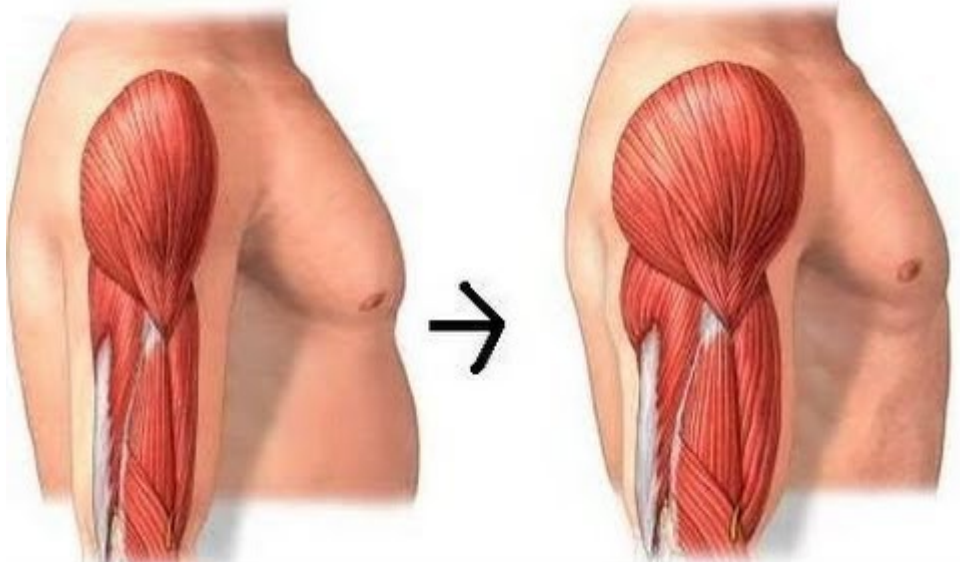


QUÈ SABER SI VOLEM AUGMENTAR LA NOSTRA MASSA MUSCULAR



Hi ha dos factors que influeixen directament en l'augment de la massa muscular. Aquest són bàsicament, l'entrenament i l'alimentació, i tots dos han d'adaptar-se a les exigències de cada persona.

Alimentació

L'alimentació ha de ser completa i saludable, el mateix que per a altres persones sanes. A més perquè sigui un règim eficaç amb l'objectiu d'augment de massa muscular, cal que prevegi un adequat increment de l'aportació calòrica diària.

L'alimentació es considera completa quan aporta tots els macronutrients i micronutrients que l'organisme necessita, i saludable quan està basada en aliments sans i reals.

És important tenir en compte que qualsevol aliment aporta tots els nutrients en proporcions variables, però alguns resulten més presents que d'altres, i per això l'alimentació hauria de ser variada i equilibrada:

- Proteïnes: llegums, car, peix i marisc, ous i lactics (formatge, llet, iogurt) són fonamentals perquè els **aminoàcids són els components principals dels músculs**; una aportació adequada d'aquests elements garanteix una correcta síntesi de la massa.
- **Hidrats de carboni**: pasta, arròs i altres cereals, pa, flocs de civada, torrades, millor integrals, i patates són indispensables perquè són la **font principal d'energia per al cos**, i sense carbohidrats el cos intenta aconseguir energia a partir de les proteïnes, i fins i tot dels músculs.

Una aportació adequada d'aquests afavoreix l'augment de massa, perquè quan s'estimula el múscul amb l'exercici, és la **glucosa que permet a les cèl·lules musculars utilitzar els aminoàcids per a la síntesi**.

- **Greixos**: oli d'oliva verge extra, fruits secs, alvocat, olives... són importants per garantir una aportació calòrica adequada. Són el **component primari de totes les cèl·lules i moltes hormones**.
- **Fibres, vitamines i minerals**: fruites i verdures sobretot, però també tots els altres aliments ja enumerats aporten proporcions variables d'aquests components imprescindibles per al funcionament de l'aparell muscular.

El consum d'aliments processats, dolços i aliments ensucrats hauria de ser ocasional. No cal un increment exagerat de proteïnes alimentàries, ni recórrer a l'ús de batuts i altres productes específics a elevat contingut de proteïnes.

Hidratació

Així com l'alimentació, la hidratació és un altre element fonamental per garantir un correcte **desenvolupament i increment de la massa muscular i un idoni funcionament de l'organisme**: és recomanable un consum diari de 1,5-2 litres d'aigua al dia.

Es pot prendre afegint llimona per assaborir-la, o en forma d'infusions no ensucrades.

No és necessari l'ús de begudes per a esportistes, enriquides amb

vitamines i minerals.

Exercici físic

A més del pla d'entrenament específic, també l'exercici diari és important per **afavorir la condició física i mantenir un bon estat de salut**: activitats com anar caminant, pujar i baixar les escales i totes les que impliquin moviments ajuden en això.