

Growth
SUPPLEMENTS



30 DIAS

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

30 ERROS QUE VOCÊ PODE ESTAR COMETENDO E NÃO SABIA

Seu guia pratico sobre 30 assuntos frequentemente vistos no dia a dia,
que podem ser facilmente contornadas sem uma consulta com nutricionista.

SUMÁRIO

01 - Não ter programação e metas.	pg 04
02 - Não pesar os alimentos.	pg 10
03 - Excesso de proteína na dieta.	pg 16
04 - Deixar de fazer dieta final de semana.	pg 23
05 - Álcool em excesso.	pg 25
06 - Viver em dieta, não fazer dieta.	pg 27
07 - Informações de fontes inadequadas.	pg 29
08 - Confundir cansaço mental com cansaço físico.	pg 37
09 - Deixar de se alimentar antes de dormir.	pg 39
10 - Supervalorização de alimentos.	pg 44
11 - Deixar de padronizar as refeições.	pg 46
12 - Calcular as calorias de forma errada.	pg 48
13 - Retirar feijão da dieta.	pg 53
14 - Consumo insuficiente de água.	pg 56
15 - Supervalorizar os suplementos.	pg 61

16 - Confundir refeição do lixo com refeed.	pg 64
17 - "Esquecer" que o corpo se adapta.	pg 67
18 - Consumo insuficiente de energia pré-treino.	pg 69
19 - Deixar de consumir vegetais.	pg 72
20 - Preocupar-se apenas com os macros, deixar de contabilizar os micro.	pg 78
21 - Acreditar em tudo que entra na moda.	pg 80
22 - Nutriente time macros.	pg 84
23 - Nutriente time micros.	pg 87
24 - Deixar de fazer avaliação física.	pg 91
25 - Falta de proteína, ou consumo irregular ao longo do dia.	pg 97
26 - "Projetos".	pg 100
27 - Deixar de treinar quando está doente.	pg 103
28 - Superestimar o seu treino.	pg 105
29 - Pular refeições.	pg 109
30 - Desprezar o básico.	pg 112

FALTA DE PROGRAMAÇÃO / EXPECTATIVAS IRREAIS.

No início muita das vezes o indivíduo não possui uma noção exata do que fazer, quando fazer, como fazer, o que isso tudo vai resultar e quanto tempo vai levar para acontecer o que se espera. O resultado disso, ou os resultados que podem ser vistos são imprevisíveis, pode-se conseguir um bom resultado no começo e depois de 3 a 4 meses estagnar, pode-se não conseguir nenhuma mudança, pode-se conseguir o que não deseja esteja você em busca de aumento ou redução de peso.



1 - Defina suas metas.

Onde você quer chegar, um determinado peso na balança, uma determinada composição corporal?!

Firmar um propósito é muito importante pois a busca de uma condição física melhor pode ser lenta, pode haver momentos que desanima, nestes momentos você precisa ser disciplinado para que siga dentro do propósito estabelecido, muitas vezes você precisará ter fé pois o resultado não vem do dia para noite, nem também em poucas semanas, você deverá trabalhar com fé de que vai chegar o momento, pois terão muitos dias que você vai se levantar e vai dormir sem ver mudança no físico. Conseguir ganhar massa ou conseguir uma barriga chapada depende da sua adesão e disciplina ao trabalho.

2 - Saber o que precisa ser feito.

Recebo mensagem falando assim: “Quero subir nos palcos daqui a 1 ano, qual melhor treino e melhor dieta?”

Amigo(a) se você ainda não descobriu que não existe o melhor treino/ dieta entenda que provavelmente você não estará preparado para subir aos palcos em 1 ano.

Precisamos entender que é necessário uma dieta específica, um treino adequado e um período de descanso coerente com o desgaste proporcionado ao físico. Dieta para hipertrofia possui características específicas, diferentes da dieta de redução de peso, por isso você precisa saber que não irá conseguir os dois ao mesmo tempo. Dieta saudável não é suficiente para conseguir hipertrofia e por isso comer de forma saudável é fundamental mas pode não ser suficiente. Treinar 2 a 3X na semana pode não ser suficiente para o seu caso/ objetivo.

Construir um físico pode parecer complexo num primeiro momento mas é muito simples na teoria, você precisa apenas correr atrás de informação.

Link para acesso grátis aos e-books produzidos pelo nutri da Growth.

www.gsuplementos.com.br/ebook

Link para acesso ao canal de vídeo da Growth com vídeos de atletas treinando, ensinando em vídeo.

<https://www.youtube.com/channel/UCGfrC6R2PSMeXv4hdhONB6Q>

Aqui tem informação de qualidade sobre “como fazer”.

3 - Saiba como fazer.

Como fazer é sem dúvida nenhuma a questão que mais envolve \$ dentro do seu trabalho, não estou falando que irá gastar com treino e dieta, pelo contrário pois se as pessoas executassem o básico não existiria tanta modinha, tanta gente gastando dinheiro sem necessidade. “como fazer” é essencial pois a mudança do físico e a condição de saúde dependem de duas ciências básicas, ciência dos movimentos e ciência dos nutrientes. Como já falamos existem dietas e treinos específicos para conseguir cada tipo de objetivo, você não pode fazer algo se não sabe como. Converse com profissionais, pesquise na internet tenha apenas cuidado com a fonte da informação pois, nos dias de hoje existe mais desserviço do que ajuda se não forem selecionadas as fontes de informação consumidas na internet. Quando o assunto for dieta procure por textos e vídeos produzidos por nutricionistas, quando o assunto for treino os autores devem ser professores de educação física. Só no youtube mesmo que uma pessoa sem nenhuma formação e experiência ganha espaço, acreditem 90% dos canais de vídeo não trazem informação científica.

4 - Planeje o prazo para executar.

Desejas aumento de massa, redução de gorduras, melhora do estado de saúde, tudo pode ser conseguido mas precisas saber que para tudo há um tempo hábil para obtenção. Um trabalho de hipertrofia de respeito pode levar anos, assim como um “shape” seco e com pele fina pode levar muitos meses.

O mesmo indivíduo que está começando agora mas que deseja subir no palco em 1 ano aprenderá (seja por conselhos de terceiros ou por comprovação pessoal através do insucesso) que cada um de nós é um ser especial, único e que pode responder diferente ao trabalho. Isso mesmo, você pode ter um irmão gêmeo, começarem com treino e dieta iguais, no mesmo dia, mas ainda sim conseguirem resultados diferentes.

Mas e por que eu não posso apenas “ir para academia” e ver o que acontece?

Você pode!

Se não estiver esperando nada da vida, se não estiver em busca de nada... mas aí eu pergunto, por que não fica em casa fazendo e esperando nada?!

Você precisa programar e estipular as tarefas da sua rotina semanal, depois disso EXECUTAR conforme proposto! Se você programa e executa é possível conhecer se a estratégia escolhida está dando certo, caso não esteja dando certo a estratégia deve ser mudada e isso é muito comum pois não há fórmula secreta que funciona para todos. Mas se você não planeja ou não executa jamais vai conseguir entender o que é melhor para seu corpo. Isso se chama propriocepção, autocepção... conhecer-se a si mesmo! Você precisa aprender a ouvir seu corpo, os sinais do seu organismo. Independente do seu plano lembre-se sempre daquela frase: Daqui um ano você estará desejando ter começado hoje.

Vejam o treinamento... com a rotina de exercícios podemos estimular as “qualidades físicas”, o que também são chamados de “valências físicas” classificadas em diversos tipos como: força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Haverá uma rotina de treino adequada para estimular de forma específica cada valência, por sua vez serão desencadeadas necessidades nutricionais específicas e nisso a dieta precisa ser ajustada, adaptada de acordo com as necessidades criadas.

Exemplos práticos, fase de aumento de força, fase regenerativa, fase para hipertrofia...

O professor de educação física usa a periodização ou seja, planejamento com o objetivo de maximizar o desempenho de atletas em determinado período.

Assim chamamos atenção para a importância dos seguintes elementos organizacionais:

- **preparação plurianual,**
- **preparação anual (temporada),**
- **macrociclo de treinamento,**
- **mesociclo de treinamento,**
- **microciclo de treinamento,**
- **sessão de treinamento.**

Pesquisadores defendem uma hierarquia onde cada item maior está constituído por outros menores, ou seja:

- A preparação plurianual está composta por várias preparações anuais (temporadas);
- A preparação anual compreende um ou mais macrociclos;
- Um macrociclo é composto por vários mesociclos;
- Um mesociclo é formado por vários microciclos;
- Um microciclo é um conjunto de sessões de treinamento;
- A sessão é a unidade mais simples do treinamento.

Como exemplo podemos citar situações básicas como pessoas que buscam aumento de força em paralelo a redução de gorduras, são objetivos com necessidades nutricionais diferentes, não irá conseguir muito resultado se não trabalhar de forma segmentada e planejada. Vejam a necessidade de carboidratos antes de um treino de força, muitas vezes negligenciado por pessoas que tentam buscar redução de peso pode atrapalhar e fazer com que você não consiga nenhum dos dois objetivos.

Por fim, sem programação sem resultados = (igual) grandes chances de gerar frustração. Imaginem isso numa pessoa obesa que já tentou várias dietas por conta, já não tem mais ânimo de vida e está partindo para mais uma tentativa de dieta para reduzir seu peso e melhorar sua saúde. Fatalmente esta pessoa vai iniciar um projeto, frustrar-se por não ter o resultado desejado e como consequência é mais um abandono, mais uma vez esta pessoa vai desistir e abandonar a busca por saúde.

Obs. A saúde não pode esperar, não há tempo para erros se o bem estar de um indivíduo está em jogo.

NÃO PESAR OS ALIMENTOS.

P: Mas nutri eu terei que ficar refém de uma balança?

R: Não, a ideia é justamente contrária é ter autonomia para saber quanto está comendo em qualquer lugar que estiver.

Pesar os alimentos não uma obrigação a todos, isto serve apenas para quem deseja resultados expressivos e rápidos.

Assim como treinar de forma intensa.

Assim como ter uma dieta e consumir predominantemente alimentos de boa qualidade (aqueles in natura ou minimamente processados).

Assim como ler os textos do Diogo Cirico, nutri da Growth. KKKKKK



Vejam, eu não estou falando que se você não pesar os alimentos você está fazendo errado ou que não terá resultado. Estou querendo dizer que pesar os alimentos é uma estratégia muito importante para quem deseja planejamento e controle, resultados nítidos no físico em pouco tempo; isso mesmo estou falando apenas no físico, porque se pensarmos na saúde, o fator qualidade dos alimentos é de uma forma genérica mais importante do que as quantidades ingeridas.

Quantidade = relação com peso corporal.

Qualidade dos alimentos = relação com a saúde.

Pesar os alimentos significa atenção especial à uma das leis estipuladas pelo médico pesquisador chamado Pedro Scudeiro, na década de 30.

Quantidade - Qualidade - Harmonia - Adequação.

Um pouco de história, em 1938 o Instituto Nacional de Nutrição da Argentina criado por Dr Pedro Scudero realizou uma intensa investigação nas áreas da biologia, economia, psicologia estudando todos os aspectos socioculturais relacionados à alimentação e à nutrição. Esta pesquisa desenvolveu três grandes áreas para análises nutricionais: a investigação, a docência e a informação e assessoramento.

Vamos à justificativa.

A quantidade de calorias ingeridas é o maior determinante para que haja mudança no peso corporal. Comer mais calorias do que gasta faz aumentar peso, comer menos calorias do que gasta faz reduzir o peso.

E se você não sabe quanto está comendo, você aumenta ou reduz o peso?

E se você não sabe quanto está comendo, você aumenta ou reduz o peso?

Pra obter hipertrofia é preciso de uma dieta hipercalórica, é preciso ingerir mais calorias do que você gasta, caso contrário conseguirá apenas manter ou reduzirá o peso. Isso porque a via metabólica (série de reações bioquímicas) que resulta em aumento de peso necessita de energia, sem a oferta dela não há aumento ou expansão do volume celular.

Ok, comer mais do que gasta pode ser fácil, mas existe uma necessidade orgânica que precisa ser respeitada, há necessidade de quantidades mínimas de proteínas, carboidratos e gorduras. Caso não sejam atendidas o processo pode ser prejudicado, estou me referindo à sua capacidade total, se poderia ter ganho total de 10k ao ano alimentando-se em quantidade correta, ao deixar de fazê-lo irá ter ganho de 8k, 7k, 4k...

Não há como prever se haverá resultado e como será quando não há monitoramento / planejamento.

Além do ganho insuficiente e menor que o esperado, ainda precisamos entender que há uma linha tênue que separa o ganho de massa muscular magra com o ganho de massa associado a gordura. Repito, não pesar os alimentos não fará com que não tenhas resultados, apenas poderá fazer com que os resultados obtidos sejam menores que o desejado, menores que seu potencial.

E ao falarmos de dieta de redução de peso estaremos falando de uma situação ainda mais delicada. Isso porque a redução de peso só acontece quando existe um déficit calórico na ingestão diária, comer menos que gasta. Por exemplo, se tens um gasto calórico de 2000kcal/dia e comer 2001kcal não irá perder peso, se consumir 1900kcal irá perder pouquíssimo peso (insignificante a curto prazo), se consumires 1800kcal estará melhor mas o ideal mesmo é reduzir entre 500 até 1000kcal/ dia em relação ao gasto total. Se cada grama de carboidrato e proteínas fornecem 4kcal e a grama de gordura fornece 9kcal, não parece óbvio que deveremos contar quantas gramas de cada macronutriente será ingerida ao dia?!

Pois então, 80% das pessoas começa um projeto de mudança no físico apenas na fé; é apenas “Á espera de um milagre”. Vão treinar e se alimentar acreditando que assim com o passar dos dias irão mudar.

Ainda falando em dietas de redução de peso, a necessidade é ter uma dieta hipocalórica, como estratégia podemos adotar uma dieta com alta concentração de proteínas, na literatura fala-se em 3g/kg/ dia. Isso visa maior manutenção de massa muscular e ainda mais redução de gorduras.

As vezes o indivíduo não sabe nem quanto ele está pesando, quem dirá pesar os alimentos.

(Diogo Cirico, nutricionista)

Pesar e quantificar os alimentos é uma prática fundamental para padronizar seu consumo alimentar, que por sua vez é importante para regularizar o metabolismo, padronizar o consumo alimentar pois a dieta assim como o treinamento precisa ser periodizado, precisa ser evoluído. Se você está em busca de hipertrofia, com o passar das semanas e obtenção dos resultados precisará aumentar ainda o consumo de calorias e nutrientes, se está em busca de redução de peso precisará “evoluir a dieta” ajustando-a nos seus valores totais de calorias e de cada um dos 3 macronutrientes.

Vejam alguns exemplos de como é importante pesar os alimentos, padronizar, calcular o consumo calórico e de nutrientes.



A sugestão será então adquirir uma balança para pesar alimentos, destas bem simples que se encontra em lojas de artigos de casa e cozinha. Um investimento de não mais do que R\$40,00 dependendo da loja e região do país.

Não precisa de um equipamento sofisticado, não precisa de uma balança com alta precisão, a ideia é conhecer os alimentos, saber quanto pesa uma colher de arroz cheia/meio cheia, conhecer quando pesa um ramo de mandioca/aipim, uma rodela de batata doce. Saber que uma banana inteira pode ter entre 60g a 160g e se você não tiver noção de peso e espaço poderá consumir muito menos ou muito mais calorias do que deveria.

E aí do que adiantou o empenho nos treinos? Os resultados vão por água abaixo.

A ideia não é ficar preso a uma balança, até porque haverão os eventos onde a refeição é fora de casa, a intenção é desenvolver um feeling sobre quantidade, porção e medidas caseiras. Com algumas semanas de dieta controlada e pesada não há um indivíduo que não chegue num restaurante buffet e não tenha pelo menos uma noção de quantidade ao pegar os alimentos no balcão, vejam que com o passar do tempo você irá desenvolver uma intuição que lhe ajude para o resto da vida.

COMER MUITA PROTEÍNA, EXCESSO DE PROTEÍNA NA DIETA.

Não é de hoje que proteína é um nutriente endeuado por atletas e praticante de atividade física, também não é sem motivo que esta busca pelo “nutriente dos músculos” difundiu-se nas academias e rodas de conversa. Proteína é sem duvida um nutriente chave, é chamado de nutriente estrutural pois está envolvida na síntese de células, em funções metabólicas, estruturais, motoras, imunológicas e até mesmo hormonais. As recomendações de consumo para proteína vista em intuições de pesquisa para praticantes de atividade física são diferenciadas e podem variar entre 1,2 a 2,0g/kg de peso/dia, sendo o valor médio adotado pelos praticantes de musculação como 2g.



Sim as proteínas são maravilhosas, são nutrientes fantásticos pois as proteínas encontradas em nosso corpo estão em constante renovação fabricação e morte (síntese e degradação), isso requer de nosso organismo mecanismos para manutenção diária deste nutriente, em especial quando há danos celulares como observado em atletas devido ao esforço físico, por este motivo a ingestão proteica neste público deve ser maior. Quanto mais força faz o indivíduo, maior os danos que podem ocorrer nas células, também maiores as necessidades proteicas, seguindo esta lógica parece claro que praticantes de musculação tenham uma necessidade gigantesca e em especial os atletas de fisiculturismo, afinal eles são os seres humanos com maior quantidade de massa muscular por M²!



Será mesmo?

Vamos em ordem listar alguns dos motivos pelos quais é errado consumir proteínas acima das recomendações.

- 1 - Malefício à saúde.
- 2 - Prejuízo ao trato gastrointestinal.
- 3 - Redução na absorção de nutrientes.
- 4 - Aumento do custo da dieta.
- 5 - Menor palatabilidade da dieta.

Existem centenas de estudos e pesquisas científicas a cerca do assunto “necessidade proteica em atletas”, este é um dos assuntos mais investigados pela ciência dos esportes, justamente porque existe este mito tão enraizado no conceito das pessoas de que “quanto mais proteína melhor”. Ribeiro e colaboradores em artigo chamado os “bodybuilders competitivos devem ingerir mais proteínas do que as atuais recomendações baseadas em evidências?”, publicado na Revista de Medicina Esportiva da Nova Zelândia, concluíram que fisiculturistas competitivos podem ter benefícios com o consumo de maior ingestão de proteínas do que geralmente é prescrito para levantadores treinados em lazer; porém não existem pesquisas diretas nessa população, isto dificulta ter conclusão definitiva sobre este público.

Porém todos os outros estudos realizados, usando outros tipos de público são unânimes, as recomendações proteicas não passam de 2g/kg/dia, quer dizer que doses maiores que esta não trarão benefícios para hipertrofia. Já em casos de redução de peso os valores encontrados como recomendação podem ser até 3g/kg/dia.

P: Mas e aí nutri, então quer dizer que seu eu ingerir mais do que isto está fazendo errado?

Resposta: Está errado você está deixando de ter 100% dos seus resultados e ainda pode ser perigoso.

