

CÓMO GANÉ NUEVE KILOS DE MÚSCULO EN OCHO MESES

Por Richard Gaspari

¿Cómo se pueden conseguir nueve kilos de músculo en sólo ocho meses? Imposible, dicen todos. Pero no hay que hablar tan alto porque yo mismo lo he podido lograr en el periodo de tiempo comprendido entre el Mr.Universo del año pasado y la Noche de los Campeones de junio.

Sé que el año pasado se me veía muy bien, pero eso no era suficiente, para mí. Sabía que tenía que progresar y me dispuse a descubrir una fórmula que me permitiera añadir masa muscular a mi cuerpo. Primera visita fue a Joe Weider, que no se ha ganado el título de "Entrenador de campeones " por nada.

Joe me dijo:"La clave de todo está en que seas más disciplinado. En vez de cebarte cuando termina el campeonato no debes alejarte de tu máxima condición más de cuatro o cinco kilos. No hay ninguna razón para no parecer un culturista durante todo el año en vez de el anuncio de michelín".

"Para eso, debes mantener tus calorías entre 3.500 y 4.000, lo justo para tener energía para tus entrenamientos, reparar el tejido destruido y añadir masa muscular a tu ya impresionante físico. Este número de calorías solo debe rebasar el 5% del nivel necesario para tu mantenimiento, lo que te permitirá controlar bien tu peso corporal".

"Debes comer muchos carbohidratos complejos, derivados de granos, patatas, vegetales; también fruta fresca. Evita las carnes rojas; saca tu proteína del pollo y del pavo cocidos sin la piel, las claras de huevo y del queso desgrasado".

“Cuando te queden de ocho a diez semanas para un gran campeonato, baja tus calorías entre 500 y 800 diarias. Esto te permitirá ir consiguiendo la forma muscular diamantina sin experimentar esas perdidas de músculo que son comunes a muchos campeones”.

Joe tenía confianza en mí y me dispuse a seguir sus consejos. Durante el año pasado había llegado a pesar 110 kilos, y resultó que me tuve que quitar 20 para aparecer definido en los Nacionales. Mi dieta debió estar alrededor de 2.000 calorías diarias durante seis meses del año pasado. Llegué a pesar 82 kilos durante el momento más bajo de la ingestión de carbohidratos y, en realidad, perdí mucho músculo. Mi experiencia con los carbohidratos no fue la suficiente para permitirme conocerlos muy bien. Y, simplemente, hay que tomar muchos carbohidratos y poca grasa si se quiere lograr un alto grado de masa muscular, definición y vascularización. Yo lo he demostrado ganando nueve kilos de músculo en un año.

La fuente de energía preferida por el cuerpo son los carbohidratos. Cuando no los tomamos, el cuerpo consume la grasa y el músculo que tiene para satisfacer sus requerimientos energéticos. Esa es la razón que impide retener masa muscular cuando se está en una dieta baja de carbohidratos.

También se puede perder tejido muscular cuando se toman demasiadas pocas calorías. Ese fue mi problema del año pasado: entrenar muy intensamente y comer poco; resultados: pérdida de tejido muscular. Esto pasó aunque consumía ¡300 grs.! de proteína diarios.

Para cambiar de sistema, empecé a consumir pequeñas cantidades de alimento cinco o seis veces al día, incluyendo un poco de proteína y muchos

carbohidratos. Esta frecuencia de comidas permite al cuerpo digerir y asimilar el alimento mucho mejor, a la vez que se mantiene un buen nivel de energía.

Mi proteína provino del pollo y pavo cocidos sin piel, un poco de pescado -no demasiado hasta las últimas semanas antes del campeonato-, claras de huevo, queso desgrasado y aminoácidos. Mis carbohidratos procedieron fundamentalmente de vegetales verdes y frutas: sandías, fresas, manzanas, plátanos, uvas, etc, junto con patatas cocidas, avena y arroz integral.

Mantuve la ingestión de grasas muy baja: no usé aceite en las ensaladas; las preparé con vinagre o limón. Evité la leche con grasa y excluí de mi dieta las nueces, los cocos y demás alimentos carbohidráticos grasos.

El cuerpo solo quiere una pequeña cantidad de grasa cada día para mantener los nervios, el cabello y la piel en estado sano. No hay que preocuparse por consumir poca grasa porque hasta las dietas "sin grasa" contienen la suficiente para asegurar la salud.

Al comer siguiendo las sugerencias de Joe Weider, no subí más de 99 kg . Antes de la competición; este peso superaba en once kilos y medio el mío en los campeonatos mundiales pero, de acuerdo con mi aspecto, no me sobraban más de cuatro kilos.

16 semanas antes de "La noche de los campeones", empecé mi campaña de reducción sistemática de calorías. Inicialmente, empecé a sustituir las aves por el pescado y reducir mi ingestión de proteínas, cosa que nunca había hecho hasta ahora. Sin embargo mantuve la ingestión de carbohidratos lo suficientemente alta.

8 semanas antes de la competición pesaba 93 kilos. A partir de ahí empecé a subir mi ingestión calórica, lo que llevó mi peso gradualmente hasta 96 kilos.

Estaba en forma de competición 2 semanas antes del campeonato: dejé de hacer aeróbicos e incrementé mi ingestión de carbohidratos a la vez que reduje mi consumo proteico a casi cero (la mayor parte en cápsulas de aminoácidos). Como resultado de mi ingestión de carbohidratos, mi vascularización incrementó muchísimo. Mi cintura era muy pequeña debido a que un alto volumen de carbohidratos facilita la eliminación.

Al tomar muchos carbohidratos mis reservas de glucógeno eran grandes: por lo tanto, mis músculos se veían grades y la piel mucho más estirada, una combinación que resulta imbatible.

Los últimos cuatro días pasé bastante tiempo en una cama solar para eliminar agua y añadir tono de color. El resultado fue sensacional, como se puede juzgar por las fotos: conseguí añadir nueve kilos de masa muscular en ocho meses, y esto es algo que todos podéis hacer: basta con que sigáis la justa dieta.

Este es un ejemplo de un menú diario cualquiera de Rich Gaspari, utilizados en su preparación para la “noche de los campeones” y que supusieron una dieta media de 2.800 a 3.000 calorías:

PLAN DE COMIDAS DE RICHARD GASPARI

COMIDA 1: tortilla de 6 claras con cebolla, 1 taza de avena, café, vitaminas, minerales y aminoácidos.

COMIDA 2: (antes del 1º entreno) 1 pechuga de pollo, 1 taza de arroz integral, fresas y aminoácidos.

COMIDA 3: Merluza, patata cocida, vegetales, té, vitaminas, minerales y aminoácidos.

COMIDA 4: (antes del 2º entreno) 1 pechuga de pavo, 1 taza de arroz integral, manzana, plátano, café y aminoácidos.

COMIDA 5: bacalao, queso desgrasado, sandía, té, vitaminas, minerales y aminoácidos

COMIDA 6: 1 pechuga de pollo, sandía y aminoácidos.

TOTAL DIARIO: 2.800 calorías.