

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



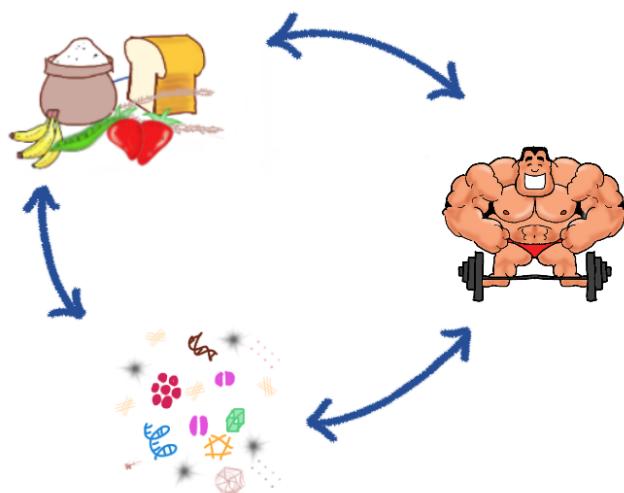
GANHO DE MÚSCULOS

PARTE 2

Certamente o potencial de hipertrofia do músculo é influenciado pela idade, níveis hormonais, genética, sexo e qualidade de vida. É imprescindível uma sinergia entre alimentação, treino e hormônios.

Em relação aos hormônios, temos alguns que são determinantes para a hipertrofia:

- GH: aumento da síntese proteica;
- insulina: inibe a síntese proteica;
- IGF-1: aumento de síntese proteica, regulados do crescimento muscular;
- TESTOSTERONA: aumento da síntese proteica, inibição da degradação;
- CORTISOL: aumenta a degradação das proteínas (stress)



O músculo não cresce como um prédio, ele funciona como uma reforma. É preciso derrubar para refazer, fazer microlesões, romper fibras para incorporar novas proteínas e sintetizá-las. Um dano possível de recuperação, obviamente.

O que fazemos no músculo é um stress mecânico (contração e relaxamento). Toda vez que há contração, é promovido uma isquemia, baixa perfusão, uma pequena inflamação que atrai células para sua reparação. As quebras das fibras, proteínas, são reparadas em aproximadamente 48 horas. Exatamente por isso não treinamos o mesmo músculo todo dia, para fornecer essa condição de reparação.

Essa parte parte lesada recebe, de outras células, núcleos ou estas se incorporam a ele, aumentando o tamanho do músculo. Isso significa que o músculo aumentou sua capacidade de atividade e será ainda um maior produtor de proteínas, e, por consequente, maior consumidor de energia.

Os sinalizadores desse processo são exatamente o treino, os hormônios e a dieta. A cascata hormonal possui um efeito dominó específico. É muito difícil perder peso e ganhar massa ao mesmo tempo; possuem vias de sinalização diferentes e opostas, a não ser com ajuda de anabolizantes (baseados em testosterona principalmente). No início do processo de emagrecimento, ainda é possível ganhar um pouco de massa, mas ao longo do processo vai ficando mais difícil.

Com o passar do tempo, geneticamente, o ganho se torna mais difícil, devido a níveis e sensibilidade hormonal. O papel da musculação é essencial e deve ser direcionado para os músculos que se pretende trabalhar. É intenso, com cargas altas e volume variado, o que vai requerer alimentação adequada para suporte e energia.

