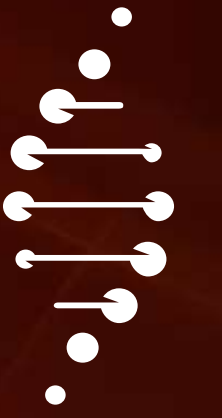


FORTALECIMENTO MUSCULAR

PARTE 1

ALESSANDRA FELTRE
Nutrição Eficiente





HOJE É O MELHOR DIA PARA COMEÇAR A RECUPERAR A FORÇA E A MASSA MUSCULAR

Com o avanço da idade, nosso corpo sofre diversas mudanças, e uma das mais representativas acontece nos músculos. Com a maturidade ocorre uma diminuição do tamanho das células musculares, condição conhecida como sarcopenia, levando à perda da força e da massa muscular. A ciência da longevidade nos mostra que este tipo de perda pode estar associada ao envelhecimento e pode iniciar relativamente cedo, a partir dos 35 anos de idade, de forma discreta. Também nesse período, o processo de ganho de massa é menos eficiente.

Antes de destacar os fatores que estão envolvidos na perda muscular e/ou na resistência no ganho de massa muscular, é importante saber os dois fatores que regulam o tamanho dos nossos músculos: o anabolismo (síntese proteica) e o catabolismo (degradação proteica). Uma vez que o anabolismo atua para a frequente renovação muscular, estratégias têm sido extensamente estudadas, visando promovê-lo e prevenindo a redução da massa muscular, ou seja, o catabolismo.

ENTRE OS PRINCIPAIS FATORES QUE LEVAM À PERDA DE MUSCULAR, DESTACAM-SE:



1. IDADE

- Redução de hormônios, como a testosterona e o hormônio do crescimento (GH). Estes hormônios estão associados ao processo de ganho de massa muscular, cientificamente chamados de hormônios anabólicos.
- Aumento da produção de hormônios catabólicos, como miostatina, responsável por utilizar a nossa massa muscular como fonte de energia.



2. ESTILO DE VIDA

- Alto nível de estresse. O estresse crônico eleva o cortisol no sangue e o prejuízo muscular acontece por duas vias: dificuldade de ganho de músculos e perda de massa muscular, ou melhor, com o cortisol alto, seu corpo utiliza seus músculos como fonte de energia.
- Sedentarismo.



2. NUTRIÇÃO

- Baixa ingestão de proteínas.
- Baixos níveis de vitamina D.
- Baixa ingestão calórica.
- Baixa ingestão de ômega-3.
- Má absorção ocasionada por doenças inflamatórias intestinais (síndrome do intestino irritável, doença celíaca não tratada) ou disbiose.

Se você ficar atento a tudo isso, já pode garantir a sua saúde muscular a partir de agora.





O QUE VOCÊ GANHA MANTENDO A SUA SAÚDE MUSCULAR?

- Aumento do seu metabolismo.
- Menor resistência à insulina.
- Melhor utilização de glicose como fonte de energia.
- Maior proteção dos ossos e das articulações.
- Diminuição do risco de fraturas.
- Manutenção de força e resistência muscular.
- Melhor postura e equilíbrio.
- Saúde emocional.

RECOMENDAÇÃO DE PROTEÍNAS AO LONGO DO DIA

A necessidade de proteína na alimentação, embora seja crucial no processo de recuperação muscular, é muito mais ampla e diversa. Elas são componentes estruturais dos diferentes tecidos do corpo, como músculo, cabelo, colágeno, mas também de enzimas, anticorpos, hormônios e neurotransmissores.

Sim: proteína não é só importante para músculos, pele e cabelos. Ela é também fundamental para a saúde da digestão e a eficiência do sistema imune de defesa, para a saúde da mente, o bom humor, o foco, a concentração e a preservação da memória. Por isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) determinou um limite mínimo de proteína por dia que é de 0,8 g/kg. Este valor pode variar de 0,8 g/kg até 3 g/kg, de acordo com as estratégias e as necessidades individuais.

Na maturidade, precisamos ter uma atenção especial com o aporte de proteína. Com o passar dos anos, diminuimos a capacidade de digerir, absorver e processar a proteína, o que leva ao enfraquecimento gradual dos tecidos, dos hormônios e das demais funções vitais.



COMO MELHORAR O APORTE DE PROTEÍNAS?

Quando falamos de alimentos proteicos in natura, existem diversas opções, algumas de origem animal (carnes, lácteos, ovos, mariscos etc.), outros de origem vegetal (feijões, grão-de-bico, ervilhas, sementes, tofu, oleaginosas, entre outras). Na tabela ao lado, você encontra as quantidades de proteínas de cada um desses alimentos.

