

Masa mięśniowa - dieta i trening. Co jeść na masę mięśniową?

Pewnie niejednokrotnie spotkałeś się ze stwierdzeniem mówiącym, iż nie da się budować mięśni bez przyrostu niechcianej tkanki tłuszczowej. Rzeczywiście, nadwyżka energetyczna w diecie może się ku temu przyczynić, ale wcale tak być nie musi. W praktyce okazuje się, że jesteśmy w stanie to kontrolować. Uzyskanie estetycznej sylwetki wymaga przede wszystkim zdrowego rozsądku i należytej uwagi. Wobec tego w niniejszym opracowaniu poruszę kilka istotnych kwestii które pomogą Ci zminimalizować ryzyko zatłuszczenia ciała do minimum.

Sucha masa mięśniowa

Utarło się przekonanie, które głosi, iż proces budowy masy mięśniowej nieodłącznie związany jest z przyrostem tkanki tłuszczowej. Uważa się, że jest to nieunikniony skutek nadmiaru kalorii w diecie. Okazuje się jednak, że budowa tzw. czystej, suchej masy mięśniowej jest jak najbardziej możliwa, ale tylko wtedy, gdy zastosujemy odpowiednie zabiegi treningowe i żywieniowe. Jedną z najważniejszych kwestii, które warto poruszyć to procentowy udział tkanki tłuszczowej w masie całego ciała. **Nie ulega wątpliwości, że efektywne powiększanie masy mięśniowej jest możliwe jedynie u osób z umiarkowanym lub niskim poziomem zatłuszczenia, charakteryzujących się dobrą kondycją metaboliczną organizmu.** Rozwój masy mięśniowej w sposób skuteczny utrudnia wysoki poziom tkanki tłuszczowej (czyt. powyżej 15% BF), a zwłaszcza nadmiar tkanki tłuszczowej trzewnej, ponieważ to on nasila wydzielanie m.in takich adipokin jak rezystyna - związek który osłabia wrażliwość insulinową oraz uwalnia do krwi dużą ilość wolnych kwasów tłuszczowych. Tak więc jeśli Twój poziom tkanki tłuszczowej w organizmie jest wysoki, to celem powinna być przede wszystkim redukcja. W innym wypadku może dojść do nasilenia gromadzenia tkanki tłuszczowej w ustroju, szczególnie w rejonie pasa i otłuszczenia narządów wewnętrznych, co jest niebezpieczne nie tylko dla naszej sylwetki, ale co najważniejsze dla zdrowia. **Warto wiedzieć, iż rozwój masy mięśniowej to zarówno powolny, jak i skomplikowany proces, aby wywołać pożądaną odpowiedź anaboliczną organizmu musimy najpierw zapewnić naszemu ustrojowi odpowiednie środowisko ku temu. Najważniejsze czynniki determinujące przyrost masy mięśniowej to:**

- **dopasowana dieta** (korespondująca z potrzebami fizjologicznymi danego organizmu, która pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze w wymaganej ilości oraz zapewnia odpowiednią nadwyżkę składników energetycznych i budulcowych);
- **spersonalizowany system treningowy** (regularny i intensywny trening siłowy angażujący do pracy całe ciało, uwzględniający indywidualne predyspozycje ćwiczącego);
- **odpoczynek** (zapewnienie odpowiedniej jakości i ilości snu odgrywa kluczową rolę w procesie budowy i regeneracji mięśni).

Podczas budowy masy mięśniowej, jak najbardziej można ograniczyć przyrost niechcianego tkanki tłuszczowej, ale tylko wtedy, gdy zdecydujemy się rozwijać masy mięśniowej metodą ostrożną. Wymaga to jednak pewnej wiedzy z zakresu żywienia oraz treningu, a przede wszystkim czasu i cierpliwości. Oba zagadnienia zostaną

rozwinęte w dalszej części artykułu.

Masa mięśniowa - dieta

Prawidłowe ustalenie nadwyżki energetycznej do zadań łatwych nie należy, dlatego szczególną ostrożność w tym kontekście zachować powinny osoby, które mają skłonność do gromadzenia tkanki tłuszczowej w ustroju. Zapotrzebowanie kaloryczne można obliczyć za pomocą specjalnie opracowanych wzorów matematycznych, które uwzględniają w obliczeniach takie parametry jak: podstawowa przemiana materii (BMR) oraz ponadpodstawowa przemiana materii (TEA), czyli efekt termiczny pożywienia (TEF) oraz kalorie spalane podczas codziennych czynności (NET). W badaniach naukowych zaobserwowano, iż najtrafniejsze dane można otrzymać przy użyciu wzoru Mifflina i St.Jeor. **Nie ulega wątpliwości, iż dzienne spożycie energii musi być starannie przemyślane, jeśli naszym celem jest budowa czystej masy mięśniowej. Optymalna nadwyżka kaloryczna powinna mieścić się w przedziale od 10 do 15% całkowitego dziennego zapotrzebowania energetycznego.**

