



CARLA
ZAPLANA

CULTIVA TU FUERZA

EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS QUE
NECESITAS PARA AUMENTAR TU MASA MUSCULAR

Incluye
entrenamientos
y 30 recetas
saludables

DIANA

CARLA
ZAPLANA

CULTIVA TU FUERZA

El programa de alimentación y ejercicios que
necesitas para aumentar tu masa muscular

Salud natural

DIANA

Índice

.....

Introducción	15
Muscular: de la vanidad a la longevidad, todo un cambio de paradigma	15
Lo que nos une a todos...	18
1. Más allá de la vanidad	25
Gana más fuerza	28
Salud ósea y articular	29
Mejor gestión de la glucosa en sangre	30
Acelera el metabolismo	31
Salud cardiovascular	32
Dolores posturales	32
Fortalece el sistema inmunológico	33
Salud mental y autoestima	33
Aumenta la longevidad	34
2. El poder de la proteína	37
¿Qué son las proteínas?	39
Dietas altas en proteína, control de peso y saciedad	54

3. Nutrientes esenciales para el crecimiento muscular	57
La proteína y su rol en el crecimiento muscular	59
¿Qué otros nutrientes son necesarios para ganar masa muscular?	61
4. Muscular de acuerdo con tu tipo de cuerpo	67
Personas que pierden peso rápido: vata	70
Personas que musculan con facilidad: pitta	72
Personas que tienden a ganar peso: kapha	74
El peso de los años: sarcopenia en números	78
¿Qué pasa con la menopausia?	78
5. Suplementación y adaptógenos para muscular	83
Adaptógenos	88
¿Cómo elegir la mejor opción de proteína en polvo?	90
6. Entrenamiento y deporte para el crecimiento muscular	95
Tipos de movimiento	98
Métodos, dosis y descansos	99
Consejos de ejercicio para entrenar tu fuerza	100
Antes, durante y después...	103
3 rutinas de entrenamiento de resistencia y funcional	106
Secuencia de ejercicios de resistencia: fuerza	107
7. El descanso en la musculación consciente	123
La recuperación y reparación muscular son más efectivas durante el sueño	125
Higiene del sueño	127



8. Resiliencia física, mental y emocional a través de la musculación	131
Cambios en tu mente y emociones	136
Consejos para entrenar tu resiliencia mental	137
Consejos para entrenar la resiliencia espiritual	139
9. Preguntas frecuentes	143
¿Ganar masa muscular y perder peso a la vez es posible?	145
¿Qué sucede con el entrenamiento?	148
¿Ayuno intermitente?	149
¿Cómo puedes ver tu progresión?	151
Cómo identificar y superar obstáculos comunes en el camino de la musculación consciente	152
¿Qué estrategias puedo usar para mantener la motivación y el compromiso a largo plazo?	153
¿Por dónde empezar? Los 3 pilares más importantes	154
10. Planificación de menús	157
Menú semanal: 70 gramos de proteína al día	163
<i>Smoothie Bowl</i> de arándanos y espinacas	164
<i>Buddha Bowl</i> de quinoa y lentejas	165
Curry de tofu con espinacas y boniato	166
<i>Edamame</i> al vapor con salsa de tahini	167
Tostadas de aguacate con huevo escalfado	168
Ensalada de garbanzos y espinacas	169
<i>Stir-Fry</i> de tempeh y verduras	170
Batido de frutas con proteína vegetal	171
<i>Parfait</i> de yogur de coco y granola casera	172

Ensalada de lentejas beluga con vegetales asados	173
Curry de garbanzos y calabaza	174
<i>Smoothie</i> de aguacate y espinacas	175
<i>Porridge</i> de avena con frutos secos y manzana	176
Ensalada de quinoa con aguacate y frijoles negros	177
Chili de frijoles negros y quinoa con tofu	178
Barritas de proteína caseras con semillas y frutos secos	179
<i>Smoothie</i> de frutos rojos con proteína vegetal	180
Ensalada de lentejas con espinacas y nueces	181
Tofu a la parrilla con verduras asadas	182
Zanahorias con hummus	183
Tostadas de hummus y tomate	184
Ensalada de quinoa con aguacate y mango	185
Estofado de lentejas y espinacas	186
Rodajas de manzana con mantequilla de almendras	187
<i>Porridge</i> de avena y semillas de chía	188
Ensalada mediterránea de alubias blancas	189
Curry de vegetales y garbanzos	190
Yogur de coco con frutas y nueces	191
Lista de la compra de la semana	193
Menú semanal: 100 gramos de proteína al día	197
Tortilla de espinacas y champiñones con huevos ecológicos	198
Ensalada de garbanzos, kale y aguacate con vinagreta de limón	199
Chili de frijoles negros y quinoa	200
<i>Smoothie</i> de proteínas con espinacas, plátano y leche de almendras	201
<i>Porridge</i> de avena con semillas de chía, nueces y frutos rojos	202



