

# Suplementos Para Aumentar Masa Muscular

== Historia ==

Hormona del crecimiento depósitos de grasa; aumenta la captación de proteínas y mantiene la masa y fuerza muscular. La hormona de crecimiento es un polipéptido de 191 aminoácidos

== Funciones ==

Creatina se: cerebro, hígado, testículos, riñones y muy especialmente a la masa muscular, que suele absorber y almacenar entre un 95% al 98% del total de la creatina, ácido  $\alpha$ -metil guanido-acético, es un ácido orgánico nitrogenado que se encuentra en los músculos y células nerviosas de algunos organismos vivos. Constituye un vector inmediato y directo para transportar ATP y proveer de energía a las miofibrillas musculares. Se puede obtener tanto de manera natural como de manera artificial como suplemento. Se sintetiza de forma natural en el hígado, el páncreas y en los riñones a partir de los aminoácidos arginina, glicina y metionina a razón de un gramo de creatina por día

La hipertrofia se puede conseguir o aumentar con ejercicios compuestos de fuerza, cargando el mayor peso o usando el mayor esfuerzo posible durante 5 a 30 repeticiones en series cercanas al fallo, esto hará que las fibras musculares se rompan pero con una buena alimentación, buen descanso de 2 a 3 minutos entre series y durmiendo de 7 a 10 horas puede lograrse la reparación de las fibras musculares... Este fenómeno se encuentra en los músculos de aquellos atletas que practican deportes anaeróbicos en los que repiten sucesivamente un mismo ejercicio, como son por ejemplo: el culturismo, la halterofilia y el fitness. La hipertrofia muscular se ha observado igualmente en animales. La creatina se emplea como suplemento dietético especialmente en la práctica de algunos deportes que exigen esfuerzos anaeróbicos repetidos, debido a sus propiedades ergogénicas. Un atleta de culturismo necesita una dieta de calorías superior a la de una persona de su mismo peso, no obstante los ratios entre hidratos de carbono, proteínas y grasa dependerán... No debe confundirse la hipertrofia muscular con la hiperplasia en el que existe además «reproducción» celular mediante división.

Arginina alfa-cetoglutarato atletas de deportes anaeróbicos emplean con suplemento culturista el AAKG como una forma de aumentar la masa muscular (hipertrofia) y la fuerza a pesar de - La arginina alfa-cetoglutarato (abreviado como AAKG) es una sal formada por la combinación de dos moléculas de los aminoácidos arginina y una molécula de alfa-cetoglutarato. Debido a que la arginina alfa-cetoglutarato AAKG parece estar implicada en la síntesis de aminoácidos y la disponibilidad de proteínas, muchos atletas de deportes anaeróbicos emplean con suplemento culturista el AAKG como una forma de aumentar la masa muscular (hipertrofia) y la fuerza - a pesar de la evidencia de su eficacia, en este sentido es bastante limitada

be50d85388

**Vigorexia** Estas personas tienen una visión distorsionada de ellos mismos, se ven débiles y enclenques. Por este motivo, el trastorno incide directamente sobre su conducta alimentaria, sus hábitos de vida y se caracteriza por realizar una actividad física extrema, abandonando las relaciones sociales y descuidando otros aspectos de su vida, para dedicar todo su tiempo a entrenar. Este trastorno también se conoce como **La vigorexia** o **dismorfia muscular** es un trastorno mental en el que la persona se obsesiona por su estado físico hasta niveles patológicos. abusivo de sustancias como esteroides anabolizantes, con el fin de aumentar la masa muscular y conseguir un cuerpo musculoso be50d85388

La adicción al ejercicio se acompaña de una ingesta exagerada de proteínas y el consumo abusivo de sustancias como esteroides anabolizantes, con el fin de aumentar la masa muscular y conseguir un cuerpo musculoso. Este trastorno también se conoce como **complejo de Adonis** o **anorexia invertida**. be50d85388

