

EL IOGURT GREC AUGMENTA LA MASSA MUSCULAR

25 juny, 2025



No ho podem dubtar, el iogurt grec aporta beneficis per la nostra salut, ja siguis esportista o no. I és que aquest producte lacti ha emergit com un candidat destacat a la llista d'aliments que **promouen el creixement i la fortalesa muscular**. Molt valorat pels nutricionistes per la seva abundància de proteïnes i el seu perfil nutricional enriquit, aquest producte lacti està guanyant popularitat com un element essencial a la dieta per tots aquells que busquen augmentar la seva massa muscular.

Així ho constaten nutricionistes com la dietista esportiva i fundadora de "Eleat Sports Nutrition", Angie Asche, que ha aportat a la seva trajectòria com a nutricionista el potencial del iogurt grec en la dieta dels esportistes. Asche, impulsa una nutrició adequada per donar suport el creixement muscular i la recuperació després de l'exercici intens. En aquest context, el iogurt grec, es posiciona com **una opció molt**

atractiva a causa del seu contingut proteic molt significatiu i altres nutrients claus.

És versàtil i es pot incorporar fàcilment en la dieta diària. Pot consumir-se sol, mesclat amb fruites i nous, o utilitzat com ingredient en batuts proteics i receptes saludables. La seva convivència el converteix en una opció atractiva per quins busquen augmentar la seva ingesta de proteïnes de manera pràctica.

El iogurt grec es pot incorporar molt fàcilment a la nostra dieta. Pot consumir-se de moltíssimes formes incorporant-lo a la dieta.

La revista "Healthline", una font acreditada a la informació mèdica, va destacar el iogurt grec com una opció saludable i nutritiva. Destaca el seu alt contingut proteic, que el converteix en una excel·lent opció per aquells que busquen augmentar la seva ingesta de proteïnes, la qual cosa **pot ser molt beneficiós per la construcció muscular, la sacietat i la pèrdua de pes.** A més, puntualitza que el iogurt grec tendeix a ser baix en carbohidrats, la qual cosa ho fa popular entre quins segueixen dietes baixes en carbohidrats o controlen la seva ingesta de carbohidrats per altres raons.

El iogurt grec **es distingeix per la seva densitat proteica, amb fins a 3,5 grams de proteïna per cada 100 grams una terrina.** Aquesta quantitat considerable de proteïnes és essencial pel procés de síntesi muscular, que passa durant la recuperació després d'un entrenament. A més a més, és una font molt potent en calci, fonamental per a la contracció muscular i la salut òssia, així com els probiòtics, que poden millorar la digestió i l'absorció de nutrients.

Asche destaca la versatilitat del iogurt grec en la dieta esportiva. Pot consumir-se com un refrigerat ràpid després de l'exercici, mesclant amb fruites o llavors per augmentar el seu valor nutricional, o incorporant en batuts de proteïna per

una **dosi addicional de proteïnes postentrenament**. Aquesta adaptabilitat el converteix en una opció pràctica i convenient per qui busca millorar la seva ingesta proteica i optimitzar la seva recuperació muscular.

No obstant a això, Asche també subratlla la importància de considerar el iogurt grec com a part d'un enfocament integral de nutrició i entrenament. A més de consumir aliments rics en proteïnes com el iogurt grec, és crucial mantenir una ingesta calòrica adequada, una hidratació òptima i un règim d'entrenament ben estructurat per maximitzar els resultats en la construcció muscular.

Finalment, com sempre us aconsellem, consulteu a un professional de la salut o un dietista que us ajudarà a **dissenyar un pla nutricional personalitzat que inclogui el iogurt grec** de manera efectiva en l'objectiu d'augmentar massa muscular.