Warto zobrazować to na prostym przykładzie, a więc jeśli dzienne zapotrzebowanie energetyczne oscyluje w granicach 3200 kcal, to rozsądnym konceptem byłoby zwiększyć podaż energii do ok. 3500-3650 kcal. Zdecydowanie lepiej zaczynać od niższego pułapu kalorii, po czym na podstawie obserwacji organizmu kalibrować dietę w odpowiedni sposób, czyli zmniejszać lub zwiększać kalorie - zależnie od zmiany kompozycji sylwetki, a mianowicie jeśli zamiast mięśni, przybywa tłuszczu to bez wątplenia należy zmniejszyć podaż energii, natomiast w przypadku impasu (braku przyrostów masy mięśniowej) należy podnieść ilość kalorii do pożądaných wartości.

Ze względu na pewne fizjologiczne ograniczenia, proces budowy masy mięśniowej jest długotrwały i powolny. Na podstawie dostępnych badań naukowych można stwierdzić, iż realny przyrost suchej masy mięśniowej wynosi ok. 0,5-1 kg na miesiąc. Wbrew temu, co mogłoby się niektórym wydawać, większa ilość kalorii w diecie wcale nie przyspieszy tempa syntezy białek mięśniowych, w takich okolicznościach zwiększy się jedynie synteza lipidów i ich odkładanie w adipocytach (komórkach tłuszczowych), co w efekcie doprowadza do przyrostu tkanki tłuszczowej i degrengolady metabolicznej. Warto nadmienić, że tkanka tłuszczowa posiada nieograniczone możliwości rozwoju. Wobec tego zwiększenie masy ciała o kilka kilogramów miesięcznie nie jest dobrym wynikiem.

Optymalny dobór poszczególnych makroskładników w diecie ma charakter wysoce indywidualny. Ustalenie optymalnej podaży białka, węglowodanów i tłuszczu jest zależne od wielu czynników m.in od ogólnego stanu odżywienia organizmu (aktywności hormonów), wielkości nadwyżki energetycznej, poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie, funkcjonowania układu trawienego, a także od ogólnej objętości i intensywności treningu. Zazwyczaj w okresie budowania suchej masy mięśniowej rekomendowana podaż protein mieści się w przedziale od 1,6 do 2g/kg, czyli (ok. 15-20% zapotrzebowania na energię). Węglowodany natomiast powinny stanowić większy udział kaloryczności w diecie (ok. 45-55%), tłuszcz z kolei powinien pokrywać przeciętnie około 20-30% kaloryczności diety. Tak wygląda przykładowy rozkład makroskładników zgodny ze standardowymi zaleceniami.

Praktyczne wskazówki żywieniowe:

- należy wyeliminować lub ograniczyć do minimum produkty żywnościowe bogate w cukry rafinowane takie jak sacharoza i syrop glukozowo-fruktozowy a także izomery trans (tłuszcze poddane procesowi uwodornienia);

- dieta powinna opierać się na produktach o wysokiej gęstości odżywczej (chude mięsa, ryby morskie, jaja, nabiał, owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, ziemniaki, bataty, orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej wysokolinolenowy, masło, owoce morza, algi, etc..);
- warzywa i/lub owoce, które są bogatym źródłem antyoksydantów, witamin, minerałów, błonnika itd. powinny znajdować się praktycznie w każdym posiłku. Szacuje się, iż dla osób aktywnych fizycznie optymalna dawka warzyw i owoców wynosi ok. 0,5–1kg (części jadalnych) dziennie.
- należy zwracać uwagę na to, aby spożycie kwasów nasyconych (SFA) zachować w okolicy 10% dziennej podaży energii (w przypadku nadwyżki kalorycznej przy dużym udziale węglowodanów w diecie), a także zadbać o odpowiednią proporcję między kwasami tłuszczowymi omega 3 i omega 6, która powinna mieścić się w przedziale od 1:1 do 1:5;
- należy urozmaicać dietę, aby nie doprowadzić zarówno do niedoborów żywieniowych, jak i kumulacji substancji antyodżywczych zawartych w żywności;
- powinniśmy zadbać o to, aby w każdym posiłku znajdowało się ok. 20–25 g dobrego jakościowo białka, tak żeby przekroczyć tzw. „próg leuconowy” – próg który musi zostać osiągnięty, aby dostarczone aminokwasy drogą pokarmową pobudziły w sposób maksymalny syntezę białek mięśniowych (MPS);
- uwzględnić naturalne termogeniki w diecie, które nasilają proces termogenezy oraz zwiększają wydatkowanie energii (m.in. zielona jak i czarna herbata, pieprz kajeński, kawa, imbir etc.);
- warto również wprowadzić rotacje kaloryczne i węglowodanowe, które polegają na tym, że w dni treningowe spożycie kalorii i węglowodanów jest wyższe niż w dni nietreningowe, jest to powiązane m.in z lepszą wrażliwością insulinową po treningu, większym wydatkiem energetycznym, jak i pobudzonym apetytem.

