



Photo by Jonathan Borba

Como a alimentação pode ajudar no aumento de massa muscular

Por Erick P. de Oliveira, nutricionista*

Publicado em 23 out 2019

O exercício de força, popularmente conhecido como musculação, é um dos principais tipos para promover ganho de massa muscular. E uma **alimentação adequada** pode potencializar seus efeitos. Entretanto, é importante ressaltar que o exercício deve ser muito bem executado para que a dieta de fato repercuta no aumento do volume dos músculos.

O principal nutriente que ajudará nesse processo é a **proteína**. Atualmente, indica-se o consumo de 1,2 a 2,2 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia. Uma pessoa que iniciou a musculação há pouco tempo pode ingerir uma quantidade próxima ao valor mínimo dessa recomendação. Já indivíduos que treinam há alguns meses devem ingerir entre 1,6 e 2,2 gramas por quilo de peso ao dia.

Para atingir a meta, boas fontes proteicas devem ser ingeridas ao longo do dia, como leites, carnes, ovos, soja, entre outros. Aliás, é totalmente possível alcançar a quantidade ideal por meio da dieta. Os suplementos proteicos podem ser utilizados apenas para complementar a proteína que estiver faltando na alimentação.

Mas, antes de usar um suplemento, é essencial realizar uma consulta com um nutricionista, pois esse profissional é capacitado para contabilizar a quantidade do nutriente já ingerida com a dieta. Só assim dá para saber se faz sentido recorrer a um suplemento – e qual a dose exata necessária.

Tem que comer proteína logo após o exercício?

É comum vermos algumas pessoas levando a sua proteína em pó nas academias para tomar após o exercício (desesperadamente). Mas será que isso é realmente fundamental?

Recentemente, nosso grupo de pesquisa publicou um estudo no qual avaliamos o efeito da ingestão proteica imediatamente depois do exercício no ganho de massa magra em mulheres na pós-menopausa. Uma parte delas consumiu 30 gramas do nutriente logo após o exercício, enquanto a outra parcela realizou o consumo aproximadamente três horas depois o término do treino.

Observamos, então, que o momento da ingestão de proteína não teve impacto no ganho de massa magra promovido pela musculação. Outros estudos mostraram o mesmo resultado em outras populações, como indivíduos jovens. Portanto, é possível ir embora da academia, tomar um banho e almoçar ou jantar tranquilamente – com uma fonte de proteína no prato.

Suplemento proteico: em qual apostar?

Os estudos têm demonstrado que, se o consumo diário de proteínas está adequado, a fonte do nutriente não parece influenciar no ganho de massa muscular. Por exemplo: quando se comparou a ingestão de whey (a proteína do soro do leite) com a da soja após o exercício, notou-se que o ganho de massa muscular tende a ser o mesmo.

Portanto, o suplemento deve ser escolhido pelo custo/benefício: isso inclui uma relação entre preço, quantidade de proteína no produto e preferência pelo sabor. Reforço: é crucial que essa escolha seja realizada junto a um nutricionista.

Produtos sem respaldo científico

É comum o consumo de outros tipos de suplementos (não só os de proteína) por praticantes de musculação. Entretanto, a ciência tem revelado que a maioria não favorece o ganho de massa muscular.

Um dos itens mais consumidos é o BCAA (sigla em inglês de “aminoácidos de cadeia ramificada”), que contém leucina, isoleucina e valina. Estudos (de qualidade) não apresentaram, até então, efeito dos BCAAs no ganho de massa muscular.

Outra opção muito popular entre praticantes de musculação é a glutamina, frequentemente recomendada pelos vendedores das lojas de suplementos. No momento da venda, alega-se que ela é capaz de promover melhor recuperação muscular e benefícios para a imunidade. Entretanto,

os estudos bem conduzidos não associam a substância à hipertrofia muscular, à recuperação dos músculos nem à melhora do sistema imune em praticantes de musculação.

Portanto, não rasgue seu dinheiro com BCAA e glutamina. A verdade é que diversos outros suplementos poderiam ser citados devido à ausência de efeitos, mas esse tópico ficaria extremamente extenso. Mais um motivo, portanto, para consultar um nutricionista antes de comprar esses produtos.

Preocupe-se em consumir quantidades adequadas de proteína ao longo do dia. Isso, sim, ajudará de verdade no ganho de massa muscular.

**Erick P. de Oliveira é nutricionista, professor adjunto da Universidade Federal de Uberlândia, em Minas Gerais, e membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição.*