



Respeitando a Individualidade Biológica na ESCOLHA DE UMA DIETA

O que será melhor para hipertrofia: uma dieta rica em carboidratos e proteínas ou uma dieta rica em proteínas e moderada em carboidratos? Ou ainda uma dieta rica em gorduras, pobre em carboidratos e elevada em proteínas? Ou uma dieta rica em carboidratos, moderada em proteínas e baixa em gorduras?

Confuso, não é mesmo?

Mas é assim que a maioria dos praticantes de musculação que almejam a hipertrofia se sentem: completamente confusos! Ao ler um livro sobre uma dieta rica em proteínas e pobre em carboidratos, acreditam ter encontrado a solução. Mas ao ler outro livro sobre os benefícios da dieta rica em carboidratos e moderada em proteínas, já mudam totalmente de idéia.

As diretrizes nutricionais fornecidas pela literatura científica também nos deixam com dúvidas, pois fornecem fórmulas básicas que teoricamente funcionariam para todos os indivíduos, deixando a mais importante das considerações de lado: a individualidade biológica.

Mas afinal qual dieta é melhor?

A resposta é mais simples do que parece. A melhor dieta é aquela que foi elaborada especificamente para suas necessidades, considerando sua rotina de treinamento, atividades diárias, além de considerar suas especificidades genéticas e metabólicas. Ou seja, para alguns indivíduos, uma dieta rica em carboidratos pode ser excelente, mas a mesma dieta para outros indivíduos pode ser uma tragédia. A questão é buscar a melhor dieta para cada tipo de pessoa.



Mas como fazer isso?

Consultando-se com um nutricionista esportivo experiente que consiga identificar qual o melhor tipo de trabalho para você. O que posso garantir é que não existe receita de bolo! Se seu parceiro de treino ou amigo de academia está tendo grandes resultados com uma determinada dieta, muito provavelmente você não terá os mesmos resultados simplesmente fazendo o mesmo trabalho.

Vamos imaginar duas situações bem comuns na academia. Um indivíduo ectomorfo e um indivíduo endomorfo. O ectomorfo apresenta grande dificuldade em ganhar massa muscular e consequentemente grande facilidade

em perder peso (tanto de gordura, quanto de massa muscular). Para um indivíduo como este, com um metabolismo bem acelerado, uma dieta rica em carboidratos é fundamental, pois se este nutriente for ingerido de maneira insuficiente, a hipertrofia ficará comprometida.

Agora, um indivíduo endomorfo é aquele que apresenta certa facilidade em ganhar massa muscular, mas normalmente, esta é obtida em conjunto com um aumento proporcional de gordura corporal. O resultado disto muitas vezes é o cidadão ficar parecido com o boneco da Michelin, ou seja, com uma boa quantidade de massa muscular, mas encoberta por uma bela camada de gordura. Um físico como este com roupa pode até ser impressionante, mas na praia, o indivíduo endomorfo será chamado de gordomorfo.

Acontece que os endomorfos tendem a apresentar grande facilidade em converter carboidratos em gordura corporal. Normalmente, quando um endomorfo ingere

carboidratos, o organismo libera insulina insuficientemente. Como resultado, os músculos não recebem todos a glicose e aminoácidos que necessita. Portanto, o pâncreas é obrigado a compensar este fator, liberando mais insulina. Porém, altos níveis de insulina não são interessantes, visto que eles estimulam o acúmulo de gordura corporal, dificultando a perda de gordura mesmo quando a ingestão calórica é restrita. Resumindo, os endomorfos, ou qualquer pessoa que apresente uma quantidade de gordura corporal elevada, liberam mais insulina do que o normal.

Então qual a solução para os endomorfos atingirem o melhor da forma física?

Fácil! Controlar a ingestão de carboidratos para manter os níveis de insulina estáveis!