Prejuízo às funções do trato gastrointestinal e redução da capacidade absorptiva.

Você conhece alguém que toma suplemento de proteína ou que consome bastante proteína via alimentos que solta puns fedidos ?

Pois é, dependendo da pessoa pode até achar isso legal, pois algumas pessoas acreditam que este efeito seja relacionado a proteína mas que isso seja um bom sinal. Realmente formação de gases aumentada, com odor fétido, é decorrente do processo digestivo quando há excesso de proteínas na dieta.

Vocês já ouviram falar em putrescina? E cadaverina?

São substâncias formadas durante o processo de decomposição de animais mortos, mas não estão associados somente ao processo de putrefação, estas substâncias também podem ser produzidas nos organismos vivos. Junto de outros elementos são responsáveis pelo cheiro de fluidos corporais, como a urina e o sêmen, cheiro da manteiga rançosa, mau hálito, queijos fedorentos, etc. Algumas bactérias produzem normalmente a cadaverina pela degradação de proteínas consumidas via dieta, quanto mais proteína maiores as chances de produção destas substâncias.

Excesso de proteína pode afetar a flora bacteriana de nosso trato gastrointestinal, estes microrganismos estão ligados ao metabolismo dos nutrientes presentes nos alimentos e também ajudam na formação / absorção de nutrientes. Há aproximadamente 100 trilhões desses micro-organismos em nosso organismo, dentre eles encontramos alguns com função benéfica e outros com poder de trazer doenças, os chamados de microrganismo patológicos. Quando estas populações estão equilibradas encontramos boa condição de saúde, quando há desequilíbrio observaremos sintomas e malefícios ao organismo, como desequilíbrio da flora intestinal que provoca excesso de gases, azia, inchaço e dores abdominais, prisão de ventre ou de diarreia.

Malefícios à saúde:

Uma pessoa que ingere mais do que 2g quando está em hipertrofia e/ou ingere mais do que 3g quando está em redução de peso não fará com que os resultados sejam perdidos, nem também deixará de ter resultados ou sofrerá uma morte súbita, porém já é bem especificado na literatura que existem efeitos colaterais, existem prejuízos ao organismo quando há excesso de proteína na dieta.

Função renal: A ciência nos diz que a ingestão de uma refeição rica em proteínas leva ao aumento da taxa de filtração glomerular (TFG), resultando em 'hiperfiltração glomerular', o que numa situação crônica trata-se de um estágio inicial de uma nefropatia.

Pode haver comprometimento da saúde pela liberação em excesso de uréia e da amônia decorrente do metabolismo proteico, mesmo para os indivíduos saudáveis. Ainda podemos observar aumento da excreção de cálcio e de outros minerais, podendo induzir a perda de massa óssea.

Função hepática: o excesso de amônia gerada pelo metabolismo das proteínas pode comprometer o fígado, que ainda precisará quebrar as moléculas de proteínas para transformá-la energia, o que pode aumentar a produção de gordura.

Quando o consumo de proteínas é excessivo (principalmente animal), geralmente está associado a uma maior ingestão de lipídios, principalmente saturados e colesterol e a uma menor ingestão de fibras, podendo aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

Quando combinamos excesso de proteínas e mastigação inadequada temos alimentos difíceis de digerir, isso leva a fermentação de proteínas mal digeridas no cólon, gerando amônia, amina e compostos sulfurados, que danificam as células intestinais, que por sua vez resultarão em redução na capacidade absorptiva destas células.

Além da fermentação no cólon o excesso de proteína mal digerida acaba chegando ao intestino grosso também sendo fermentada e gerando um quadro mais grave do que o desequilíbrio na flora bacteriana, gerando uma condição chamada disbiose. Neste caso existe um dano expressivo à proteção conseguida pelo sistema imune em decorrência da presença destes microrganismos no trato gástrico, uma vez que estão em número reduzido não conseguem impedir a passagem de toxinas e microrganismos invasores para a circulação sanguínea gerando uma vasta quantidade de malefícios à saúde.

Aumento do custo da dieta e redução da sua palatabilidade.

Ficou claro que comer mais proteínas não gera benefícios?

Está claro também que existem necessidades específicas para carboidratos e gorduras?

Executar uma dieta com alta quantidade de proteínas e baixa quantidade de carboidratos não faz com que você “cresça seco”, muitas pessoas consomem indiscriminadamente proteínas e restringem carboidratos pensando em ganhos livres de gordura. Não é desta forma que os resultados vem, mas é desta forma que sua dieta fica mais cara e menos saborosa.

Pensem comigo... Se o kg do frango custa R\$10,00 e o kg da batata doce custa R\$2,00 não parece lógico que consumir mais proteínas do que o recomendado fará com que o custo da dieta seja maior do que deveria?

Além disso, o que é mais saboroso, os alimentos fontes de carboidratos ou os alimentos fontes de proteínas?

Frango grelhado ou milho verde cozido na hora (só faltava ser na praia...)?

Ovo cozido ou um purê de abóbora bem temperadinho com cheiro verde, alho e cebola?

Pode haver alguém aí lendo este material que irá pensar: “mas eu gosto dos alimentos fontes de proteínas”. Mas você que pensa assim é minoria, a grande maioria das pessoas sofre quando precisa reduzir carbo na dieta, a grande maioria das pessoas possui preferência pelo paladar dos carboidratos e isto é fisiológico, é natural pois tem relação com as estruturas moleculares destes dois nutrientes e a forma como eles estimulam as papilas gustativas.

Qual é a mistura mais famosa no Brasil?

Arroz com feijão!!!!

Mistura riquíssima, o arroz pode ser consumido até em dietas de redução de peso sem nenhum problema basta ter sua quantidade sob controle, já o feijão nem se fala é tão bom para saúde que traz benefícios para saúde até na refeição seguinte após ser consumido (second meal effect).



DEIXAR DE FAZER DIETA FINAL DE SEMANA.

“Eu mereço”, “Só hoje”, “Eu cuidei bem a semana inteira”. Quando falamos em metabolismo e mudança do físico é importante entender que manter-se em dieta 7 dias na semana é necessário se você deseja mudanças expressivas e rápidas. Se estas somente busca de saúde não haverá esta necessidade de disciplina rígida.

Vejam os prejuízos de deixar de fazer dieta FDS.

Redução de gorduras, é um processo lento e gradativo, nosso metabolismo não tem grande eficiência para queimar gordura, a velocidade da queima de gordura é baixa, todos os dias queimamos um pouquinho, restrição calórica deve ter corte de aprox 300 a 500kcal/dia, ao longo da semana serão aprox 2.500kcal, dependendo do quanto você sai da dieta no final de semana pode ser que coloques o trabalho todo por água abaixo.



A taxa ideal de perda de peso deve ser entre 0,45 e 1kg por semana.

Sexta à noite tem pizza com cerveja, no sábado começa meio dia com Feijoada, a noite tem balada, no domingo começa cedo porque geralmente tem churrasco com. Passou longe do déficit calórico que você proporcionou durante a semana!

52 sextas + 52 sábados + 53 domingos + 10 feriados = 167 dias sem dieta.

Pode ser que você não seja um boêmio como o caso descrito acima, mas até mesmo uma pessoa “normal” com aqueles pensamentos autosabotadores acaba colocando o trabalho a perder.

Atenção existe muita diferença entre sair da dieta e fazer refeição de refeed.

Hipertrofia: Começamos lembrando que este indivíduo precisa treinar intensamente, os tecidos treinados numa sessão de alta intensidade pode levar até 72h para serem recuperados totalmente. Esta recuperação é dependente da oferta de proteínas/aminoácidos, balanço calórico total, vitaminas e minerais, ácidos graxos essenciais e também descanso, repouso.

Sair da dieta final de semana faz com que você não se alimente direito e deixa o músculo “sofrer” se recuperando sem energia, também não tem repouso/descanso. Geralmente os indivíduos que estão em busca de hipertrofia deixam de ingerir nutrientes e calorias em quantidades e nos horários adequados. Os processos celulares de hipertrofia/anabolismo dependem de energia!!

ÁLCOOL EM EXCESSO.

Capítulo #05 da nossa novelinha nutricional

Não existe estudo que avaliou o consumo crônico de álcool, simplesmente porque não há como comparar os resultados de uma pessoa que ingere álcool em excesso e frequentemente com uma pessoa que segue treino e dieta corretamente.

Os prejuízos podem ser diretos ou indiretos.

Diretos: O metabolismo funciona através de reações em cadeia, o consumo de álcool em excesso impede momentaneamente a sinalização/síntese de uma proteína chamada S6K, que está envolvida no processo de hipertrofia muscular. Então fica terminantemente proibido consumir álcool somente no pós-treino!

Mas este é um dos menores males... consumir álcool afeta tempo de reação, coordenação mão-olhos, precisão, equilíbrio e coordenação motora para movimentos mais complexos que exigem força. Quanto mais você bebe, mais tempo após a bebedeira você estará com estas funções afetadas.



A ingestão de álcool quase nunca é em casa, num contexto onde pode se controlar a dieta (manter as refeições e horários) e descanso.

Durante a ingestão de álcool é muito frequente deixar de alimentar-se por horas, ou até mesmo ingerir em excesso. Isso prejudicaria quem está em bulking e quem está em cutting! Durante eventos onde tem álcool não há descanso, logo o terceiro pilar da composição física (treino, dieta, descanso) fica desassistido.

O consumo excessivo e prolongado de álcool pode produzir alterações patológicas no fígado, coração, cérebro e músculos, isso tudo é muito importante para quem treina! Especialmente os hormonizados kkk. Essa é uma questão muito simples na teoria, ninguém conhece atleta boêmio, todos nós sabemos que beber em excesso faz sair da dieta, comer compulsivamente.. se está em dieta de hipertrofia e não liga para %BF não há tanto problema, mas se está em busca de definição e redução de gorduras entenda que até chegares no objetivo desejado, até chegar no percentual de gordura que deseja deve haver controle rígido na dieta!



VIVER EM DIETA ≠ FAZER DIETA.

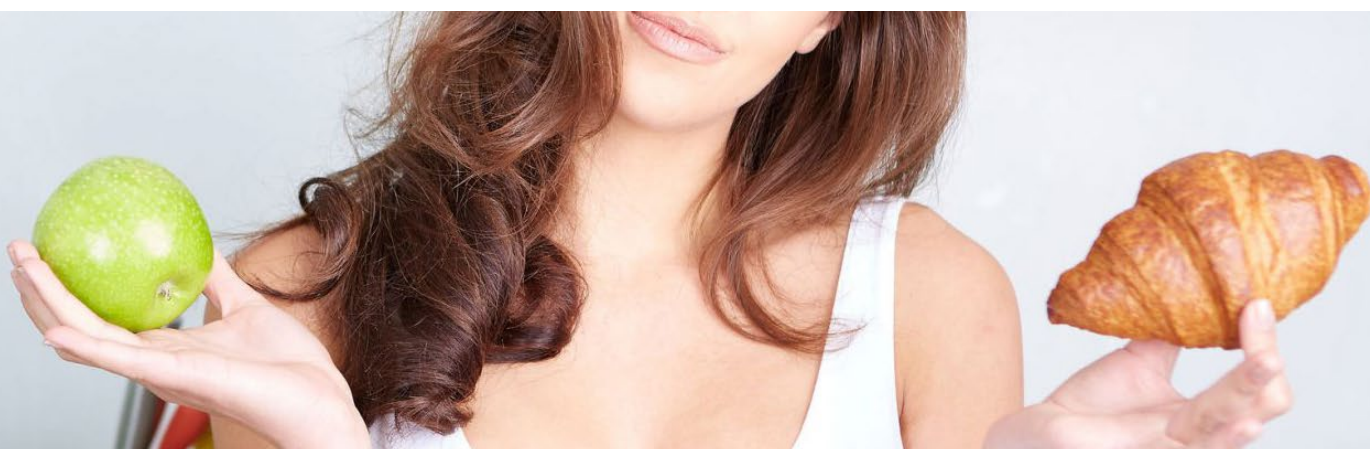
Nada satura, enjoa mais do que pensar sempre na mesma coisa, ainda mais se esta “coisa” não for confortável.

Algumas pessoas tem uma visão + racional e matemática da coisa, nutrição e alimentação são encarados como números, cálculos, uma missão simples a ser executada dia após dia, a cada 3 ou 4h ao longo do dia. Estas pessoas não sentem nenhum problema em consumir dietas muitas vezes monótonas, cheias de regras, quantidades e proibições...

Mas existem pessoas que possuem um tipo de relacionamento afetivo com a comida, há pessoas que lembram a cada minuto que estão em dieta.

A sensação de culpa, de prisão, de limitação é frequente e incomoda, isso porque somos bombardeados com terrorismo nutricional por todos os lados e esquecemos do básico, “viver” e pensar em dieta somente quando chegam as refeições.

“a forma como você se alimenta é tão importante quanto o que você ingere come”. Os nutrientes são a chave de tudo, mas se você não estiver em paz consigo mesmo na hora de ingeri-los, esta situação não será sustentável.



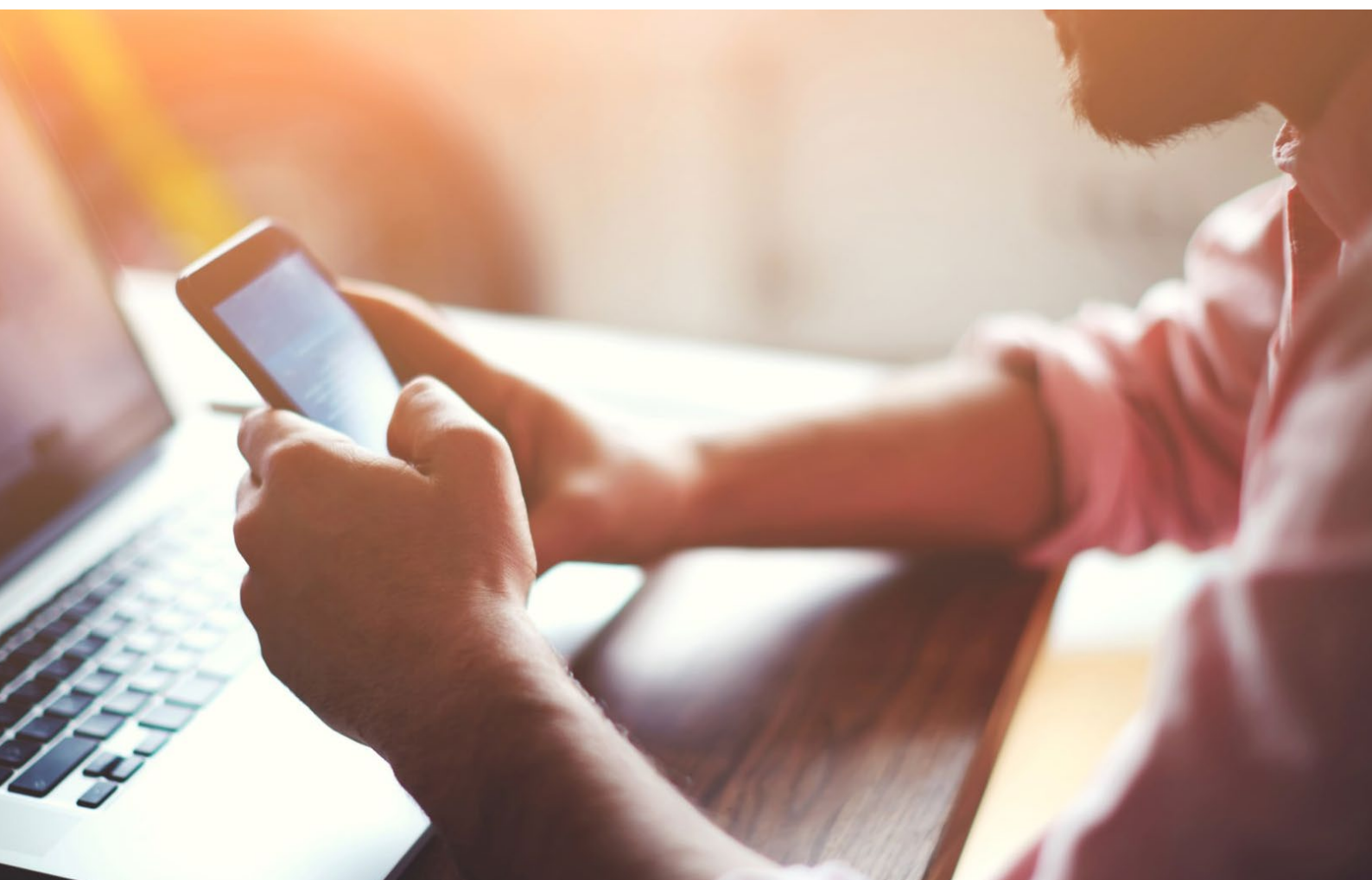
O resultado deste pensamento é saturação, são pessoas que não conseguem manter-se em dieta por 1 semana justamente porque lembram a cada minuto que estão limitadas na quantidade de alimentos que podem ingerir. Pessoas que vivem entrando e saindo de dietas sem ter resultados.

Você não deve ficar pensando o dia inteiro no que pode ou não pode comer, tenha uma programação com suas refeições e foque no que deve fazer. Se a cada vez que abrires uma página na internet, um perfil em rede social e ver um alimento saboroso ficar “sofrendo” com vontade entenda que sua dieta não vai durar muito. Encontre um ponto de equilíbrio entre a “obrigação e a diversão”, busque novas receitas, novos alimentos, novas preparações, mas tire um determinado período de tempo para isto. Nos demais momentos do dia esqueça que está em dieta e viva.



BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES INADEQUADAS.

É assustador nos dias de hoje a quantidade enorme de informações circulando entre as pessoas e a velocidade com que elas são processadas, transmitidas e multiplicadas. A internet nos trouxe uma infinidade de vantagens, benefícios e praticidade, mas se não for bem usada pode trazer um desserviço muito grande, representar desperdício de tempo e dinheiro.



Vejamos um caso de informação séria que foi manipulada com interesse mercadológico:

Manchete em letras garrafais da revista VEJA de 2105:

“WHEY PROTEIN PODE CAUSAR DIABETES”.

