

GUIA PRÁTICO DA SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

Existem centenas de suplementos para ganhar massa muscular, produtos milagrosos e de resultados fantástico, mas será que eles cumprem o que prometem? Neste texto eu separei alguns dos principais suplementos com resultados garantidos e vou falar sobre algumas sugestões de uso e particularidades.

Enquanto a suplementação não é um requisito obrigatório para ganhar massa ou perder gordura, ela definitivamente pode aumentar a comodidade e eficiência da sua dieta, o que, no final, se converterá em resultados mais rápidos.



Existe no mercado uma variedade assustadora de suplementos alimentares para diversos fins estéticos, a grande maioria promete amplificar os seus resultados no menor tempo possível com o mínimo de esforço.

A verdade?

A esmagadora maioria desses produtos não cumprem o que

prometem.

Mas isto não significa que **todos** os suplementos são inúteis.

A chave para conseguir extrair o máximo da suplementação é saber quais produtos usar, como tomar para não os desperdiçar e como evitar emboscadas da indústria de suplementos que querem apenas que você dependa cada vez mais dos seus produtos.

Neste texto informativo veremos de forma direta e sem hipocrisia como você deve usar os suplementos ao seu favor, sem a influência tendenciosa de vendedores e das empresas.

WHEY PROTEIN



O Whey é uma fonte de proteína de altíssima qualidade devido a sua rápida absorção e aproveitamento pelo corpo. É indicado todos os tipos de rotina, tanto para a hipertrofia quanto para eliminar gordura e tem

como principal função atingir suas necessidades proteicas diárias de uma maneira cômoda e eficiente. Os “poderes mágicos” atribuídos pela indústria de suplementos foram criados para que você compre cada vez mais whey achando que ele sozinho vai produzir resultados, não caia nesse conto.

Mesmo assim, o whey protein não deixa de ser uma das melhores proteínas para complementar sua dieta, **quando necessário**.

Dosagem

Não existe uma dosagem específica para whey protein que vai produzir mais (ou menos) resultados. Whey não é remédio. Quanto whey protein você vai tomar, depende de quanta proteína você precisa por dia. Geralmente o whey pode ser usado em refeições intermediárias com doses de 15 a 35g por porção a depender da ingesta total.

Como tomar

Whey protein pode ser tomado em qualquer horário do dia onde uma refeição sólida contendo proteína seria bem-vinda, preferencialmente antes e/ou depois do treino. Deve ser misturado com água.

Dica

Outras proteínas em pó de alta qualidade como albumina, caseína e blends proteicos possuem exatamente o mesmo papel e podem substituir o whey protein. Isto vai depender do seu orçamento e preferência pessoal. Experimente diferentes tipos de proteína em pó e veja o que atende melhor às suas necessidades.

CREATINA

A creatina aumenta a eficiência do corpo no uso de ATP, que é a molécula primária envolvida na contração muscular. Isto aumenta a força e explosão



muscular, permitindo que você treine mais pesado com mais cargas e/ou mais repetições, consequentemente gerando mais resultados.

A creatina também retém líquidos dentro das células musculares, aumentando (discretamente) o tamanho e densidade dos músculos.

Dosagem

Entre 3 a 5g por dia. **Uma colher de chá** (e não de café) fornece exatamente 5g de creatina.

Como tomar

Misture a creatina com qualquer líquido da sua preferência. O horário que você toma creatina é irrelevante, o importante é a ingestão diária para saturar a creatina no corpo e então produzir os resultados esperados.

Quanto a famosa fase de saturação, ela é dispensável, já que servirá apenas para saturar os músculos com creatina mais rápido, mas não necessariamente produzirá mais resultados. Você pode saturar os músculos com 5g/dia da mesma forma e ainda economizar o produto.

MULTIVITAMÍNICO



Todos os processos que ocorrem em nosso organismo – incluindo os que afetam a hipertrofia e perda de gordura – dependem de vitaminas e minerais para serem executados efetivamente.

