

## **Hipertrofiar sem anabolizantes**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:03/12/2008

Na busca de um corpo sarado, o excesso de musculação pode acarretar problemas de saúde em alguns casos, porém a maioria dos problemas, muitos deles graves, é causada pelo uso de anabolizantes. Saiba mais...

A hipertrofia muscular é um desejo que aumenta cada vez mais entre os adeptos de academias, especialmente os jovens e nesta época do ano, quando a pretensão por um corpo definido para o exibicionismo durante o verão é grande. Na busca de um corpo sarado, o excesso de musculação pode acarretar problemas de saúde em alguns casos, porém a maioria dos problemas, muitos deles graves, é causada pelo uso de anabolizantes. Segundo a médica Dra. Ulysséa Menezes da Costa Duarte do Linnus Institute - Centro Avançado de Medicina Preventiva e Estética Médica, essas substâncias ilícitas acarretam graves efeitos colaterais não somente para o corpo, mas também originam distúrbios psicológicos nos usuários. "As pessoas que usam anabolizantes ficam mais agressivas, tem alteração no desejo sexual, infertilidade e problemas de sono. São problemas que afetam diretamente o estado emocional e psicológico dos usuários. No caso das mulheres, outro fator que caracteriza o uso anabólico exagerado é o aparecimento de pelos", explica. "Já é possível substituir os anabolizantes perigosos por substâncias que liberam o hormônio do crescimento produzido pela hipófise. Outras substâncias trabalham no objetivo de ajudar no crescimento do músculo, mas sem manifestar efeitos colaterais. Associando exercícios físicos e uma alimentação adequada a esse tipo de tratamento, pode-se obter um ganho considerável e saudável dos músculos", calcula a especialista. Um exemplo da eficiência do desenvolvimento muscular saudável, que de acordo com a especialista sempre deve ter o acompanhamento médico, é o Power Muscle, um programa intensivo para definição e hipertrofia acelerada. "O paciente passa por consulta médica mensalmente. Tem aplicações de soro energético, com substâncias próprias para a hipertrofia muscular. Passa por aplicações de aminoácidos injetáveis com DMAE, que contribuem bastante na definição muscular. O tratamento também tem sessões de oxigênio ativo venoso, que libera NO<sub>2</sub>, para aumentar a disposição e energia. Além de tudo isso, o programa ainda tem uma orientação nutricional personalizada", conta Dra. Ulysséa Duarte. "Uma supervisão médica e nutricional, associada a de um personal trainer é o ideal para que se consiga resultados plenos em relação à dieta, a suplementação específica e aos exercícios, mas sempre é necessário levar em consideração o biótipo do atleta e a modalidade esportiva que ele pratica, o sexo, o estágio de treinamento e o condicionamento físico", aconselha a especialista. Fonte: Portal da Educação Física 29/11/2008 - Comunique-se