

ELS MÚSCULS TENEN MEMÒRIA

17 maig, 2023

El cos té memòria. Encara més, els músculs recorden els exercicis de força que hem fet, la qual cosa les ajuda a recuperar-se millor. Aquesta memòria muscular que tots tenim pot ajudar-nos a guanyar massa muscular, sobretot, després d'un període d'inactivitat.

Un trencament, una lesió o una convalescència pot portar-nos a haver de passar setmanes o mesos en repòs, sense tot just moure'ns.

Per sort, el cos i els nostres músculs tenen memòria per tornar a sanar.

Així, després d'una aturada, podem retornar a l'activitat física i recuperar el to muscular en menys temps del que imaginem.

Estudis, com el de la Universitat de Kentucky demostren com els músculs tenen una memòria molecular, que les ajuda a recuperar-se ràpidament de les pauses perllongades.

Què és la memòria muscular

Igual que el nostre cervell té memòria i ens permet recordar moments i experiències viscudes, els músculs també tenen la capacitat de retenir aquells moviments que han realitzat anteriorment de forma repetida i continuada.

Fins fa poc, la memòria muscular es relacionava amb la capacitat per anar en bicicleta o esquiar, fins i tot sense haver-les fet en anys. El cos recorda com fer-les, però això no és memòria muscular, ja que aquests records existeixen dintre de les neurones motores del cervell.

La memòria muscular es dona, sobretot, en qui practica esport amb regularitat. Si han de deixar-lo temporalment per algun motiu, els esportistes recuperen ràpidament la seva forma física i tenen més felicitat a l'hora de tornar a fer determinats exercicis.

És un mite o una realitat

Tal com han demostrat diversos estudis, la memòria muscular existeix.

Quan fem exercici físic, desenvolupem fibra muscular i la informació sobre aquesta s'emmagatzema en el nucli de les nostres cèl·lules musculars.

Això no obstant, si deixem de fer esport durant un temps perllongat, les fibres musculars perden volum, però el nucli de cèl·lules es manté estable.

D'aquesta manera, quan retornem a l'entrenament, és més fàcil recuperar la massa muscular perduda.

Com millorar la memòria muscular

Les rutines d'entrenament són les responsables del desenvolupament de la memòria muscular. Acomplir una activitat

física amb regularitat ajuda a millorar la coordinació i el rendiment.

Guanyar massa muscular. Perquè els nostres músculs millorin la seva memòria, cal assolir una hipertròfia superior a la que teníem anteriorment. És a dir, augmentar la mida dels músculs amb un entrenament de força major al que fèiem fins ara.

Descansar. És necessari deixar un temps entre els entrenaments. La memòria muscular dura unes 72 hores, per la qual cosa no convé fer esport, intercalant dies de descans. Així, si vas al gimnàs un dilluns, hauràs de tornar el dijous per evitar el deteriorament muscular.

Com prevenir la hipertròfia

Una lesió, una malaltia o un repòs obligatori per causa major poden apartar-nos de l'entrenament durant una temporada.

Però, seguir uns hàbits senzills pot ajudar-nos a reduir i prevenir la hipertròfia (o pèrdua de massa muscular).

Ingesta de proteïnes. Mantenir un consum proteic alt, d'uns 2 grams diaris per quilo al dia. Encara que es faci exercici, s'estimula la síntesi proteica a través de la dieta (pollastre, ous).

Vigilar les calories. La ingesta calòrica hauria de ser igual que la despesa calòrica. Un dèficit de calories provoca una pèrdua de massa muscular. I massa calories, que és guany, pes.

Moure's. Excepte què es tingui una limitació física, s'ha de moure's dintre de les possibilitats. Qualsevol moviment reduirà l'atròfia muscular que es pot patir.

Com veus, la memòria muscular existeix i pot ajudar-nos a recuperar l'estat físic després d'un període d'inactivitat.

Seguir una alimentació rica en proteïnes també ajuda en el desenvolupament muscular, així com dormir prou perquè els músculs es recuperin i el cos recobri l'energia.