

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**

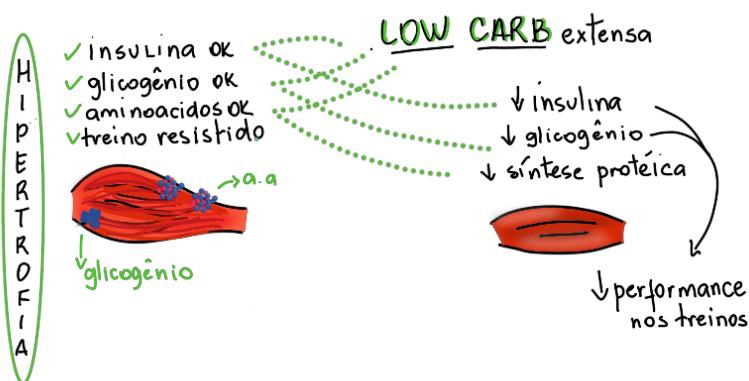


OTIMIZANDO A COMPOSIÇÃO DO MEU CORPO

Dando sequência ao raciocínio proposto anteriormente, vamos tratar da estratégia que idealizamos agora sob o ponto de vista estético. A proposta sofrerá alterações, caso não vise apenas saúde.

Há riscos para quem vive numa dieta low carb e treina, principalmente atletas, na intenção de diminuir massa gorda e ganhar massa magra. Manter um tempo maior em uma estratégia é bem interessante para o corpo se adaptar e sofrer menos impacto com as mudanças bruscas na velocidade de metabolismo, no caso das variações rápidas da distribuição dos macronutrientes.

A hipertrofia muscular se dá pela associação de insulina adequada (sinalizador de síntese protéica), aminoácidos e treino para promover quebra e construção de fibras. Com restrição de carboidratos, tem-se uma perda hídrica que realça o músculo inicialmente, mas, com o passar dos dias, o músculo sofre dano, porque a queda de insulina inibirá a síntese protéica e por ter menos energia para os exercícios (esgotamento do glicogênio muscular). O músculo passará a ter aspecto mais mole, mais murcho.



Quando então mudar de estratégia? Exatamente quando visualmente o músculo começa a tomar esse aspecto. Essa é a hora de recolocar carboidratos. Observar o hábito urinário frequente também é um bom indicador.

O ajuste estético se dá pela capacidade física que é própria de cada um. Voltar a ingerir carboidratos é necessário para reestabelecer as reservas musculares de glicogênio, que são responsáveis pela performance no treino e aumentar a insulina, para que o músculo volte a sintetizar proteínas.

Um bom treino não é medido pelo cansaço, o que é muito subjetivo e multifatorial, não é parâmetro. É avaliado pelo quanto o indivíduo resistiu e avançou nas cargas propostas. A longo prazo, se isto não for considerado, teremos inclusive perda de massa muscular.

Não é solução ingerir carboidrato imediatamente anterior ao treino, pois ele ainda terá que ser metabolizado. O músculo gasta as reservas já formadas.

Nesta dieta, o organismo também entende que está em perigo quando há uma cetogênese acentuada. A quebra excessiva de gorduras para energia promove uma perda hídrica, até certo ponto desejável, evidente através do aumento da frequência urinária. Além da água intramuscular que é perdida, há uma quantidade de água que vai embora junto com os corpos cetônicos.

A diminuição do volume dos vasos pela diminuição do volume sanguíneo, gera uma resistência periférica à insulina e também uma perfusão menor dos músculos. Dessa forma, o músculo entra em sofrimento ainda maior. Aumentar carboidrato gradualmente, na hora certa, resolverá essa questão aumentando a insulina. Começar com low carb ainda é válido pela perda de líquidos e perda de massa, mas não a longo prazo.

A sensibilidade para esse retorno é individual, guiada principalmente pela perda já alcançada e pelo hábito urinário alterado, mas gira em torno de 4 a 6 semanas. Quando a diurese começar a diminuir, é um bom parâmetro para o retorno. Retirá-lo novamente, em um novo momento, será necessário para não retornar ao quadro inicial e prejudicar a composição corporal. Esses ciclos de carboidratos são vitais para um bom resultado estético.