

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



ESTRATÉGIA PARA GANHAR MÚSCULO PARTE 1

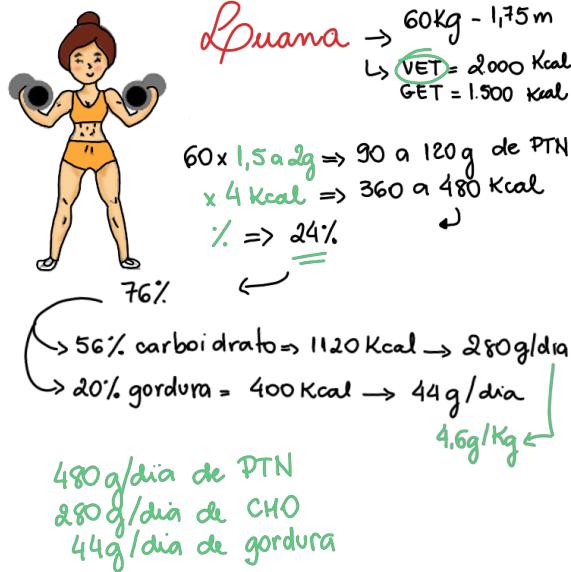
O foco deste momento será a alimentação para hipertrofia. O termo Bulking se refere à fase de ganho de massa muscular e Cutting, o momento de secagem. No bulking, após o treino, onde eram promovidas as lesões musculares e se faz necessária a reconstrução dessas fibras, a nutrição deve estar bem estruturada. O superávit calórico é fundamental; se a dieta é isocalórica, o máximo que vai acontecer é a manutenção da massa. Se ela for hipo, as proteínas serão requeridas para outras finalidades de sobrevivência e não haverá ganho.

Claro que em um superávit dissociado de treinos, não será direcionado para construção muscular, mas provavelmente para o acúmulo de gorduras. Os nutrientes são responsáveis não só pela recuperação (anabólico), mas também para possibilitar os treinos (catabólico).

São recomendadas um acréscimo de 500 - 800 kcal ao GET, dependendo da sensibilidade à insulina, da condição física, da velocidade do metabolismo. É variável para mulheres e indivíduos com sobre peso, que tem que ter cautela ao eleger o superávit. Esse acréscimo é individual e guiado pela observação.

Esse momento deve ser acompanhado de ganho de capacidade física. Em relação aos macronutrientes, o superávit é advindo de carboidratos; proteínas permanecem entre 1,5 - 2g/kg de peso e gorduras são mínimas (20%).

Os carboidratos (4-8 g/kg de peso) fornecerão glicogênio muscular, que é combustível para o treino. Lembrando que uma refeição pré-treino, para renovação desse estoque, deve ser de 4 a 6 horas antes, que é o tempo hábil pra ser metabolizada.



Eles também liberarão insulina para colocar o carboidrato pra dentro da célula, para aumentar o glicogênio, para reparação do músculo. A insulina é sinalizadora da síntese proteica.

O fracionamento é o próximo passo. Dosar pequenas porções em momentos e com objetivos específicos é importante para que haja incorporação desses nutrientes e não uma sobrecarga. No mínimo 4 refeições ao dia. Além disso, acontece uma sinalização constante, muito útil para manter os músculos estimulados e em contínua capacidade de síntese com substratos a todo tempo.

O conceito Nutring Timing diz respeito a entregar a comida certa no tempo certo. Pré treino e pós treino exigem cargas específicas. Se para o processo de reparação muscular, as próximas 48 horas são relevantes, a nutrição estruturada tem que ser contínua, uma vez que há uma constância em treinos. Proteínas suplementares (WHEY), nos pós treinos, são interessantes por possuir proteínas concentradas que ampliam a capacidade do músculo para construção.