"Carb Cycling" em Atletas de Fisiculturismo

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Guilherme Pereira De Gouvea

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O “carb cycling” é uma estratégia nutricional adotada por fisiculturistas para alternar entre dias de alta e baixa ingestão de carboidratos, visando otimizar o metabolismo. O objetivo geral é maximizar o crescimento muscular e a queima de gordura. A metodologia envolve a alternância estratégica de ingestão de carboidratos para manipular estados metabólicos de anabolismo e catabolismo. Em dias de alta ingestão, o corpo entra em anabolismo, facilitado pela insulina, promovendo a síntese de proteínas e o armazenamento de glicogênio. Em dias de baixa ingestão, o corpo entra em catabolismo, promovendo a queima de gordura através de hormônios como glucagon e cortisol. A resistência à insulina é um fator crítico, pois pode dificultar a absorção de glicose e promover a hiperinsulinemia, que inibe a queima de gordura. O “carb cycling” pode melhorar essa resistência, alternando estados metabólicos para maximizar os benefícios anabólicos e catabólicos. A estratégia também melhora o desempenho nos treinos, aumentando o glicogênio muscular e promovendo a queima de gordura. A implementação eficaz requer planejamento cuidadoso e consulta com profissionais de saúde.