**Proteína de suero de leche** utilizada como suplemento dietético para la actividad deportiva, especialmente con el objetivo de desarrollar la fuerza o aumentar la masa muscular, debido a La proteína de suero de leche (también llamada "whey protein" según su nombre en inglés o **Proteína Whey**) es un producto compuesto principalmente por proteínas globulares de alto valor biológico extraídas del suero de leche, un lácteo líquido resultante como subproducto durante la elaboración de algunos quesos be50d85388

Todos los **andrógenos naturales** son sacados esteroides del **androstano** (un núcleo tetracíclico de hidrocarburo de 19 átomos de carbono). Es también el precursor de todos los **estrógenos**, las **hormonas sexuales femeninas**. be50d85388

**Andrógeno corporal.** Los **andrógenos** son **hormonas esteroideas** del **ciclopentanoperhidrofenantreno**, cuya función principal es estimular el desarrollo de los caracteres sexuales. Los **andrógenos**, básicamente la **testosterona**, son segregados por los testículos, pero también por los ovarios en la mujer (**androstenediona**) y por la corteza suprarrenal de las glándulas suprarrenales (principalmente **dihidroepiandrosterona**). En el hombre solamente el 10% de los **andrógenos** tienen un origen suprarrenal. **Hipertrofia muscular:** los **andrógenos** pueden aumentar la masa muscular y la fuerza, lo que puede ser beneficioso para los atletas y culturistas Los **andrógenos** son un grupo de hormonas entre las cuales se encuentran la **testosterona**, la **androsterona** y la **androstenediona** así como otras be50d85388

== Historia == be50d85388 Adicionalmente, se le han atribuido algunas propiedades negativas para la salud, con resultados no concluyentes. Algunos estudios preclínicos en roedores han sugerido que la proteína de suero de leche puede poseer propiedades antiinflamatorias o anti-cancerígenas, sin embargo, los datos en humanos son escasos. Los efectos de la proteína de suero de leche en la salud humana son de gran interés y están siendo investigados como una forma de reducir el riesgo de enfermedades, así como posible tratamiento complementario para varias enfermedades. Aunque la proteína de suero de leche es responsable de algunas alergias... be50d85388 A mediados de los años 1950 se produjeron muchos análogos de la **testosterona**, **nandrolona** y **dihidrotestosterona**, en un intento de obtener un fármaco puramente... be50d85388

## Suplementos Para Aumentar Masa Muscular

Culturismo aficionados utilizan drogas para aumentar notoriamente su masa muscular, su rendimiento físico y su definición muscular. De entre ellas las más usadas

**Nutrición culturista** La nutrición culturista es típica de los deportes anaeróbicos debido a que se entrena cada grupo muscular en repeticiones que oscilan entre los 30 segundos a 1. Por regla general el objetivo de un atleta de culturismo es poder obtener una gran masa muscular debido a la intensidad del entrenamiento y un bajo porcentaje de grasa corporal para poder obtener una buena definición muscular. Este tipo de nutrición necesita de un equilibrio controlado en la ingesta de macronutrientes lo que supone el establecimiento de una dieta equilibrada y la necesidad de un aporte extra de contenido proteico necesario para el restablecimiento muscular desgastado durante los entrenamientos. Un La nutrición culturista es una rama especializada de la nutrición deportiva encargada de proporcionar las mayores prestaciones a los atletas que practican la musculación (denominada también culturismo), la halterofilia, el powerlifting y el atletismo de fuerza (strongman), todos estos atletas tienen en común su entrenamiento con pesas. gran masa muscular debido a la intensidad del entrenamiento y un bajo porcentaje de grasa corporal para poder obtener una buena definición muscular. 5 minutos.

También se ha mostrado eficaz en el tratamiento de la sarcopenia.[cita requerida] En 1935, Ernest Laqueur consiguió aislar e identificar químicamente la testosterona, además de contribuir al conocimiento de la fisiología, farmacología y clínica de las hormonas sexuales masculinas. Fue identificada en 1832 cuando el químico francés Michel Eugène Chevreul descubrió un componente del sistema músculo esquelético al que identificó con el nombre griego kreas que significa carne.