Níveis elevados de insulina também estimulam o apetite. Quando se adere uma dieta baixa em carboidratos, você proporciona a produção de cetonas. Estes são produtos da oxidação de ácidos graxos, que podem ser utilizados como fonte energética, protegendo a massa muscular de ser utilizada como energia. Além disso, são supressores do apetite.

Quando os carboidratos são reduzidos, o organismo utiliza grande quantidade de ácidos graxos e proteínas como combustível, portanto, a ingestão protéica deveria ser elevada. A ingestão extra de proteínas irá proteger a massa muscular de ser utilizada como fonte energética. Alguns aminoácidos podem ser usados diretamente no músculo como fonte de energia (BCAAs). Outros aminoácidos podem ser convertidos em carboidratos (glicose) por meio de um processo chamado de gliconeogênese.

Uma dieta elevada em proteínas e controlada em carboidratos também estimula a queima de gordura de outros modos. Quando consumimos uma refeição, o corpo gasta energia para digerir, absorver e assimilar os nutrientes do alimento. Isto é conhecido como efeito térmico dos alimentos. Carboidratos causam um efeito térmico aproximado de 12%, enquanto a proteína pode estimular uma resposta de até 25%.

Uma dieta rica em carboidratos estimula o sistema nervoso parassimpático que reduz o metabolismo. Já as proteínas estimulam o metabolismo das células de gorduras marrons, que são metabolicamente ativas. E ainda, evitando carboidratos em excesso, especialmente

os simples, o corpo libera um hormônio chamado lipase, que auxilia com que os ácidos graxos sejam lançados na corrente sanguínea para serem usados como combustível.

Resumindo, quando a ingestão de carboidratos é alta, a mobilização de ácidos graxos para serem usados como fonte de energia é cessada. Já quando a ingestão de carboidratos é baixa, o organismo passa a utilizar eficientemente os ácidos graxos como fonte energética.

No período em que o objetivo é hipertrofia, o indivíduo endomorfo deverá se dedicar ao máximo para crescer com qualidade, não deixando os níveis de gordura corporal aumentarem. De novo, isto só poderá ser obtido por meio do controle na ingestão de carboidratos. Recomenda-se nesta fase para estes indivíduos algo em torno de 2 a 3 gramas de carboidratos por kg de peso corporal.

A maneira de se distribuir os carboidratos na dieta também é igualmente importante. Uma sugestão seria manter 25% da ingestão desse nutriente na refeição número um, 25% na refeição pós-treino e os 50% restantes poderiam ser divididos em iguais porções em todas as demais refeições do dia.

Já no período em que se objetiva definição muscular, a ingestão de carboidratos deveria ser ainda mais restrita. Normalmente tra-

balha-se com uma redução inicial entre 15 e 25% da ingestão calórica (à base de carboidratos), sendo que a ingestão protéica deveria ser mantida, visando manter o tecido magro. A inclusão de aerobiose deve ser adicionada cuidadosamente, visto que esta em excesso também proporcionaria perda de tecido magro. É consenso entre bodybuilders de alto nível que o melhor momento para se realizar aerobiose é em jejum, mas isto seria assunto para outro artigo.

Nesta etapa visando definição muscular, a ingestão de carboidratos poderia ser fracionada em dois momentos específicos: na refeição número um e após a sessão de treinamento. Quando existe pouco carboidrato na corrente sanguínea e os estoques de glicogênio não estão saturados, a ingestão de carboidratos irá primordialmente repor os estoques de glicogênio e elevar os baixos níveis de glicose sanguínea. Portanto, não haverá riscos de armazenamento de gordura corporal nestes dois momentos.

“A ingestão extra de proteínas irá proteger a massa muscular de ser utilizada como fonte energética. Alguns aminoácidos podem ser usados diretamente no músculo como fonte de energia (BCAAs).”

Uma sugestão seria limitar a ingestão de carboidratos para em torno de 1 grama por kg de peso corporal e manter a ingestão protéica para em torno de 4 gramas por kg de peso corporal. Estes valores seriam mantidos por entre 3 e 5 dias seguidos de um dia com uma redução para 2 gramas de proteína por kg de peso e um aumento na ingestão de carboidratos para 4 gramas/kg. Após este dia, o processo seria repetido.

Por que aumentar a ingestão de carboidratos e reduzir a ingestão protéica em um dia?

Reduzir a ingestão de carboidratos por muitos dias consecutivos pode proporcionar uma redução no metabolismo. Reintroduzindo os carboidratos, conseguimos “burlar” este mecanismo. Além disso, também proporcionamos um aumento nos níveis temporários de glicogênio, o que apresenta um efeito anabólico, auxiliando na manutenção da massa muscular.

A escolha dos tipos de alimentos fonte de carboidratos é de fundamental importância. Normalmente damos preferência para aveia, batata doce, arroz integral, macarrão integral, cará e inhame. Deve-se ter atenção também com os legumes, pois alguns apresentam uma quantidade considerável de carboidratos, que também deverá ser computada. Imediatamente após a sessão de treinamento, a inclusão de carboidratos simples é interessante visando potencializar a síntese de glicogênio.

Quando a ingestão de carboidratos é baixa, a inclusão de carne vermelha na dieta pode ser interessante. Esta é rica em creatina, podendo contribuir para mais energia durante a dieta. A carne vermelha também é rica em alanina, um aminoácido não-essencial que é requerido

na produção de glicose, quando os carboidratos são insuficientes.

Indivíduos endomorfos também apresentam uma grande facilidade em reter líquidos. Mais um motivo para se aderir a uma dieta controlada em carboidratos, visto que uma alimentação como esta apresenta um grande efeito diurético.

A ingestão de 1 ou 2 colheres de sopa de triglicerídeos de cadeia média por dia pode ser interessante neste período em que se objetiva definição muscular, pois estes se convertem diretamente em cetonas e protegem a massa muscular e ainda fornecem energia imediata (antes de uma sessão de treinamento, por exemplo).

Sempre lembrando que independente do período, a ingestão de lipídios deveria ficar em torno de 20% da ingestão calórica total. Esta quantidade é facilmente obtida devido à presença de lipídios (mesmo que em pequena quantidade) nos alimentos protéicos e com a inclusão de gorduras essenciais, tal como o ômega 3, que dentre inúmeros benefícios, auxilia no processo de recuperação e aumenta a sensibilidade à insulina dos receptores nos músculos.

Vimos neste artigo mais uma vez a importância de se respeitar as características de cada indivíduo. Uma dieta elaborada para um ectomorfo seria uma verdadeira tragédia para um endomorfo, mesmo que os dois apresentem outras características em comum, como idade, rotina de atividades diárias e rotina de treinamento. Ficou claro, portanto, a necessidade do acompanhamento individualizado por um nutricionista esportivo experiente a fim de se atingir os objetivos almejados.

“ Quando a ingestão de carboidratos é baixa, a inclusão de carne vermelha na dieta pode ser interessante. Esta é rica em creatina, podendo contribuir para mais energia durante a dieta. ”

A “Comunidade Vamos à Luta” entrará no ar em poucas semanas e promete unir todas as forças esportivas deste país.



Xicão Joly
"Anunciando vitórias.
Lutando por você"

De uma conversa informal, surge uma grande idéia e junto com ela a esperança de alcançar o objetivo de integrar e interagir com todos os atletas brasileiros e de todas as modalidades esportivas.

Xicão Joly, Ester e Jander Pinheiro, disponibilizam espaços no site www.lutadoresdobrasil.com.br e fazem dele uma fonte de troca de conhecimentos, idéias e contatos, acreditam que “sem luta, não há vitória” e apostam no primeiro programa de relacionamento entre esportistas e envolvidos.



**Fone: (41) 8412-8224
(41) 3356-8910
(11) 7686-1382**
www.lutadoresdobrasil.com.br
ester@lutadoresdobrasil.com.br