No entanto, ainda temos alguns alimentos especiais, como os suplementos em pó — whey protein, extratos vegetais e colágeno —, que trazem versatilidade, praticidade e conforto para o nosso dia a dia. Quando as fontes de proteína da dieta não são suficientes para atender à demanda do seu corpo, a suplementação é uma grande aliada. Estes produtos podem entrar no seu dia a dia para facilitar muito a sua rotina.

PROTEÍNAS VEGETAIS

→ OLEAGINOSAS 30 G

PTN

Amêndoas	6,0 g
Nozes	4,4 g
Pistache	6,2 g
Castanha-de-caju	4,6 g

→ LEGUMINOSAS 100 G

Grão-de bico cozido	8,0 g
Feijão-preto cozido	4,5 g
Feijão-fradinho cozido	5,1 g
Ervilha fresca	5,4 g
Lentilha cozida	9,0 g
Tofu	8,0 g

→ GRÃOS/CEREAIS 100 G

Arroz integral cozido	1,5 g
Milho cozido	3,3 g

→ GRÃOS/CEREAIS 30 G

Cevada seca	3,7 g
Aveia em flocos	5,1 g





PROTEÍNA E SACIEDADE

A PROTEÍNA É UM MACRONUTRIENTE QUE GERA SACIEDADE e, portanto, boas doses diárias de proteína ajudam a reduzir seu apetite e as compulsões alimentares. Uma excelente estratégia para um programa de emagrecimento.

WHEY PROTEIN NÃO ENGORDA!

Muitos mitos sobre o consumo de suplementos de proteína foram disseminados, sempre com a narrativa de que whey protein engorda. E não é nada disso! Essa é uma desinformação sem qualquer evidência científica.

COMO COMBINAR DIFERENTES FONTES PROTEICAS

Combinar alimentos proteicos de origem vegetal é uma forma eficiente para se ter um perfil de aminoácidos mais completo. Confira a receita exclusiva de um menu plant-based low carb para você se inspirar e criar inúmeras possibilidades no e-book “Receitas Plant-Based”.



QUAL A MELHOR OPÇÃO ENTRE OS SUPLEMENTOS PROTEICOS EM PÓ?

O que determina qual o melhor suplemento em pó são suas restrições digestivas. Sua digestão precisa estar em acordo com a proteína que você escolhe como alimento. Se algum dos suplementos proteicos cai mal, você percebe formação de gases, inchaço e desconforto digestivo. Ao lado, seguem alguns pontos para ajudar você a escolher o seu suplemento proteico:



WHEY PROTEIN

- Whey protein concentrado – ideal para pessoas com boa digestão de lácteos sem intolerância à lactose.

SUGESTÃO:

- Whey Grass Fed da Puravida.

- Whey protein isolado – ideal para intolerantes à lactose.

EXTRATOS PROTEICOS VEGETAIS

- Extratos proteicos de ervilha, arroz, semente de abóbora e girassol – ideal para veganos, vegetarianos e flexitarianos com intolerância à lactose.

SUGESTÃO:

- ONE NUTRITION da Puravida, Soup Protein, Veg Protein e extratos proteicos de semente de abóbora e girassol.

COLÁGENO

- Colágeno hidrolisado – ideal para quem sofre de desconforto intestinal, flatulência, com ingestão de extratos proteicos de leguminosas e também indicado para quem é acometido pela síndrome do intestino irritável com mucosas intestinais sensíveis.

SUGESTÃO:

- Collagen Protein da Puravida.

O colágeno ganha destaque por ser uma fonte proteica de boa digestibilidade e absorção, que não incomoda mucosas sensíveis ou microbiomas que fermentam e geram muitos gases. Mas, para a maioria das pessoas — crianças, adultos ou seniores —, um bom whey protein — a proteína de soro de leite — é uma excelente pedida.

PRATICIDADE E SABOR

Ainda assim, você pode se beneficiar de um aporte de proteína ainda mais portátil e delicioso com as Natural Protein Bars da Puravida. Inclusive, podem ser uma ótima opção de sobremesa, caso você opte por uma salada rica em verduras e legumes.



ESTRATÉGIAS PARA O FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Exercícios de resistência de força:
 - Garante o aumento da massa magra.
 - Aumenta a força muscular.
 - Promove a proteção óssea.
 - Dá maior mobilidade e equilíbrio.
- Manutenção de bons níveis de testosterona, hormônio do crescimento e controle de cortisol.
- Boa distribuição de alimentos proteicos ao longo de todo o dia.
- Suplementação de vitamina D, ômega-3 e coenzima Q10.
- Entre os minerais e as vitaminas, destacam-se o zinco, o magnésio e as vitaminas do complexo B.





PROJETO **LONGEVIDADE**

ALESSANDRA FELTRE
Nutrição Eficiente



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do “Projeto Longevidade”. Não é permitida a divulgação e a distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar todo o esforço, o investimento e a dedicação empregados neste trabalho.

FORTALECIMENTO MUSCULAR

PARTE 1