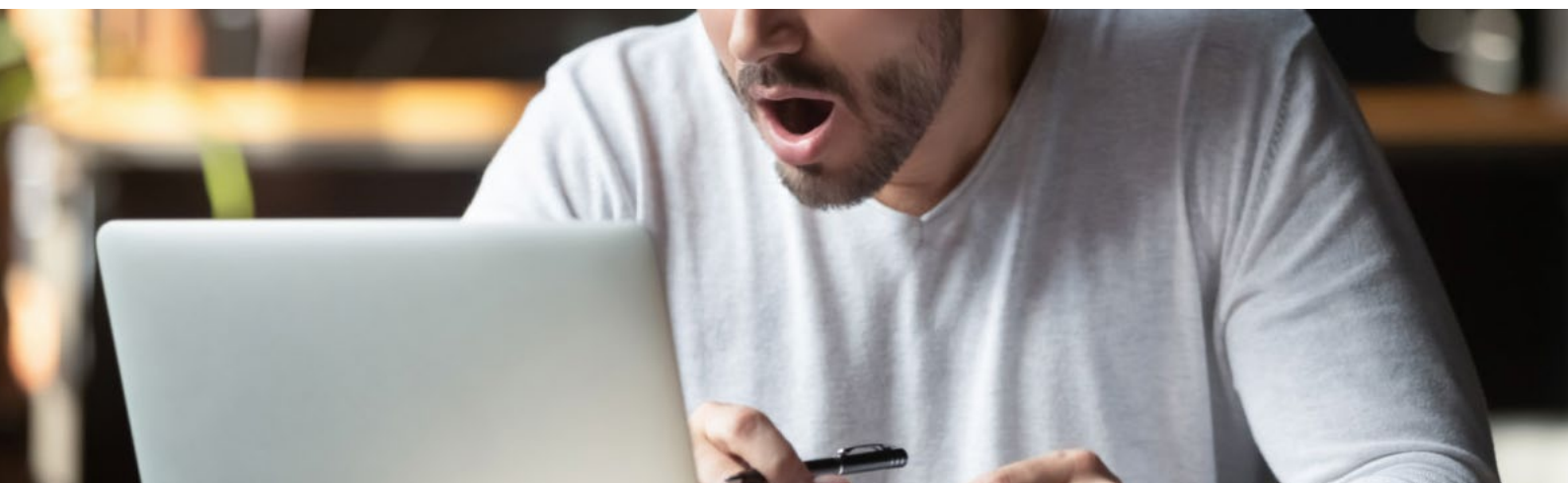
Logo abaixo descreve o seguinte:

“Estudos mostram que os aminoácidos presentes nos suplementos whey protein e BCAA agem no metabolismo resultando no acúmulo de insulina no sangue o que pode causar a doença”.

Não existem “estudos”, vamos aos fatos, o redator da maldita matéria usou como base um estudo realizado sobre uma população muito específica, avaliando uma situação relacionada ao metabolismo.

O título do estudo usado como base é o seguinte: “Perfil metabólico associado à resistência à insulina e conversão para diabetes no estudo sobre aterosclerose por resistência à insulina”.

Ou seja é uma abordagem verificando quais as características encontradas no metabolismo comum dos indivíduos e que pode ser associado à resistência a insulina.



Ao acessar o estudo na íntegra o que pode ser feito através do “The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” sem nenhum, custo observamos um cenário completamente diferente do proposto na manchete da referida “revistinha” (não “VEJA”).

<https://academic.oup.com/jcem/article/100/3/E463/2839996>

O estudo apenas observou um perfil comum no metabolismo de aminoácidos, no estudo foi observado algumas pessoas observam níveis plasmáticos aumentados de aminoácidos valina e leucina, “ponto”. Este perfil metabólico, ou seja, como o metabolismo se “comporta” com níveis reduzidos de glicina e aumentado de leucina na circulação sanguínea, foi encontrado e associado a pessoas com desregulação metabólica, esta desregulação metabólica por sua vez foi associada a pessoas com doenças metabólicas, incluindo obesidade, doença arterial coronariana. O trabalho versa sobre níveis circulantes de leucina mas não fala nada sobre o consumo de leucina.

Vocês conseguem ver a maldade no olhar de quem escreveu este lixo de matéria?

O artigo todo NÃO cita uma só vez o consumo de leucina e risco de desencadear qualquer patologia, MUITO MENOS cita consumo de suplementos e como não cita suplementos não faz nenhuma associação a suplementos e doença. O trabalho de pesquisa cita que em determinados perfis de metabolismo (determinadas pessoas) existe uma desordem nas concentrações séricas de leucina na circulação sanguínea.

Fatos:

1 - Não há relação entre consumo de leucina e o aparecimento de doença;

2 - Leucina não está presente apenas em suplementos, nem tão pouco somente em whey, pessoas que não ingerem suplementos podem mesmo assim ingerir altas quantidades de leucina via alimentação.

O indivíduo que escreveu essa matéria “pescou” a palavra leucina de um trabalho sério sobre patologia, usou o fato da leucina fazer o pâncreas liberar insulina e... “voilà” temos uma notícia preocupante inventada sem nenhum zelo com quem está lendo, preocupado apenas em trazer leitores, cliques, atrair atenção dos consumidores de alguma forma.

Existe uma frase usada por pessoas que “ensinam” como captar seguidores e pacientes que diz assim: “invente um problema e ofereça a solução”...

Sem comentários...

Marca a revista veja aqui pra eles perceberem que o consumidor está “acordando” e que um dia esse tipo de texto será considerado crime.

Imaginem uma mãe ou um pai de família leigo no assunto, na sua casa eles tem um adolescente que está se interessando por atividade física e que deseja ou já consome suplementos, qual pai/mãe ficará tranquilo lendo uma notícia destas?

Este é apenas uma das centenas de notícias, posts, reportagens, artigos e etc que podem ser encontrados difundindo, propagando informações falsas e inverdades.

Mas isto não é tudo, se vocês digitarem no google “whey pode causar diabetes” aparecerão centenas de outros sites todos derivados da mesma, isso porque existe no google uma espécie de “copia e cola” muito, muito usado por criadores de páginas quando o intuito é ranquear a página, trazer acesso ao site.

E quando a manipulação não está no enunciado do artigo e sim nas entrelinhas, como esta da revista “Exame”.

<https://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/9-suplementos-muito-usados-em-academias-e-seus-perigos/>

“Suplementos usados em academias e seus perigos”

Maltodextrina/dextrose.

Porém, se a dosagem não estiver correta, a pessoa pode desenvolver uma intolerância à glicose.

Qualquer profissional saberá que o risco de intolerância à glicose está relacionado à interações complexas da genética, estilo de vida e fatores ambientais. Deveria existir uma forma de monitorar afirmações quando estas relacionam-se com a saúde do indivíduo, mas infelizmente ainda não há cabe somente a nós selecionarmos de forma correta as fontes de informações.

Quando temos um problema no carro levamos ele na mecânica ou na lavação, quando você deseja construir uma casa solicita um projeto ao arquiteto ou ao servente de pedreiro que irá ajudar na obra?

Sem desmerecer nenhuma profissão todos nós temos nosso valor, conquistados através de méritos. O pedreiro não sabe desenhar uma maquete ou um projeto, assim como o arquiteto não saberá assentar tijolos ou levantar uma parede.

Ainda parecem analogias bobas e sem sentido?

É exatamente o que acontece na internet, as pessoas desejam saber informações sobre nutrientes e acessam sites escritos por jornalistas, blogueiros, youtubers... todo tipo de pessoa, mas deixam de “filtrar” a informação e selecionar somente aquela escrita por profissional nutricionista (profissional com maior propriedade em falar sobre nutrientes).

Não seria lógico que se eu desejo informação sobre exercícios físicos eu devesse procurar por informação produzida por professor de educação física?

Informação sobre tratamento com médico, assim por diante...

Parece lógico procurar a pessoa mais capacitada para o assunto, mas a população confunde capacitação com “tamanho corporal”, geralmente pessoas fortes e musculosas são consideradas conhecedores de assunto sobre treino, dieta e drogas. Confundem também capacitação com número de seguidores, número de visualização em vídeos, quanto mais famoso é o indivíduo mais ele sabe. E assim as pessoas vão criando mitos, a população endeusando figuras e pessoas na internet.

Meu amigo, minha amiga!

Não seja de bobo, não seja a “massa”, não seja como o gado que anda em rebanho sendo tocado de um lado para outro. Certifique-se de quem produziu determinada informação, se o indivíduo não for profissional da área que está abordando as chances de te trazer informação manipulada ou sem fundamento é muito grande.

Vocês já ouviram falar na palavra “pós-verdade”?

Foi eleita a palavra do ano de 2016 pela “Oxford Dictionaries”, departamento da universidade de Oxford responsável pela elaboração de dicionários que elege uma palavra para a língua inglesa ao ano.

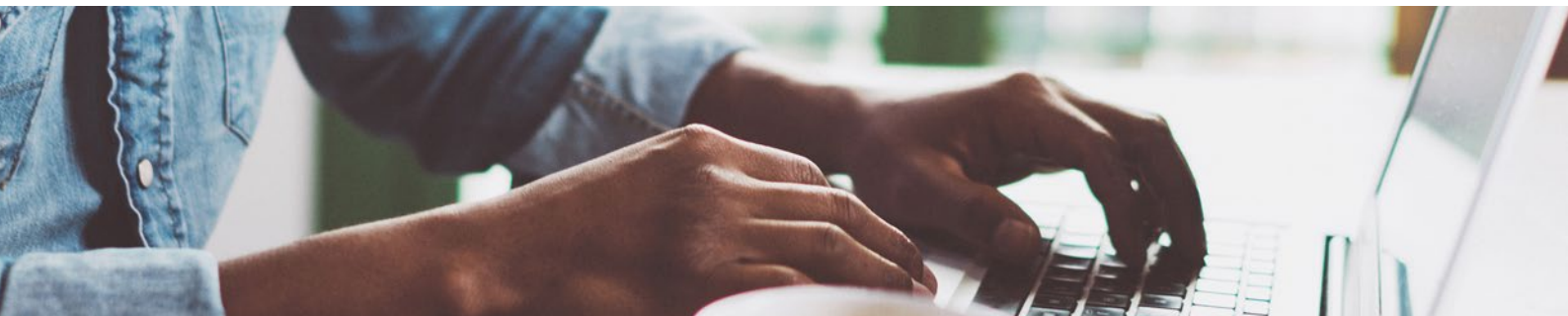
Pós-verdade é um neologismo que descreve a situação na qual, na hora de criar e modelar a opinião pública, os fatos objetivos têm menos influência que os apelos às emoções e às crenças pessoais.

Ah nutri, mas deixa... é apenas uma questão de não estar “tão” certo...

O fato de estar meio errado pode te trazer prejuízos à saúde e ao bolso. Quantas são as pessoas que acreditam que tomar whey isolado é melhor para os resultados que o concentrado, quantas são as pessoas que compram whey mesmo tendo consumo de proteína que atenda suas necessidades apenas com os alimentos...

(Isso não é melhor que concentrado! Se já bate meta de proteína com alimento não precisa de suplemento!).

Acompanhem meu raciocínio, nutrição é uma ciência não exata; é complexa pois toda essência é baseada no individualismo de cada caso analisado, as condutas a serem tomadas dependem de uma avaliação prévia, mas a internet está aqui cheia de “dicas” sobre o que é melhor para cada situação, cheia de ofertas com produtos e serviços.



Infelizmente NÓS consumidores brasileiros ainda não temos o hábito nem de ler as informações nutricionais de um suplemento, compramos e consumimos sem saber “o que, para que, como, quando, onde”. A grande maioria dos consumidores de suplementos não sabe o que está tomando e para o que serve determinado produto, adquiriu e faz uso apenas por indicação de amigos ou indicação daquele site, daquela matéria...

Atenção à fonte de informação consumida, informação correta é a chave do sucesso, com informação correta conseguimos evoluir sem gastar tanto, conseguimos evoluir com menos sofrimento e menos tempo.



CONFUNDIR CANSAÇO MENTAL COM CANSAÇO FÍSICO.

Quem aí nunca chegou do trabalho cansado, pensou, titubeou mas acabou indo treinar e depois disto chegou à conclusão de que foi um dos melhores treinos da vida?

E quem aí já acordou com a sensação de estar com o físico pleno mas a cabeça cansada e não conseguiu render nada no treino?

Nem só o músculo pode cansar, mas a cabeça também e será importante diferenciar um do outro para não perder treino ou perder desempenho!

É comum ouvirmos “estou cansado” ou estou “esgotado mentalmente”, fadiga mental não é fácil de ser diagnosticada e o que se sabe é que a fadiga mental não é simples de ser diagnosticada, pode ser confundida com desânimo, tristeza, estado emocional depressivo.

Existe uma definição para fadiga mental que aponta o seguinte. Fadiga mental trata-se de um estado psicobiológico causado por períodos prolongados de atividade cognitiva exigente; é determinado pelo aumento da sensação subjetiva de fadiga mental (sentir-se cansado), diminuição do desempenho cognitivo e alterações fisiológicas, após tarefas cognitivas desafiadoras e prolongadas.

Até mesmo não atletas precisam preocupar-se com fadiga mental, isso porque nestes indivíduos as preocupações podem ser variadas como rotina de treino, com a vida profissional e com a vida pessoal. Já um atleta profissional tem desgaste mental ainda maior, muitos atletas estão expostos a um desgaste cognitivo e emocional que envolvem mídias sociais, patrocinadores (ou a busca por eles), seleções dentro do esporte, preocupações com lesões, sono ruim, viagens e altas cargas de treinamento.

O efeito negativo da fadiga mental em relação ao desempenho é indireto, através de mudanças na técnica, tomada de decisão e execução tática e de habilidades.

Especialmente ocorre alteração na percepção de esforço que se encontra aumentada no indivíduo fadigado mentalmente; a justificativa técnica está no acúmulo de adenosina e diminuição das concentrações de dopamina no cérebro.

Caso o indivíduo profissional ou amador esteja passando por uma fase de sobrecarga emocional o ideal é traçar uma estratégia que reduza o estresse causado pelo exercício, reduzir a intensidade ou frequência pode ser interessante. Importante é não interromper o trabalho físico.



NÃO COMER ANTES DE DORMIR!

Ao deixar de comer você deixa de:

* Melhorar o sono

Sabemos que um sono ruim pode afetar negativamente:

- O humor,
- A aprendizagem,
- A memória,
- A cognição,
- A percepção da dor,
- Imunidade,
- Inflamação

Cada um deles muito importante para um praticante de atividade física, todos estes aspectos podem reduzir o estado nutricional, metabólico e hormonal de um indivíduo seja ele um atleta ou um praticante de atividade física, portanto o cuidado com sono e com todos os aspectos influentes deve ser muito grande, reduzimos assim o risco de abalo à saúde física e mental.

Uma vez conhecida a importância do sono para o público praticante de atividade física, várias estratégias nutricionais já foram investigadas no intuito de melhorar a qualidade do sono. Com base nestas pesquisas podemos indicar as seguintes intervenções:

-Suplementação com Ômega 3.

Eles têm um papel importante na secreção de serotonina. Especialmente o DHA e ácido araquidônico têm papel na produção de melatonina pela glândula pineal

- Se puderes, aumente a concentração de carbo total do dia.

Dietas ricas em carboidratos podem resultar em latências mais curtas do sono (CHO estão envolvidos na produção de serotonina que será convertida a melatonina).

- Consuma proteína

Dietas ricas em proteínas podem resultar em melhor qualidade do sono (presença de triptofano).

- Modere a quantidade de gordura.

Dietas ricas em gordura podem influenciar negativamente o tempo total de sono.

- Atenção ao valor calórico da dieta.

Quando a ingestão calórica total diminui, a qualidade do sono pode ser perturbada.

- Suplemente com triptofano.

Pequenas doses de triptofano (1g) podem melhorar a latência e a qualidade do sono. Isso pode ser alcançado consumindo suplemento ou alimentos, ~ 300g de peru ou ~ 200g de sementes de abóbora.

- Suplemente com melatonina.

A melatonina e os alimentos com alta concentração de melatonina podem diminuir o tempo de início do sono.

Recentemente, o conceito de ingestão de proteínas antes do sono foi introduzido como um momento adicional da refeição para aumentar a ingestão diária de proteínas e o equilíbrio proteico noturno, o que poderia maximizar ainda mais a resposta adaptativa do músculo esquelético.

Em estudos recentes observou-se que a ingestão de uma única porção de proteína antes do sono (variando de 20 a 40 g de proteína) leva à digestão adequada das proteínas e à absorção de aminoácidos durante o sono noturno, as populações mais frequentemente avaliadas em estudos são jovens e idosos saudáveis.

Além disso, os benefícios do fornecimento noturno de nutrientes para recuperação noturna potencializam a recuperação muscular e melhorar o desempenho físico em atletas.

* [Reduz compulsão alimentar](#)

O tratamento para compulsão começa sempre pela reeducação alimentar. Não se recomenda a prescrição de dietas de muito baixo valor calórico, mesmo para àqueles com sobrepeso ou obesidade. Na reeducação, o foco não é a redução de calorias, mas sim a adequação de alimentos e horários de refeição corretos. A restrição severa tanto a alimentos que forneçam prazer como também na quantidade de calorias total / dia pode fazer com que haja ainda maior busca por alimento, por isto dietas que proíbem o paciente de comer depois das 18h são por fatalidade as dietas com maiores taxas de compulsão alimentar noturna.

* [Potencializa a recuperação muscular](#)

Num primeiro plano falamos no consumo de proteínas que serão usadas para fornecimento de aminoácidos e assim suportam a síntese e ressíntese de novas proteínas.

* Aumentar o gasto calórico

Na maioria dos estudos a termogênese induzida pela dieta (TID) é determinada pela diferença entre o gasto energético total pós-prandial e a taxa metabólica de repouso no estado de jejum imediatamente antes da ingestão de uma refeição.

Foi observado em vários estudos que a proteína é considerada o macronutriente com maior poder termogênico (cerca de 20 a 30%), seguida pelos carboidratos (5 a 10%) e depois os lipídios (0 a 3%). Logo se fizermos uma refeição rica em proteínas adequada em relação ao valor calórico temos uma chance de estimular a termogênese induzida pela dieta.

