

CUANDO ESTAMOS INTERESADOS EN AUMENTAR LA MUSCULATURA

Dr. Abel Murgio –MP 92191 – Especialista en Nutrición Deportiva IUSC Barcelona 2005.-

Cuando realizamos cualquier actividad deportiva, nuestro organismo aumenta el consumo, tanto energético como de líquido. Un déficit en aporte de nutrientes o de líquidos va a suponer SIEMPRE un descenso del rendimiento. En ocasiones, notamos que nos cuesta más de la cuenta llevar el ritmo en el entrenamiento, y puede ser que no hayamos caído en la cuenta de que no hemos bebido lo suficiente, o de que esta mañana no hemos desayunado bien, simplemente.

Conseguir una dieta rica en proteínas que combine salud con variedad de alimentos es el gran problema de la dietética deportiva. Somos lo que comemos, no se puede crear músculo si no se sigue una dieta equilibrada que aporte energía suficiente para el ejercicio, y por otro lado, proteínas sanas para crear el nuevo tejido muscular.

El músculo está formado por proteínas principalmente. Las proteínas forman los tejidos y los órganos de los seres vivos. Para construir tus músculos, las proteínas que tomas en los alimentos se descomponen en pequeñas partes llamadas aminoácidos que funcionan como las piezas de un juego de construcción. Cuando haces entrenamiento de fuerza, los aminoácidos van llenando tus músculos (**hipertrofia**) hasta hacerlos visibles para que puedas presumir de ellos. Por lo tanto para crear músculo no sólo necesitas entrenar con pesas, además necesitas tomar una dieta equilibrada que te aporte la energía necesaria para poder realizar tu entrenamiento y al mismo tiempo que contenga la cantidad necesaria de proteínas. Pero lo más importante es saber cuántas proteínas necesitas, porque el exceso de proteínas es perjudicial para el organismo

¿Cuántas proteínas necesitas?

Esta es una de las preguntas más polémicas del mundo de la nutrición deportiva. El cuerpo humano no tiene una reserva de proteínas equiparable a los depósitos de grasa. Los deportistas necesitan aumentar su ingesta de proteína con relación a la de una persona sedentaria. Para una persona sedentaria la cantidad recomendada sería de 0,4 a 0,8 gramos de proteína/día, en cambio para un deportista que quiera aumentar su masa muscular, **la cantidad recomendada sería a 1,6-1,8 gramos por Kg. de peso corporal al día**, que en entrenamiento muy intenso puede llegar a 2,5 gramos por Kg. de peso al día. Así un deportista de 70 Kg. de peso debe tomar unos 112-126 g de proteína al día. Piensa que una comida con pechuga de pavo de 200 g te aporta casi la mitad, 48,2 g, con sólo 2 g de grasa. Y si cenas una ensalada de arroz con 150 g de bonito aportas otros 42 g de proteína. Cada vaso de leche desnatada o lácteo desgrasado que tomas al día ya te aporta entre 4 y 15 g de proteína. Hay suficiente ¿no?

La ingesta de altas cantidades de proteínas (más de 2 gramos por Kg. de peso al día) provoca un agotamiento del hígado y los riñones por el trabajo extra que supone eliminar los restos de nitrógeno y amonio en la orina. Estas sobrecargas, castigan al cuerpo y pueden provocar lesiones en el riñón, hígado y alteraciones en el ciclo del nitrógeno..2

¿Qué puedo conseguir con una dieta específica para ganar masa muscular?

1. Perder la grasa que rodea al músculo. Si adelgazas la capa de grasa que envuelve el músculo éste se ve, aunque no sea muy voluminoso. Para conseguirlo debes seguir una dieta baja en calorías.

2. Aumentar el peso muscular sin ganar grasa. Requiere una rutina de ejercicios específicos con peso, para ganar fuerza, combinada con una dieta de alimentos ricos en proteínas de alta calidad biológica sin porcentaje de grasas.

Situaciones que debemos CONSEGUIR para ganar masa muscular

En cualquier ser vivo, las proteínas del músculo se forman y se degradan de forma constante (anabolismo o catabolismo) en un equilibrio muscular. Debemos intentar aumentar el anabolismo

Aumentar el anabolismo o la construcción de nueva masa muscular. Se consigue con una dieta más rica en proteínas (15%) con alimentos sanos y sin grasa.

Reducir el estrés muscular provocado por la liberación de radicales libres durante el entrenamiento vigoroso. Se consigue aumentando la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes como las vitaminas C y E, el betacaroteno, minerales, y la coenzima Q10. Rellenar de energía los depósitos musculares después del ejercicio. Se consigue tomando alimentos ricos en carbohidratos complejo, después de entrenar evitar el catabolismo.

Evitar el catabolismo o la degradación de los músculos. En el mundillo del músculo, la palabra catabolismo es la más odiada. Se puede retrasar tomando alimentos ricos en aminoácidos como la glutamina o aminoácidos de cadena larga o BCAAs.

Evitar la ganancia de grasa. El objetivo es ganar kilos, pero sólo de músculo; por lo que la dieta debe ser pobre en alimentos grasos (25%) eliminando las grasas saturadas Ayudar a eliminar las toxinas y el amoníaco. Al aumentar la ingesta de proteínas se produce una mayor concentración de amoníaco en la sangre y hay que favorecer la eliminación de éste en la orina. Para conseguirlo, se deben tomar alimentos vegetales frescos (frutas y verduras) ricos en minerales diuréticos como el potasio y fibra soluble. Hidratar los tejidos. El agua y las bebidas isotónicas son imprescindibles para los deportistas. No cometas el error de evitarlos para no retener líquidos y parecer más definido. Si tienes un problema de retención, consulta al especialista antes de tomar diuréticos o limitar el consumo de agua, porque puede estar provocado por algún tipo de suplemento como la creatina.

