

## O que comer após o treino de musculação

Aprenda o que comer após o treino de musculação e tenha uma refeição muito mais completa e correta, visando a construção muscular ou a perda de gordura. Após o treino de musculação é um momento ao qual muitos especialistas (eu incluído) consideram bastante importante e ao que se chama de pós-treino, ou seja, refeição feita após o treino de musculação. Apesar de ser mais uma refeição do dia, é considerada bastante importante na dieta diária, isso porque, mesmo que façamos uma dieta alimentar antes do treino, aliado ainda a uma boa dieta como um todo, a tendência é que substratos e também reservas (energéticas e estruturais) sejam utilizados durante essa atividade física. Portanto, se desejamos maior performance, maiores sínteses, devemos repor os mesmos. Neste artigo iremos aprender o que comer após o treino de musculação! A nutrição pós-treino, ainda é e será til para que possamos causar alguns impactos no corpo que podem ser extremamente valiosos para indivíduos que desejam o aumento da massa muscular, tais como os fisiculturistas. Através dela, conseguimos otimizar sínteses metabólicas, as quais, largamente contribuem para um maior anabolismo muscular e uma oposição ao catabolismo pós-treino. Entre outras palavras, a nutrição pós-treino tem como finalidade: Reduzir a processos catabólicos pós-treino; Otimizar de sínteses metabólicas, tanto proteicas quanto energéticas; Reposição energética, proteica e hidroeletrólita; Oposição a processos oxidativos; Reduzir de hipoglicemias e possíveis desidratações. Nos momentos que sucedem a atividade física, o corpo está carente de diversos nutrientes, mas, é importante que em primeiro lugar observemos nossos níveis de hidratação. Segundo a American College, após a atividade física deve-se consumir 500-700ml de água por cada 500g de peso perdido, ou seja, e torno de 1,2 litros de água por Kg perdido. Isso significa, que, se perdemos 250g de peso após um treino de musculação, então, devemos consumir em média 250-500ml de água após a atividade, 1 hora após a mesma. 1 – Carboidratos Os carboidratos são iniciais aqui, não unicamente por sua função conhecida primariamente como energética, mas sim pela grande polêmica que há no seu consumo ou não. Isso porque, os carboidratos durante anos foram utilizados basicamente em todas as modalidades como nutriente básico, antes, durante e após a atividade física como forma de repor a energia gasta, além de, mais adiante servir de estímulo anabólico. Entretanto, com o evoluir das pesquisas, percebeu-se que os carboidratos talvez não fossem necessários em certos os casos. Mas, primeiramente, vamos falar do uso dos carboidratos, efetivamente. Normalmente, consome-se carboidratos o suficiente para repor, em primeiro lugar as reservas de glicogênio. Para isso, é necessário que esse carboidrato entre rapidamente em nosso corpo, visto a característica nutricional e possíveis níveis baixos de glicemia. Portanto, carboidratos simples ou, oligossacarídeos pobres em fibras alimentares, sejam eles solúveis ou não são as melhores opções. A complexidade do carboidrato, entretanto, pode não ser o principal fator, visto, por exemplo, o uso da maltodextrina, mas sim, outros fatores devem ser melhor considerados, como sua osmolaridade, sua digestibilidade etc. Recomenda-se comer após o treino, em média, 0,2-0,5g/Kg de carboidratos imediatamente após a atividade física, normalmente, no caso do praticante de musculação, acompanhado ainda de outros nutrientes básicos, como aminoácidos. O que se tem de mais atual na literatura de hoje é que, repor glicogênio em grandes quantidades, ainda segue o protocolo do uso de carboidratos mesmo, não são por sua função energética mas, também, pelo impacto relacionado a hormona altamente anabólica. Porém, carboidratos esses que possuem novas tecnologias, como o Carbo Plus, reduzindo os efeitos negativos dos mesmos. Mas, como sabe-se também, a musculação não é um esporte que, em todo caso consegue a depleção total dos carboidratos (treinos não-metabólicos), logo, podemos dispensá-los caso necessário (normalmente na procura pela redução de gordura corporal). Pode-se utilizar a L-Leucina para a finalidade de otimizar da síntese proteica e estímulos insulínicos também. Os carboidratos, por outro lado, tem apresentado nas pesquisas bons resultados na melhoria da absorção da creatina, assim, esta por si só é uma boa justificativa, principalmente em offseason para o uso dos mesmos. Mas, afinal, usar ou não? A resposta da pergunta é: Dependerá de você, visto que ambas estratégias são válidas, porém, com alguns indivíduos, como tudo, uma ou outra parecerá a um melhor encontro, favorecendo então, a utilização do protocolo. 2 – Proteínas Como sabemos, o exercício físico, quando realizado nas suas diferentes intensidades, desgasta algumas estruturas e uma delas é o tecido muscular, constituído principalmente por proteínas. Desta forma, desgastar esse tecido muscular é desgastar proteínas. O processo anabólico gerado por estímulos tais quais o treino de musculação (que são catabólicos) acontece devido a supercompensação proteica que há nesses momentos de recuperação, que chegará a dias, ou, em alguns casos, semanas. Isso porque, o corpo entende que, para se adaptar a determinado estímulo, será necessário uma estrutura maior e mais densa, por exemplo. Assim, o consumo proteico pós-treino é indispensável. Durante anos, acreditou-se que as proteínas que deveriam ser utilizadas no momento imediato ao treino eram as hidrolisadas e de fácil digestibilidade, favorecendo um pico de aminoácidos no sangue, o que aumentaria a síntese proteica nesse momento e o catabólico. Não é a toa que até hoje, usa-se aminoácidos em sua forma isolada neste momento,