* Aumenta o anabolismo

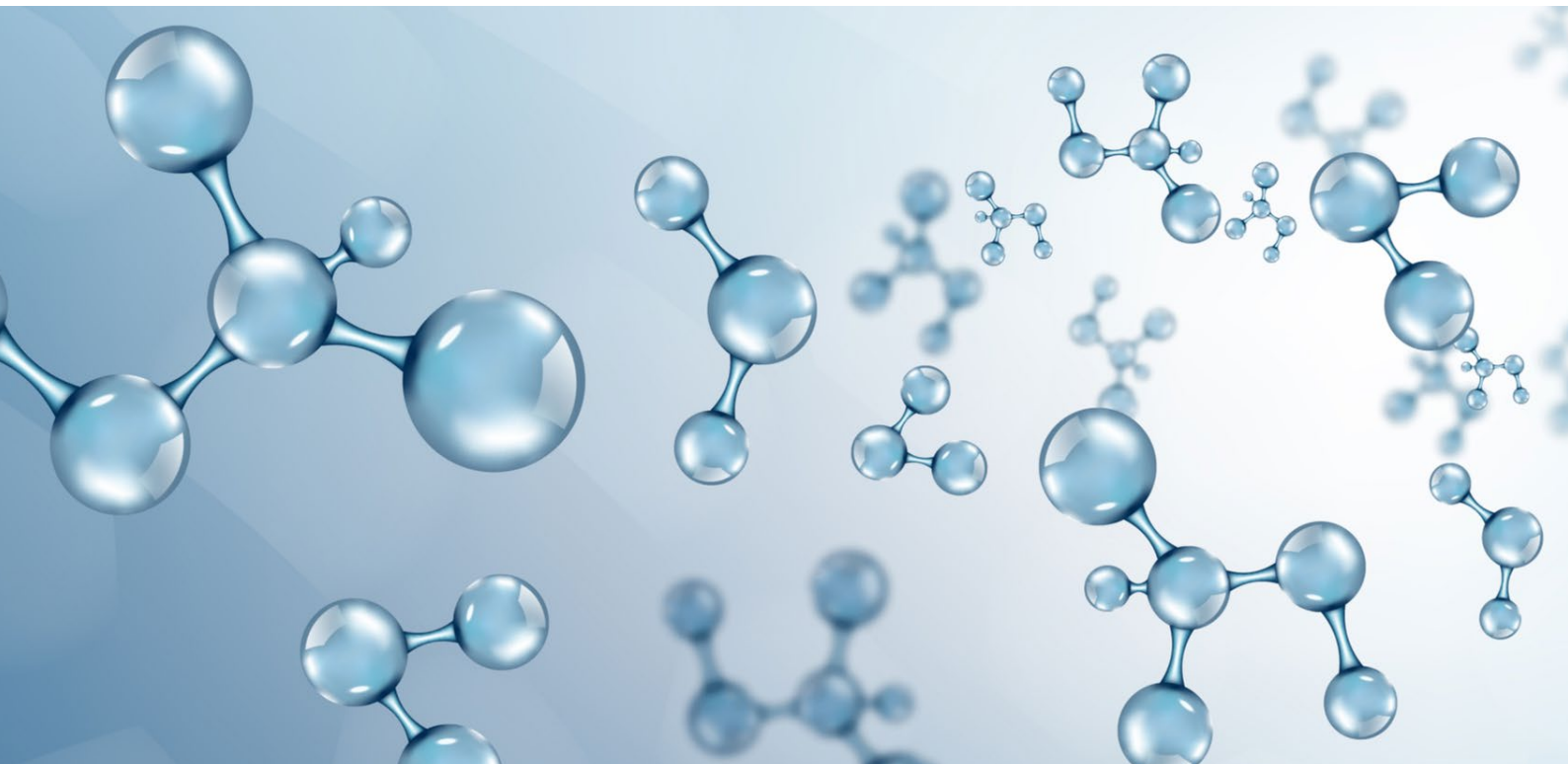
Com uma refeição bem programada conseguimos um bom valor de calorias e bons valores de nutrientes. O saldo calórico positivo será o fator mais importante para cursar pela via metabólica de anabolismo.

Especialmente no caso das proteínas ingeridas antes do sono, podemos afirmar que são efetivamente digeridas e absorvidas durante o sono noturno, aumentando assim as taxas de síntese de proteínas musculares durante a noite. O consumo de proteínas antes do sono não parece reduzir o apetite durante o café da manhã no dia seguinte e não altera o gasto de energia em repouso por isto não interferirá no balanço calórico.

Quando combinada com um período prolongado de treinamento físico resistido, a suplementação de proteínas antes do sono tem um efeito benéfico no aumento da massa e força muscular. É sugerido que a ingestão de proteínas antes do sono represente uma estratégia nutricional eficaz para preservar / aumentar a massa muscular, principalmente quando combinada à atividade física ou contração muscular por meio de estimulação elétrica neuromuscular.

Num segundo momento mas não menos importante podemos pensar no fornecimento de micronutrientes. As contrações musculares resultam no aumento da produção de radicais e outras espécies reativas de oxigênio (EROs); uma vez que essas moléculas são prejudiciais ao organismo é extremamente importante combatê-las pois podem desempenhar um papel tanto na iniciação, quanto na progressão da lesão das fibras musculares.

Os antioxidantes da dieta interagem com os antioxidantes endógenos para gerar uma rede cooperativa, diminuindo a produção de EROs e os danos associados a elas. A maioria dos estudos com antioxidantes estão focados na administração de vitamina C (ácido ascórbico) e/ou vitamina E (tocoferol) mas existem muitos outros nutrientes envolvidos no processo de recuperação, tais como magnésio. Uma refeição pré-sono rica em vit C e vit E pode ajudar no combate a estes elementos danosos produzidos durante o treinamento.



SUPERVALORIZAR ALGUM ALIMENTO

Aqui na net ouvimos muito sobre os benefícios de um alimento, mas será que este alimento teria algum poder sozinho?

Hoje é comum vermos isto em postagens, materiais de redes sociais e canais de vídeo.

Se comer só brócolis, sem uma alimentação completa e saudável.. acredita que estará evitando gripe? pressão? Prevenindo câncer???

Alimentos possuem vários nutrientes, todos agem em conjunto, todos fazem um pequeno trabalho dentro de um contexto muito maior, nossa dieta.

O sistema imune por exemplo, depende de basicamente todos os micronutrientes, nossa dieta deve ser variada e colorida!

A pressão sanguínea depende além de fatores genéticos, do consumo de sódio controlado, do consumo hídrico adequado.

O câncer então nem se fala... Não é brincadeira pessoal, alguém aí pode concordar comigo, mas há quem vai pensar que é uma coisa ridícula de ser discutida, mas existem muitas pessoas mais ingênuas do que eu e você que podem simplesmente tomar estas informações como verdade, porque há também preparações compostas com alegação de benefícios.



Agora imagine a sua tia, sua mamãe ou uma senhora de idade que não faz atividade física, que se alimenta de forma errada, inadequada. Terá resultados significativos simplesmente adicionando este suco na sua dieta?

E os hormônios?

Aumento da testosterona parece 1 corrida desenfreada pelo ouro, uma caça ao tesouro. Mesmo você “natural” não conseguirá elevar a testo com alimentos, nem melhora nos resultados.

Elevar hormônios além do normal somente com medicamentos.

O brócolis já foi visto em redes sociais prometendo este milagre devido ao indol-3-carbinol. A literatura científica até cita melhora no perfil hormonal, mas isso foi visto em indivíduos com uma patologia muito específica (imagem 5), quando pesquisado na prática esportiva o resultado foi:

Não houve alteração nos níveis de testosterona!!!



DEIXAR DE PADRONIZAR SUAS REFEIÇÕES.

Deixar de padronizar suas refeições pode ser um erro, vejam esta imagem do post.

Basicamente os mesmos alimentos/ nutrientes mas estão em quantidades diferentes, o que muda de um para o outro é a cabeça de quem preparou, tem dias que o apetite é maior, tem dias que a TPM está presente, tem dias que a vontade de meter o foda-se prevalece.

Dica para segunda, não estamos falando de uma dieta monótona, com os mesmos alimentos diariamente. Mas padronizar suas refeições em quantidade de alimentos e quantidade de nutrientes é importante para os resultados.

Você que não pesa os alimentos, você que não contabiliza os macros, acaba deixando de manter um padrão se não colocar na programação do dia” o que você vai comer no dia seguinte”!

Existem muitos motivos para que isto ocorra, mas vou citar para vocês o caso de pessoas que levam uma rotina com refeições regradas durante o dia, porém ao chegarem em casa após o trabalho, após o expediente, não conseguem se controlar, comem até o reboco das paredes. Estas pessoas podem estar errando em fazer restrições severas ao longo do dia, a privação excessiva pode gerar uma compulsão posterior. Porém há pessoas que de forma inconsciente, pelo fato de não terem um padrão alimentar saudável ou “fitness”, acabam variando as refeições em lanches de fast food, pizza, “japonês”, ou qualquer opção que seja entregue em casa.

Com isso variamos muito a qualidade e quantidade de alimentos e nutrientes. E isto por sua vez impede trabalhos de mudança no físico com resultados expressivos.

Uma dica para que você possa começar é padronizar suas refeições, programa-se de forma prévia, escolha os alimentos para o dia seguinte, se possível tenha refeições saudáveis pré-preparadas. “Escolher” o que comer todos os dias pode gerar ausência de padrão, falta de consistência.



CALCULAR AS NECESSIDADES CALÓRICAS DE FORMA ERRADA.

Há diversos fatores envolvidos na determinação das necessidades energéticas de atletas e praticantes de atividade física, mas todas as variáveis estão relacionadas ao tipo, frequência, intensidade e duração dos treinamentos.

Ao verificarmos as recomendações energéticas para atletas, podemos fazer uma comparação das recomendações brasileiras atuais com a nova proposta norte-americana da Dietitians of Canada, da Academy of Nutrition and Dietetics e a American College of Sports Medicine.

Na literatura podemos encontrar diversas equações para o cálculo de estimativa de energia, sendo que Harris Benedict e Dietary Reference Intake (DRI) são as mais utilizadas. Além disso, podemos encontrar as recomendações consumo calórico de atletas propostas pela Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva.



O binômio saúde X doença pode ser abalado de acordo com o nível de atividade física X oferta de nutrientes. Quando existe rotina de exercícios intensa as necessidades nutricionais poderão ser muito diferenciadas, as requisições por nutrientes geradas pelo esforço físico podem conduzir o individual ao limiar da saúde e da doença se não houver compensação adequada desses eventos.

Existe uma grande dificuldade de se estabelecer o gasto calórico durante uma sessão de treino, assim a busca pelo correto diagnóstico do gasto durante o exercício torna-se um aspecto de extrema importância pois, o correto cálculo das necessidades por nutrientes garantirá um correto aporte calórico. Baixa ingestão de calorias e nutrientes (macro e micronutrientes) pode levar o organismo a situações de estresse prejudicando o desempenho da atividade física, como fadiga crônica, disfunções do sistema endócrino, maior suscetibilidade à doenças infecciosas e baixa imunidade, lesões musculoesqueléticas e articulares, perda de massa muscular e osteopenia.

Ao falarmos de gasto energético devemos considerar pelo menos 3 variáveis:

Gasto Energético Basal, Efeito térmico dos alimentos e gasto calórico com atividade física.

FASE 1

Para calcular GEB existem diversas formulas: HARRIS benedict, SCHOFIELD, FAO/ WHO/ UNU (1985), OMS.

FASE 2 - Posterior ao cálculo do GEB deve ser diagnosticado o gasto com efeito térmico dos alimentos.

ETA EFEITO TÉRMICO DOS ALIMENTOS

DIETA PREDOMINANTE COMPOSTA POR:

Gordura - 3 a 4% de gasto calórico para digestão
Carboidrato - 5 a 9% de gasto calórico para digestão
Proteína - 15 a 20% de gasto calórico para digestão

Sendo uma dieta balanceada
responsável por gastar entre **6 a 10%**

Exemplos de cálculo de TEF:

Tipo de Nutriente	Oferta calórica	Em 100g	TEF	Líquido
Carboidrato	4 kcal/g	400 kcal	6-8% + 24-32 kcal	376-368 kcal
Gordura	9 kcal/g	900 kcal	2-3% + 18-27 kcal	882-872 kcal
Proteína	4 kcal/g	400 kcal	25-30% + 100-120 kcal	300-280 kcal

FASE 3

Cálculo do gasto calórico durante o exercício.

O cálculo do gasto durante o exercício também apresenta uma grande variedade de fórmulas.

- METS: EQUIVALENTE METABÓLICO (MET): É a quantidade aproximada de O₂ consumido por cada quilo de tecido corporal ativo por minuto em repouso.

- Frequência cardíaca.

- Fator Atividade Física: EX: 1,2 X

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009), o aporte calórico total pode ser calculado usando calorias por kg de peso ao dia (kcal/peso/dia).

Manutenção de peso entre 37 e 41 kcal/kg de peso/dia

Para redução 30 a 36kcal/kg ao dia.

Para aumento 41 a 50kcal/kg ao dia.

Ainda podemos encontrar a indicação de GR/KG/DIA para os macronutrientes.

Esta proposta leva em consideração apenas o peso do indivíduo e sugere usá-lo como base num cálculo para os 3 macros, chegando ao final no valor calórico total.

Porém existem autores que defendem o uso das DRI's (Dietary Reference Intakes), para o cálculo da estimativa de energia em adultos, mesmo para atletas, empregando fatores de atividade (FA) diferenciados:

Equações de estimativa de energia para homens e mulheres adultos pela *Dietary Reference Intakes* (DRI).

Estimativa de energia pela DRI	Gasto Energético Total Homens: $662 - (9.53 \times I) + FA \times (15.91 \times P) + (539.6 \times A)$ Mulheres: $354 - (6.91 \times I) + FA \times (9.36 \times P) + (726 \times A)$ I = idade em anos; FA = Fator Atividade; P = Peso em quilogramas; A = Altura em metros.
	Fator Atividade 1.0 - 1.39: sedentário, atividades diárias de casa, andar até o ônibus. 1.4 - 1.59: Baixa atividade, atividades diárias mais 30-60 minutos de atividade moderada (ex: caminhada de 5 a 7 quilômetros) 1.6 - 1.89: Ativo, atividades diárias mais 60 minutos de atividade moderada. 1.9 - 2.5: Muito ativo, atividade diárias mais no mínimo 60 minutos de atividade moderada, mais um adicional de 60 minutos de atividade intensa ou 120 minutos de atividade moderada.

Fonte: Adaptado de Rodriguez, Dimarco e Langley (2009).

Mais recentemente observamos uma nova proposta, Disponibilidade energética (DE) é definida como a “energia restante após a exercício para processos fisiológicos básicos”, um conceito recente em nutrição esportiva, que equivale à ingestão de energia com os requisitos para a saúde e função ideal. O conceito de DE foi inicialmente estudado em mulheres, sendo que um DE de 45 kcal/kg mm/dia foi encontrado para ser associado com o equilíbrio de energia e saúde ótima. Pesquisas indicam que 30 kcal/kg mm/dia seria a ingestão mínima para a manutenção da saúde e a ingestão deficiente associado com deficiência de uma variedade de funções corporais.

Quadro 3 - Exemplos da estimativa da disponibilidade energética (DE) em atletas.

Exemplo 1: Atleta feminino com 60 Kg de peso corporal, 20% de gordura corpora, 80% de massa magra (48 Kg mm)	Exemplo 2: Atleta masculino com 80 Kg de peso corporal, 15% de gordura corporal, 85% de massa magra (68 Kg mm).
VET = 2500 Kcal/dia GEAF = 500 Kcal/dia	VET = 3500 Kcal/dia GEAF = 720 Kcal/dia
DE = (VET - GEAF)/mm = (2500-500) / 48 = 41,67 Kcal/Kg mm/dia.	DE = (VET - GEAF)/mm = (3500-720)/68 = 40,88 Kcal/Kg mm/dia.
VET: valor energético total da dieta; GEAF: gasto energético na atividade física; mm: massa magra.	

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 66. p.788-794. Nov./Dez. 2017. ISSN 1981-9927.

RETIRAR O FEIJÃO DA DIETA!

Que o feijão é um alimento saudável quase todos sabem, porém ainda há quem tente separar “dieta saudável” de “dieta para fisiculturista”.

Nós sabemos que comer uma porção de leguminosas (ervilhas, lentilhas e feijões) aumenta a plenitude gástrica (saciedade) e pode levar a uma melhor perda ou controle das taxas de gordura, isso acontece porque são alimentos ricos em fibras e proteínas, são alimentos de baixo índice glicêmico com propriedades que demonstraram reduzir o apetite e a ingestão aguda de alimentos. Feijão é relatado como alimento hipoglicemiante, visto que é fonte natural de vitaminas, minerais, fibras e fonte de inibidores enzimas hidrolases.

De uma forma geral podemos afirmar que existe uma relação positiva entre o consumo de feijão / leguminosas, a glicemia pós-prandial e insulinemia mais baixa quando comparados com o consumo de alimentos com alto índice glicêmico, como o pão e o arroz. Nos trabalhos de pesquisa utilizando leguminosas realizados com diabéticos, houve resposta glicêmica mais baixa no grupo que consumiu feijão quando comparada com a obtida nos outros dois grupos (pão e arroz, respectivamente). Combinar numa mesma refeição o consumo do feijão com alimentos de alto índice glicêmico pode ser uma alternativa para a redução da resposta glicêmica a esses alimentos.



Este impacto agudo e momentâneo exercido pelas leguminosas na refeição onde são consumidas é bem conhecido, porém existe um “benefício extra” que poucas pessoas conhecem, este efeito chamado de “second meal effect” ou efeito na segunda refeição, ele consiste na capacidade que as leguminosas tem de controlar a glicose até da SEGUNDA REFEIÇÃO consumida após a ingestão delas!

Estudo realizado por Jenkins e colaboradores (1982) publicado no Jornal Americano de Nutrição Clínica, observou o comportamento glicêmico de dois públicos, pessoas que ingeriram um café da manhã com lentilhas e pessoas que consumiram pão integral, ambos os grupos consumiram o mesmo valor de carboidratos, porém o grupo que consumiu lentilhas teve redução de até 71% da glicemia sanguínea na refeição do café da manhã, já a refeição seguinte o almoço teve redução de até 38% nos níveis glicêmicos de um grupo para outro.

Já outro estudo publicado 4 anos mais tarde na mesma revista científica mostrou que o efeito da segunda refeição proporcionado pelos alimentos com baixo índice glicêmico ingeridos no jantar melhoram a resposta glicêmica do café da manhã subsequente. Daqui surgiram alguns achados hoje tidos como recomendações sobre consumir carboidratos no jantar da noite anterior a um evento competitivo ou sessão de treino logo pela manhã.

Ainda para fundamentar esta afirmação sobre efeito de segunda refeição podemos usar um trabalho intitulado “A fermentação colônica de carboidratos indigeríveis contribui para o efeito da segunda refeição” publicado por Brighenti e colaboradores 2006. Aqui foi possível observar com mais clareza como atuam os microrganismos, o processo de fermentação e a produção de fatores inibitórios à produção de enzimas digestivas.

O fato é que a fermentação colônica destes alimentos atua inibindo a produção de enzimas responsáveis pela digestão, tais como proteases, amilases, lípases, glicosidases e fosfatases, ao inibir a produção e ação destas enzimas retardamos a digestão dos alimentos. Inclusive uma destas enzimas é muito bem conhecida, a faseolamina conhecida por ser encontrada em grande quantidade no feijão branco, atua como um inibidor natural da enzima digestiva alfa-amilase auxiliando na diminuição da velocidade de absorção de glicose pela diminuição da digestibilidade dos carboidratos.

Por este motivo se você gosta de feijão coma!!!

Faz bem para sua saúde, para o seu físico, para a economia brasileira... se você não gosta, coma lentilha, grão de bico, ervilha, existem outras leguminosas que podem te fazer bem!



CONSUMO INSUFICIENTE DE ÁGUA E LÍQUIDO.

Cerca de 20% do peso corporal são líquidos. A concentração e a quantidade desse líquido presente em nosso organismo é rigorosamente regulada por diversos mecanismos, com destaque para a função renal, que mantém as células banhadas por um líquido com concentração de eletrólitos e nutrientes apropriada ao seu perfeito funcionamento.

