Proteïna després dels 45: per què cada vegada se'n parla més

09/11/2026

Hi ha alguna cosa que canviï quan fem 45 anys? I tant que sí! Els canvis hormonals poden influir en el nostre cos i en la salut muscular. Per això, l'alimentació i les proteïnes guanyen cada vegada més importància. Continua llegint i descobreix quins aliments t'ajuden a cuidar els músculs!



Per què és important la proteïna a partir dels 45 anys?

És cert que les proteïnes són importants a qualsevol edat. Al cap i a la fi, el nostre cos les necessita per créixer, reparar teixits i mantenir els músculs, entre moltes altres funcions. Però què passa quan fem 45 anys?

A partir d'aquí, la cosa va canviant... A partir dels 45 anys podem començar a perdre massa i força muscular de manera progressiva, de vegades sense adonar-nos-en. Amb el pas del temps, al nostre cos li costa més mantenir i reparar el teixit muscular. És un procés natural, però hi ha bones notícies: seguir una alimentació amb prou proteïnes i practicar exercicis de força ens ajuda a cuidar i conservar els músculs.

Proteïnes i menopausa: què convé tenir en compte?

És innegable que durant la menopausa el cos experimenta canvis, sobretot en la massa muscular, els ossos i la manera com acumulem greix. Això sí, no totes ho vivim de la mateixa manera. Depèn de cada dona, de la seva composició corporal i dels seus hàbits.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats

Per això, a partir dels 45 anys convé parar una mica més d'atenció a l'alimentació i, especialment, a les proteïnes. Segons la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN), es recomana una ingesta diària de proteïnes d'1-1,2 g/kg de pes. És una referència general per als adults grans, així que el millor és consultar-ho amb un professional de la nutrició.

Quins aliments rics en proteïnes podem incorporar a la nostra dieta?

A més dels suplements de proteïnes de qualitat, tens moltes opcions d'aliments d'origen animal i vegetal per incorporar a la dieta. També cal tenir en compte que la ingesta de proteïnes s'ha de repartir al llarg del dia, entre l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Fonts de proteïna animal

Entre els aliments d'origen animal que aporten proteïnes trobem:

- **Ous.**
- **Llet i productes lactis**, com ara el iogurt i el formatge cottage.
- **Carns**, com el pollastre, el gall dindi i la vedella.
- **Peixos i marisc**, com la tonyina, el pop, les anxoves, la truita, el verat i el salmó.

Fonts de proteïna vegetal

Entre els aliments d'origen vegetal trobem:

- **Quinoa.**
- **Soja.**
- **Llegums**, com les mongetes, les llenties i les faves.
- **Tofu.**
- **Seitan.**
- **Fruita seca**, com ara els cacauets, les ametlles i els festucs.

Com incorporar proteïnes als àpats de cada dia

La clau és tenir clar quins aliments contenen proteïnes i combinar-los al llarg del dia per assolir la quantitat que necessitem. Tampoc no cal fer malabarismes ni complicar-se gaire. Vegem com podria ser el menú d'un dilluns qualsevol:

- **Esmorzar.** Cafè amb llet i una torrada de pa de pagès del forn de pa de Caprabo amb pernil ibèric EROSKI, tomàquet ratllat i un raig d'oli d'oliva verge extra.
- **Mig matí.** Una mandarina o un caqui.
- **Dinar.** Un plat de llenties amb verdures i una pera de postres.
- **Berenar.** Un iogurt natural EROSKI acompanyat d'un grapat de fruita seca.
- **Sopar.** Salmó al forn amb patata i verdures de temporada. De postres, una poma.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats

Preguntes freqüents sobre les proteïnes després dels 45 anys

Necessitem més proteïnes després dels 45 anys?

La veritat és que no necessàriament. Tot dependrà del pes, l'activitat física, la composició corporal i l'estat de salut de cadascuna.

Per què són importants les proteïnes durant la menopausa?

Bàsicament, perquè les proteïnes ajuden a mantenir els músculs i, si hi afegim exercicis de força, ens permeten conservar la força i continuar actives.

Cal prendre suplements de proteïnes després dels 45 anys?

Els suplements no s'han de prendre perquè sí. Si segueixes una alimentació variada i equilibrada, amb tots els nutrients necessaris, segurament ja estàs obtenint totes les proteïnes que necessites. Si tens dubtes o creus que no és així, consulta-ho amb un professional de la nutrició.



Què menjar a partir dels 50: claus per a una dieta saludable

[/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00045.xml]

A partir dels 50 cal parar l'atenció a la dieta per a millorar la qualitat de vida i poder tenir un envelliment saludable. Pren nota dels nutrients i aliments que necessitaràs.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats