



10 Erros Comuns que Podem Comprometer seu Ganho de Massa Muscular



Quando se objetiva o ganho de massa muscular, além de um treinamento apropriado, faz-se necessária uma nutrição específica. No dia-a-dia, atendendo inúmeras pessoas com esse objetivo em comum, observamos alguns erros clássicos, que acabam comprometendo toda a busca pelo resultado esperado. A ideia deste artigo é apresentar alguns desses equívocos junto a uma

1. Pular/omitir refeições

A distribuição das calorias e dos nutrientes deve ser fracionada ao longo do dia. Fazer uma refeição a cada 3 horas é regra básica tanto para aumentar a massa muscular quanto para eliminar gordura corporal.

2. Não dedicar atenção especial para as refeições pré, durante e pós treino

Antes do treinamento, a nutrição deve garantir um adequado fornecimento de energia para a execução do treinamento. Em alguns momentos, uma nutrição durante o treino (na forma de suplementos) também apresenta grande validade visando retardar a fadiga. Após o treinamento, deve-se aproveitar a “janela de oportunidades” que se abre, proporcionando ao organismo o fornecimento adequado de nutrientes que garantam um ótimo processo recuperativo e otimizem a síntese protéica.

3. Evitar todo e qualquer tipo de ingestão de gordura

Dentre inúmeras funções, a ingestão de gordura é fundamental para uma adequada síntese do hormônio testosterona. Recomenda-se cerca de 25 a 30% da ingestão calórica total proveniente de gorduras, sendo que, destas, 2/3 deveriam provir de fontes insaturadas e apenas 1/3 de fontes saturadas.

4. Confiar em propagandas “milagrosas” de suplementos alimentares

Com o avanço da indústria da suplementação alimentar, podemos arriscar dizer que praticamente todos os dias alguma empresa em alguma parte do planeta lança um novo produto. As propagandas, muitas vezes tentadoras, levam algumas pessoas a acreditarem que naquela pílula está a solução dos seus problemas estéticos. Pode parecer óbvio, mas é sempre bom lembrar: o suplemento alimentar apenas irá auxiliar na obtenção de resultados. É impossível alguém atingir seus objetivos confiando apenas no suplemento e negligenciando a alimentação e o treinamento. A suplementação deve complementar sua dieta de acordo com suas reais necessidades. Suplemente sim, mas com inteligência!

5. Aumentar desesperadamente a ingestão calórica, sem se preocupar com a qualidade das calorias ingeridas.

O princípio básico para se aumentar a massa muscular realmente seria ingerir mais calorias do que se gasta. No entanto, a qualidade dessas calorias é igualmente importante, visando principalmente a obtenção de massa muscular sem o indesejado acúmulo de gordura corporal.

6. Restringir totalmente a ingestão de sódio

Realmente uma ingestão descomedida de sódio promove, entre outros malefícios, uma retenção hídrica indesejada. No entanto, algumas pessoas com receio desse nutriente, acabam eliminando totalmente o sódio da dieta, o que é um grande erro. Necessitamos de sódio para diversas funções vitais, dentre elas a contração muscular. O bom senso em se utilizar quantidades adequadas fará a diferença.

7. Não comer alimentos fonte de fibras, vitaminas e sais minerais

Observamos pessoas que se preocupam excessivamente com a qualidade da proteína ingerida ou com a quantidade exata de carboidrato na dieta, mas acabam se esquecendo dos cofatores do metabolismo – vitaminas e sais minerais. Sem uma ingestão adequada desses micronutrientes, o metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas acaba sendo prejudicado. Não preciso nem dizer que a referida ausência atrapalharia todo o processo de ganho de massa muscular. Já as fibras, quando presentes na dieta entre 20 e 30 gramas ao dia, exercem vários benefícios, sendo importantes para a manutenção de uma boa saúde.

8. Acreditar que apenas o peito de frango é uma ótima fonte protéica

O peito de frango é uma ótima fonte protéica com baixo teor de gordura. Isso faz com que algumas pessoas o utilizem praticamente como única fonte de proteínas da dieta. Alguns cortes bovinos como patinho, coxão mole, alcatra, lagarto, dentre outros, também possuem uma ótima relação de proteína/gordura, podendo ser igualmente utilizados. Peixes e ovos também possuem proteínas de grande qualidade, proporcionando maior variedade para o cardápio e facilitando a adesão a longo prazo.

9. Não manter uma ingestão protéica adequada

Grande parte dos indivíduos engajados em um programa de ganho de massa muscular já têm consciência da importância da ingestão de proteínas para obtenção de grandes resultados. Mas uma minoria se preocupa em garantir uma boa ingestão protéica em todas as refeições. De nada adianta utilizar um ótimo tipo de proteína no momento pós-treino com a melhor whey protein do mercado, e esquecer dos demais horários. Lembrando que todas as refeições do dia deverão conter quantidades adequadas de proteína de qualidade.



10. Negligenciar a hidratação

Já me deparei com pessoas que investem verdadeiras fortunas nos maiores lançamentos de suplementos alimentares ao redor do mundo e que acabam fracassando na busca por seus objetivos pela ausência de uma substância gratuita em sua dieta: água. Tanto para obter aumento de massa muscular quanto para reduzir a gordura corporal, necessitamos estar bem hidratados. Ingrida entre 100 e 200 ml de água por hora do seu dia, aumentando essa quantidade para cerca de 500 a 1000 ml de água/hora durante o treinamento.

Esses são apenas 10 erros comuns observados em pessoas que desejam aumentar a massa muscular. Qualquer um desses erros pode impedir a obtenção dos resultados pretendidos. Para evitar equívocos como esses, procure sempre buscar informações sobre o assunto e, claro, a orientação individualizada de um nutricionista.