¿QUÉ ES LO QUE DEBO TOMAR? 2ª PARTE

Anteriormente hablamos de los diferentes biotipos y los posibles objetivos que nos marcamos a la hora de realizar cualquier actividad física, eso a parte de divertirnos. Ahora trataremos la diferente suplementación básica (más adelante hablaremos de suplementación complementaria) que podemos tomar en función de nuestro biotipo y el objetivo que tengamos en mente.

ENDOMORFO: Biotipo en el que predomina el tamaño, acumulan fácilmente grasa, les cuesta adelgazar. Predomina en deportes de fuerza.

- Quiero ganar peso: Este biotipo gana peso con facilidad aunque ese peso ganado tiende a ser en un alto porcentaje grasa así que depende del peso que se quiera ganar optaríamos por un compuesto más alto en **proteínas** que en **carbohidratos** (80%-20%) o un compuesto equilibrado (50%-50%), ya que uno más bajo en proteínas que en carbohidratos nos haría ganar demasiada grasa.

Si que quiere ganar volumen muscular (que no peso, simplemente aumentar el volumen del músculo) se puede optar por tomar **creatina**. Hay diferentes tipos de creatinas en el mercado, la más conocida es la creatina monohidrato pero las creatinas tienen en su defecto que con la toma prolongada durante más de 2 meses (siempre dependiendo de la cantidad que tomemos) el volumen obtenido desaparece y se empieza a retener líquido en el espacio que hay entre el

músculo y la piel.

Podríamos enumerar más de tipos de suplementos que tiene beneficios a la hora de ganar peso pero los más importantes para este biotipo y objetivo serían los mencionados anteriormente.

- Quiero ganar masa muscular: Indispensable para este objetivo la toma de suplementos hiperproteicos si solo con la dieta no se llega al mínimo de 2-3 gr. de **proteína** al día por kilo de peso. Necesario un combinado para un mayor aporte que sea 80% de proteína como mínimo.

Llegados a este punto tratar algo obvio pero muy importante, "la mejor forma de ganar es NO perder" con esto decir que sería necesario tomar algún suplemento rico en aminoácidos a parte de la proteína, como sería tomar **aminoácidos ramificados(BCAA'S)**, **aminoácidos esenciales** o **glutamina**. Cualquiera de estos 3 tiene una función primordial, que es que evitar la pérdida o degeneración de la masa muscular (catabolismo). Llegando al mínimo de proteína necesario en la dieta y con la toma de BCAA'S, esenciales o glutamina no solo nos aseguramos que damos nutrientes para generar masa muscular si no que también nos aseguramos que no quemaremos esa masa muscular por falta de calorías o nutrientes y por sobreentrenamiento.

- Quiero adelgazarme/definirme/perder peso: Para los endomorfos es más difícil perder peso ya que su biotipo es propenso a retener más liquidos y grasa así que es necesario que reduzcan las calorías que consumen y aumenten las que gastan. Una forma de hacer ambas cosas a la vez es la toma de suplementos **quemadores multiefectos**. Como el nombre indica tienen una combinación de componentes que llevarían diferentes suplementos por separado (**diuréticos, termogénicos, saciantes, lipotropicos**…) Por lo tanto la toma de un suplemento de este tipo aporta los beneficios de mínimo 3 suplementos diferentes para perder líquidos y peso.

En **NUTRI STORE** los puedes encontrar en la categoría de **termogénicos** ya que este efecto es el más notorio en los multiefecto. No menos importante comentar que dado que se quiere perder peso es necesario la toma de glutamina, bcaa's o esenciales y también la ingesta de proteína baja en calorías (suelen ser aislados o hidrolizados de suero).

Próximamente la 3ª parte trataremos la suplementación para Ectomorfos. Gracias a todos por vuestro tiempo y esperamos que os haya gustado el artículo.