

Aumento de masa muscular

Autor: Jose Pablo Camacho Alvarado, NSCA-CPT

AUMENTO DE MASA MUSCULAR – PERSPECTIVA DEL ENTRENAMIENTO

Como es que se entrena para lograr el aumento masa muscular?

Simple, hay 3 factores responsables de iniciar proceso de aumento muscular, y estos deben estar presentes en el entrenamiento si quiere ganar músculo:

- TENSIÓN MECÁNICA: Esto significa someter el músculo a sobrellevar cargas elevadas.
- DAÑO MUSCULAR: Osea el daño de la miofibrilla (parte de la célula) muscular.
- ESTRÉS METABÓLICO: Significa la acumulación de subproductos de la contracción muscular, por ejemplo la acumulación de ácido láctico.

EN PALABRAS AUN MENOS TECNICAS:

- Utilizar bastante peso (porsupuesto con excelente técnica).
- Lograr "romper" el músculo (normalmente detectable por el dolor muscular horas luego del ejercicio).
- Lograr "inchar el músculo" (inflamación muscular) a la hora de entrenar.

YA SEAMOS HOMBRES O MUJERES, estos son los factores precursores (que inician) el proceso de aumento muscular, por tanto NO LOGRAR ESTOS ESTIMULOS en nuestros entrenamientos significa NO AUMENTAR MUSCULO, así de sencillo, pero si en cambio si conseguimos estimular estos 3 mecanismos entonces tenemos LO NECESARIO PARA AUMENTAR LOS MUSCULOS DESEADOS.

AUMENTO DE MASA MUSCULAR – PERSPECTIVA NUTRICIONAL

Como es que se come para lograr el aumento masa muscular?

Aunque las ganancias de masa magra (MM) osea masa libre de grasa, han sido reportadas en la literatura durante condiciones hipocalóricas, las dietas que se enfocan principalmente en la ganancia de MM probablemente se optimizan a través de un excedente calórico sostenido para facilitar los procesos anabólicos y apoyar las crecientes demandas de entrenamiento.

La composición y magnitud del excedente calórico, la inclusión de un programa de ejercicios, así como el estado de formación de los sujetos pueden todos influir en la naturaleza de los beneficios. Los mayores excedentes calóricos son más apropiados para los sujetos no entrenados que están preparados para un progreso más dramático en la ganancia de MM [136] y para aquellos con un alto nivel de NEAT (Termogenesis sin ejercicio) [133].

Por otra parte, los excedentes calóricos más pequeños son apropiados para los aprendices más avanzados que pueden estar en un riesgo más alto para la ganancia indebida de la masa grasa (MG) durante condiciones hipercalóricas agresivas [135]. Cabe señalar que no todos los

entrenados encajarán dentro de este marco general. Algunos novicios pueden requerir excedentes más pequeños, mientras que algunos entrenados avanzados requerirán excedentes mayores para impulsar ganancias musculares. Es el trabajo del practicante adaptar los programas a la inevitable variabilidad de la respuesta individual.

(Esto quiere decir que para ganar músculo es necesario hacer lo contrario a lo que se necesita para bajar grasa, osea para ganar músculo debemos consumir más calorías de las que gastamos, los principiantes normalmente pueden consumir más calorías que las personas experimentadas, dado que las personas que más nivel de entrenamiento poseen tienden a subir grasa cuando consumen calorías extras)

Para leer el artículo completo original los remito a mi sitio web en la sección de artículos, en la cual se encuentra "bajar grasa, aumento de musculo y proteínas" o puede referirse a la investigación original de ISSN citada acá en las referencias.

Referencias

1. NSCA Personal Trainers Conference Speaker: Brad Schoenfeld, Phd, NSCA-CPT
Artículo original: The Mechanisms of Muscle Hypertrophy and Their Application to Resistance Training. Journal of Strength and Conditioning Research: October 2010 - Volume 24 - Issue 10 - p 2857-2872.
Link: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2010/10000/The_Mechanisms_of_Muscle_Hypertrophy_and_Their.40.aspx?fbclid=IwAR1fDte9Ty0QCFL0X3bK3tgq2fQksnDnY_Szcao1xSkwACPAbYY1FA3eyw
2. Alan A. Aragon, Brad J. Schoenfeld, Robert Wildman, Susan Kleiner, Trisha VanDusseldorp, Lem Taylor, Conrad P. Earnest, Paul J. Arciero, Colin Wilborn, Douglas S. Kalman, Jeffrey R. Stout, Darryn S. Willoughby, Bill Campbell, Shawn M. Arent, Laurent Bannock, Abbie E. Smith-Ryan and Jose International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017 14:16
Link: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0174-y>