

# O papel da alimentação na manutenção da massa magra

Dra. Andreia Torres, PhD

[NutriYoga.com.br](http://NutriYoga.com.br)



# Benefícios da massa magra para todos

**Dra. Andreia Torres**

Nutricionista, especialista em nutrição clínica, esportiva e funcional.

Mestre em nutrição humana.

Doutora em psicologia clínica e cultura/ensino na saúde

Pós-doutora em saúde coletiva.



Quando falamos em massa magra muita gente pensa em caras grandes e sarados da academia. Sim, eles possuem muita massa magra. Mas mesmo eu e você, mesmo os magrelos, mesmo as crianças, também possuem muita massa magra. E ela tem uma importância enorme em nossa vida, na manutenção da saúde e do bem estar.

Seguem alguns benefícios associados à manutenção da massa magra:

- ♦ Maior força física e capacidade para realizar atividades simples e complexas do dia-a-dia, como carregar as compras do supermercado, arrumar a casa, brincar com os filhos...
- ♦ Menos dores. Você tem dores nas costas? Melhorar a postura é essencial mas só isso não resolve. É importante fortalecer também a musculatura abdominal e das costas.

Alimentação saudável é importante para todo mundo. Sem os alimentos e seus compostos (água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos) não renovamos células, não protegemos nosso DNA, não reparamos tecidos, não ganhamos músculos, não produzimos hormônios e neurotransmissores. Em resumo: não vivemos bem. Coma comida de verdade!

- ✦ Menor risco de quedas. Conforme vamos envelhecendo o risco de quedas aumenta. Para evitar fraturas que limitam os movimentos mantenha-se ativo e com a musculatura de todo o corpo fortalecida.
- ✦ Maiores níveis de energia/bem estar;
- ✦ Maior independência para realização de tudo o que ama;
- ✦ Menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes e certos tipos de câncer.

Para o ganho de massa magra algumas condições são necessárias, como a adequada produção hormonal, a prática de atividade física e a alimentação apropriada.

No quesito alimentação alguns alimentos são seus amigos:

**Fontes de proteínas:** quinoa, tofu, tempeh, cogumelos, ovos, carnes magras e frutos do mar, castanhas, nozes, iogurte, feijões, lentilha, ervilha, grão de bico.

**Fonte de lipídios:** nozes, castanhas, sementes, óleo de coco, azeite de oliva, abacate, açaí.

Estou disponibilizando gratuitamente para você o primeiro vídeo do meu curso online sobre ganho de massa magra. Neste vídeo discuto exatamente algumas das condições nutricionais necessárias ao anabolismo. [Clique aqui para acessar sem custo.](#) Após clicar no link role a barra para baixo para visualizar a aula introdutória gratuitamente. Espero que goste!

**Fontes de carboidratos:** frutas, hortaliças, cereais integrais, feijões, lentilhas, ervilha, grão de bico, tubérculos.

A presença de aminoácidos e carboidratos na corrente sanguínea estimula a liberação de hormônios anabólicos como a insulina. Lipídios mantêm a integridade das membranas celulares para que as mesmas possam filtrar o que deve entrar nas células para a renovação ou crescimento da musculatura. Lipídios também são importantes para a produção de hormônios androgênicos, tão importantes para o anabolismo e para a manutenção da vitalidade.

Vitaminas e minerais presentes nas frutas e verduras regulam as reações bioquímicas das células permitindo que produzam novas proteínas, novos hormônios, enzimas ou anticorpos. Também protegem o corpo contra o estresse oxidativo e a degradação de tecidos.

Exemplifico na próxima página um cardápio saudável e capaz de promover o ganho de massa magra.

Por quê este cardápio não traz quantidades? A necessidade de alimentos e nutrientes varia de pessoa para pessoa. Depende da idade, sexo, altura, metabolismo, prática de atividade física e intensidade da mesma. Por isso, a individualização deve ser feita com o auxílio de um nutricionista esportivo. Falo mais sobre este assunto aqui.

### **Cardápio 1:**

Café da manhã: mingau de aveia com leite, extrato de amêndoa, whey protein ou proteína vegetal + morangos ou mirtilos.

Lanche da manhã: cenouras com hummus de grão de bico ou banana com pasta de amendoim

Almoço: arroz integral, feijão, cogumelos ou frango grelhado, salada variada

Lanche da tarde: iogurte desnatado batido com mamão

Jantar: batata doce, ovos ou quinoa, salada variada e azeite.

Ceia: abacate com canela

### **Cardápio 2:**

Café da manhã: torrada, ovos, tomates

Lanche da manhã: castanhas e maçã

Almoço: cará, frango ou tofu, grão de bico cozido e salada variada

Lanche da tarde: uvas

Jantar: sopa de legumes com quinoa

Ceia: abacaxi com aveia

A dieta adequada pode ter um sabor incrível, uma ótima variedade, um aroma espetacular, ser flexível.

Lembre: dietas restritivas não são boas para a manutenção nem para o ganho de massa magra. Se você está passando fome, informe-se melhor. Sua alimentação precisa fornecer todos os nutrientes necessários para uma vida saudável.

### **Cardápio 3:**

Café da manhã: suco verde + omelete

Lanche da manhã: melão

Almoço: filé de peixe com purê de inhame e salada variada

Lanche da tarde: com patê de ricota

Jantar: sushi e sashimi + salada variada ou yakisoba de frango

Ceia: iogurte natural com maracujá

### **Cardápio 4:**

Café da manhã: vitamina de frutas com aveia

Lanche da manhã:

Almoço: arroz integral com lentilha, legumes assados (brócolis, couve-flor, abobrinha e berinjela), frango desfiado ou

Lanche da tarde: pão integral com alface, tomate e ovo cozido

Jantar "sem tempo": atum com seleta de legumes, champignon e batata doce

Ceia: pepino, tomate cereja ou aipo com queijo cottage ou "queijo" vegetal.



Não esqueça da hidratação! Nossas células dependem de água para funcionar. A água é fundamental para os músculos, mas também para os intestinos, para o coração, para o cérebro. A desidratação contribui para a fraqueza, para a dor de cabeça, para a confusão mental e uma pior saúde de forma geral. Você pode se hidratar com água, chás ou café descafeinado.

**Preciso tomar suplementos para ganhar massa magra?** Em geral a manutenção e o ganho de massa magra não dependem da suplementação. Contudo, em casos especiais ela pode ser necessária. Quer aprender mais sobre este assunto? Aproveite o desconto exclusivo para meu curso sobre a alimentação e suplementação no ganho de massa magra. [Clique aqui para visualizar todo o currículo e uma aula gratuita.](#) O curso é 100% online.

Por meio da plataforma Udemy você tem acesso direto para que possamos conversar sobre suas dúvidas. Te encontro lá!