Como já sabemos, os níveis de hidratação devem ser mantidos de forma eficiente para que o exercício físico possa ser realizado de forma segura e não provoque danos sérios ao organismo. Para que isso possa acontecer, devemos estar bem hidratados antes do início da atividade.

O American College Sport Medicine orienta o consumo de água da seguinte forma:

O atleta ou praticante de atividade física deve fazer ingestão de 35 a 50ml / kg nas 24 horas antes da realização da prova ou do exercício. Na verdade esta é a indicação de consumo correta, esta orientação justifica-se pelo fato do consumo hídrico no dia anterior à prova exercer influencia sobre o desempenho do indivíduo. Além desta orientação deve-se consumir 500 ml de água 2 horas antes do exercício. Este espaço de 2 horas é necessário para que os mecanismos de balanço hídrico possam regular a hidratação e assim excretar o excesso de líquidos através da urina.



Já durante o treino ou evento esportivo a quantidade de líquidos recomendada pelo ACSM fica em torno de 400ml a 600ml, para que possa haver um esvaziamento gástrico satisfatório e que não atrapalhe o desempenho, quando esta bebida receber carboidratos para fornecimento de energia/calorias, a quantidade calórica deve ser de 6% a 10% em relação a quantidade de líquido ingerida. Essa medida tem ação sobre a osmolaridade da solução hidratante, facilitando sua absorção.

Outro fator determinante na programação é o sabor e a temperatura das bebidas a serem consumidas. O sabor torna a bebida mais palatável, provocando mais vontade de ingestão e aumentando a hidratação. A temperatura destes líquidos também influenciam a intensidade de sabor das bebidas e devem ficar em torno de 15°C a 22°C, temperatura recomendada pelo ACSM.

(Imagine-se exausto, fadigado, com calor e ainda tendo que beber uma bebida doce e quente/temperatura ambiente).

Abaixo veremos uma tabela que ilustra a hidratação durante o exercício expondo a quantidade, intervalo de consumo, quantidade de CHO e quantidade de sudorese

TABELA ACSM HIDRATAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO

Sudorese (ml)	Ingestão de Líquidos	Frequência Carboidratos ml/hora (ml)	Intervalo (min) (g/h)
250	60	15	15
500	125	15	30
750	190	15	45
1000	250	15	60
1250	310	15	75
1500	375	15	90
1750	440	15	105
2000	500	15	120

A importância da manutenção da saúde de praticantes de exercícios físicos é que leva a preocupação da reposição rápida de líquidos. Além disso, quando precisamos colocar esse indivíduo para treinar ou competir com espaços curtos de descanso, deverão ser implementadas manobras para garantir a reposição hídrica. Uma delas é a ingestão de bebidas que contenham quantidades significativas de sódio e potássio, isso considerando atividades de mais de 90 minutos de duração. Segundo o artigo publicado no ACSM, cada litro de suor perdido durante o exercício perde-se também aproximadamente 50 mmol de sódio.

Portanto, a quantidade de líquido e de sódio pode ser calculada pela pesagem antes e após o exercício. Recomenda-se consumir junto hidratos de carbono para que possa aumentar a velocidade de transporte de água e também promover a reposição energética mais rápida. Neste caso, vigoram os números apresentados anteriormente.

Essa preocupação deve-se pelo simples motivo de que a água pura aumentaria a diluição dos líquidos corporais, provocando uma hiponatremia, que poderia aumentar a gravidade da desidratação. Já em casos em que há tempo para reposição líquida normal, aconselha-se apenas consumir os “íons” encontrados nas refeições. Neste caso a única limitação para os atletas é a falta de fome apresentada logo após um exercício vigoroso.

Devido ao grande perigo da desidratação, tanto para manutenção da saúde quanto ao prejuízo causado no desempenho de atletas, deve-se contornar possíveis níveis de desidratação da maneira mais eficiente e prática possível. Os treinadores e professores devem, de forma segura e eficiente, orientar seus atletas e alunos para que seja feito um controle eficaz da hidratação podendo trabalhar com segurança e eficiência quase que perfeita. Para que todo trabalho seja válido deve-se ter conhecimento aumentado por leituras periódicas de assuntos pertinentes ao desporto.

Justificativa!

A perda de líquido pela transpiração durante o exercício pode levar o organismo à desidratação, com aumento da osmolalidade, da concentração de sódio no plasma e diminuição do volume plasmático, como consequência a frequência cardíaca é aumentada e o volume de ejeção reduzido em proporção ao déficit de fluidos que ocorre durante o exercício.

Quanto maior a desidratação, menor a capacidade de redistribuição do fluxo sanguíneo para os tecidos, com isso podemos observar aparecimento de fadiga muscular devido a oferta insuficiente de nutrientes e oxigênio.

Ainda observamos menor sensibilidade hipotalâmica para a sudorese e menor a capacidade aeróbica para um dado débito cardíaco.

Mesmo uma leve desidratação (um por cento da massa corporal) pode aumentar o esforço cardiovascular, o que pode ser visto através de um aumento desproporcional da frequência cardíaca durante o exercício, além de limitar a capacidade corporal de transferir calor dos músculos em contração para a superfície da pele, onde pode ser dissipado para o ambiente.

Você erra em deixar de beber água porque:

1 - Sem água há aumento da temperatura do músculo.

Assim não há líquido para fazer termoregulação.

Dificuldade de dissipar o calor do músculo para o exterior.

Aumento da temperatura corporal = aumento da fadiga.

2 - Reduz o volume do plasma sanguíneo.

Reduzindo o volume do sangue há necessidade de mais batimentos cardíacos para manter a irrigação sanguínea.

Aumento da frequência cardíaca impedirá você de ter uma boa recuperação entre as séries e exercícios (exemplo: no intervalo entre uma série e outra quando precisamos esperar baixar os batimentos cardíacos). Além de fadiga pela má redistribuição do fluxo sanguíneo.

3 - Redução do líquido corporal.

Ocorre aumento da temperatura corporal e baixa redistribuição do fluxo sanguíneos (junção do item 1 e 2).

A combinação destes gera aumento da percepção subjetiva ao esforço, o treino fica mais difícil, “os pesos ficam mais pesados”, a sensação de dor é maior.

Como prevenir isto?

Bem simples!

O American College Sport Medicine orienta o consumo de água da seguinte forma:

O atleta ou praticante de atividade física deve fazer ingestão de 35 a 50ml / kg nas 24 horas antes da realização da prova ou do exercício. Na verdade esta é a indicação de consumo correta, esta orientação justifica-se pelo fato do consumo hídrico no dia anterior à prova exercer influencia sobre o desempenho do indivíduo. Além desta orientação deve-se consumir 500 ml de água 2 horas antes do exercício. Este espaço de 2 horas é necessário para que os mecanismos de balanço hídrico possam regular a hidratação e assim excretar o excesso de líquidos através da urina.

SUPERVALORIZAR OS SUPLEMENTOS.

Hora demonizados, outrora endeusados... estes produtos são frequentemente mal interpretados. O fato é que nem ao céu nem no inferno, o consumidor de suplementos não corre risco de vida, nem também terá algum benefício pelo simples consumo. O consumidor precisa compreender que ao ingerir suplementos alimentares está numa situação muito mais parecida com o consumo de ALIMENTOS, do que com o consumo de MEDICAMENTOS.



Essa má interpretação pode ser justificada pela publicidade que se aplica, pelo relato de consumidores leigos no assunto, entre outros.

Já em 2012 um importante jornal norte-americano o Nutrition Business Journal (NBJ)

Publicou dados sobre um crescimento muito significativo do mercado de suplementos alimentares nos EUA, o que nos chamou atenção além dos números foi o seguinte dado: “Enquanto os atletas desempenham um papel fundamental na nutrição esportiva, acredita-se que eles representem apenas cerca de 5% das vendas totais da indústria”. 2016 realizado no Br grande pesquisa sobre o hábito do consumidor brasileiro, os suplementos alimentares estão presentes na rotina de 54% dos lares brasileiros. Foram avaliados 1007 domicílios em sete capitais brasileiras.



No mesmo ano 2016 publicado o resultado de uma revisão da literatura na Revista Brasileira de Medicina do Esporte sobre FATORES ASSOCIADOS AO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE ATLETAS. Neste trabalho observaram que o consumo variou de 37,5% a 98%. Os atletas têm consumido buscando melhorar o estado geral de saúde, prática de esporte individual e alto volume de treinamento.

Pode ser que a quantidade de indivíduos considerados atletas tenha se elevado, mas jamais poderia explicar o grande número de consumidores de suplementos.

Precisamos entender que os suplementos devem ser usados com seguinte intuito:

- Complementar uma dieta inadequada!

O consumo de suplementos por si não garante nenhum resultado, precisam ser programados adequadamente com base nas demanda de cada indivíduo, assim como os alimentos.

Repitam comigo, os suplementos apenas nos fornecem nutrientes, estes elementos são usados como combustível de acordo com a necessidade, não de acordo com a oferta!



CONFUNDIR REFEED COM PÉ NA JACA

Fazer dieta pode ser muitas vezes uma tarefa árdua, trabalhosa, sofrida...

Mas não deveria!

Uma dieta bem elaborada não te traz vontades compulsivas, não te faz passar fome, não te deixa apático, anêmico ou indisposto. Uma dieta adequada te deixa fisicamente bem mesmo que seja restrita em calorias, te deixa com saúde e assim cabe apenas a você controlar sua “força de vontade” e “força contra vontade”.

Vamos lá, força de vontade é fazer o que se gosta mesmo quando não queremos, o treino/atividade física por exemplo é uma tarefa prazerosa para muitas pessoas, mas até mesmo para estas pode ser que um dia ou outro não haja muita disposição, uma certa preguiça. Por outro lado mesmo as pessoas mais disciplinadas com a dieta, terão dias em que a vontade de comer um alimento mais saboroso, mais calórico e de menor valor nutricional será grande, neste momento devemos ter força CONTRA vontade de comer aquele doce, aquela guloseima...

Em dietas controladas em quantidade e tipos de alimentos, para dar um alívio para o emocional as pessoas permitem-se uma refeição ou um dia de descanso, com alimentos variados e diferentes daqueles da rotina. Pois bem, essa estratégia serve somente para “aliviar a cabeça” desestressar e tentar de forma indireta manter a adesão à dieta posterior a essa escapada. Uma refeição aleatória não trará nenhum benefício metabólico ao indivíduo, porém existe uma estratégia chamada de refeed, onde o indivíduo busca melhorar, adequar novamente as taxas hormonais.

Vamos entender melhor o que é refeed!

(Refeed = reabastecer / realimentação.)

Restringir carboidratos e calorias fará perder gordura, fará também aumentar sua sensibilidade à insulina, mas vai reduzir sua taxa metabólica. Fatalmente a velocidade de queima de gordura será reduzida com o tempo de dieta!

Isso chama-se “termogênese adaptativa” (TA), trata-se de uma resposta do organismo frente a uma restrição, TA representa uma redução do gasto calórico em repouso, ela atenua a perda de peso e favorece a recuperação do peso.

Esta resposta auto-regulatória é caracterizada pela atividade reduzida do sistema nervoso simpático (SNS) e baixas concentrações plasmáticas de 3,5,3'-tri-iodo-tironina (T3) e leptina. Estes hormônios estão envolvidos na velocidade do metabolismo e também na produção de estímulos ligados a fome/compulsão alimentar.

O uso de um dia de reabastecimento semanal durante o período de temporada é usado para aumentar o desempenho do treinamento, proporcionar um descanso mental e ajudar na redução de gordura corporal.

Programar a restrição energética para perda de peso de forma intermitente possui capacidade de aliviar as adaptações metabólicas e comportamentais associadas à redução. Essas adaptações incluem aumento do apetite associado à expressão de neuropeptídeos (leptina), custo energético reduzido da atividade física (termogênese adaptativa) e efeitos hormonais que promovem a deposição de gordura e a perda de massa magra (redução dos níveis de T3).

Por final podemos afirmar que uma refeição do lixo com gorduras e proteínas em excesso trará pouco ou nenhum benefício metabólico, porém uma refeição rica em carboidratos poderá favorecer a queima de gordura e evitando o catabolismo.

Casos extremos na literatura:

Consequences of an extreme diet in the professional sport: Refeeding syndrome to a bodybuilder.

Este trabalho de pesquisa traz o caso clínico de um bodybuilder que apresentou uma manifestação atípica da síndrome de realimentação, isso ocorreu após dieta extrema, incluindo 5 meses de nutrição insuficiente antes da competição esportiva e 6 dias de sobrecarga de carboidratos depois, o levou a uma paralisia bilateral dos membros inferiores e distúrbios homeostáticos drásticos.



ESTAGNEI! ESQUECER QUE O PROCESSO É DINÂMICO!

“É complexo porque depende de muita coisa!”

A tríade que sustenta a composição física de qualquer indivíduo é composta por:

treino - Dieta - Descanso.

Sem falarmos no aspecto genético, mas este não podemos controlar, então nada de se “agarrar” à desculpa de “limite natural”, até porque o limite natural no desenvolvimento está muito mais longe do que pensávamos antigamente.

O tempo todo nosso corpo está mudando, todo momento há células sendo formadas, células sendo retiradas de nosso organismo.

A evolução e desenvolvimento físico dependem de uma série de fatores, alguns elementos são básicos dentro do processo, contar calorias, optar por alimentos saudáveis e de alta qualidade nutricional, adequar o consumo dos nutrientes em relação às novas necessidades nutricionais desenvolvidas com as mudanças no físico e nos hábitos de vida, harmonizar os alimentos para que haja sinergia na metabolização dos nutrientes, mas o trabalho básico em relação aos alimentos e dieta muitas vezes não é feito.

(Isso sem falarmos nos aspectos relacionados a treino e descanso, existe uma infinidade de aspectos técnicos que precisam ser respeitados na elaboração e execução de um programa de treino, se não contar com ajuda de um profissional não será nada fácil!!!).

O que as pessoas fazem quando buscam Hipertrofia.

- Uso de suplementos sem conhecer se há necessidade.
- Esteróides.
- Estratégias de treino “diferenciadas”.
- Alimentos da moda ou alimento “milagroso”.
- Perguntam para o homem/mulher com maior porte físico da academia onde treinam: “o que eu faço?”.

O que as pessoas fazem quando buscam redução de peso.

- Suplementos termogênicos.
- Medicamentos (bloqueadores de gordura, inibidores de apetite, anabolizantes).
- estratégias de treino (qualquer coisa nova que aparece é experimentado).
- Alimentos da moda.
- Receitas caseiras (chás, “sucos detox”, qualquer coisa que esteja na moda) .
- Perguntam para qualquer pessoa que esteja com um bom físico: “O que eu faço?”

O que as pessoas deveriam fazer.

- 1 - Calcular seu gasto calórico diário.
- 2 - Contar as calorias que estão ingerindo.
- 3 - Adequar as calorias frente as novas necessidades que surgem.
- 4 - Harmonizar os alimentos dentro das refeições para que hajam em sinergia, um nutriente favorecendo o aproveitamento do outro.

CONSUMO INSUFICIENTE DE ENERGIA PRÉ-TREINO X TREINO DE BAIXA INTENSIDADE.

Esse é um tema bem coerente para uma segunda-feira. Hoje é aquele dia em que as pessoas acordam fazendo promessas de novos hábitos alimentares, inclusão de atividade física, dieta bem controlada em calorias, hoje é aquele dia em que as pessoas que já estão fazendo dieta para reduzir peso pensam em fazer jejum prolongado porque abusaram no final de semana. Hoje também é dia de preguiça, de treino meia boca, treino por obrigação...

O fato é que por muitos motivos o treino de segunda e de qualquer dia da semana acaba sendo de baixa, quando deveria ser de alta intensidade, independente do objetivo que te leva academia.

Essa preocupação, essa síndrome da consciência pesada que acontece na segunda-feira é bem-vinda quando serve de alerta ou de gatilho para realmente iniciar novos hábitos de vida e de dieta, às vezes o indivíduo “acorda” para uma vida mais saudável após um final de semana de muita comilança. Porém tem muita gente errando por ter peso na consciência, erram por comer menos do que deveriam antes do treino, por restringir excessivamente as calorias tentando reparar uma “jacada” do dia anterior.

Mesmo que seu treino seja voltado para redução de peso é estratégico que você tenha um treino de alta intensidade, desta forma você gasta mais calorias no momento do treino, aumenta seu gasto calórico em repouso, preserva maior quantidade de massa muscular, estimula para que haja aumento do sistema imune, auxilia no controle da glicemia sanguínea e diabetes, possuem impacto direto sobre a redução de gordura no fígado.

O exercício por si é capaz de estimular a produção algumas proteínas sinalizadoras específicas, porém esta é uma situação “dose-dependente”, quanto mais longo e intenso o exercício maior a produção destas substâncias que têm sido chamadas de exercinas. São proteínas sinalizadoras, são chamadas desta forma porque o local de origem de sua produção é determinante para a nomenclatura, por exemplo, as proteínas sinalizadoras quando sintetizadas e liberadas por miócitos são denominadas de miocinas, assim como também temos as adipocinas (adipocitos).

Exercinas é o nome genérico dado a elementos que podem ser considerados fatores endócrinos derivados da contração muscular.

Além da modulação dos vários hormônios tradicionais decorrentes do estresse metabólico diversas substâncias são liberadas oriundas da prática de exercício físico. Dentre estas substâncias produzidas em decorrência do exercício podemos citar a irisina, que faz parte de uma família maior chamada de miocinas. Irisina é um hormônio peptídico que possui como função básica estabelecer comunicação entre o músculo e o tecido adiposo melhorando assim o fornecimento de energia através dos adipocitos. A irisina é colocada na circulação e levada até o tecido adiposo, neste momento se liga a um receptor aumentando a produção de proteínas desacopladoras mitocondriais 1 (UCP) e o gasto energético, este efeito à UCP também acontece quando ingerimos cafeína.



Mas o exercício intenso não estimula apenas o metabolismo energético e a estética, já sabemos que o exercício intenso é capaz de aumentar o sistema imune e este efeito é chamado de imunomodulação. Um dos principais elos de comunicação entre as células imunológicas e o metabolismo são as citocinas, as quais podem ser caracterizadas como proteínas sinalizadoras e/ou imuno-moduladoras. As miocinas são sintetizadas e liberadas para a corrente sanguínea por estímulo da contração muscular, tendo isto como base podemos afirmar que a prática regular de exercício físico possui suma importância na regulação do Imunometabolismo.

Existem dezenas destas substâncias produzidas pelo organismo durante o treino, todos são fatores de transcrição importantes, que estimulam continuamente a síntese de proteínas celulares, aumento do sistema imune, metabolismo de gorduras, entre outros. Estas substâncias retroalimentam as interações moleculares e gênicas da célula. Esses fatores desencadeiam positivas respostas metabólicas: aumento da capacidade oxidativa do tecido adiposo marrom, atividade enzimática hepática, anti-inflamação. E também estruturais angiogênese (criação de novos vasos), hipertrofia muscular e anti-catabolismo, etc. Isso repercutirá diretamente no seu emagrecimento ou ganho de peso.