Tomar um multivitamínico garante que você esteja fornecendo todos os micronutrientes que o corpo precisa. Além de favorecer o seu progresso, isto também garante outros benefícios como: melhora do sistema imunológico, mais energia no dia a dia (não somente na academia) e mais saúde em geral.

Dosagem

Cada multivitamínico fornece quantidade de micronutrientes diferentes e em um número de comprimidos/cápsulas, portanto siga a orientação expressa no rótulo do seu produto.

Como tomar

Não há momento crítico do dia onde o multivitamínico deva ser usado, apenas tenha certeza de tomar a dose diária recomendada no rótulo junto de uma refeição grande e de preferência com gorduras – algumas vitaminas e minerais são absorvidos melhor na presença de gordura.

PRÉ-TREINOS

Os suplementos pré-treinos possuem uma combinação de ingredientes (frequentemente estimulantes) que aumentam foco, resistência e força muscular imediatamente após serem ingeridos. Não é preciso ser um gênio para descobrir que isto vai permitir que você treine mais pesado e por mais tempo, gerando mais resultados.



Alguns pré-treinos também poderão fornecer nutrientes que aumentam o fluxo sanguíneo para os músculos, o que auxiliará na entrega de nutrientes ao mesmo tempo que aumentará o pump gerado pelo treino.

Dosagem

Cada produto fornece uma dose diferente, portanto verifique o rótulo de cada produto em particular. Isto é especialmente importante no caso de pré-treinos, já que os mesmos costumam ter estimulantes.

Ingerir estimulantes demais poderá causar alguns efeitos colaterais como ansiedade, aumento na frequência de batimentos cardíacos, insônia, agitação e outros. Sempre comece usando a menor dose possível para ir aumentando conforme o corpo cria tolerância.

Como tomar

Use de 30 a 45 minutos antes do treino com água. Para aumentar a eficácia, evite o consumo muito próximo da refeição pré-treino e não use por mais de dois meses seguidos para evitar que a sua tolerância à estimulantes aumente.

Nota

Fique longe de pré-treinos com estimulantes se você tem problemas cardíacos ou de pressão arterial. Sempre consulte um médico antes de tomar suplementos deste tipo.

BCAA'S



Os bcaas são basicamente aminoácidos essenciais constituídos por valina, isoleucina e leucina. A ingestão deste suplemento tem como objetivo amplificar a recuperação e regeneração muscular, evitando o catabolismo, especialmente em períodos de definição muscular.

Dosagem

Dez gramas por dose.

Por isso é importante escolher um produto que forneça os BCAAs em pó (e não cápsulas). A esmagadora maioria dos BCAAs fornecem pouquíssima dosagem por cápsula, fazendo você ingerir dezenas de cápsulas de uma vez para atingir as 10g e ainda acabando com o produto rapidamente.

Como tomar

É indicado tomar BCAAs antes do treino, junto com outros suplementos ou sozinho. Nada vai “cortar” o efeito dos bcaas (eles não são drogas).

Nota

Suplementos intitulados apenas como “aminoácidos” possuem o mesmo papel que o BCAAs, mas geralmente contendo mais aminoácidos não essenciais do que essenciais para baratear o produto.

Fique atento ao rótulo e não seja enganado por números exorbitantes na embalagem do produto – isso não significa nada se o suplemento só contém aminoácidos não essenciais.

CAFEÍNA

A cafeína é o componente mais comum da maioria dos suplementos pré-treino e é a principal responsável por gerar os efeitos esperados de aumento de performance.

Usar cafeína antes do treino melhora o estado de alerta, diminui a sensação de fadiga, altera a percepção de dor durante os exercícios e estimula o sistema nervoso central, fazendo com que você possa usar mais cargas.



Mas não tão rápido

Assim como ocorre com qualquer estimulante, com o tempo, o corpo tende a gerar resistência à cafeína. Isto significa que, semana após semana, os efeitos positivos do estimulante diminuirão ao ponto de desaparecer completamente.

A única maneira de impedir que isto aconteça é “ciclando” a cafeína para que o corpo tenha tempo de “reiniciar” a tolerância e seja possível continuar extraindo seus benefícios.