**Nutrición deportiva** las fibras musculares mediante el uso de suplementos proteicos. Se ha demostrado que el uso prolongado en el tiempo de estos suplementos puede afectar

Es generalmente comercializada y utilizada como suplemento dietético para la actividad deportiva, especialmente con el objetivo de desarrollar la fuerza o aumentar la masa muscular, debido al papel principal que tienen las proteínas en el proceso de resíntesis muscular.

**Hipertrofia muscular** . factores principales que influyen en las adaptaciones musculares, como el aumento de masa muscular (hipertrofia), la fuerza y la resistencia. Técnicamente es el crecimiento de las células musculares sin que exista una división celular, el músculo sometido a este cambio ofrece por igual una mejor respuesta a la carga. Según investigaciones La hipertrofia muscular es el nombre científico dado al fenómeno de crecimiento en el tamaño de las células musculares, lo cual supone un aumento de tamaño de las fibras musculares y por lo tanto del músculo

== Manifestaciones y causas == La vigorexia, incluida en el DSM-5 dentro de los trastornos dismórficos corporales, afecta mayoritariamente a hombres jóvenes, con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años. Su incidencia es de 4 de cada 10 000 personas. La vigorexia puede estar ocasionada por problemas fisiológicos o emocionales, casi siempre relacionados con el entorno del enfermo. Los factores... Las funciones de esta arginina es la de ofrecer sustrato de dos enzimas: la arginasa que

## Suplementos Para Aumentar Masa Muscular

favorece la biosíntesis de la urea y la óxido nítrico sintetasa que da lugar a la formación del óxido nítrico (NO) que se propaga al músculo esquelético en situaciones de estrés actuando como vasodilatador. be50d85388

[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/!h/science/slug?KINDLE=birthday\\_cake\\_\\_for\\_\\_baby\\_boy-1-year](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/!h/science/slug?KINDLE=birthday_cake__for__baby_boy-1-year)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/!l/text/url?PPT=oxidation\\_state-of\\_\\_no2](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/!l/text/url?PPT=oxidation_state-of__no2)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/=q/lib/dl?TEXT=skin\\_tag-on-anus\\_\\_removal\\_at-home](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/=q/lib/dl?TEXT=skin_tag-on-anus__removal_at-home)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/\\$q/doc/mirror?EPUB=does-milk-help\\_with\\_\\_acid\\_indigestion](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/$q/doc/mirror?EPUB=does-milk-help_with__acid_indigestion)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/-x/text/search?PDF=how\\_long\\_does\\_\\_a\\_\\_cold\\_last](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/-x/text/search?PDF=how_long_does__a__cold_last)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/!m/lib/find?PDF=450\\_\\_broadway-street\\_\\_redwood\\_city\\_ca](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/!m/lib/find?PDF=450__broadway-street__redwood_city_ca)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/-m/pdf/exe?RTF=painkillers-for\\_back-pain](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/-m/pdf/exe?RTF=painkillers-for_back-pain)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/@r/short/link?RTF=autumn\\_\\_is\\_\\_the\\_season](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/@r/short/link?RTF=autumn__is__the_season)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/\\_g/science/search?MD=can\\_i\\_\\_use-self\\_\\_raising-flour-instead\\_\\_of\\_plain](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/_g/science/search?MD=can_i__use-self__raising-flour-instead__of_plain)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/\\$o/ppt/search?TEXT=what\\_\\_color\\_\\_should\\_be\\_your-pee](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/$o/ppt/search?TEXT=what__color__should_be_your-pee)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/^h/ebook/find?EPUB=what\\_do-you\\_\\_mean-by\\_\\_endangered\\_animals](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/^h/ebook/find?EPUB=what_do-you__mean-by__endangered_animals)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/\\$w/journal/file?TEXT=population\\_in\\_\\_mumbai-india](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/$w/journal/file?TEXT=population_in__mumbai-india)  
[https://lb1-s245-pub.pressidium.com/~l/journal/upload?PUB=how\\_far-is-phoenix-to\\_scottsdale\\_arizona](https://lb1-s245-pub.pressidium.com/~l/journal/upload?PUB=how_far-is-phoenix-to_scottsdale_arizona)