Concluimos que entre outros aspectos as exercinas são o gatilho que estimula seus genes a desencadear a expressão mais acentuada de outras proteínas, estas substâncias estão intimamente envolvidas em nosso processo de adaptação. Estas sinalizações e adaptações a longo prazo fazem o seu músculo ter comportamento diferenciado, a tão conhecida conhecida “memória muscular”.

Lembrar sempre, produção e ação de exercinas é generalizada no corpo (sistêmica) e que quanto mais intenso for o trabalho muscular maior seu efeito.

DEIXAR DE CONSUMIR/ CONSUMO INSUFICIENTE DE VEGETAIS.

Esta é uma situação bastante específica, o baixo consumo de vegetais, não falaremos do baixo consumo micronutrientes, de carbo, nem de prot, estamos falando de alimentos vegetais, saudáveis, coloridos, pouco apetitosos (rsrss) estes mesmos os vegetais que tanto sua mãe, sua avó, sua tia falavam para você comer!

O brasileiro come pouco vegetal, os dados são do sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel), ele faz parte das ações do Ministério da Saúde para monitorar a frequência e a distribuição de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em todas as capitais dos 26 estados brasileiros, sendo que o último grande inquérito realizado foi em 2018 e nos trouxe dados realmente preocupantes sobre o hábito alimentar do brasileiro.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009, verificou que o consumo diário de FLV correspondia a um quarto da recomendação. A Pesquisa Nacional de Saúde (2013) encontrou 37,3% de adequação entre maiores de 18 anos enquanto na Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), a adequação foi de apenas 27,8%. Indivíduos de maior faixa etária, menor escolaridade e renda influenciam para o menor consumo. As evidências apontam também, que hábitos alimentares saudáveis coexistem com outros comportamentos saudáveis. Acredita-se que indivíduos que possuem maior preocupação com a saúde, com a manutenção do peso e que praticam atividade física apresentam maior consumo regular de vegetais.

Porque estamos falando de vegetais especificamente?

Nos vegetais encontramos todos os nutrientes!

Não precisamos nos limitar a falar de vitamina C, B, D, E...

Consumindo pelo menos 5 porções de vegetais diferentes todos os dias garantimos o consumo de todos os nutrientes!

Eles possuem vitaminas, minerais, fibras e outros compostos bioativos, favorecendo a manutenção da saúde e controle do peso corporal.

Vejam, um vegetal como a abóbora por exemplo, não possuirá apenas um nutriente, terá uma grande família com vários!

Neste texto não estou dizendo que você deve comer laranja por ter vitamina C, nem o tomate por conter licopeno, deve comer Vegetais porque possuem todos os nutrientes que você imaginar, por isso a ordem é comer vegetais de todos os tipos, de todas as cores todos os dias.

E as fibras são importantes?

Onde mais você encontra fibras de forma natural?

Os vegetais são responsáveis pelo fornecimento de fibras solúveis e insolúveis que melhoram o trânsito intestinal. Eles também possuem prebióticos, substâncias não digeridas pelas enzimas humanas. Essas substâncias são fermentadas seletivamente por bactérias potencialmente benéficas ao organismo, produzindo ácidos graxos de cadeia curta, aumentando o volume fecal, reduzindo pH colônico, o que repercute favoravelmente na absorção de alguns nutrientes e na saúde sistêmica, incluindo controle glicêmico e lipídico.

Saciedade.

Fator relevante para controle do peso corporal, sendo influenciado significativamente pelo consumo de vegetais. Vegetais com maior teor de fibras exigem maior tempo de mastigação, levando a maior produção de saliva e suco gástrico e aumentando a distensão gástrica. As fibras solúveis presentes nos vegetais ligam-se a água, o que também pode aumentar a distensão gástrica e desencadear sinais vagais aferentes de plenitude, contribuindo para a saciedade durante as refeições e no período pós-refeição. Os vegetais também podem retardar o esvaziamento gástrico e diminuir a taxa de absorção de glicose no intestino, gerando resposta insulínica diminuída, que também está relacionado à saciedade.

Saúde Mental.

Os resultados de uma revisão sistemática e meta análise, publicada no British Journal of Nutrition, analisou a associação entre o consumo de vegetais e depressão. Os dados apontaram que o consumo de vegetais foi associado a um risco 14% menor de depressão em estudos de coorte e a um risco 25% menor nos estudos transversais.

Além disso, outros trabalhos demonstraram ocorrer associação inversa entre a ingestão de frutas ou vegetais e o risco de depressão, pode-se dizer que a cada 100 g ingerido a mais em vegetais foi associado com um risco reduzido de 3% de depressão em estudos de corte.

O consumo de frutas e legumes confere um importante papel de proteção à depressão. Uma das principais explicações sugere que o aumento do estresse oxidativo pode estar envolvido com doenças relacionadas à saúde mental e, a partir de então, as frutas e legumes, ricos em antioxidantes (substâncias que diminuem o estresse oxidativo), conferirem efeito protetor.

Mas é importante ressaltar que os mecanismos que envolvem a saúde mental são bastante complexos e as causas de doenças relacionadas são multifatoriais.

Constipação aguda ou crônica.

O trânsito intestinal é responsável direto pela manutenção da saúde do trato gastro. Um trânsito intestinal lento ou até mesmo constipação crônica pode levar a complicações de saúde e até o aparecimento de patologias. O trânsito sofre influência de muitos fatores, porém são os movimentos peristálticos que “empurram” o alimento desde sua passagem pelo esôfago até o final do trato gastro.

Dentre outros tantos aspectos que influenciam na velocidade do trânsito intestinal podemos citar o volume de alimentos ingeridos. O espaço físico ocupado pelos alimentos desencadeia sinalizações celulares que estimulam o sistema nervoso autônomo a produzir impulsos para contração da musculatura lisa.

Vegetais “ocupam espaço”, ajudam a formar um bolo volumoso, fácil de ser empurrado, fácil de ser excretado pelo trato gastro. Alguém aí já ouviu sobre o xuxu? Não tem muitos nutrientes mas ele está ali, ocupando espaço, marcando presença, ele ajuda a cag** (fazer o numero 2).



Saúde intestinal.

A saúde intestinal está tão relacionada com a saúde mental e física de uma forma geral que não se separam mais, quando um indivíduo apresenta uma dieta pobre em vegetais já sabemos que seu consumo de micronutrientes será baixo, que sua saúde intestinal não será das melhores e que haverá chances deste indivíduo apresentar pelo menos um nível baixo de estresse, ansiedade ou depressão. Os vegetais possuem partes não digeríveis para nós réles seres humanos, mas os microrganismos que habitam nosso intestino e estômago aproveitarão muito bem destes elementos, usarão como substrato e se proliferarão. Isto é uma coisa boa porque nossa saúde depende da saúde deles, quer dizer, precisamos destes microrganismos pois eles nos ajudam estimulando o organismo a produzir células de defesa, eles nos ajudam a absorver nutrientes como vitaminas. A presença dos microrganismos benéficos impede a proliferação dos microrganismos maléficos, aqueles que podem ser chamados de patogênicos, isso mesmo temos as duas famílias lutando por nosso lar e a única forma de fazermos com que os micro do bem ganhem é dando comida para eles!

Vegetais são alimentos para os bichinhos do bem, açúcar e alimentos ultraprocessados são comida para bichinhos perigosos, é você quem decide qual deles irá prevalecer e colonizar seu trato gastro intestinal.



Apesar de tanta deficiência, quer dizer, apesar de tantos praticantes de atividade física omitirem a necessidade de consumir estes nutrientes, a ingestão adequada de micronutrientes pode melhorar a recuperação e melhorar o desempenho esportivo.

Embora um status adequado de vitaminas e minerais seja essencial para a saúde normal, os estados de deficiência marginal só podem ser aparentes quando a taxa metabólica é alta. O exercício extenuante prolongado realizado regularmente também pode resultar em maiores perdas do corpo ou em uma maior taxa de rotatividade, resultando na necessidade de um aumento da ingestão alimentar. Um aumento na ingestão de alimentos para atender às necessidades energéticas aumentará a ingestão de micronutrientes na dieta, mas os atletas em treinamento intenso podem precisar prestar atenção especial à ingestão de ferro, cálcio e vitaminas antioxidantes.

Vitamina A: Antioxidante

Tiamina (B1): Metabolismo dos carboidratos

Riboflavina (B2): Transporte de elétrons mitocondriais

Niacina (B3): Múltiplas vias metabólicas

Piridoxina (B6): Síntese de aminoácidos

Acido fólico: síntese de glóbulos vermelhos

Ácido pantatênico: Metabolismo energético

Biotina: Formação de energia (gliconeogênese, a biossíntese de ácidos graxos).

B12 (cianocobalamina): Síntese de glóbulos vermelhos

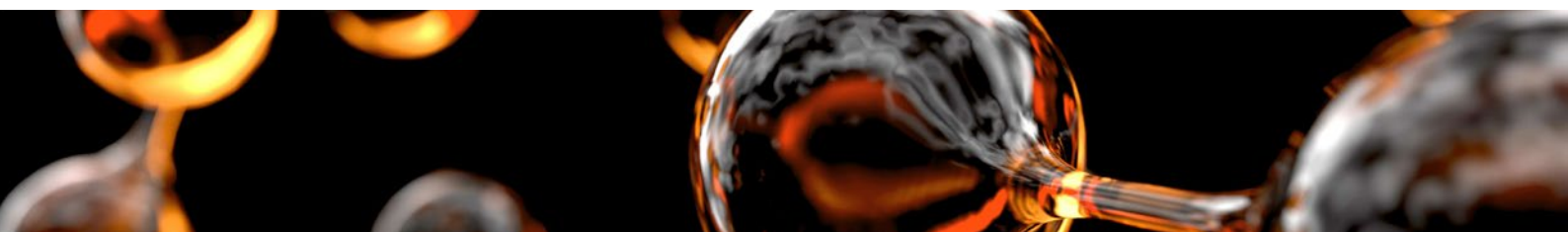
Vitamina C: Antioxidante, síntese de catecolaminas, reparação de tecidos

DEIXAR DE FOCAR SUA DIETA NOS MICROS - UMA VISÃO RELACIONADA SOMENTE AO DESEMPENHO.

Já foi o tempo em que a dieta de um fisiculturista precisava ser monótona, monocromática, até certo tempo atrás frutas na dieta de finalização de um bodybuilder era considerado um erro. Trabalhos de pesquisa sobre hábitos alimentares de fisiculturistas publicados a 10, 15, 20 anos atrás mostram deficiências na ingestão de micronutrientes, como vitamina D, cálcio, zinco, magnésio e ferro, na dieta de fisiculturistas.

Porém parece que a deficiência na ingestão de micronutrientes não é uma particularidade do passado, resultado de uma pesquisa feita em 2018 com bodybuilders mostrou que mais da metade dos indivíduos avaliados consumiram menos do que as quantidades recomendadas de vários micronutrientes. Com base nessas informações, recomenda-se que os fisiculturistas competitivos sejam aconselhados a levar em consideração a quantidade de micronutrientes.

Nas fases preparatória e competitiva, os micronutrientes com maior incompatibilidade entre a ingestão real e a recomendada foram vitaminas D e E, magnésio, folato, cálcio e zinco para ambos os sexos e ingestão de ferro para mulheres.



Vitamina D: Homeostase do cálcio

vitamina E: Antiinflamatório e antioxidante. Prevenção a danos causados pelos radicais livres

Magnésio: Série de papéis vitais na regulação de energia proveniente do metabolismo, ativa várias enzimas e regula o metabolismo de cálcio.

Zinco: Assim como magnésio está envolvido em inúmeras reações celulares, entre elas as mais importante estão relacionadas ao reparo celulares.

Cálcio: Facilita a contração do músculo esquelético.

Cobre: Papel na síntese de hemoglobina, catecolaminas e de alguns hormônios peptídicos.

Selênio: Tem função antioxidante em virtude da formação de uma parte da enzima glutathiona peroxidase, maior antioxidante produzido pelo sistema imune.

Iodo: Síntese de T3 e T4 Hormônios tireoidianos com participação no metabolismo.

Ferro: Forma hemoglobina que atua no transporte de oxigênio dos pulmões para os tecidos. redução no oxigênio e na capacidade de carga e diminuição do desempenho no exercício.



“APOSTAR NA MODA”.

Acompanha o trabalho sabe que “super alimentos” são apenas alimentos, por mais que sejam ricos em nutrientes nenhum alimento conseguirá exercer qualquer efeito sozinho, tudo o que conseguimos é decorrente do contexto de dieta.

Mas o que fazer quando algo simplesmente invade as lojas de produtos naturais, farmácias, lojas de suplementos?

A moda no meio “fitness”, quem aí lembra das lendas, dos finados alimentos que estiveram no centro das atenções?

Quanta gente gastou dinheiro com as novidades que não faziam nenhum efeito?

Eu não tenho nada contra as pessoas que “testam” alimentos e suplementos na sua dieta, mas acredito que devemos ser criteriosos nas escolhas e testes, não dá pra consumir qualquer coisa, sugiro que pesquisem em fontes seguras, materiais produzidos por profissionais da área se existe algum fundamento para a situação.

Algumas modas podem até possuírem um fundo de verdade como os chamados de super alimentos, eles possuem alto valor nutricional mas algumas coisas vêm do além, como exemplo café com óleo de coco (“Bullet prof” é isso?!?!), tem algumas coisas que já está explicito que foram inventadas com um único interesse o comercial!

* **Café verde.**

O que ele é: uma variedade de café com uma pequena quantidade a mais de ácido clorogênico.

O que ele queria ser: um super termogênico para redução de gordura localizada)

* **Goji Berry.**

O que ela é: uma fruta importada, vendida no Br na forma desidratada.

O que ela queria ser: Uma fruta com poder termogênico, ela queria ser melhor só porque é importada...

* **Chia.**

O que ela é: uma semente com alto teor de nutrientes.

O que ela queria ser: um alimento que combate diabetes, faz emagrecer, resolver todos os problemas de subnutrição dos indivíduos.

* **Kombucha .**

O que ela é: bebida gasosa, ácida e adocicada feita a partir da fermentação do chá verde.

O que ela queria ser: Queria ser tudo, queria até combater H; Pilory

* **Matcha.**

O que ele é: é um chá feito com a mesma planta do chá verde, porém é usado o broto da planta. Realmente rico em substâncias bioativas, mas é apenas um chá

O que ele queria ser: Um Tônico vitalizante

Então o capítulo de hoje é na verdade um convite a reflexão!

Um convite ao auto questionamento "Tem lógica isso?"

Fazendo-se esta pergunta conseguimos filtrar muita coisa"

Quando não tiverem certeza sobre algo relacionado a alimentação usem os canais: Pubmed, Bireme, Lillacs, Scielo, mas por favor não procurem se consultar com os Drs instagram, youtube e seus colegas, não vale a pena.

* **Café com manteiga.**

O que ele é: apenas café que possui efeito estimulante pela cafeína com uma fonte de gordura.

O que ele queria ser: uma super fórmula para dar disposição e queimar gordura.

* **Manteiga Ghee.**

O que ela é: uma fonte de gordura saudável porque passa por um processo onde são retiradas toxinas presentes na manteiga comercial.

O que ela queria ser: especial porque é fornecida pela vaca, o animal mais sagrado p/ o povo indiano. Aos hindu a manteiga representa um santo remédio contra inflamações gastrointestinais e um elixir para a imunidade, desintoxicação do corpo.

* **Óleo de coco.**

O que ele é: uma fonte de gordura qualquer

O que ele gostaria de ser: um super termogênico, um alimento com funções especiais.

*** Teff.**

O que ele é: Um grão com bom teor de nutrientes.

O que ele queria ser: um super grão com uma composição jamais vista!

*** Pasta de amendoim.**

O que ele é: produto feito com uma oleaginosa rica em nutrientes.

O que ele queria ser: um suplemento alimentar com fins especiais.

*** Açúcar demerara.**

O que ele é: Um açúcar!

O que ele queria ser: Uma forma de adoçar sem nenhum impacto à saúde e ao físico.



“NUTRIENT TIMING” UMA VISÃO SOBRE QUANTIDADES E HORÁRIOS MACROS.

Você aprendeu sobre o que comer para cumprir seus objetivos de saúde e composição corporal. Mas e quando você deve comê-los?

Quando você come, pode ser tão importante quanto o que você come.

Os alimentos certos, mas nos horários errados não te fornecerão os mesmos benefícios, por mais que alguém te fale “tanto faz, pode tomar a qualquer hora do dia”.

Construção muscular durante o dia/Pool aminoacidico:

A ingestão de uma dose de 20 a 40 g de proteína (0,25 a 0,40 g / kg de massa corporal / dose) de uma fonte de alta qualidade a cada três a quatro horas parece afetar mais favoravelmente as taxas de MPS quando comparada a outros padrões alimentares e está associada à melhora do corpo composição e resultados de desempenho.



Atender à ingestão diária total de proteínas, de preferência com alimentação com proteínas uniformemente espaçadas (aproximadamente a cada 3 horas durante o dia), deve ser visto como uma área de ênfase principal para o exercício de indivíduos.

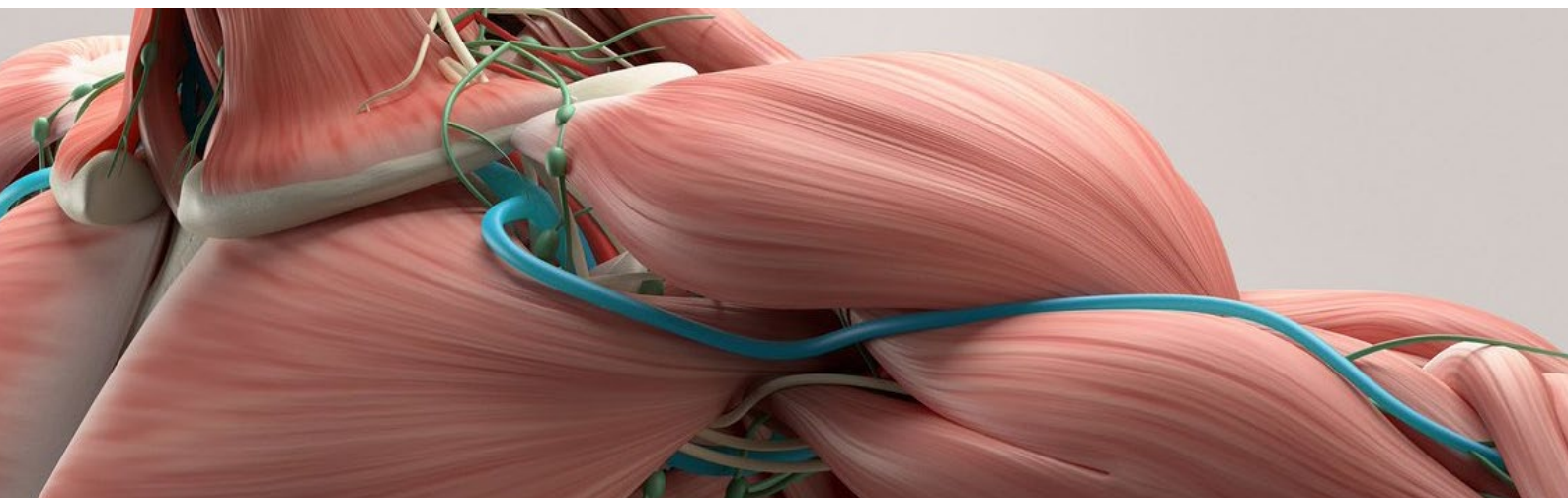
Construção muscular pós-treino.