Situaciones que debemos EVITAR porque favorecen el catabolismo

Entrenamiento intenso. Provoca un gasto de energía que agota las reservas de glucógeno y se produce una situación catabólica o de degradación de esa masa muscular que tanto.

esfuerzo ha costado producir con el ejercicio. Además, aparece fatiga muscular que puede favorecer la aparición de lesiones.

Hambre. Es la situación normal que ocurre entre comidas. Para conseguir evitar la pérdida del músculo, debes evitar la sensación de hambre.

Ayuno. Es la situación de falta de alimentos prolongada, no es deseable para nadie porque acaba con las reservas de grasas para disponer de energía y si se mantiene, puede llegar a destruir los tejidos musculares.

Entrenamiento de larga duración. Los ejercicios aeróbicos (correr, nadar, bicicleta, etc.) que se mantienen durante más de cuarenta y cinco minutos trabajan la resistencia y requieren obtener la energía de la grasa de reserva. Pueden inducir la degradación masiva del músculo

Consejos nutricionales:

Me permito darte estos consejos útiles y sencillos de practicar paso a paso;

1.-Más calorías:

Para ganar ½ kg de masa muscular efectivamente se necesita un balance de energía positivo de unas 500-1000 calorías extra por día. Esto implica aumentar la ingesta de alimentos diariamente. Debes concentrarte en una ingesta suficiente de carbohidratos, estos llenan tus músculos de combustible para que puedan realizar el ejercicio intenso de construcción de músculos.

2.-Suficiente proteínas:

El ejercicio eleva los requerimientos de proteínas. Pero No se requiere consumir una

enorme cantidad de proteínas para producir algún efecto anabólico. El exceso de proteínas se oxida como fuente de energía, puede contribuir a la ganancia de grasa y no se almacena como músculo. Un kilo de pollo no se traduce en unos bíceps más grandes.

3.-Distribuye las proteínas:

Incluir pequeñas cantidades de proteínas en cada comida mejorará el nivel de aminoácidos en sangre y esto facilita el desarrollo muscular. Procura en cada comida comer alguno de estos alimentos ricos en proteínas: Leche, queso, yogurt, jamón, pollo, carne, pescado o huevos.

4.-Come frecuentemente:

Comer frecuentemente e incrementar la cantidad de alimentos en cada comida, es una manera más efectiva para aumentar la ingesta de calorías. Basa tu alimentación en más de tres comidas al día.

5.-Aliméntate siempre:

Procura hacer todas tus comidas. Cada vez que dejas de comer (Ej. Desayuno) pierdes una excelente oportunidad de consumir las calorías y nutrientes que tus músculos necesitan para seguir creciendo..4

6.-Fíjate objetivos realistas:

Todo el mundo quiere desarrollar los músculos rápido, pero a ellos les lleva tiempo crecer. Cada quien tiene un potencial genético diferente para desarrollar masa muscular. Fija un objetivo que se adapte a ti.

7.-Hidrátate bien:

Hidratarse durante el entrenamiento evita: que pierdas apetito (un síntoma de deshidratación), que llegues a comer con mucha sed y tomes demasiados líquidos (esto reduce la cantidad de alimentos que puedes ingerir) y además, mejoras la calidad del entrenamiento. Consume de 2 a 4 vasos de líquido por cada hora de ejercicio.

8.-Nútrete en el momento adecuado:

Consumir una pequeña comida rica en carbohidratos y moderada en proteínas inmediatamente después del entrenamiento te ayuda a incrementar las ganancias de masa muscular, aumentando la producción de hormonas anabólicas, suministrando a su vez aminoácidos para la síntesis del músculo.

9.-Constancia:

Es posible un incremento de peso entre 1 y 3 kg por mes, los individuos responden de manera diferente al aumento de fuerza. Es muy importante ser constante con tu entrenamiento y tu dieta. Muchos atletas caen en la trampa de comer y entrenar bien por un par de días y luego pierden la constancia, esto reduce significativamente el progreso del crecimiento en tu masa muscular

CONCLUSIONES:

-La **alimentación** en el deporte es sin duda un factor fundamental en el rendimiento deportivo.

Establecer una dieta adaptada al entrenamiento, permite aumentar las cualidades físicas y psíquicas de un deportista.

-No hay que pasar por alto, que no todos los deportes son iguales, ya que en cada uno de ellos la energía muscular que se emplea es diferente. Por lo tanto el tipo de deporte y la energía muscular empleada en su práctica debe determinar el tipo de alimentación que resulte más adecuada.

-Es importante conocer la cantidad de proteínas que debemos comer, ya que el exceso es perjudicial para la salud. Para ello sería recomendable hacer una valoración nutricional

-En el caso de los culturistas, como aquellos deportistas involucrados en actividades de corta duración y alta intensidad, su alimentación debe de estar basada en los

carbohidratos complejos, ya que representan la mejor fuente de energía inmediata, y proteínas de alto valor biológico

-Es importante resaltar el hecho de que puesto que aquí hablamos de desarrollo corporal más que de rendimiento deportivo, la dieta o el plan de alimentación estarán más determinados por la cantidad de masa grasa y masa muscular. En este caso se aconseja hacerse un estudio de la composición corporal (Medición del porcentaje de masa grasa y masa muscular).⁵

REFERENCIAS:

-Agradecimiento de la colaboración brindada por Maria Jose Perez Tejedor (Arrecife-Lanzarote-Canarias)

MORO., C. Nutrición de alto rendimiento en el deporte. Ed Olympus Sport Nutrición

REINALDO GARCÍA., P. Guía de Nutrición Deportiva. Ed Gatorade Sports Science Institute.