

MASSA MUSCULAR AUMENTAR SAUDAVELMENTE

Simone Fernandes

Docente Responsável pela da Disciplina de Nutrição e Dietética da Licenciatura em Gestão Hoteleira no Instituto Superior de Educação e Ciências de Lisboa.

Atualmente tornou-se quase indissociável falar-se em suplementação quando o tema é aumento de massa muscular, assistindo-se a uma tendência progressiva da utilização de suplementos entre a comunidade de praticantes de desporto. Mas não é só nos ginásios ou clubes desportivos que verificamos este fenómeno. A todos os que procuram a ingestão de produtos/suplementos para aumento da massa muscular não lhes irão faltar opções disponíveis no mercado. Basta entrar em qualquer hipermercado, percorrer o corredor dos suplementos e deparamo-nos com um sem fim de opções. Contudo, é importante notar-se que a toma destes produtos por si só, não lhe trará mais resultados do que manter uma alimentação equilibrada. Ora vejamos então o que nos dizem as recomendações.

Nos últimos anos generalizou-se a ideia de que a toma de suplementos alimentares para fortalecimento da massa muscular traz mais benefícios do que alimentação por si só, o que na prática não é realidade. Quando falamos em alimentos, existem inúmeras opções que podem e devem ser tidas em linha de conta quando se pretende fortalecer a massa muscular. Essas opções, do ponto de vista da composição em micronutrientes, podem ser tão ou mais interessantes do que a toma de suplementos. Muito embora uma grande panóplia de estudos de investigação na área da síntese muscular, especialmente em atletas, envolva a utilização de suplementos alimentares, estes estudos têm igualmente demonstrado que proteínas como as do ovo, da carne, do leite ou da soja aumentam de forma eficiente a síntese muscular. Tomando como exemplo o leite, este alimento agrega em si para além do teor proteico necessário à recuperação do tecido muscular, micronutrientes como cálcio, fósforo, potássio e vitamina B12. Além de que é ainda fonte de hidratos de carbono, permitindo a recuperação do glicogénio muscular.

O consumo de alimentos tem assim a vantagem de integrar outras substâncias, como micronutrientes, péptidos, hidratos de carbono e ácidos gordos, com efeito na recuperação e reparação muscular.

O que nos dizem então as recomendações no que respeita à síntese muscular?

Do ponto de vista proteico, está recomendada uma

“ Os suplementos são sim, uma estratégia nutricional complementar ou conveniente para quando não é possível assegurar as necessidades proteicas exclusivamente com alimentos (...). ”



ingestão diária, em atletas, de 1,2 - 2,0g de proteína/kg de peso corporal/dia. Contudo, tem-se verificado que mais importante que, a quantidade total de proteína ingerida, é o perfil de ingestão proteica, isto é, não só a quantidade de proteína ingerida é importante, como a sua qualidade, ou seja, a fonte proteica utilizada e o momento da sua ingestão.

Sendo assim, no que respeita a jovens adultos recomenda-se uma ingestão de 20-25g de proteína de alto valor biológico - 650 mL de leite / iogurte ou 2 ovos XL ou cerca de 100g de carne magra / pescado ou 175g de feijões de soja por refeição -



para estimular a síntese muscular. Em relação ao momento de ingestão, alguns estudos têm referido que a formação de massa muscular é superior quando se ingerem 4 porções de 20g de proteína a cada 3h após exercício, do que 2 porções de 40g a cada 2h após exercício. Para além do consumo proteico, também a conjugação de hidratos de carbono com proteína após o exercício tem vindo a ser descrita como uma mais-valia, ajudando na reposição dos níveis de glicogénio muscular. Desta forma, após o exercício é recomendada a ingestão de 0,8 – 1,2g hidratos de carbono/kg peso corporal/h, juntamente com a proteína, preferencialmente no período inicial de recuperação.

Como verificado anteriormente, muito embora as recomendações de ingestão de proteína sejam maiores na prática desportiva do que para a população em geral (0,8g/kg peso corporal/dia), segundo os dados do último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016), a ingestão média de proteína na população adulta portuguesa é suficiente para suprir estas recomendações. Não querendo com isto dizer que não existam situações em que possa ser vantajosa a utilização de suplementação. Os suplementos são sim, uma estratégia nutricional

complementar ou conveniente para quando não é possível assegurar as necessidades proteicas exclusivamente com alimentos, caso contrário a toma de suplementação não irá trazer vantagens no ganho de massa muscular.

Ainda assim, é importante frisar que embora não exista evidência científica de que, mesmo ingerindo suplementos, um excesso de proteína possa provocar doença renal em indivíduos saudáveis, já em indivíduos com diabetes, hipertensão arterial e doença renal pré-existente, as quantidades de proteínas ingeridas devem ser moderadas ou as situações clínicas pré-existentes podem ser agravadas.

A grande questão que se coloca é a facilidade com que, de forma indiscriminada, se tomam suplementos proteicos para o aumento de massa muscular, sem qualquer tipo de aconselhamento nutricional por parte de um nutricionista. Mais grave ainda, quando supostos profissionais fazem o aconselhamento destes produtos sem ter formação na área da nutrição e sem ter em linha de conta a história clínica de cada indivíduo. Assim, mais importante do que se centrar a atenção em estratégias sem fundamento científico, devemos

preocupar-nos em ter uma alimentação equilibrada e que permita um correto aporte nutricional. A avaliação e orientação especializada de um nutricionista é a forma correta de atingir esse objectivo. Terminando, reforçamos que, quando o objectivo é promover o aumento da massa muscular ajustada às necessidades e objetivos, a aposta deve ser ingestão adequada e equilibrada de nutrientes por forma a promover o aumento de massa muscular, ajustada às suas necessidades e objetivos, sem que necessariamente tenha de recorrer à suplementação ou incorrer em desequilíbrios nutricionais.

“ (...) mais importante do que se centrar a atenção em estratégias sem fundamento científico, devemos preocupar-nos em ter uma alimentação equilibrada e que permita um correto aporte nutricional. ”

Referências

1. Sousa M., Teixeira V., Graça P. *Nutrição no Desporto. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*. DGS. 2016
2. Thomas, D.T., K.A. Erdman, and L.M. Burke, *Nutrition and Athletic Performance*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2016. 48(3): p. 543-568.
3. Institute of Medicine, *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (Macronutrients)*, 2005, Washington, DC: The National Academies Press.
4. Phillips, S.M., D.R. Moore, and J.E. Tang, *A critical examination of dietary protein requirements, benefits, and excesses in athletes*. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2007. 17 Suppl: p. S58-76.
5. Bonjour, J.P., *Dietary protein: An essential nutrient for bone health*. *Journal of the American College of Nutrition*, 2005. 24(6 SUPPL.): p. 526S-536S.
6. Areta, J.L., et al., *Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis*. *Journal of Physiology*, 2013. 591(9): p. 2319-2331.
7. Moore, D.R., et al., *Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2009. 89(1): p. 161-168.
8. Martins, I., A. Porto, and L. Oliveira, *Tabela de composição de alimentos*. 2007, Lisboa: Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