Powyżej pokrótce opisałem na co zwracać szczególną uwagę w trakcie układania diety ukierunkowanej na rozwój czystej masy mięśniowej. Nie ulega wątpliwości, iż nasze codzienne menu powinno pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze (witaminy, składniki mineralne, egzogenne aminokwasy, niezbędne kwasy tłuszczowe, a także błonnik). Dieta powinna być zbilansowana w taki sposób, aby nie powodowała problemów trawiennych, ospałości czy złego samopoczucia.

Masa mięśniowa - trening

Odpowiednio dobrany system treningowy powinien uwzględniać indywidualne predyspozycje ćwiczącego m.in: wiek, poziom wytrenowania, przebyte kontuzje, stan gosp. hormonalnej, cel treningowy, pozostałe aktywności fizyczne, czas potrzebny na regenerację etc. **Trening siłowy to najsilniejszy bodziec stymulujący układ nerwowy do rozbudowy i wzmocnienia mięśni nadających kształt i sprężystość sylwetce. Powinien opierać się głównie na ćwiczeniach angażujących do pracy wiele stawów. Do ćwiczeń wielostawowych należą m.in przysiady ze sztangą, martwy ciąg, wykroki, wiosłowanie sztangi, thrusters, wyciskania itd.** Wszelkie maszyny mogą być jedynie uzupełnieniem treningu, a to dlatego, że trening siłowy oparty na wolnych ciężarach w znacznie większym stopniu podkreśla metabolizm i nasila wyrzut hormonów m.in. takich jak hormon wzrostu i testosteron. Ponadto należy wspomnieć, iż sesje treningowe powinny być skondensowane, a mianowicie dość krótkie i intensywne – większy wpływ na REE (powysiłkowy metabolizm spoczynkowy). Spędzanie na siłowni ok. dwóch godzin może jedynie działać na naszą niekorzyść, gdyż w ten sposób skutecznie nasilamy stany zapalne w naszym organizmie, czyli rozpad białek mięśniowych m.in. poprzez wzrost ilości kortyzolu w surowicy krwi. Chciałbym na koniec dodać, iż aeroby

(wysiłki tlenowe o niskiej intensywności) powinny być ograniczone do minimum, jeśli naszym celem jest budowa masy mięśniowej, z powodów zarówno fizjologicznych (właściwości adaptacyjnych), jak i hormonalnych. Jeśli zauważymy, że podczas budowy masy mięśniowej zacznie przybywać nam zbyt dużo tłuszczu zapasowego to pomysłem godnym rozważenia może okazać się wprowadzenie w praktykę dodatkowych treningów interwałowych o wysokiej i bardzo wysokiej intensywności np: sprinty, treningi metaboliczne, podbiegi, skoki, battle rope, przeciąganie ciężaru, crossfit etc.

Budowanie wysokiej jakości masy mięśniowej to proces zarówno skomplikowany, jak i czasochłonny. Ze względu na pewne fizjologiczne uwarunkowania nie jesteśmy w stanie przyspieszyć tempa syntezy białek mięśniowych zwiększoną częstotliwością treningów, większą ilością jedzenia czy białka - tego typu praktyki wprowadzane w nierozsądny sposób mogą jedynie przyczynić się do dekompozycji sylwetki i zaburzeń metabolicznych.

Pamiętajmy, iż kształtowanie sylwetki to nie jest sprint tylko maraton. Optymalna prędkość przybierania suchej masy mięśniowej to ok. 0.5-1 kg miesięcznie. Osoby zwiększające masę o kilka kilogramów miesięczne zyskują głównie tłuszcz, a nie mięśnie. Wbrew obiegowym opiniom przy pomocy właściwie podjętych rozwiązań żywieniowo-treningowych możemy w sposób efektywny ograniczyć ryzyko przyrostu tkanki tłuszczowej.

Literatura:

1. „Immunological mechanisms involved in obesity and their role in metabolic syndrome,, 2015; 69: 1384-1404
2. Marta Góralska, Monika Majewska-Szczepanik, Marian Szczepanik. Comparison of predictive equations for resting metabolic rate in healthy nonobese and obese adults: a systematic review. Frankenfield, Roth-Yousey L, Compher C. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883556>
3. „Protein Considerations for Optimising Skeletal Muscle Mass in Healthy Young and Older Adults” Oliver C. Witard, Sophie L. Wardlem Lindsay S. Macnaughton, Adrian B. Hodgson, and Kevin D. Tipton
4. Resistin the role in development of insulin resistance – facts and controversy
5. Adipocytokines – proteins of multidirectional function
6. The acute hormonal response to free weight and machine weight resistance exercise. Shaner AA1, Vingren JL, Hatfield DL, Budnar RG Jr, Duplanty AA, Hill DW. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24276305>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/masa-miesniowa-dieta-i-trening-co-jesc-na-mase-miesniowa>

