

Nutrição X Hipertrofia

Quando se fala em hipertrofia muscular e ganho de peso as pessoas normalmente associam isso a um aumento na ingestão de proteínas. Porém, não é só uma maior ingestão de proteínas que faz um indivíduo ganhar massa muscular, mas sim um conjunto de fatores como a regularidade da alimentação, adequação da ingestão calórica, a ingestão de vitaminas e minerais, a hidratação, entre outros. Esses fatores compõem os pilares de uma estratégia nutricional para hipertrofia. Além da alimentação outros fatores também influenciam no ganho de massa muscular, como a duração, intensidade e frequência dos treinos, e a genética.

Alimentação Diária

Para que o objetivo de hipertrofia seja alcançado, a alimentação deve ser hipercalórica, ou seja, com uma quantidade de calorias maior do que as que o seu corpo gasta para permitir o anabolismo.

No entanto esse excesso de calorias não deve vir principalmente de doces e alimentos gordurosos, que são mais calóricos, porém pobres em qualidade. Os alimentos na sua maioria devem ser ricos em vitaminas, minerais e fibras, nutrientes necessários para o ótimo funcionamento do corpo.

É importante também ter uma boa distribuição calórica ao longo do dia em lanches ou refeições de acordo com as atividades do indivíduo, e respeitar a proporção de CARBOIDRATO, PROTEÍNA e GORDURA.

- Os carboidratos devem estar sempre em maior quantidade na alimentação (pães, cereais, tubérculos, frutas, legumes, verduras) já que são nossa principal fonte de energia e fundamentais para manter a massa muscular e queimar gordura. Na quantidade certa só traz benefícios.
- As proteínas devem estar calculadas de acordo com as necessidades individuais (carnes, ovos, leites e derivados e leguminosas), e são elas que constituem a matéria-prima para o crescimento muscular.

- As gorduras (óleos, manteigas, margarinas, carnes e ovos) que ajudam na manutenção dos hormônios.

A hidratação também faz parte do treinamento. Um corpo sempre hidratado trabalha melhor e apresenta maior desempenho nos treinos. Isso porque nosso organismo necessita de água para quase todas as funções, sendo que 60% do nosso peso corporal vêm de água e nosso tecido muscular é composto por mais de 70% de água.

Estratégias específicas com o Treinamento

Hidratação

A hidratação é um fator importante para a execução adequada das atividades. Um corpo desidratado pode apresentar efeitos como: aumento da frequência cardíaca, câibras, exaustão, aumento da temperatura corporal, náuseas, entre outros. Uma adequada hidratação permite uma boa recuperação muscular e um melhor rendimento nos treinos.

Para garantir uma boa hidratação, recomenda-se a ingestão de 250 a 500ml de água duas horas antes do exercício. Durante os exercícios, recomenda-se iniciar a ingestão de água já nos primeiros 15 minutos, variando entre 500 a 1000ml de água por hora, dependendo da intensidade do treinamento.

Alimentação

- **Antes do treino:**

A refeição que antecede o treino deve ser pobre em fibras, proteínas e gorduras para facilitar a digestão, e rica em carboidratos para manter a glicemia (açúcar no sangue) e maximizar os estoques de glicogênio muscular (reserva de carboidrato estocado em nosso organismo). Como por exemplo, os sucos de frutas, pães não integrais, biscoitos de água e sal, suplementos de carboidrato.

- **Durante o treino:**

Porém, deve-se levar em conta que o consumo de carboidratos durante o treino não é necessário em todos os casos, sendo seu uso mais comum por indivíduos cujo treinamento dura mais de uma hora ou que a intensidade do treinamento seja alta e de curta duração. Caso seja necessária a ingestão de carboidratos durante o treino, é recomendada a ingestão de 30 - 60g de carboidrato por hora de treinamento, normalmente através dos suplementos de carboidrato (maltodextrina e dextrose) ou bebidas isotônicas.

- **Após o treino:**

Durante o treinamento de força há a ruptura das nossas fibras musculares e, para que elas sejam reconstruídas com maior eficácia e apresentar melhores resultados, deve-se fornecer os nutrientes certos nas quantidades certas. A ingestão de proteínas após o treino é importante para que o corpo tenha material suficiente para reconstruir essas fibras musculares que foram lesionadas no exercício. No entanto, para que a proteína seja utilizada de modo eficiente em sua função construtora, é importante a ingestão de carboidratos nesta refeição. Além disso, o carboidrato será utilizado para a ressíntese de glicogênio muscular - principal fonte de energia utilizada pelo seu corpo durante o treino de força. Por exemplo, o consumo de leite desnatado com achocolatado ou a combinação de suplementos de carboidrato com suplementos protéicos (whey protein + maltodextrina). Sugere-se que a ingestão de carboidrato e proteína pós-treino seja em uma proporção de 3:1 ou 4:1.

GENÉTICA

Estudos ainda estão sendo feitos para verificar o quanto a genética interfere na prática desportiva. Sabe-se que apesar de ter um papel importante e influenciar nos resultados dos atletas, a genética não pode ser classificada como fator determinante nem limitante para os treinamentos.

Diante disso, para que o objetivo do ganho de massa muscular seja atingido, é preciso ter uma alimentação saudável e adequada ao tipo, intensidade e frequência de treinamento. Isso é peça fundamental para maximizar o desempenho nos treinamentos e obter melhores resultados.