Foi demonstrado que a ingestão de aminoácidos essenciais (EAA; aproximadamente 10 g) na forma livre ou como parte de um bolus de proteína de aproximadamente 20 a 40 g estimula ao máximo a síntese de proteínas musculares (MPS).

A ingestão pós-exercício (imediatamente após 2 h) de fontes de proteína de alta qualidade estimula aumentos robustos na MPS.

Construção muscular - Ceia.

O consumo de proteína de caseína (~ 30-40 g) antes do sono pode aumentar agudamente a MPS e a taxa metabólica durante a noite sem influenciar a lipólise.



Rendimento característica da refeição pré e pós-treino.

Intervenções nutricionais pré e / ou pós-exercício (carboidrato + proteína ou proteína isoladamente) podem funcionar como uma estratégia eficaz para apoiar aumentos de força e melhorias na composição corporal.

Frequência alimentar e termogênese.

Aumento na frequência das refeições mostrou impacto limitado na perda de peso e na composição corporal, com evidências mais fortes para indicar que a frequência das refeições pode melhorar favoravelmente o apetite e a saciedade. Isso significa que maior quantidade de refeições não gera redução de peso mas pode ajudar!



“NUTRIENT TIMING” UMA VISÃO SOBRE QUANTIDADES E HORÁRIOS - ERGOGÊNICOS E MICRONUTRIENTES.

Creatina Monohidratada.

A suplementação de creatina antes e após o exercício é uma estratégia eficaz para aumentar a massa e a força muscular, com benefícios potencialmente maiores para a acumulação muscular da creatina pós-exercício.

Nitratos e suplementos com arginina.

Os nitratos são encontrados em folhas verdes, como espinafre, alface e aipo, e vegetais de raiz como a beterraba. Quando ingerido, o nitrato da dieta (NO_3^-) é reduzido a nitrito (NO_2^-) por bactérias na cavidade oral e, em seguida, ao óxido nítrico (NO) no estômago. O NO pode melhorar o desempenho do exercício, melhorando o fluxo sanguíneo e a contratilidade muscular e reduzir o custo de oxigênio associado ao exercício aeróbico.



Ferro.

O ferro é um mineral essencial que é vital para a síntese de DNA, transporte de elétrons dentro da célula e transporte de oxigênio para os tecidos via hemoglobina, pois cerca de 70% do ferro do corpo está ligado à hemoglobina nos glóbulos vermelhos. Baixa quantidade de ferro significa limitar o desempenho especialmente em exercícios aeróbicos.

A suplementação de ferro tem sido usada para ajudar a aumentar o desempenho aeróbico através da restauração das concentrações de hemoglobina e subsequentemente melhorar a capacidade de transporte de oxigênio no corpo. O consumo de ferro pós-exercício para refeição pode aumentar os níveis plasmáticos de ferro

Bicarbonato de Sódio.

O bicarbonato de sódio (NaHCO_3) é um agente alcalinizante que foi relatado para melhorar o desempenho, minimizando o desenvolvimento de acidose metabólica, um dos principais contribuintes para a fadiga durante as sessões de exercícios de alta intensidade.

Suplementação de bicarbonato de sódio e descobriram que o período pré-exercício pode impactar favoravelmente.

Quantidade 0,3 g / kg de bicarbonato de sódio aos 60, 120 ou 180 minutos antes das sessões de treino.



Beta Alanina.

As dietas com suplementação de beta-alanina envolvem a divisão da dose diária total (geralmente 6 a 7 g) em doses menores (geralmente 1,4 a 1,6 g por dose) para mitigar a parestesia associada ao uso de beta-alanina.

Dividiremos os micronutrientes em antioxidantes e antiinflamatórios.

Micronutrientes com função Antioxidantes e antiinflamatória.

A formação de radicais livres acontece via ação de enzimas, durante os processos de formação de energia que ocorrem no metabolismo celular e pela exposição a fatores exógenos como poluentes, radiação, medicamentos, entre outros. Contudo desses radicais pode aumentar devido à maior geração intracelular ou pela deficiência dos mecanismos antioxidantes. Os danos induzidos pelos radicais livres podem afetar muitas moléculas biológicas, incluindo os lipídeos, as proteínas, os carboidratos e as vitaminas presentes nos alimentos.

O processo inflamatório ou inflamação caracteriza-se como uma resposta de defesa do organismo frente a um agente agressor, neste caso nos referimos a inflamação causada pelo exercício. A grandeza desse processo é regulada por fatores pró e anti-inflamatórios. A inflamação é considerada um processo altamente benéfico e necessário quando relacionada ao treinamento físico regular e sistematizado, uma vez que em conjunto com a ação de hormônios e outras moléculas sinalizadoras é responsável pela regeneração e reparo das estruturas danificadas.

Por este motivo sugere-se uma dieta rica em vegetais e elementos antioxidantes, vitaminas C, D, E e A, selênio, zinco, manganês, cobre, Omega-3, e os flavonóides e carotenóides.

Os alimentos com estes nutrientes podem ser ingeridos a qualquer hora do dia, mas quando falamos em suplementação, sugere-se que o indivíduo que esteja buscando hipertrofia não os consuma pré ou pós-treino, mas em qualquer refeição ao longo do dia que tenha 4h de intervalo para o treino.

Já nos casos de indivíduos praticantes de exercício de resistência como corrida, natação, bika, recebem a indicação de consumo de uma dieta rica em vegetais da mesma forma, porém esta população deve usar a suplementação com micronutrientes após o treino.



DEIXAR DE FAZER AVALIAÇÃO FÍSICA.

Vocês já ouviram algum caso de pessoas que começaram a treinar, tiveram uma boa evolução no início mas depois de um certo tempo estagnaram?

Uma grande quantidade de pessoas enfrentam este problema, muitos indivíduos acabam desistindo, perdem o estímulo e a vontade. O ideal seria que este indivíduo fosse até um professor de educação física da academia onde treina ou fosse até um nutricionista para investigar o que deve ser feito para que volte a ter evolução, seja em hipertrofia ou redução de gorduras.

Por que ir até um destes profissionais?

Porque o desenvolvimento físico depende de 3 pilares: Treino - Dieta - Descanso.

Excluindo o fator genético que não pode ser manipulado, estes 3 elementos da rotina de vida de um indivíduo determinam como será a forma física dele, se for um indivíduo que não treina e não cuida da dieta terá a forma física de um cara gordo e flácido. Se for uma pessoa que pratica esportes de forma recreativa, terá os músculos tonificados, caso seja um atleta ou caso treine como um atleta (caso de muitas pessoas que não competem nem vivem do esporte), terá o físico de um físico bem desenvolvido, um atleta de ponta terá então o físico de um atleta de ponta. É importante entender o seguinte, o físico não deve ser o seu foco, porque caso seja vai ficar mais difícil de entender o assunto "avaliação física" sob o ponto de vista estratégico que ela deve ser vista.

Quando o indivíduo trabalha com foco no físico ele não abre sua mente para todos os aspectos envolvidos no desenvolvimento muscular, na maioria das vezes as pessoas padecem, não tem resultados, porque estão pensando no físico, este perfil de praticante de exercício terá tendência a eleger “algo” como uma série de exercícios nova, um suplemento novo, uma droga esteróide, elegerá qualquer coisa que ofereça um benefício à forma física como salvação da pátria, como agente responsável por seu crescimento. Mas se você focar suas atividades no “trabalho” então entenderá que todos os 3 pilares possuem o mesmo nível de importância, o indivíduo precisa focar suas energias nos 3 pilares e não numa dieta ou suplemento da moda, num professor estrela de educação física, este indivíduo precisa dormir bem, precisa de uma dieta que atenda suas demandas, precisa de um treino adequado às suas características.

Numa estrutura de sustentação em forma de tripé, se uma das pernas do tripé faltar ele cai!

Se um dos aspectos da rotina não for atendido o resultado não aparece, “o shape não vem”, por este motivo é tão importante entender o processo na sua totalidade, na sua essência.

Pensando na essência do trabalho, que seria programação, execução e avaliação. Existe uma ferramenta que é desprezada pelo público leigo em geral, esta ferramenta das condições aos profissionais de entender parte do que está acontecendo com o físico do indivíduo. A avaliação física é usada por nutricionistas e professores de educação física, com ela mensuramos evolução, retrocesso ou estagnação.

Com avaliação física os indivíduos praticantes de atividade física poderão ter maiores resultados a longo prazo, prevenções de lesões e aplicação adequada do volume e intensidade do treinamento. Por meio da avaliação, são colhidas informações das aptidões cardiorrespiratórias, neuromuscular, composição corporal e flexibilidade que serão utilizados como parâmetros para identificar o estado de saúde e/ou performance do indivíduo. De fundamental importância que seja realizada avaliação especialmente pelo público extremamente sedentário e obeso, existem algumas condições clínicas de maior incidência neste público ao iniciar uma rotina de treinos. A chance de infarto no miocárdio em um indivíduo sedentário, por exemplo, é seis vezes maior durante o exercício intenso do que em repouso.

De acordo com o Relatório IHRSA Global Report 2012, o Brasil é o segundo país no mundo em número de academias. Mas não estamos nem perto de ter um segundo colocado nos campeonatos mais importantes de fisiculturismo do mundo. Nem também somos o segundo país em segunda colocação no ranking de povo mais saudável. Avaliação física é uma das ferramentas à disposição destas pessoas todas matriculadas em academias, para que saibam o porque não evoluem a forma física como deseja.



Conheça os elementos de uma avaliação física.

A aptidão cardiorrespiratória é definida como a capacidade máxima que os sistemas cardiovascular e respiratório conseguem transportar oxigênio para atender a demanda dos tecidos ativos durante o exercício físico.

Para a melhora da aptidão cardiorrespiratória são necessários exercícios aeróbios como caminhar, correr, nadar e pedala

A composição corporal é caracterizada por quantificar os principais componentes do organismo humano: ossos, musculatura e gordura. A composição corpórea é dividida em dois grupos: massa magra (livre de gordura e constituída por proteínas, gorduras essenciais, água intra e extracelular e conteúdo mineral ósseo) e massa gorda (gordura corpórea). Dessa forma, a análise desta aptidão possibilita compreender as modificações resultantes de alterações metabólicas e identificar riscos à saúde.

Para calcular a porcentagem de gordura através do protocolo das dobras cutâneas deve ser utilizado fórmulas e equações específicas para o público avaliado – adultos, crianças ou adolescentes.



A flexibilidade pode ser definida como a amplitude máxima fisiológica de um dado movimento articular e a capacidade de executar movimentos de grande amplitude, ou sobre forças externas. A flexibilidade está relacionada diretamente ao fator funcional do indivíduo e para sua melhora é necessário um programa de exercícios o qual possui aumento progressivo da amplitude de movimentos das articulações

Avaliação Postural.

Esta avaliação tem como objetivo detectar possíveis desníveis posturais como: escolioses, cifoses, lordoses, vícios posturais, atitudes posturais originadas por diversos problemas psicoemocionais, traumatismos, doenças, enfermidades e algum desequilíbrio da força muscular

Através da avaliação pode-se determinar o processo em que o indivíduo se encontra e inicialmente classificá-lo, sendo este um procedimento fundamental para estabelecer objetivos importantes para prescrição do exercício físico e também reajustes durante o processo do treinamento.

Quando falamos em avaliação, pode-se classificar a avaliação física em três tipos:

Avaliação Diagnóstica: Nada mais é do que uma análise dos pontos fortes– e fracos do indivíduo, ou da turma, em relação a uma determinada característica. Realizada comumente no início do programa, ajuda o profissional na montagem do programa de treino.

Avaliação Formativa: informa sobre o progresso do indivíduo ao longo do processo de treino.

Avaliação Somativa: É a soma de todas as avaliações realizadas no fim de cada unidade do planejamento, com o objetivo de obter um quadro geral da evolução do indivíduo.

Então para finalizar eu digo a vocês, o objetivo não é melhorar a estética e a saúde?

Não é com base nisto que nós investimos tempo e dinheiro?

A avaliação física nos diz se o investimento está sendo justificado!

Nada mais justo do que programar, executar e . . . Avaliar!!!

Deixa para economizar com outras coisas, coloque avaliação física na sua lista de prioridades e deixe de perder tempo na academia sem resultados.



FALTA DE PROTEÍNA, OU CONSUMO IRREGULAR AO LONGO DO DIA.

O treinamento de força favorece a hipertrofia e/ou manutenção muscular, este efeito acontece entre outros fatores pela maior liberação de hormônios anabólicos (GH, IGF-1 e testosterona). Tão importante quanto o perfil hormonal será o consumo e disponibilidade de nutrientes para o músculo. O exercício físico em si gera maior consumo de ATP (energia/calorias) para a contração muscular, isso influencia na disponibilidade de energia para síntese proteica muscular. Assim, caso não haja adequação das calorias não proteicas, a oxidação de aminoácidos no músculo esquelético e a conversão hepática dos aminoácidos gliconeogênicos em glicose aumentam e, com isso, diminuem as disponibilidades de aminoácidos para a síntese proteica.

A proteína é o regulador mais importante do metabolismo de síntese muscular. Não só a quantidade proteica, mas a composição deve ser levada em consideração. Os aminoácidos de cadeia ramificada, têm papel importante na regulação metabólica da síntese proteica muscular, estes são mais abundantes em alimentos proteicos de origem animal, triste sina do destino são os mais caros (\$) e que elevam os custos da dieta de um bodybulider.

Infelizmente devido ao preço encontrado na carne de gado e até mesmo frango e ovos, uma preocupação tem emergido ultimamente.

“E se eu comer menos proteínas do que é indicado, eu não vou crescer?”

Antes de tudo vamos entender como funcionam as proteínas e aminoácidos.

A ingestão protéica deve maximizar a síntese proteica muscular, e promova o estado anabólico, associada a exercício de resistência/ força. Estes nutrientes possuem como função fornecer aminoácidos que serão usados pelo metabolismo anabólico para formação de novas estruturas ou a recuperação de estruturas celulares danificadas (síntese e ressíntese). A demanda por proteína assim como por outros nutrientes dependerá diretamente da magnitude das micro lesões e danos proporcionados durante o treino. Por este motivo indivíduos engajados em programas de treinamento de força independente do objetivo que possuem, apresentam demanda protéica aumentada.

O efeito da oferta proteica reduzida na pratica.

Em estudo brasileiro de 2008 conduzido por 4 dos maiores nomes da pesquisa em nutrição esportiva no Brasil (Nailza Maestá¹ Edilson Serpeloni Cyrino² Aparecida Yooko Outa Angeleli³ Roberto Carlos Burini⁴) foi avaliado o Efeito da Oferta Dietética de Proteína Sobre o Ganho Muscular, observou-se o seguinte:

- Jovens culturistas com 28,2 kg/m² , 12,7% de gordura e 45,8% de massa muscular, ingerindo 0,88g de proteínas/kg de peso, apresentaram balanço nitrogenado negativo de -7,8g/dia.
- Entretanto, quando se elevou a ingestão protéica para 2,5g de proteína/kg de peso/dia houve maior retenção nitrogenada.



Usualmente, os praticantes de fisiculturismo não consomem quantidades energéticas suficientes para o anabolismo/manutenção proteico, com receio de aumentar a massa adiposa. Porém em dias de crise mais do que nunca precisamos ajustar o consumo de carbo e gordura, a adequação proteica depende basicamente da ingestão energética, a quantidade de kcal consumida no dia, pois sob circunstâncias em que a ingestão energética é inadequada, os aminoácidos da proteína dietética e do catabolismo proteico são substancialmente desviados para a produção de ATP.

Referencia

<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n3/a11v14n3.pdf>



“PROJETOS” (DIETAS E PROJETOS QUE DURAM APENAS UMA ESTAÇÃO, NÃO TEM CONTINUIDADE).

De forma simples, porque você não deve pensar em “projetos”:

- Podem prejudicar sua saúde.
- Podem te frustrar.

Primeiro de tudo, a mudança no físico é algo sério! Você não pode simplesmente decidir mudar sem pensar no depois, e também no depois do depois.

A perda de peso é determinada pela “Primeira Lei da Termodinâmica”, ou seja, é regido pela relação entre a consumo e o gasto calórico que o indivíduo possui. Por essa razão a combinação de dietas hipocalóricas e prática de exercício físico é o melhor a ser feito quando se deseja perda de peso.

Com o passar dos tempos esta situação passou de uma arma para mudança do físico e aumento de saúde, para uma arma para vender programas e pacotes como “desafio dos 30 dias”, “30 dias para mudar de vida”....

Não tenho nada contra quem propõe ou quem participa de projetos de 30, 60, 120 dias... desde que o indivíduo que propõe nos os venda como um milagre de transformação de vidas e desde que o indivíduo que o faça tenha consciência de que mudança no físico está muito além de um projeto de mentoria ou de consultoria que irá durar poucas semanas.

Antes de começar um “projeto” o indivíduo precisa saber que existem muitas evidências sobre a ação de sistemas fisiológicos de curto e longo prazo, o que acontece com o corpo quando você faz o projeto proposto e o que acontece quando você não está mais participando do projeto. Estes mecanismos fazem parte de um complexo sistema de controle homeostático do peso corporal, ou seja, seu corpo irá desenvolver estratégias para frear a mudança física depois de alguns meses. São estas mesmas que entram em funcionamento quando a dieta não supre as demandas.

Mesmo que a perda de peso nas primeiras duas semanas seja de 1 a 2 Kg, certamente não continuará na mesma magnitude nas semanas seguintes porque a curva de perda de peso não é linear, descrevendo sim um “padrão parabólico”. Geralmente o indivíduo apresenta um comportamento modificado durante um “projeto”, seja consciente ou inconscientemente.

A estagnação na perda de peso pode ser definida em 3 fases:

- Na primeira fase, denominada choque, a diminuição do consumo de energia e a deficiência energética representam uma surpresa aos sistemas fisiológicos. O primeiro efeito da restrição energética é a mobilização dos estoques de substratos energéticos, os estoques de glicogênio muscular são reduzidos e junto com eles é retirada também água do músculo. O peso que se perde nas primeiras semanas está mais relacionado a retenção de água e carboidrato no músculo, o peso perdido está longe de ser predominante gordura.



Músculo, o peso perdido está longe de ser predominante gordura.