Você pode “ciclar” a cafeína tomando por 2 semanas e descansando por 2. Se você notar que os efeitos não voltaram, é necessário descansar mais.

Como tomar

Cafeína é comumente vendida em cápsulas contendo 420mg, porém é recomendado que você comece com **metade** dessa dose para checar sua sensibilidade.

Começar com a dose “máxima” logo de cara pode gerar efeitos colaterais como sudorese, tremedeira, taquicardia e insônia.

ZMA

O ZMA é uma combinação de zinco, magnésio e vitamina B6, em concentrações específicas e em formas especiais, que ajudam a aumentar os hormônios anabólicos e a força em pessoas que fazem musculação.



Nota

As evidências científicas são concretas sobre o uso do ZMA.

Estudos sugerem que o ZMA aumenta os níveis de testosterona em mais de 30% sem criar metabólitos de esteroides que poderiam ser facilmente acusados em testes anti-doping.

E o mais importante, a suplementação com ZMA não causará nenhum dos efeitos negativos frequentemente associados ao uso de pró-hormonais.

Como Tomar

Especialistas recomendam a ingestão de ZMA, 30 minutos antes dos treinos e novamente 30 minutos antes de dormir, de preferência de estômago vazio.

Em dias que não há treino, obviamente, é necessário tomar ZMA apenas antes de dormir.

Não use o ZMA em conjunto ou imediatamente antes ou depois de consumir alimentos e suplementos contendo alta concentração de cálcio (ex: leite, iogurte, etc.) porque o cálcio pode reduzir a absorção dos nutrientes no ZMA.

HMB

O HMB (?-hidroxi-?-metilbutirato) é um metabólico bioativo gerado pelo fracionamento do aminoácido essencial de cadeia ramificada leucina (um dos três aminoácidos de cadeia ramificada que compõem o BCAA).



Benefícios do HMB

Muitos benefícios são relacionados ao HMB na literatura, como o aumento da força; aumento da massa corporal magra; diminuição do catabolismo proteico e/ou a lesão/ fracionamento muscular (proteólise), pela diminuição dos níveis de 3-metilistidina urinária e/ou CK e/ou lactato desidrogenase (LDH);o HMB também tem ação imuno-moduladora em modelo animal; e reduz a gordura corporal.

Dosagem

Estudos recomendar uma dosagem de hmb por volta de 3g/dia durante 4-8 semanas. Sendo o período máximo de sua utilização em testes de 8 semanas, não havendo mais informações sobre dosagens e os resultados do uso de HMB após este período.

TRIBULUS TERRESTRIS

O Tribulus Terrestris é uma erva trepadeira que cresce em região com climas moderados e tropicais.

2. Para que serve?

Esta erva que tem uma história grande na medicina tradicional e vem sendo usada a muito tempo para curar uma variedade de doenças que variam de simples casos a casos complexos.



O uso do Tribulus Terrestris pode aumentar os níveis de testosterona através de uma estimulação natural da glândula pituitária, o que promove um aumento da secreção do Hormônio luteinizante o que leva um aumento dos níveis de testosterona livre no homem e um aumento de progesterona na mulher.

Em adição a estimulação de LH (Hormônio Luteinizante), o Tribulus pode ser um tratamento efetiva para a impotência sexual masculina e feminina, para problemas de pressão alta e alterações do colesterol.

Dosagem

Os produtos disponíveis no mercado possuem dosagens diferentes, o que dificulta estabelecer uma dosagem padrão. Use sempre de acordo com a indicação do rótulo.

Nota

O Tribulus Terrestris também tem propriedades diuréticas, então suspenda o uso de outros diuréticos quando utilizar Tribulus.

Uma pesquisa realizada com humanos estabeleceu que Tribulus Terrestris é seguro e livre de qualquer efeito colateral em **adultos saudáveis**. O efeito desta substância pode variar de pessoa para pessoa, devido a genética, idade, sexo e diferenças na composição do corpo.