sendo eles tais quais a L-Leucina e a Beta-Alanina, por exemplo. De fato essa é uma estratégia bastante válida e, realmente eficaz. Acontece que, recentemente, descobriu-se que uma outra forma bastante anabólica pode ser utilizada neste momento: O uso da caseína. Este, inclusive, dispensa o uso de carboidratos, visto que a caseína tem a mesma função energética neste momento, garantindo o crescimento; isso, mas, um bom balanço de nitrogênio, o qual certamente é indispensável para quem procura o aumento da massa muscular e uma forma de eliminar algumas kcal e carboidratos da dieta para os que estão em fase de definição muscular. 3 – Lipídios Os lipídios, apesar de indispensáveis na dieta e de possuírem importantes funções no metabolismo, são nutrientes que devem ser evitados neste momento. A primeira razão é relacionada ao retardo no vazamento gástrico, o qual interfere numa rápida digestibilidade das proteínas e carboidratos (mesmo que estejamos falando de proteínas e carboidratos fáceis de serem digeridos ou pré-digeridos). Além disso, devemos lembrar que, neste momento estamos potencializando a ação insulínica, ou seja, os processos anabólicos, inclusive a reserva de triacilglicerol no tecido adiposo estão altamente ativos. Assim, utilizando os lipídios, forneceremos nutrientes “prontos para a reserva”. Durante os anos 90, acreditou-se bastante, também, na utilização de MCTs, ou, triglicerídeos de cadeia média, como fonte energética pós-treino, a fim de, teoricamente, repor glicogênio de maneira rápida, porém, sem ativar altos níveis insulínicos, contribuindo para que não haja acúmulo de gordura, ou, pelo menos, sinalize para tal. O problema é que, em primeiro lugar, os MCTs não têm a mesma funcionalidade dos carboidratos no pós-treino. Para completar, se bem lembrarmos, alguns aminoácidos têm a capacidade de estimular a secreção de insulina. Entre eles, a citada L-Leucina. 4 – Alimentar-se ou suplementar-se nos momentos pós-treino? Como de costume é a questão mais polêmica entre os atletas por suplementos alimentares e os atletas pela nutrição clínica. Mas, devemos pensar um pouco de ciência, aliado a um pouco de prática. Seguindo os protocolos mais atuais, veremos sim a utilização de muitos suplementos alimentares. Isso porque, estamos cada vez mais desenvolvendo novas tecnologias capazes de otimizar os nossos resultados. E, cada vez mais... Mas, como vocês leu, são formas de otimizar e, de alcançar nossos objetivos e observar resultados. Se, por um lado temos tecnologia disponível e podemos gastar com isso (pois, diga-se de passagem, a suplementação é cara), então, não temos o porquê de não usá-la. Entretanto, isso não quer dizer que sem ela o desenvolvimento será medíocre e, não devemos justificar falta de ganhos com a falta do uso de [suplementos desportivos](#), tanto porque, físicos incríveis na “era de ouro” do fisiculturismo, foram construídos a base de horas no ginásio, aliado a boas quantidades de bons alimentos tais quais carnes, ovos, leite, vegetais, tubérculos, oleaginosas e cereais e grãos dos mais diversos possíveis. Além disso, não foram