

TIPOS DE DIETA E COMPOSIÇÃO CORPORAL (PARTE 2)

Dando sequência ao posicionamento da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva, de 2017, trataremos sobre as recomendações para cada intenção ou seguinte:

- Perda de gordura:

Existe uma redução inicial de líquido corporal mas a base da perda de peso sempre será o déficit calórico sustentado. É importante ter uma meta hipocalórica semanal, ou seja, não é necessário promover o mesmo déficit calórico diário, desde que ao findar a semana, o déficit total seja igual à soma de todos os déficit diário.

Outra conclusão importante é que, quanto maior o percentual de massa gorda maior poderá ser a proposta de déficit a se fazer. Indivíduos com pouco sobrepeso devem emagrecer mais lentamente para não perderem massa magra.

- Ganho de massa

Podemos, sim, ganhar massa em condições hipocalóricas, isso é dito inconsistentemente.

Ganho de massa com dieta de perda é possível, principalmente no início, quando o percentual está mais alto, a dieta está adequada e há um treinamento associado.

A energia que vem da gordura pode ser transformada em massa magra dependendo do treino.

Excessos calóricos sustentados, principalmente de carboidratos, apoiam esses processos de anabolismo, uma vez que insulina é poupadora de proteínas e aumentam as reservas de glicose, elevando a performance nos treinos.

A composição e magnitude do excedente calórico interfere na natureza dos ganhos. Pessoas não treinadas e que tem grande demanda de atividades não exercício, tendem a ter maior sucesso nesse ganho.

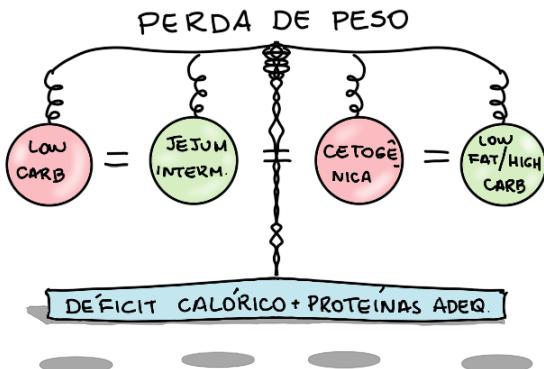
Estratégias nutricionais diferentes, que possuem mesma quantidade de proteínas e de calorias e variação apenas de carboidratos ou gordura, não representam nenhuma vantagem para perda de peso e ganho de massa, uma em relação à outra.

Proteínas bem distribuídas ao longo do dia e déficit calórico pré estabelecido são o que determinam sucesso nos objetivos. A única vantagem que pode-se ressaltar é que a cetogênica causa maior inibição do apetite por questões hormonais.

- Proteínas:

Grande elevação de ingesta de proteínas significa maior performance na perda de gordura e ganho de massa magra (1,4-2g/kg de peso), elas preservam ao máximo a musculatura de indivíduos magros e treinados.

É possível que o maior aporte de proteínas não resulte em aumento calórico de uma dieta por promover maior saciedade e consequente menos ingestão, maior termogênese e perda de massa gordia.



- Jejum intermitente

A alimentação com restrição de tempo não apresenta vantagem sobre dieta com restrição calórica para melhora da composição corporal.

Déficits lineares ou semanais devem ser eleitas conforme preferência individual e tolerância.

Proteína adequada, treinamento de resistência e taxa adequada de perda de peso retém massa magra ou a preserva no processo de perda de gordura.