



DESDE LOS LABORATORIOS DE 4LIFE®

PROTEÍNA: UNA BASE IMPORTANTE PARA UNA VIDA SALUDABLE

Parte 2: Beneficios de PRO-TF®

J. Ty Hopkins, PhD, ATC, FACSM • Miembro del Consejo de Ciencias Médicas

Este artículo de “Desde los laboratorios de 4Life®” es la segunda parte de una serie de cuatro publicaciones en las cuales hablaremos acerca de los múltiples beneficios de la proteína y de PRO-TF.

Hay muchos tipos y fuentes de proteína alimentaria: productos lácteos, carne, pescado, huevos, legumbres, nueces y vegetales verdes, entre otros. Aunque la proteína es esencial para una dieta saludable, muchas comidas ricas en proteína—como la carne roja y los productos lácteos— también pueden ser altos en grasas. Sin embargo, dentro de estas categorías también existen alternativas que contienen menos grasas. El suero de leche, el cual es la proteína principal en el componente acuoso de la leche, es una fuente adecuada y beneficiosa de proteína con muy poca grasa.

Comparada con otras proteínas, la proteína de suero de leche facilita la absorción más rápida. Las proteínas animales que ocurren naturalmente por lo general contienen una proporción óptima de aminoácidos de

cadena ramificada o BCAAs (leucina, isoleucina y valina), proveyendo un respaldo óptimo para la adaptación de los músculos al ejercicio. Por esto, la proteína de suero de leche es la proteína ideal para el mantenimiento, crecimiento y recuperación de los músculos en personas físicamente activas. La proteína de suero de leche también ha mostrado aumentar la saciedad y la energía que se consume durante los momentos de descanso, y promueve la pérdida de grasa.

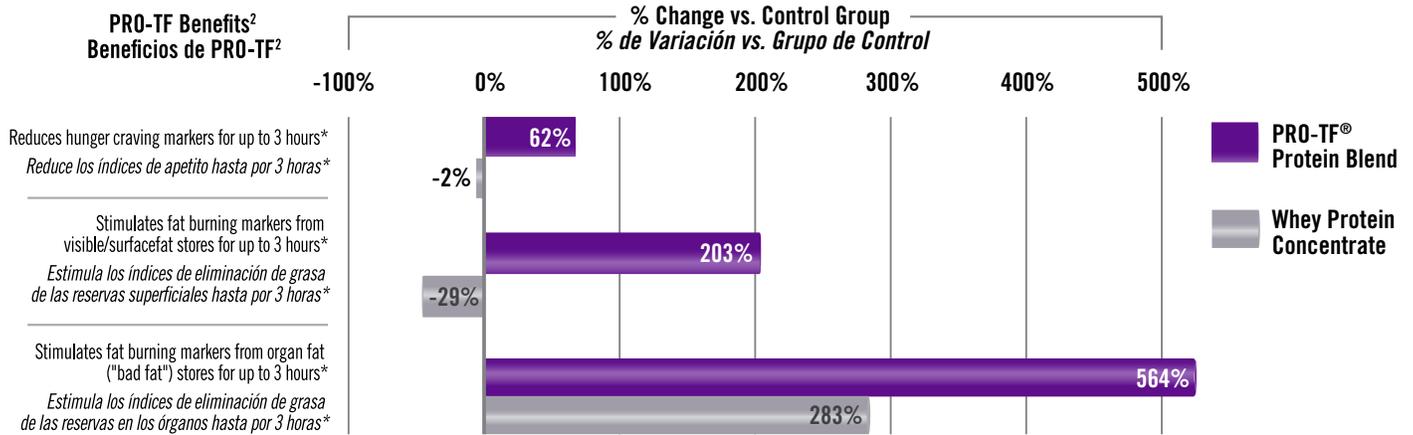
PRO-TF® incluye proteína de suero de leche de alta calidad y 4Life Transfer Factor®. PRO-TF mejora la absorción de proteína, provee las proporciones óptimas de los BCAAs que ocurren de forma natural y respalda las funciones del sistema inmunitario, todo esto sin lactosa ni gluten.*

PRO-TF usa proteína de suero de leche desnaturalizada e hidrolizada. El suero de leche hidrolizado se divide en componentes más pequeños para facilitar la absorción y la digestión. PRO-TF es más fácil de digerir que otras proteínas de suero de leche en el mercado. Cuando consideras la relativamente pequeña “ventana anabólica” que es ideal para la adaptación y la recuperación de los músculos, una mejor absorción puede ser un beneficio considerable. PRO-TF también se compara favorablemente con las proteínas de suero de leche genéricas y otras comidas ricas en proteína por su proporción de BCAA. La proporción de BCAA ideal para el crecimiento y el mantenimiento de los músculos es 2:1:1. PRO-TF contiene altos niveles de aminoácidos y la proporción ideal de BCAAs.*

Como resultado de un estudio adicional de estos temas, Mobley y sus colegas encontraron que la proteína de suero de leche hidrolizada con 4Life Transfer Factor aumenta la síntesis de proteína por un 74%.¹ La proteína de suero de leche desnaturalizada presente en PRO-TF resultó en un aumento de un 104% en la síntesis de proteínas, el cual es un paso esencial para el crecimiento y la reparación de los músculos. Mobley y sus colegas también descubrieron que la proteína de suero de leche hidrolizada con 4Life Transfer Factor era muy efectiva para estimular los marcadores de la quema de grasa.*

Resultados similares fueron observados cuando este grupo analizó los marcadores de hambre: la proteína de suero hidrolizada con 4Life Transfer Factor redujo los marcadores de hambre por un 62% hasta por 3 horas.*

PRO-TF Benefits²
Beneficios de PRO-TF²



Protein can help protect healthy muscle in people of all ages, by increasing muscle growth and reducing muscle breakdown.*

Las proteínas pueden ayudar a proteger la salud muscular en personas de todas las edades, al incrementar el desarrollo de masa muscular y reduciendo su pérdida.*

El mensaje importante de este estudio es que cuando combinas la proteína de suero de leche desnaturalizada y la proteína de suero de leche hidrolizada, como es el caso de PRO-TF®, aprovechas un gran número de beneficios importantes.*

1. Mobley CB, Fox CD, Ferguson BS, Pascoe CA, Healy JC, McAdam JS, Lockwood CM, Roberts MD. Effects of Protein Type and Composition on Postprandial Markers of Skeletal Muscle Anabolism, Adipose Tissue Lipolysis, and Hypothalamic Gene Expression. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2015. 12:1-15.



CIENCIA 4LIFE [3] USSPANISH.4LIFE.COM

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADA EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS (FDA). ESTE PRODUCTO NO TIENE LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.