

## w run > treino

Por: **Bruno Lopes** - São Paulo - 24/07/2014

# Alimentação para ganho de massa muscular



Foto: Thinkstock.

Muitos frequentadores de academias carregam consigo, entre exercícios e séries, dúvidas sobre o que fazer para ganhar massa muscular. O que comer para crescer? E antes e depois dos exercícios? É possível obter ganhos consideráveis sem suplementação?

Sobre a dúvida de o que comer para ter aumento de massa muscular, segundo a nutricionista e proprietária da [Equilíbrio & Sabor Culinária](#), Luciana de Oliveira, o mais importante é ingerir uma quantidade maior de carboidratos em relação às proteínas. “Se o objetivo for ganho de massa muscular, é importante ter um aumento na ingestão alimentar em pelo menos 500 calorias, que devem vir principalmente dos carboidratos, pois eles abastecem os músculos e dão mais condições de aumentar a musculatura” orienta a especialista. “Tudo isso aliado à prática de atividade física, para que o ganho seja em forma de massa e não de gordura”, completa.

Um dos principais questionamentos dos praticantes de musculação é em relação ao que comer antes e, principalmente, após o término dos exercícios. No pré-treino, a alimentação deve ser variada em nutrientes, com foco no carboidrato complementado por proteínas magras, que, com um consumo adequado, são importantes para a construção e proteção da musculatura (veja a lista de alimentos abaixo).

Já no pós-treino, o ideal é ingerir de 200 a 400 calorias em forma de carboidratos complexos (pães, massas e arroz integrais) nas primeiras duas a cinco horas após o término das atividades. “Nessas primeiras horas, o corpo torna-se mais eficiente para absorver e armazenar energia, ou seja, glicogênio. Escolhendo adequadamente alimentos e líquidos, você terá uma recuperação mais rápida, promovendo o crescimento muscular”, explica Luciana, que dá algumas dicas do que consumir. “Algumas boas fontes de carboidratos, vitaminas e eletrólitos que posso citar são: sucos de frutas, melancia, uva, laranja, banana, água de coco, iogurte de frutas, pães, massas e batata assada.”

Não tem segredo: a base para obter ganhos é ter uma alimentação balanceada. Com isso, é possível, sim,

aumentar a massa muscular sem o auxílio de suplementação. “Há um ganho considerável em resultados e melhoria de performance com uma dieta regrada e programada para cada objetivo. É preciso respeitar os horários das alimentações com bastante disciplina e fazer as refeições com as quantidades devidas dos grupos alimentares, com 15% do total do consumo calórico na forma de proteínas, sem a necessidade de suplementação protéica”, finaliza.

#### **Alimentos fontes de proteínas**

- carnes (boi, frango, peixe, porco)
- leite e derivados
- frios (peito de peru, presunto)
- ovo
- leguminosas (soja, feijão, ervilha, grão-de-bico)

#### **Alimentos fontes de carboidratos**

- cereais (arroz, milho, trigo, aveia)
- pães e massas
- frutas
- raízes tuberosas e tubérculos (batata, mandioca, inhame, beterraba, cenoura)