

Porque usar hipercalóricos?

Quando o nosso objetivo é o ectomorfismo, ou quando temos uma necessidade de ingerir grandes doses de caloria diariamente, os suplementos se mostram uma boa forma de conseguir esses números. [artigo completo](#)



Mas quais deles eu devo usar? Essa é uma questão muito pertinente. Antes de qualquer coisa devo recomendar sempre a visita ao seu médico. Exponha as suas necessidades e objetivos, faça umas análises, e peça-lhe uma recomendação. Existem muitos suplementos no mercado, como o **Somatodrol**, por isso é importante que você sempre fale com o seu médico de forma a não comprometer a sua saúde, e ainda conseguir resultados mais otimizados.

Os hipercalóricos são suplementos bastante eficazes, embora até certo ponto mistificados por causa do potencial aumento de peso excessivo (gordura neste caso), quer durante, como após a sua utilização.

No entanto, isso não ocorre quando a sua utilização é correta. Deve ser feito um correto ajusta dietético.

Vejamos então porque você deve usar suplementos hipercalóricos.

ALTA DISPONIBILIDADE DE NUTRIENTES MACRO E MICRO

Normalmente os suplementos são compostos de macronutrientes em diferentes quantidades. De entre os ingredientes mais comuns, tendo em conta os carboidratos, encontramos: *a dextrose, amaltodextrina, oligossacarídeos, a frutose, di e tri sacarídeos e ainda o Waxy Maize.*

No entanto ainda são poucos os produtos onde podemos encontrar uma adição de farinha de aveia e outros carboidratos de baixo índice glicêmico.



Quando olhamos para as proteínas, normalmente as pessoas contam com o *whey protein, alguns aminoácidos, caseína e caseínatos (cálcio e sódio), peptídeos, proteína isolada da carne, albumina do ovo, proteína de soja.*

Olhando agora para os ingredientes de lipídios, encontramos *MCTs, ácidos graxos essenciais e não-essenciais, entre tantos outros.*

Também contam com adição de vitaminas e minerais.

Todos esses ingredientes são de fácil digestão e assimilação, logo o nosso corpo consegue absorver facilmente, o que faz com que o alto valor nutricional seja compensador.

RÁPIDO Esvaziamento Gástrico

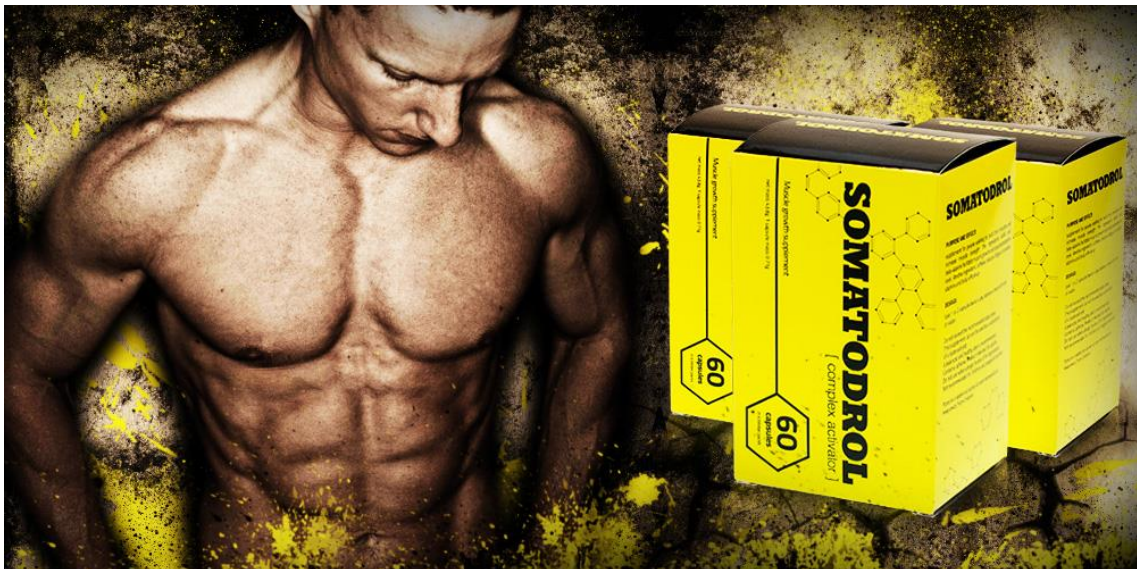
Como este tipo de suplemento contém doses pequenas de carboidratos, e as proteínas que tem são de difícil digestão, os

hipercalóricos geram um esvaziamento gástrico rápido (logo rapidamente absorvidos).

Estes benefícios são importantes para a utilização antes do treinamento, para indivíduos com problemas de empachamento gástrico, ou até mesmo para pessoas com casos patológicos de empachamento gástrico, como é o caso da síndrome do intestino encurtado.

PRATICIDADE NO CONSUMO DAS REFEIÇÕES

Embora seja sempre aconselhado o consumo de alimentos sólidos, sabemos que muitas vezes, com a correria do nosso dia a dia, se torna muitas vezes impossível parar para fazer uma boa refeição. Isso porque para preparar uma refeição equilibrada e saudável demora o seu tempo.



Por essa razão, os shakes têm sido popularizados um pouco por todo o mundo. Eles contêm os nutrientes que precisamos e ainda se fazem em poucos minutos.

Além disso, você ainda pode levar esses suplementos facilmente na bolsa, podendo até mesmo prepará-lo na academia, ou no trabalho!

No entanto, nunca é demais referir, que cada shake tem de ser quantificado tendo em conta as necessidades nutricionais de cada um. Não se esqueça que o meu gasto calórico é diferente do seu, do seu colega, do seu marido, ou da sua esposa.