



## “Quiero aumentar la masa muscular”

Por Dr. Santiago Kweitel, médico pediatra y deportólogo.

En la actualidad una de los principales motivos de consulta en el consultorio deportológico, por adolescentes deportistas recreativos y de mediana y alta competencia, es la intención de éstos de **aumentar la masa muscular**.

Muchas veces por deseo propio y en otras oportunidades por indicación de entrenadores.

En general los adolescentes concurren a la consulta con sus padres, arrastrando una discusión familiar sobre si corresponde o no, el consumo de suplementos deportivos, para alcanzar el objetivo.

Existe suficiente sustento científico para aseverar que el aumento de la masa muscular, depende casi exclusivamente de un plan de entrenamiento físico orientado a la hipertrofia muscular, acompañado de una alimentación adecuada a dicho fin. Con respecto a este último punto, remito al lector a las **recomendaciones nutricionales** del Grupo de Nutrición Deportiva, publicado en *Deportología Pediátrica*, siguiendo el siguiente enlace:

<http://www.deportologiapediatrica.com/pdf/Nutricion%20-%20Antropometria/AumentoMasaMuscularJovenes.pdf>

Los únicos suplementos deportivos que han demostrado una alta efectividad en aumentar la masa muscular, acompañando un entrenamiento y nutrición adecuados, son los esteroides y la hormona de crecimiento, que por suerte, están prohibidos en el deporte, ya que son considerados **dopaje**.

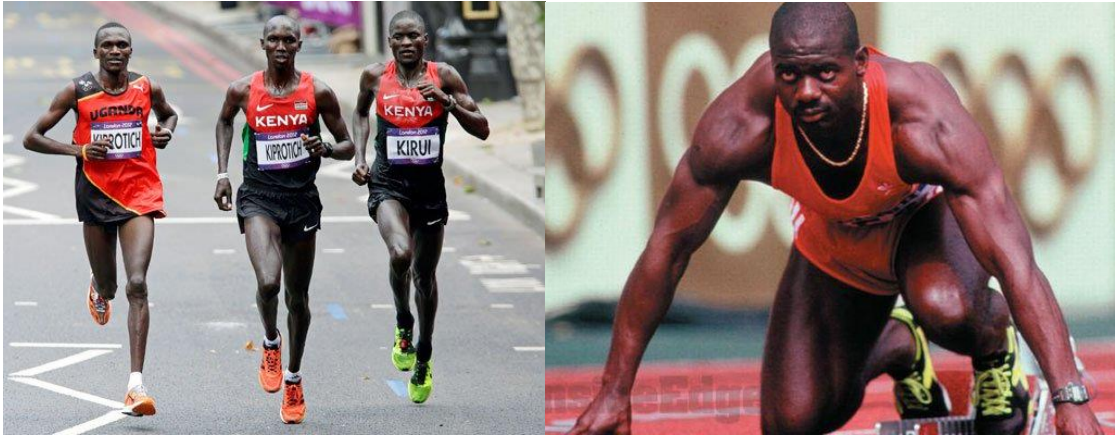
No hay suficiente sustento científico para determinar que el consumo de suplementos proteicos y creatina, contribuyen para producir aumentos significativos de la masa muscular.

En mayor o menor medida, todos los tipos de **entrenamiento** producen algún grado de hipertrofia muscular. Pero en general la recomendación del trabajo con sobrecarga para el aumento de la masa muscular, implica ejercicios de 6 a 12 repeticiones por serie, con cargas que no superen el 80% de la RM (RM= repetición máxima = carga de entrenamiento que permite realizar una sola repetición). Es decir ejercicios que no están orientados a fuerza máxima, ni al trabajo de la potencia muscular.

A partir de lo anteriormente planteado, podríamos preguntarnos: ¿necesariamente debemos aumentar la masa muscular para mejorar el rendimiento deportivo? ¿Cuánto hay que aumentarla? ¿Cómo cuantificar el aumento? ¿El aumento de la masa muscular, resultó en una mejoría de alguna capacidad física?

El entrenamiento para hipertrofia muscular en general produce aumento fundamentalmente de tamaño de las fibras musculares lentas, siendo las rápidas las que se vinculan con movimientos explosivos. Entonces debemos plantearnos qué debemos buscar de un entrenamiento. ¿Es lo mismo ser un velocista o un fondista, un carrilero o un marcador central, un forward o un back? ¡Definitivamente, no! Entonces la disciplina deportiva, y más aún la función dentro de cada una de ellas, requerirán el desarrollo de diferentes capacidades físicas; y se deberá entrenar en consecuencia.





Por otro lado, sí es cierto, que para realizar un entrenamiento de potencia, previamente se deberá tener construido una estructura física que lo permita, como así también un conocimiento de las técnicas de entrenamiento, para evitar lesiones.

Entonces lo importante no es lo que nos muestra el espejo, sino lo que requiere cada deporte, y para esto es necesario saber qué objetivos tendremos de composición corporal y de rendimiento físico. Para lo cual, debemos tener como parámetros objetivos, la medición de la masa muscular (antropometría, ver: <http://www.deportologiapediatrica.com/pdf/Notas%20para%20Padres/Antropometria.pdf> ) y test de fuerza, potencia, resistencia, flexibilidad, etc.

Volviendo a la discusión familiar, la toma de suplementos deportivos legales, tiene un lugar muy pequeño en la construcción de un físico destinado a obtener objetivos de rendimiento deportivo. Y éste, está más relacionado al desarrollo de determinadas capacidades, que al aumento de la masa muscular en sí misma.