<i>Buddha Bowl</i> de lentejas, brócoli, zanahoria y aderezo de tahini	203
Tacos de tempeh con pimientos, cebolla y salsa de aguacate	204
Yogur de coco con granola casera y bayas	205
Batido de proteína vegetal con espinacas, manzana y semillas de lino	206
Ensalada de quinoa con <i>edamame</i> , tomate cherry y aguacate	207
Filetes de trucha al horno con espárragos y puré de coliflor	208
Hummus con palitos de zanahoria y apio	209
Tortilla de garbanzos (<i>chickpea flour omelette</i>)	210
<i>Buddha Bowl</i> de quinoa, tofu y verduras	211
Filete de salmón al horno con vegetales asados	212
Batido de proteínas con espinacas y frutas	213
<i>Smoothie</i> de proteína y avena	214
Ensalada de lentejas y aguacate	215
<i>Stir-Fry</i> de tempeh y vegetales	216
Barras de proteína caseras	217
<i>Pancakes</i> de proteína y plátano	218
Ensalada de garbanzos y quinoa	219
Curry de lentejas rojas y espinacas	220
Nueces y fruta seca	221
<i>Bowl</i> de <i>açaí</i> con proteína	222
Ensalada de <i>edamame</i> y vegetales	223
Chili de frijoles negros y quinoa	224
Barritas de proteína con nueces y semillas	225
Lista de la compra de la semana	227

Agradecimientos	231
------------------------	------------

Mi diario de sensaciones	235
---------------------------------	------------

Más allá de la vanidad







CAPÍTULO 1

El promedio de edad en el que una persona empieza a perder masa muscular es a partir de los 30-35 años. De los 40 a los 70, se pierde un 8 % de masa muscular por década, y pasados los 70 esta pérdida se acelera al 15 %, produciéndose claramente el fenómeno de la sarcopenia: pérdida de masa, fuerza y funcionalidad muscular.

Al margen del envejecimiento, otros factores como las lesiones, el cáncer, los bajos niveles de testosterona y de hormona de crecimiento, los altos niveles de estrés y la prevalencia de diabetes en la sociedad pueden provocar pérdida de masa muscular y este es un factor muy importante en el funcionamiento de tu metabolismo, así como del declive de tu salud física y cognitiva en general.

La buena noticia es que gran parte de esta pérdida de masa muscular puede desacelerarse e incluso revertirse en adultos



jóvenes y de mediana edad si se aplica la medicina de estilo de vida, es decir, un cambio de hábitos. Ciertamente es que en algún punto la pérdida de músculo excede la velocidad a la que puedes ganarlo, no podemos escapar de los efectos del envejecimiento, pero sí los podemos retrasar. Cuanta más musculatura tengamos cuando esta empieza a disminuir, mayor calidad de vida funcional tendremos.

Sí, tener un cuerpo musculado te hace verte y sentirte bien, pero los beneficios van mucho más allá. En este capítulo quiero explorar los beneficios de la musculación, los cambios que vas a experimentar al cambiar tu composición corporal, de una forma detallada, observando y entendiendo todos los mecanismos fisiológicos, mentales y emocionales que se activan al movilizar el cuerpo para la creación de masa muscular.

Gana más fuerza

.....

Cuando empiezas un entrenamiento para ganar masa muscular, los primeros meses ganas fuerza sin ver demasiado incremento en el volumen de tus músculos. Se trata de una etapa de adaptación en la que tu sistema nervioso y muscular mejora el rendimiento de lo que «ya tienes», aunque tengas poquito. Si persistes en tu entrenamiento y sigues empujando tu musculatura, junto con una alimentación adecuada, empezarás a

ver incremento de tu masa muscular poquito a poco, así como de tus niveles de fuerza. Verás que eres capaz de aguantar más tiempo haciendo ejercicio de resistencia y que tus tiempos de recuperación disminuyen. Y verás cómo esto también lo vas a notar en tu vida cotidiana, subiendo las escaleras, corriendo detrás de los hijos o cargando las bolsas de la compra.

La nueva fuerza e histamina vienen del crecimiento de nuevas fibras musculares, así como de un mejor rendimiento de las mitocondrias, los orgánicos intracelulares responsables de la producción de ATP¹ (trifosfato de adenosina, la energía). Los ligamentos y tendones ganan fuerza, el sistema nervioso mejora la coordinación entre los diferentes grupos de músculos para hacer tus movimientos más fluidos y efectivos.

Salud ósea y articular

La musculación es como un escudo que protege tus huesos. Los estudios han demostrado que el entrenamiento de resistencia aumenta la densidad ósea, lo que reduce significativamente el riesgo de fracturas y enfermedades como la osteoporosis.

.....

¹ Se trata de una molécula orgánica perteneciente al grupo de los nucleótidos. Se la conoce como la energía que produce el cuerpo.