- A segunda fase é denominada de adaptação porque os sistemas fisiológicos começam a assumir o controle, regulando com melhor eficiência a fome e o gasto energético. Após a perda de peso inicial resultante da diminuição da água corporal e também gordura, criamos uma espécie de auto-regulação, por meio deste mecanismo, o gasto energético continuamente se adapta ao consumo energético para conseguir: 1) manter os estoques de gordura e a homeostase energética e 2) recuperar o estoque de gordura e a homeostase energética quando a restrição energética for interrompida (lembrem-se, o corpo sempre lutará para voltar ao estado/forma físico anterior).

- Por fim, a terceira fase é chamada de resistência, os sistemas fisiológicos já estão completamente adaptados à restrição energética. O tônus parassimpático está elevado e a taxa metabólica, o gasto energético de repouso e o gasto energético total são baixos. Nesta fase a perda de peso é próxima de zero, porque o consumo e gasto energético se igualam.

A primeira situação que vem a mente do indivíduo é aumentar a restrição do consumo de energia, cortar ainda mais calorias. Entretanto, o mais indicado será proporcionar maior gasto calórico através dos exercícios ao invés de reduzir a ingestão calórica, é mais seguro para manutenção de massa muscular.

Por este motivo eu aviso a vocês, projeto só de fora de vida, qualquer mudança no físico e na saúde depende de um certo tempo, de adaptações metabólicas e se desejamos resultados expressivos e seguros, precisará compreender que meses de trabalho sério serão necessários.

artigo referencia OBESIDADE E A NATUREZA PARABÓLICA DA CURVA DE PERDA DE PESO: UM PADRÃO IMPOSITIVO

DEIXAR DE TREINAR QUANDO ESTÁ RESFRIADO.

Tanto o exercício aeróbio como o de força podem resultar em dano muscular, assim nosso organismo ativa o sistema de defesa (sistema imunológico) que dentre outras ações envia elementos de defesa ao tecido danificado. A quantidade de células de defesa (ou seja, quanto o sistema imune é ativado) é proporcional ao dano muscular proporcionado pelo treino causado à célula. Este dano por sua vez é dependente de:

Intensidade do treino.

Condição física.

Frequência de treino semanal.

Tempo de duração da sessão de treino.

Nutrição/alimentação realizada.

Exercitamos o músculo, nosso organismo ativa elementos de defesa, estes migram para o músculo treinado, eles fundem-se à célula muscular formando novos componentes celulares, reduzindo o processo inflamatório criado com o treino.

Exercícios exaustivos tendem a induzir queda do sistema imune num primeiro momento após o treino, isso porque causam grande danos ao equilíbrio de nosso organismo (durante um treino intenso ocorrem muitas mudanças no metabolismo). Este desequilíbrio faz com que o sistema imune desenvolva mais eficiência a longo prazo, isso é uma espécie de adaptação e um dos grandes benefícios do treino de alta intensidade.

Já um treino moderado não traz o dano à célula mas traz o estímulo a produção de células de defesa. Como não há dano a ser reparado, através das sinalizações celulares nosso sistema imune estará fortalecido neste primeiro momento após o treino (diferente do treino intenso). Treino moderado também não faz com quem o sistema imune se adapte e melhore com o tempo.

Por isso quando estiver gripado treine de forma moderada, assim ajuda seu sistema imune naquele momento, mas o restante do ano todo treine intensamente, assim você ajuda o seu sistema imune nos momentos futuros.



SUPERESTIMAR OU SUBESTIMAR SEU TREINO, SUAS NECESSIDADES DE ENERGIA E NUTRIENTES.

Aqui neste erro observamos pessoas ganhando peso em forma de gordura numa dieta de hipertrofia, observamos pessoas reduzindo massa magra em dietas de redução de gorduras, indivíduos investindo R\$300,00 ... R\$400,00/mês em suplementos sendo que não vivem do esporte. Não há nada de mais nisso, você pode gastar até R\$1.000,00 em suplementos ao mês, desde que este valor não te falte em outro aspecto da vida e também que você não se importe se alguma parte deste investimento for excretado do seu organismo via suor, fezes ou urina.

Este apontamento está mais para um convite a reflexão, pois sabemos que o gasto calórico é facilmente mensurado e contabilizado, encontramos tabelas e materiais informativos na internet, assim como existem ferramentas como relógios com monitores cardíacos. Um convite a reflexão até mesmo porque se pensarmos na situação do exercício físico na promoção de mudanças físicas, chegaremos à conclusão de que o gasto calórico momentâneo não é a única situação a ser observada. Existem adaptações hormonais e metabólicas muito mais importantes do que o simples gasto momentâneo, mas como um indivíduo leigo fará para diagnosticar tais alterações e prever necessidades nutricionais?

O treinamento físico pode trazer diversos efeitos fisiológicos que podem ser classificados como agudos imediatos, agudos tardios e crônicos. Os efeitos agudos são aqueles que ocorrem em associação direta com a sessão de exercício, sendo subdivididos em agudos imediatos, quando ocorrem imediatamente após a sessão, ou agudos tardios, quando ocorrem nas 24 a 72 horas após o exercício. Já os efeitos crônicos, ou adaptações, são os resultantes da exposição frequente e regular às sessões de exercício. As adaptações agudas estão relacionadas a demandas calóricas e as adaptações crônicas estão mais relacionadas a hormônios. Eles apresentam alterações na secreção pelo exercício: o hormônio do crescimento, as catecolaminas, o glucagon, a insulina, a endorfina e, em alguns casos, a leptina entre outros.

Quando falamos em supervalorizar o treino, significa “imaginarmos” como as demandas nutricionais específicas são criadas, ou seja, quando há necessidade de suplementar com aminoácidos, com ácidos graxos essenciais, com antioxidantes, etc. O fato é que a indústria de suplementos está aí, existe oferta de centenas de produtos diferentes, mas qual será a sua real necessidade e como você chegou a esta conclusão?

Eu tenho uma frase como base: “Os nutrientes consumidos via alimentos ou via suplementos são usados como combustíveis, isto ocorre de acordo com a necessidade, mas não de acordo com a oferta”.

Consumir o que seu organismo não demanda não trará efeitos ou benefícios. A suplementação vem se tornando cada vez mais comum o meio esportivo, porque os atletas ou mesmo as pessoas que praticam atividade física geralmente visam um melhor rendimento e/ou ganho de saúde ou forma física.

Os suplementos podem ser utilizados por duas principais razões: complemento da dieta, suprimindo as necessidades nutricionais do indivíduo, ou como recurso ergogênico, melhorando o desempenho físico do indivíduo. Mas o consumo de suplementos nutricionais tem sido utilizado em quantidades muito acima do recomendável, fato este que pode ser considerado como uma preocupação, mesmo existindo várias controvérsias sobre os eventuais problemas à saúde causados pelo uso abusivo.

Infelizmente existem muitas empresas praticando publicidade apelativa, marketing agressivo com imagens de corpos esculpidos à base de hormônios e creditando os resultados a algum de seus produtos. O indivíduo leigo não possui condição de programar o uso de suplementos, nem mesmo de diagnosticar se há necessidade de tais. Mas se este indivíduo colocar na ponta do lápis o quanto pode desperdiçar adquirindo suplementos sem apresentarem efeitos, chegará a conclusão de que uma consulta com nutricionista é mais em conta, trará mais resultados em menos tempo.

Alguém que está lendo agora pode pensar assim:

“Ah, mas eu quero aprender e quero poder me virar sozinho”.

Infelizmente algumas situações são limitantes, se faz necessário um conhecimento mais aprimorado de bioquímica, vias metabólicas, demandas nutricionais para que os suplementos sejam coerentemente explorados.

Antes de fazer um investimento em suplementos, faça um investimento em si, passe por uma consulta com nutri, entenda que isto não é um luxo, é um investimento muito justo por feito por quem entende que mudança na composição física pode ser mais complexa do que aparenta.

PULAR REFEIÇÕES.

Pular refeições pode não ajudar a perder peso, se estiver com uma dieta de redução.

Assim como pode prejudicar o processo de hipertrofia!

Quando falamos em excluir uma refeição nos voltamos diretamente para oferta de calorias e nutrientes. Muitas pessoas acreditam que excluir uma refeição ou trocá-la por um “shake emagrecedor” irá lhe conferir melhor resultado na redução de gorduras, ou que pode melhorar o ganho de massa muscular isenta de gordura. Pura ilusão, pois qualquer resultado pretendido dependerá do contexto como um todo, quantidades, horários, características dos alimentos consumidos ao longo do dia.

Um indivíduo conseguirá ganhar peso, mesmo fazendo apenas uma refeição ao dia, basta que esta contenha quantidade de calorias superior a aquela gasta pelo indivíduo. Ao passo que podemos programar uma dieta com 10 refeições, caso todas elas juntas não contabilizem quantidade mínima de calorias para manter o peso, o indivíduo perderá peso.



Pular uma refeição não significa nada além de deixar de consumir os nutrientes e calorias daquele momento. Se já estiver com uma dieta restrita, ao proporcionar maior restrição/déficit, poderá observar um efeito deletério negativo, o uso das proteínas musculares como fonte de energia (chamado de catabolismo protéico). Mas se estiver com uma dieta controlada buscando hipertrofia a chance de não conseguir alcançar sua meta diária de calorias e macronutrientes será aumentada, neste ponto encontramos limitação no desenvolvimento muscular, uma vez que os processos hipertróficos dependem de saldo calórico positivo.

Por mais que algum ai já tenha ouvido falar nos “benefícios do jejum intermitente”, precisamos entender que não é o fato de ficar várias horas sem nos alimentar o responsável pelos benefícios. Todos os pontos positivos do jejum intermitente ao metabolismo são desencadeados pela restrição calórica, fato este que pode ser proporcionado por qualquer método de dieta.

Na situação onde se busca hipertrofia, além do saldo calórico precisamos entender que o balanço nitrogenado e o pool aminoácido serão afetados. Sempre que não houver adequação das calorias não proteicas, a oxidação de aminoácidos no músculo esquelético e a conversão hepática dos aminoácidos gliconeogênicos em glicose aumenta e, com isso, diminuem as disponibilidades de aminoácidos para a síntese proteica.

O exercício físico intenso aumenta a excreção de nitrogênio e quando as ingestões proteica e energética (principalmente de carboidrato) são insuficientes, diminui o balanço nitrogenado tornando-o negativo. Representando assim que o indivíduo está perdendo massa magra.

Para avaliar o balanço nitrogenado e saber se o indivíduo está em catabolismo ou anabolismo, é feita uma anotação de toda a proteína consumida pelo paciente e em quais quantidades foram ingeridas. Depois, é colhida a urina durante 24 horas, para que esse marcador urinário possa ser útil em analisar a quantidade de nitrogênio eliminada pelo corpo, uma vez que toda proteína é eliminado do corpo por meio do nitrogênio.

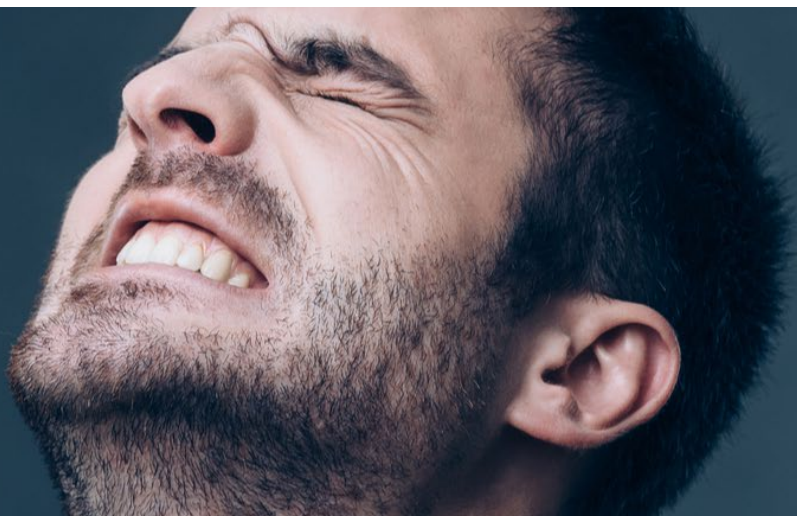


DESPREZAR O BÁSICO.

[Falar sobre a busca melhor "melhor", mais caro, mais moderno sempre seja em dietas, treinos ou qualquer outra situação da vida].

Faz parte da natureza do ser humano ser ambicioso, desejamos sempre mais, sempre o melhor que podemos conquistar ou comprar. Sócrates afirmava que "ninguém que saiba ou acredite que haja coisas melhores do que as que faz, ou que estão a seu alcance, continua a fazê-las quando conhece a possibilidade de outras melhores".

Não é errado desejar sempre o melhor, acredito que seja até uma questão instintiva, viver melhor, comer melhor, produzir mais, viver mais. Porém a "minha" natureza humana é imediatista (todos nós queremos tudo para ontem), ir para academia e não ver resultados em menos de 30 dias causa desespero, às vezes faz com que o indivíduo perca a noção da realidade, comece a acreditar em umas coisas absurdas como cinta modeladora, dietas passadas por blogueiras e ex BBB's, coach de healthy lifestyle...



Repito, não há nada de mal em buscar o melhor para cada um, o problema reside em não saber o que é melhor e acreditar na primeira informação que encontramos na internet, algumas pessoas tornam-se cegas e acreditam na primeira pessoa que vê na internet. Hoje em dia informações técnicas são buscadas em redes sociais, curas e tratamentos são buscados em canais de vídeo, existe ciência por trás de tudo como é que informações tão delicadas são buscadas em locais tão inseguros. Quando me refiro a “ficarmos cegos” eu quero dizer o seguinte, todos nós possuímos uma profissão uma atividade, um indivíduo profissional engenheiro, mecânico, eletricitista, um soldador... qualquer seja o profissional, sabe que precisa estudar, treinar, praticar para conhecer e poder exercer tal ocupação. Quando falamos em ciências da saúde existe ainda maior preocupação porque o assunto é sério, precisa ser tratado como tal. Na internet a gente encontra de tudo, desde professor de educação física falando sobre dieta e suplementos (isso é tão comum hoje que deve ter gente lendo e estranhando esta situação ser citada aqui), vemos médicos falando sobre dietas (novamente tão comum, mal sabem as pessoas que médicos não possuem conhecimento nem permissão legal para prescrever dietas para desempenho físico ou estética), pior que isso, encontramos coach’s “formados em nada” prescrevendo treino, dieta e drogas anabolizantes.



Merecemos e devemos ir em busca do melhor, mas nem sempre o mais caro é melhor, nem sempre o importado tem mais qualidade, nem sempre o “avançado” trará mais efeitos. Por este motivo eu convido vocês a refletirem comigo, de onde vem as informações que eu consumo? Quais são os caminhos que preciso percorrer para chegar ao meu objetivo? Essa dica infalível que eu peguei na internet serve mesmo para minha pessoa?

Acompanhem meu raciocínio!

Pesquisando no google, “qual melhor método de dieta?”

Resultado:Aproximadamente 163.000.000 resultados (0,56 segundos)

Vejam os resultados que aparecem:

Ciência revela quais dietas são mais eficazes para perder ...

(site da revista VEJA)

Criador do método Ravenna dá 6 dicas para emagrecer e não ...

(Site da revista boa forma)

Conheça as 5 melhores dietas de acordo com especialistas

(site catracalivre.com.br)

E se pesquisarmos sobre a melhor dieta em sites especiais, específicos sobre o assunto, horas nada mais justo do que pesquisar sobre dieta em locais que hospedem material bibliográfico científico sobre o assunto.

Pesquisa no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

“best dietary protocol”, best diet for weight loss, best diet for hypertrophy

NENHUM RESULTADO APARECE!

Isso porque não existe um método de dieta que seja eleito como melhor, assim como não haverá um melhor método de treino. Somos seres muito semelhantes esteticamente, porém somos regidos por aspectos individuais, a individualidade bioquímica determina como será o metabolismo deste indivíduo, a individualidade biológica determina como será a resposta deste organismo em frente ao treino.

A ciência nos afirma que não existe melhor dieta ou melhor treino, a melhor resposta para cada indivíduo dependerá das suas características pessoais. As vezes encontramos casos onde o indivíduo tem 06 meses de treino e já quer copiar o treino do mestre Sardinha. Ou o jovem que está com 1 ou 2 anos de treino e já acredita que tem um treino avançado, por isso precisa dos suplementos mais modernos, vai em busca dos “lançamentos” importados.

Desde quando o preço de um produto representa sua eficiência?

Jamais! O preço de um produto está intimamente relacionado à margem de lucro e quanto custou para produzi-lo. Não se enganem um whey hidrolisado pode custar até 3X mais do que um concentrado, mas se estivermos falando de um indivíduo saudável os resultados obtidos serão os mesmos!

Perdi a conta de quantas vezes escutei “Quero o melhor suplemento que vocês tem na loja!”

Mas quais são suas demandas?

Quais são suas atividades?

Como está sua dieta?

Antes de qualquer coisa busque saber se aquilo que está sendo apontado como melhor, é melhor para você. Se não tomar este cuidado poderá facilmente gastar (\$) muito mais do que precisa, tendo menos resultados do que pode.

Termino aqui o texto “convite a reflexão” rsrss.

Minha intenção é que o individuo desenvolva senso critico, que aprenda a pesquisar, que seja mais criterioso com aquilo que consome e aquilo que aplica na sua rotina. A internet pode ser uma excelente ferramenta, mas pode também representar um grandíssimo desserviço, tudo depende da fonte de informação que você consome.

Um grande abraço do Nutri Diogo Cirico!



“30 DIAS, 30 ERROS”

Este foi o nome dado a nossa maratona nutricional, uma novelinha bem informativa que surgiu da vontade de esclarecermos mitos, quebrar paradigmas e principalmente buscarmos evolução através da informação juntos.

A idéia é apresentar em 30 temas os problemas mais comuns observados na pratica clínica e também no atendimento aos clientes Growth Supplements através de e-mail. Mas não se engane não estamos falando em problemas de iniciantes ou de avançados, são 30 convites à reflexão sobre condutas e hábitos que podem ser ajustados sem que haja uma consulta nutricional presencial. A proposta é trazer o leitor para a realidade nutricional, situação diferente do que é encontrada hoje em redes sociais, canais de video, rodas de conversa onde reina o empirismo, “achismo” e em alguns momentos terrorismo nutricional.



Foram 30 dias de bate papo sobre treino e dieta com intuito de melhorar a forma física, conseguir resultados mais rapidamente e especialmente gastar menos para obter mais resultados. Este e-book assim como as transmissões ao vivo pelo insta da Growth Supplements é um presente para todos aqueles que desejam mais informação, que desejam crescimento intelectual independente da área de trabalho que atuem, este material é destinado a todos que usam os alimentos e nutrientes como combustíveis para esta máquina fantástica o corpo humano.

Espero que façam bom proveito do material, desejo a todos uma boa leitura, boas refeições e bons treinos. Que papai do céu abençoe a todos nós!

Diogo Cirico

Nutricionista esportivo CRN 10 - 2067



***G*rowth**
SUPPLEMENTS