



ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA AUMENTAR A MASSA MUSCULAR

Quando falamos sobre aumento de massa muscular, todos buscam resultados rápidos, mas a verdade é que os músculos precisam de tempo para crescer. O aumento da massa muscular depende de vários fatores, entre eles: a genética, o treino e a nutrição. Se todos estiverem otimizados, pode ser possível um ganho de $-0,25-0,50$ kg/semana à princípio, mas isto dependerá da genética e do histórico de treino. Um ganho de peso mais rápido do que este pode levar a um aumento simultâneo de massa gorda.

Consuma energia e carboidratos suficientes

O aumento no consumo de energia é essencial para a obtenção de ganho significativo de massa muscular. Para aumentar $-0,5$ kg de peso/semana, é necessário adicionar -500 kcal/dia. O consumo de carboidratos é essencial, visto que eles são o principal combustível para seus músculos; se eles contarem com uma reserva adequada de energia, você conseguirá treinar e, assim, estimular seu crescimento muscular.

Para alguns atletas, o aumento do consumo de energia e carboidratos pode representar um desafio, já que os treinos prolongados e/ou frequentes podem reduzir as oportunidades de fazer refeições e lanches, enquanto o treino intenso pode reduzir o apetite. Para aumentar seu consumo de energia, faça o seguinte: aumente a frequência de suas refeições e lanches (é melhor comer mais vezes ao dia do que aumentar a quantidade de alimentos que consome por refeição); consuma pequenos lanches e bebidas de maior densidade energética, pois assim aumentará o consumo de energia sem ter que incrementar, significativamente, o volume de alimentos. Alguns exemplos: vitaminas de leite com fruta, suplementos líquidos, cereal e barras energéticas, e alimentos lácteos saborizados, como o iogurte; consuma carboidratos de qualidade antes e depois dos treinos para recarregar a energia e prevenir a ruptura muscular.



Lanches práticos



Lembre-se que, embora seja importante cobrir suas necessidades de energia, uma dieta com alto teor de energia não é desculpa para comer em excesso; abusar do consumo de alimentos ricos em gorduras pode levar a uma ingestão excessiva de calorias e a um risco maior de ganhar massa gorda, ao invés de massa muscular.

Consuma proteínas em doses

Para o aumento e manutenção da massa muscular, recomenda-se o consumo de ~1,4 - 2g de proteína/kg/peso/dia. Entretanto, o momento de consumir a proteína e sua distribuição ao longo do dia [tanto nos lanches quanto nas refeições], podem ser mais relevantes para promover o crescimento muscular do que a quantidade ingerida.

A quantidade de proteína adequada para estimular ao máximo a síntese de proteína muscular no momento de cada refeição, depende tanto da idade quanto do estímulo recente promovido pelo exercício de força. Para atingir este objetivo, recomendamos a ingestão de ~0,25g de proteína de alta qualidade por kg de peso ou ~20-40g de proteína por refeição, a cada 3-4 horas durante todo o dia. Lembre-se de incluir alimentos ricos em leucina, um aminoácido essencial para a síntese de proteína e de recuperação em nível muscular que é encontrado em alimentos como leite, queijo, peixe, carne, ovo, frango e soja.

Alimentos ricos em leucina



REFERÊNCIAS:

1. Kreider R, Kalman D, Antonio J, Ziegenfuss T, Wildman R, Collins R et al. International Society of Sports Nutrition 'position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017;14(1).
2. Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2016;48(3):543-568.