Los ejercicios de resistencia estimulan el crecimiento de masa muscular y de densidad ósea a la vez. Tras un entrenamiento de fuerza, en el que sometes a estrés estos dos tejidos, el cuerpo usa los aminoácidos (y otros micronutrientes) para construir y reparar los tejidos musculares, y utiliza calcio, magnesio, vitamina D y K para construir hueso.

Así que si estás perdiendo masa muscular, seguro que también estás perdiendo masa ósea. O al contrario, una buena musculatura casi siempre se traduce en una salud ósea óptima.

Por otra parte, muchas personas con dolores articulares evitan los ejercicios de pesas. Por muy irónico que parezca, levantar peso de forma adecuada para el tipo de lesión o molestia, puede mejorar el dolor articular. Al tener una estructura muscular más fuerte alrededor de esa articulación, al moverla recaerá menor esfuerzo sobre ella y más en los músculos. También varios estudios han afirmado que el ejercicio de fuerza puede mejorar la condición de artritis.

Mejor gestión de la glucosa en sangre

.....

Una alimentación alta en alimentos procesados, harinas y azúcares refinados está creando la epidemia de «diabesidad» (dia-

betes y obesidad). No obstante, el 20 % de las personas que sufren diabetes no tiene problemas de sobrepeso.

Para enderezar el problema del azúcar en sangre podríamos irnos a un extremo y seguir una dieta totalmente keto (método que recomiendo en muy pocas ocasiones y que no es sostenible en el tiempo), o bien podemos cambiar el tipo de carbohidratos que consumimos por granos integrales, vegetales y frutas enteras, y a su vez construir más masa muscular, la cual también almacena carbohidratos.

El hígado y los músculos almacenan glucosa en forma de glucógeno, pero si uno no se ejercita, concretamente mediante un entrenamiento con pesas o levantamiento de peso, se pierde la habilidad de almacenar carbohidratos. Cuando no hay un sitio donde almacenarlos, los niveles de azúcar en sangre aumentan, el páncreas segrega insulina y se almacena la glucosa en forma de grasa.

Acelera el metabolismo



A medida que envejecemos, nuestro metabolismo tiende a desacelerarse, lo que puede hacer que ganar masa muscular o mantener el peso sea más difícil. La musculación revierte esta tendencia.

¿Sabías que el músculo consume tres veces más calorías que la grasa? ¿Sabías que a la vez que vas ganando masa muscular vas disminuyendo tu masa grasa? Sí, cuando haces crecer tu musculatura esta se alimentará de tus reservas adiposas (grasa corporal) para mantenerse. Con lo cual estarás cambiando tu composición corporal, subiendo la masa magra y disminuyendo la masa grasa en tu cuerpo.

Cuanto más músculo tengas, más calorías y grasa quemarás, incluso en reposo. Esto no quiere decir que tu número en la balanza cambie, ya que el músculo pesa más que la grasa, pero tu silueta se verá diferente.

Salud cardiovascular

.....

Múltiples estudios han demostrado que el entrenamiento de fuerza reduce la hipertensión, así como los niveles de colesterol LDL (el «malo»), y mejora la circulación, fortaleciendo así la salud del corazón y los vasos sanguíneos.

Dolores posturales

.....

El dolor de espalda es una de las quejas más comunes, ya sea por estar horas y horas sentado frente al ordenador o por una

sobrecarga de tensión emocional que nos mantiene con la musculatura contraída.

La musculación, especialmente cuando se enfoca en fortalecer la espalda y el abdomen (*core*), puede ayudar a prevenir y aliviar el dolor de espalda. Los músculos fuertes en esta área proporcionan un mejor soporte y estabilidad, lo que reduce la tensión en la columna vertebral.

Fortalece el sistema inmunológico



Mantener un sistema inmunológico fuerte es esencial para combatir infecciones y enfermedades. El ejercicio de resistencia ha demostrado fortalecer el sistema inmunológico al estimular la producción de células inmunológicas y mejorar su capacidad para combatir patógenos.

Salud mental y autoestima



El ejercicio libera endorfinas, lo que puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Además, el logro de

tus metas de entrenamiento puede aumentar la autoestima y la confianza en ti misma/o.

Aumenta la longevidad

.....

Una vida saludable y activa es la clave para una mayor longevidad. La musculación contribuye a esto de múltiples maneras como hemos visto en los ocho puntos anteriores, desde reducir el riesgo de enfermedades crónicas hasta mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos. Y es que la mayoría de las habilidades y facultades que se pierden con la edad están relacionadas con la pérdida de masa muscular.

Como dice la Dra. Lyon, doctora de medicina funcional y fundadora del Institute for Muscle-Centric Medicine, «no estamos demasiado gordos; simplemente estamos faltos de musculatura». Así que deberíamos estar enfocándonos en ganar más masa muscular en vez de enfocarnos en perder grasa, esta será nuestra armadura a lo largo de la vida.

Es ya hora de cambiar el paradigma, porque el sobrepeso y muchas enfermedades degenerativas empiezan por una mala calidad de los músculos. La adiposidad es solo un síntoma de ello.