



#11

**FII ACTIV!**

## Cum cresc mușchii?

Proteinele care se regăsesc în mușchii scheletici parcurg zilnic mai multe cicluri de sinteză și de degradare.

Creșterea musculară are loc atunci când viteza de sinteză a proteinelor musculare este mai mare decât cea de degradare a respectivelor proteine. Hipertrofia musculară se consideră a fi o colecție de adaptare la diferite componente: miofibrile, fluid sarcoplasmatic și țesut conjunctiv.

Celulele satelit din țesutul muscular sunt un tip de celule stea care joacă un rol cheie în ce reprezintă mentenanța, repararea, creșterea și remodelarea fibrelor musculare care

urmare a activității fizice și în special a antrenamentelor de forță.

În mod normal aceste celule se găsesc într-o stare latentă până în momentul în care este nevoie de ele. Atunci când sunt stimulate, celulele satelit pot să sprijine procesul de formare de noi fibre musculare, pot ajuta o fibră musculară existentă prin donarea de nuclee celulare sau se poate întoarce în bazinul de celule satelit de unde a provenit.

Atrofia musculară (opusul hipertrofiei) este definită ca o pierdere de masă musculară și este legată de scăderea calității vieții. De obicei, după vârsta de 40 de ani organismul tinde să piardă masă musculară, dar activitatea fizică și un consum adecvat de proteine pot să încetinească acest proces.