

Dieta y alimentos para aumentar masa muscular.

«Alimmenta. www.alimmenta.com»

«Cristina Sabaté. Dietista-nutricionista y LCAFD de Alimmenta»

Soy Cristina Sabaté, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y dietista-nutricionista de Alimmenta.

«Alimentación para aumentar la masa muscular»

Y en este vídeo te quiero hablar de la alimentación que debes seguir si estás entrenando para aumentar y desarrollar tu masa muscular. Es decir, lo que se conoce como hipertrofia.

El entrenamiento para aumentar la síntesis proteica a nivel muscular y dar lugar así al desarrollo de la musculatura variará según la experiencia de la persona y de la fase de preparación en la que se encuentre. Además, hay diversos métodos de entrenamiento específico para trabajar la hipertrofia, pero las pautas generales para desarrollar la masa muscular son:

Realizar tres o cuatro sesiones a la semana entre seis y ocho ejercicios, realizando de tres a seis series por cada uno y de ocho a 12 repeticiones por serie, haciendo un descanso de 60 o 90 segundos entre serie y serie.

Además, es importante que realices ejercicios que impliquen varios grupos musculares como, por ejemplo, dominadas, en vez de ejercicios donde impliquen un solo grupo muscular como, por ejemplo, el *curl* de bíceps. Debes prestar atención y controlar la parte excéntrica del ejercicio, ya que trabajar correctamente esta fase facilita ganar mayor masa muscular. Por ejemplo, en un *press* de banca, la fase excéntrica corresponde a la bajada de la barra y el rango de movimiento deberá ser amplio para que puedas obtener mejores resultados.

También recordarte que, cada dos meses aproximadamente, tienes que darle nuevos estímulos al músculo para poder seguir evolucionando y, por ello, necesitas cambiar los ejercicios o el método de entrenamiento.

«Recomendaciones nutricionales para el Fitness»

Debes hacer una dieta adaptada a tus características físicas y actividad, variada y equilibrada, ya que te permitirá maximizar las adaptaciones producidas por el ejercicio físico. Es decir, los resultados del rendimiento físico serán mejores. Tu ingesta calórica

tendrá que tener un aporte extra de entre 400 y 500 calorías al día para fomentar la síntesis proteica y el aumento de masa muscular.

Es primordial que realices una ingesta alta de hidratos de carbono: cereales, pan, patata, legumbres, frutas, verduras, etc. ya que así aumentarás la retención de proteínas y favorecerás el equilibrio proteico, evitando así que las proteínas se usen como forma de obtención de energía.

Si eres mujer, este consumo de hidratos de carbono debe ser superior a cuatro gramos por kilo de peso, y si eres un hombre, el consumo debe ser mayor a seis gramos por kilo de peso y día.

Ingerir este nutriente antes, durante y después del ejercicio reducirá la obtención de proteína para generar energía, debido a que tener los depósitos de glucógeno muscular a un nivel correcto inhibe el catabolismo muscular. Es decir, la destrucción de masa muscular.

Tus necesidades proteicas mediante la ingesta de aves, carne, pescado, lácteos, huevos, legumbres y frutos secos también estarán incrementadas. La necesidad máxima para ganar masa muscular es de 1,7 gramos por kilo de peso y día en el inicio de entrenamiento de fuerza. También es cierto que el organismo se acaba adaptando al estrés y las necesidades proteicas se reducen siendo, en muchos casos, suficiente una ingesta de 1,5 gramos por kilo de peso.

Así, si haces un consumo de entre 1,5 y 1,7 gramos por kilo de peso y día, cubrirás las necesidades. Además, es bueno que ingieras tanto proteína animal como proteína vegetal, esta última presente en legumbres, cereales y frutos secos.

Si la ingesta proteica supera los dos gramos por kilo de peso y día, no solo no te supondrá ningún beneficio, sino que tendrá una influencia negativa en el organismo, ya que los niveles de ácido úrico, amoniaco y urea se verán incrementados considerablemente, afectando y sobrecargando directamente a hígado y riñones, órganos encargados de eliminar y procesar estas sustancias que, en grandes cantidades, son tóxicas para el organismo.

Además, un consumo exageradamente alto en proteína también repercutirá negativamente en la asimilación de calcio.

