo de Investigación en Fisiología Aplicada y Nutrición de la Universidad de San Pablo (USP), Brasil, demuestra que, independientemente de las preferencias con respecto a la dieta, tanto las personas con dietas plant-based como quienes comen carne ganarán masa muscular y fuerza muscular al consumir proteína aislada de soya.

El estudio, que fue financiado por FAPESP (Fundación de Apoyo a la Investigación del Estado de San Pablo), incluyó a 38 hombres (19 omnívoros y 19 veganos), con una edad promedio de 25 años, en un programa de entrenamiento con pesas supervisado. Durante tres meses, los participantes tuvieron dos sesiones de entrenamiento semanales. Todas sus dietas se ajustaron para que incluyeran 1.6 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. A los omnívoros se les administró un suplemento de suero agregado a sus dietas habituales, mientras que los veganos recibieron proteína aislada de soya. Al comienzo y al final del experimento se recolectaron datos sobre la masa magra de las piernas, el músculo entero y las áreas de sección transversal de las fibras musculares, así como el 1RM al utilizar la prensa de piernas. Los datos mostraron que los dos grupos lograron aumentos iguales en la masa muscular y la fuerza muscular. La metodología y los resultados están documentados en [este artículo](#).

"Los grandes hallazgos del estudio de la USP nos ayudan a lograr una mejor comprensión en el campo de la investigación sobre los músculos. Hasta hace poco, se creía que la proteína de suero era la opción óptima de proteína. Esta nueva investigación de la USP demuestra que la proteína de soya favorece los músculos igual de bien cuando se complementa con una dieta plant-based. El hecho de que un grupo vegano muestre las mismas ganancias musculares que la proteína de suero nos da un mensaje un poco diferente sobre esta población específica", señala Barbara Peters, científica especialista en nutrición, IFF.

La investigación utiliza la proteína aislada de soya SUPRO®, una fuente de proteína vegetal de alta

calidad. SUPRO® tiene un 90 % de contenido de proteína y todos los aminoácidos necesarios para la salud muscular, además de excelente digestibilidad.

"Se trata de una proteína de soya de alto rendimiento con una calidad comparable a la de las proteínas de la leche como el suero. Nuestros músculos precisan aminoácidos, que funcionan como componentes fundamentales para restaurar y desarrollar después del ejercicio", explica Eduardo Wongtschowski, Gerente Regional de Producto para Proteínas, América Latina, IFF.



Where science  
& creativity meet

"SUPRO® es adecuada para el uso en aplicaciones de suplementos de nutrición deportiva, ya sea en polvo o en bebidas listas para beber. Con los resultados prometedores de este nuevo estudio, podría impulsar un uso masivo en otras categorías, como suplementos dietarios y productos de nutrición para el rendimiento con opciones «mejor para usted»", agrega Peters.

"Además de sus beneficios funcionales y nutricionales, la proteína aislada de soya proporciona un comportamiento de sabor excelente y es una buena alternativa económica a las proteínas de la leche", indica Wongtschowski.

###

#### **Le damos la bienvenida a IFF**

En IFF (NYSE: IFF), líder de los sectores de alimentos, bebidas, salud, biociencias y experiencias sensoriales, la ciencia y la creatividad se conjugan para crear soluciones esenciales para un mundo mejor, desde iconos globales hasta innovaciones y experiencias inesperadas. Con la belleza del arte y la precisión de la ciencia, conformamos un colectivo internacional de pensadores que, junto a los clientes, aportamos aromas, sabores, experiencias, ingredientes y soluciones para los productos que el mundo anhela. Juntos, haremos más para la gente y el planeta. Obtenga más información en [iff.com](http://iff.com), [Twitter](#), [Facebook](#), [Instagram](#) y [LinkedIn](#).

©2021 International Flavors & Fragrances Inc. (IFF). IFF, el logo de IFF y todas las marcas comerciales y de servicio indicadas con ™, SM o ® son propiedad de IFF o de filiales de IFF, salvo que se indique otra cosa. Todos los derechos reservados.