

Saúde intestinal

Algumas pessoas podem ter dificuldades em consumir grandes quantidades de alimentos, sofrendo com inchaço, má digestão e desconforto. “Geralmente, problemas digestivos e inchaço nesse período podem estar associados ao consumo excessivo de calorias, principalmente se essas são advindas de alimentos com alto teor de gordura, açúcares e sódio. Em outros casos, podem estar associados à dificuldade de digestão por conta de um desequilíbrio da microbiota intestinal”, sugere Pedro Melo. Para evitar complicações intestinais, o indicado é manter o consumo adequado de água e evitar aumentar as calorias abruptamente.

Atenção: se os músculos começam a perder definição rapidamente, pode ser indicativo de um bulking excessivo; e se o volume corporal indicar um inchaço, pode ser resultado de retenção hídrica e aumento de gordura. Para um resultado mais preciso, é fundamental o acompanhamento de um médico, nutricionista e profissional de educação física.

Assim como qualquer outro método, o bulking deve ser indicado e acompanhado individualmente por um profissional. Para pessoas que se encontram com percentual de gordura alto, entrar em um superavit calórico pode agravar o acúmulo de gordura, e pessoas com pré-disposições metabólicas, como diabetes e resistência à insulina, pode piorar a regulação da glicose no sangue.

Bulking x cutting

Tanto o bulking quanto o cutting referem-se a estratégias nutricionais, mas com objetivos distintos. O primeiro, foca no aumento de peso, com uma dieta hipercalórica e com superavit calórico, priorizando ganhos musculares. Já o segundo visa a perda de gordura corporal, com uma dieta hipocalórica, mais restrita, com deficit calórico (ingerir menos calorias do que o corpo gasta) e mantendo ao máximo a massa magra existente. Normalmente, o cutting é realizado após o bulking, para uma melhor definição do físico.

Um erro comum é acreditar que essas fases devem ser extremas e não complementares. Um bulking sem controle pode resultar em ganho excessivo de gordura, enquanto um cutting malfeito pode levar à perda de massa muscular. Em ambos os casos, o treinamento deve ser priorizado para trabalhar os músculos — no bulking, para ganhar músculos, e no cutting, para defini-los.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Ngromonte



Resultado obtido pela estudante Isabela Mendes por meio do bulking

BULKING LIMPO OU SUJO?

Engana-se quem acha que na prática do bulking basta comer muito. No geral, o bulking se divide em dois tipos: o sujo e o limpo. O limpo é a maneira mais inteligente de ganhar massa magra, porém o sujo pode trazer resultados mais rápidos, mas com um acúmulo de gordura associado. “Embora o bulking sujo possa resultar em ganhos rápidos de peso, ele dificulta a definição posterior e pode comprometer a saúde metabólica”, explica Henrique Felinto. As principais

diferenças entre os tipos, segundo o nutricionista são:

- **Sujo:** consumo elevado de fast food, frituras e doces. Com isso, tem-se um aumento de gordura corporal acelerado. Além disso, pode causar desconforto digestivo, resistência à insulina e piora na qualidade do sono.
- **Limpo:** prioriza alimentos naturais e nutritivos, minimiza o ganho de gordura e facilita a definição futura, tem uma digestão mais eficiente e com menos inflamação.

ALIMENTOS ESTRATÉGICOS

Durante o bulking, por ser um processo que exige uma ingestão calórica alta com uma preocupação no acúmulo de gordura, alguns alimentos são verdadeiros aliados e devem ser priorizados.

- **Proteínas de qualidade:** frango, carne vermelha magra, peixe, ovos, leite, iogurte

natural; whey protein e leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico.

- **Carboidratos estratégicos:** arroz, macarrão, batata, mandioca, aveia, massas e pães integrais.
- **Gorduras saudáveis:** abacate, azeite de oliva, castanhas, nozes e pasta de amendoim.