Tu ingesta de grasas deberá estar alrededor del 25% o 30% de la ingesta total diaria. Una ingesta menor no es aconsejable ni saludable, ya que pone en riesgo la absorción de vitaminas liposolubles, entre otras funciones.

«Alimentación y suplementación para después del entrenamiento»

Al terminar el entrenamiento, entre una y cuatro horas posejercicio y para aprovechar la ventana metabólica es importante que hagas una ingesta de hidratos de carbono y proteína habiendo algún alimento con alto índice glucémico, como leche desnatada o zumo para favorecer la retención proteica.

El balance ideal es tres-uno o cuatro-uno, siendo un gramo por kilo de peso de hidratos de carbono y 0,3 gramos por kilo de peso de proteína. Es decir, un deportista que pese 75 kilos debería ingerir 75 gramos de hidratos de carbono y 22 gramos de proteína al finalizar su entrenamiento. Esto lo podría conseguir con, por ejemplo, un vaso de leche desnatada de 250 mililitros, pan de 50 gramos con lonchas de pavo o jamón y una ración de fruta. Otro ejemplo sería un zumo de fruta natural, pan 80 gramos, con dos huevos medianos cocidos y dos yogures desnatados.

Otra opción a ingerir después de la sesión de fuerza y desarrollo muscular es un batido recuperador con estas proporciones de hidratos de carbono y proteína, es decir, tres-uno o cuatro-uno. En este caso, la proteína hidrolizada de suero de leche, conocida como *whey* hidrolizado, es mejor que aminoácidos específicos. Esta proteína es muy rica en aminoácidos esenciales y se caracteriza por una rápida liberación de estos en el intestino. La digestión de este tipo de proteína es más rápida y eficaz y, por ello, más beneficiosa que la proteína de soja o de caseína.

Sin embargo, debes tener en cuenta que el consumo de suplementos debe estar controlado, teniendo conciencia de la cantidad de energía que aportan. Asimismo, no siempre es necesario que hagas la ingesta de hidratos de carbono y proteína en forma de suplemento, sino que se puede realizar e, incluso, se recomienda que se haga con alimentos naturales. Así, si la toma de hidratos de carbono y proteínas a través de la alimentación es suficiente, entonces los suplementos no son necesarios ni suponen beneficio alguno. Pero, también es cierto que, si entrenas varias veces al día o en algún momento te resulta inviable hacer la ingesta en forma de alimentos, en estos casos la suplementación con hidratos de carbono y proteína estará recomendada.

También es importante destacar que cada persona tiene un componente genético y unos niveles hormonales de testosterona, hormona de crecimiento, IGF-1 y cortisol, que condicionan y varían la respuesta a un mismo entrenamiento entre un individuo y otro.

«¿Qué suplementos son eficaces para la práctica del Fitness?»

Además de la proteína hidrolizada de suero de leche hay otros suplementos que han demostrado beneficio en el entrenamiento para aumentar la fuerza y la masa muscular. Estos son la creatina y el ácido beta-hidroxibeta-metilbutírico o HMB, que es un metabolito de la leucina. Ambos también son encontrados de forma natural en los alimentos.

La creatina permite aumentar los niveles de fosfocreatina en el músculo, facilitando así que se genere más ATP, combustible necesario para realizar los ejercicios destinados a desarrollar la masa muscular. Ello puede mejorar algo la fuerza y, por consiguiente, la masa muscular. Como provoca retención de líquidos, es importante que, si te suplementas con creatina bebas suficiente cantidad de agua y, el HMB previene la degradación muscular y aumenta la síntesis proteica, promoviendo el aumento de fuerza.

La estrategia eficaz para aumentar tu masa muscular es realizar un entrenamiento óptimo siguiendo un buen orden de los ejercicios, intensidad, velocidad de ejecución, etc. Una alimentación e hidratación adecuadas, prestando especial atención a la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas y tener un descanso regenerador.

A partir de aquí, antes de tomar cualquier suplemento es importante que recibas asesoramiento por parte de un dietista-nutricionista especializado para conocer si es apropiado tomarlo o no y, en caso de que así sea, saber cómo, cuándo y durante qué periodo se debe tomar.

Y recuerda: comiendo bien mejoras tu salud.

«Alimmenta. www.alimmenta.com»