

# DIETA PARA DESARROLLO MUSCULAR

## Anabolismo contra catabolismo

La **Hipertrofia** es la palabra correcta para el aumento muscular que buscamos. Hay dos palabras claves para entender cómo funciona la alimentación en la musculatura: anabolismo y catabolismo. La anabolización es el paraíso del deportista musculado. En bioquímica, el anabolismo es el proceso de fabricación de tejidos a partir de los alimentos, en nuestro caso es el proceso de creación de nueva masa muscular. El catabolismo es el proceso inverso al anabolismo y ocurre cuando falta energía y se descomponen los tejidos como el músculo para suministrar nutrientes a la sangre.

Muscularmente ha dividido los carbohidratos en tipo A de bajo índice glucémico, menor a 55, especial para atletas de fuerza como el culturismo muscular y para toda persona que quiera adelgazar. Los carbohidratos del tipo B, mayores de 55, son para atletas de resistencia como maratones y para los que quieren engordar.

## Lo que se consigue con la dieta

1. Perder la grasa que rodea al músculo. Es una estrategia muy simple. Si adelgaza la capa de grasa que envuelve el músculo, éste se ve aunque no sea muy voluminoso. Para conseguirlo debe seguir una dieta baja en calorías con un entrenamiento que alterne ejercicios aeróbicos que favorezcan la pérdida de peso y grasa con ejercicios de fuerza que mejoren la tonificación muscular.
2. Aumentar el peso muscular sin ganar grasa. Requiere una rutina de ejercicios específicos con peso, para ganar fuerza, combinada con una dieta de alimentos ricos en proteínas de alta calidad biológica sin porcentaje de grasas.

En cualquier ser vivo, las proteínas del músculo se forman y se degradan de forma constante (anabolismo o catabolismo) en un equilibrio muscular. Pero para favorecer la aparición de músculo, se recurre a **estrategias bioquímicas que tratan de mantener al deportista en situación de anabolización constante.**

- **Aumentar el anabolismo o la construcción de nueva masa muscular.** Se consigue con una dieta más rica en proteínas (25% del total de calorías diarias) con alimentos sanos y sin grasa.
- **Reducir el estrés muscular provocado por la liberación de radicales libres durante el entrenamiento vigoroso.** Se consigue aumentando la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes como las vitaminas C y E, el betacaroteno, minerales como el selenio y sustancias como los flavonoides y la coenzima Q10.
- **Restaurar los niveles hormonales.** Favoreciendo la producción de hormonas anabólicas naturales como la testosterona y hormona del crecimiento, hormonas tiroideas, insulina e IGF-1, implicadas en la formación de músculo.

- **Rellenar de energía los depósitos musculares después del ejercicio.** Se consigue tomando alimentos ricos en carbohidratos complejos después de entrenar para restaurar los niveles de glucógeno muscular y evitar el catabolismo.
- **Evitar el catabolismo o la degradación de los músculos.** En el mundillo del culturismo la palabra catabolismo es la más odiada. Se puede retrasar tomando alimentos ricos en aminoácidos como la glutamina o aminoácidos de cadena larga o BCAAs.
- **Evitar la ganancia de grasa.** El objetivo es ganar kilos, pero sólo de músculo, la grasa no nos interesa; por lo que la dieta debe ser pobre en alimentos grasos (15% del total de calorías diarias) eliminando las grasas saturadas de la carne para favorecer los aceites vegetales y de pescado.
- **Ayudar a eliminar las toxinas y el amoniaco.** Al aumentar la ingesta de proteínas se produce una mayor concentración de amoniaco en la sangre y hay que favorecer la eliminación de éste en la orina. Para conseguirlo, se deben tomar alimentos vegetales frescos (frutas y verduras) ricos en minerales diuréticos como el potasio y fibra soluble.
- **Hidratar los tejidos.** El agua y las bebidas isotónicas son imprescindibles para los deportistas. No cometas el error de evitarlos para no retener líquidos y parecer más definido. Si tienes un problema de retención, consulta al especialista antes de tomar diuréticos o limitar el consumo de agua, porque puede estar provocado por algún tipo de suplemento como la creatina.

## Situaciones que favorecen el catabolismo

- **Entrenamiento intenso.** Provoca un gasto de energía que agota las reservas de glucógeno y se produce una situación catabólica o de degradación de esa masa muscular que tanto esfuerzo ha costado producir con el ejercicio. Además, aparece fatiga muscular que puede favorecer la aparición de lesiones.
- **Sueño.** Al dormir, no comemos durante ocho horas, se crea una situación de ayuno que puede favorecer el catabolismo y la destrucción del tejido muscular. Se debe dormir un mínimo de seis horas y un máximo de ocho horas diarias.
- **Hambre.** Es la situación normal que ocurre entre comidas. Para conseguir evitar la pérdida del músculo, debes evitar la sensación de hambre
- **Ayuno.** Es la situación de falta de alimentos prolongada, no es deseable para nadie porque acaba con las reservas de grasas para disponer de energía y si se mantiene, puede llegar a destruir los tejidos musculares, como desgraciadamente se ve en los niños de los países subdesarrollados.
- **Entrenamiento de larga duración.** Los ejercicios aeróbicos (correr, nadar, bicicleta, etc.) que se mantienen durante más de cuarenta y cinco minutos trabajan la resistencia y requieren obtener la energía de la grasa de reserva. Por supuesto, no favorecen la ganancia de masa muscular, sino que a partir de las dos horas (según el grado de entrenamiento) se induce la degradación masiva del músculo.