somente eles que durante muito tempo seguiram protocolos relacionados ao uso do alimento, mas, grandes nomes da atualidade também demonstraram o quanto importante é a alimentação, inclusive em substituição do tal “batido” pós-treino. Nomes estes tais quais Jay Cutler, Nasser El Sonbaty, Ronnie Coleman, Kevin Levrone, o prévio atual Mr. Olympia Phil Heath e tantos outros que, comumente comem após o treino, seja pós, feijão, arroz, carne, ovos, aveia etc. Então, basicamente, o que quero dizer é que se vocês têm todo tempo do mundo, dinheiro disponível e orientação adequada, não há porque não aproveitar ao máximo a sua proteína whey hidrolizada, do último intra-treino do mercado, dos tantos aminoácidos, ou do volumizador celular pós-treino. Se é possível investir apenas na boa e velha whey concentrada com algumas gramas de creatina e carboidratos, por quê não fazê-lo? E, se não é possível, nada disso, que tal uma bela batata assada com claras de ovos após o treino? Por fim, vamos deixar, ainda algumas sugestões que podem ser utilizadas no pós-treino imediato e, por conseguinte, no pós-treino tardio (normalmente alimentação sólida, ou, pelo menos, preferencialmente, salvo sob casos específicos). Obviamente, aqui, também, as quantidades não estão estabelecidas, visto as necessidades individuais. Não iniciante Pós-treino imediato: Proteína Whey Isolada ou Concentrada, Carbo Plus/Maltodextrina, Creatina; Pós-treino tardio: Sandes de pão integral com queijo cottage e peito de peru ou Sandes de atum com vegetais. Não intermediário: Pós-treino imediato: Proteína Whey Isolada, Carbo Plus, Creatina, L-Leucina, BCAAs; Pós-treino tardio: Arroz parboilizado com peixe e vegetais ou Claras de ovos com aveia. Não avançado Pós-treino imediato: Proteína Whey Isolada, Caseína, Carbo Plus, D-ribose, Creatina, L-leucina, BCAAs, HMB, Glicerol, Beta-Alanina; Pós-treino tardio: Peito de frango com arroz parboilizado e vegetais ou batata inglesa com peixe e vegetais. Sugestão sem o uso de suplementos alimentares: - Leite desnatado; Claras de ovos com creme de arroz; Maisena com claras de ovos ou leite; Arroz branco com peixe; Milho com peixe/peru. Conclusão: A alimentação pós-treino, apesar de não ser mais considerada como uma “janela de oportunidades”, propriamente dita, ainda deve receber a sua devida atenção para que os efeitos negativos do exercício físico sejam apenas estímulos que, por conseguinte, resultarão no nosso objetivo e não ao contrário do mesmo. Deve-se, por conseguinte, preocupar-se também com a hidratação, fator desconsiderado pela grande maioria dos praticantes de musculação. Todavia em alguns casos, o uso de suplementos alimentares pode ser conveniente principalmente para suprir as necessidades dietéticas de cada indivíduo que não são atendidas pela dieta.

Porém, o cuidado e orientação para uso destes deve ser fundamental, visto o grande marketing imposto pela indústria. Foque na alimentação e obtenha ótimos resultados sempre! Bons Treinos.

## Sobre o Autor

HardSups é uma loja online de [suplementos desportivos e dietéticos](#)

Source: <http://www.artigopt.com>