

ANABOLISMO EN INCREMENTO DE PESO Y MASA MUSCULAR

En términos sencillos ANABOLISMO significa **construir** tejidos, sustancias, células, etc. En esta caso hablamos de lo que tiene que ver con formación de masa muscular e incremento de peso.



Exógenos naturales

NUTRICIÓN

- 1) Ingesta de calorías.
- 2) Ingesta frecuente de comida, cada 2 o 3 horas dependiendo el caso.
- 3) Relación proteína de calidad-carbohidratos complejos.
- 4) Carga alimentaria correcta antes, durante y después del ejercicio, evitando “destrucción” de fibras.
- 5) Calidad de comida.
- 6) Reducir azúcares simples y aditivos que alteren metabolismo de insulina.
- 7) Micronutrientes importantes: magnesio, vitamina D, zinc, B12 y B9.

EJERCICIO

- 1) Ejercicio anaeróbico correcto: hipertrofia muscular o fuerza máxima por ejemplo.
- 2) Ejercicio aeróbico correcto: trabajo en intervalos e intercambio de intensidades del 50 al 85% del VO_2max .
- 3) Cambios en tipo de ejercicio periódicamente.
- 4) Buena recuperación.

SUEÑO

- 1) Cantidad de sueño: dormir profundo en horario regular. Adultos 7-8 horas. Adolescentes 8-9 horas con entrenamiento.
- 2) Calidad del sueño: sueño profundo y tranquilo.

Endógenos naturales

TESTOSTERONA

- 1) Principal determinante de la masa muscular tanto en hombres como en mujeres.
- 2) Su mayor secreción se dan entre los 15 a 18 años en varones y entre 17 y 18 años mujeres. Se estabiliza entre 19 y 30 años.
- 3) La secreción de esta disminuye en 1% conforme avanza la edad.
- 4) Las cantidades dependen en gran parte de la genética.

HORMONA DEL CRECIMIENTO

- 1) Es responsable de sintetizar tejidos y repararlos. Por eso la recuperación es mejor.
- 2) Se secreta en mayor cantidad en la pubertad 9-15 años mujeres y 11 a 19 años hombres.
- 3) Al término de la pubertad disminuye gradualmente.
- 4) La l-arginina promueve su liberación.
- 5) Su secreción puede ser interferida por exceso alimentario en consumo de azúcar simple.