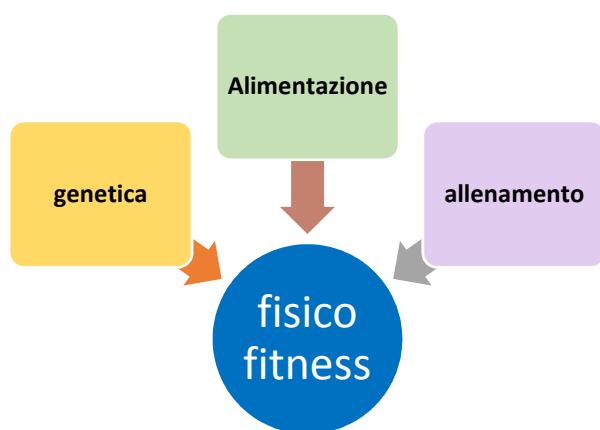


## Alimentazione per lo sviluppo muscolare

Il muscolo è il tessuto più sensibile alle variazioni della nutrizione e dell'esercizio. Uno squilibrio nutrizionale o un esercizio eccessivo compromettono la funzione e lo sviluppo delle fibre muscolari.

Nello sviluppo muscolare sono coinvolti vari processi fisiologici che sono la predisposizione **genetica**, i livelli **ormonali**, e l'**alimentazione** che non è l'ultimo dei fattori descritti. Sia nell'uomo che nella donna.

Per importanza direi che la genetica è un fattore determinante, ma senza un adeguato regime alimentare e di allenamento non si possono ottenere i migliori risultati.



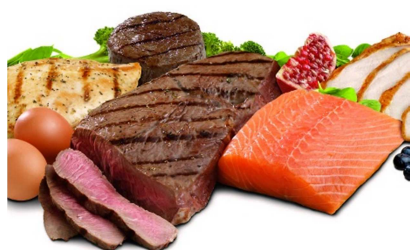
Infatti, pur avendo una ottima muscolatura di base, una alimentazione inadeguata può compromettere un ulteriore sviluppo del muscolo. Anche l'allenamento, qualora fosse eccessivo, comporterebbe dei danni alle fibre muscolari. Ma qui parleremo esclusivamente dell'alimentazione.

### Il fabbisogno di calorie.

Le calorie giornaliere devono coprire il bisogno del metabolismo basale più quelle spese per l'allenamento. Per ogni soggetto il bisogno di calorie giornaliere varia, ma possiamo valutarle con il test del metabolismo basale, e qualora non fosse possibile, lo valutiamo in maniera teorico e poi aggiustiamo in base al risultato ottenuto. Una aggiunta di 500 Kcal al giorno al consumo giornaliero di calorie favorisce uno stato "anabolico" del corpo che sarà prevalentemente costituito da massa magra in soggetto che si allena regolarmente. Ci sono molte variazioni individuali ed ogni dieta va regolata secondo la risposta del fisico. In ogni caso, mangiare una dieta ipocalorica troppo bassa, ad esempio inferiore al valore del metabolismo basale, quando si esegua una attività fisica il corpo va in catabolismo, cioè brucia la massa magra, in particolare il muscolo.

### Composizione della dieta.

#### Le proteine.



Alimenti che hanno un alto contenuto di proteine sono le carni (bianche e rosse), il pesce, le uova ed i formaggi. Le proteine vanno calcolate in base al peso corporeo magro. Contrariamente a quello che si pensa, un eccesso di proteine alimentari non è necessario, anzi può essere dannoso al fisico. I nutrienti sono fondamentali per favorire l'ipertrofia muscolare e il ruolo delle proteine e aminoacidi è di primaria importanza. Un apporto di

proteine di 1,5 massimo 2 gr per kg di peso corporeo sono sufficienti per apportare gli aminoacidi necessari all'organismo. Un eccesso di proteine è dannoso per il corpo perché vengono eliminate come "azoto" che è tossico a livello renale. Per vedere se l'apporto di proteine è giusto bisogna controllare l'azoturia nelle urine di 24 ore. Questo esame, seppure semplice, è un importante indicatore metabolico, in quanto esprime l'equilibrio tra le proteine ingerite e quelle eliminate nelle urine sotto forma di azoto. Quando è alta significa che l'ingestione di proteine è eccessiva.



### I carboidrati.

I carboidrati degli alimenti si dividono in semplici (zucchero, miele, dolci) e complessi (pane, pasta, cereali, riso, farro, ecc). I carboidrati sono essenziali per mantenere l'efficienza del metabolismo dei tessuti (muscolare, cardiaco, cerebrale e corporeo) e diete con restrizioni estreme di carboidrati sono assolutamente controindicate perché nocive. In condizioni di ridotta quantità di carboidrati nella dieta, la prestazione muscolare è compromessa.

La funzione metabolica dei carboidrati è di stimolare la secrezione dell'insulina, un ormone che consente la permeabilizzazione delle membrane cellulari consentendo il passaggio di glucosio, aminoacidi, vitamine ed altri nutrienti all'interno della cellula. Una efficiente attività dell'insulina è correlata con lo stato di efficienza fisica, di benessere e longevità, mentre una alterata funzione dell'insulina, come si osserva nel diabete, rappresenta un importante fattore di rischio.

### I grassi.

I grassi alimentari sono suddivisi in due categorie: i grassi saturi prevalentemente contenuti nel burro e suoi derivati ed i grassi polinsaturi come olio di oliva extravergine, frutta secca, pesce.

I Grassi alimentari hanno importanti funzioni nell'organismo e vanno considerati un rischio per la salute solo quando ingeriti ad alte quantità. In particolare, l'olio di oliva extravergine è consigliato come assunzione giornaliera per le sue proprietà di protezione contro le malattie cronic-degenerative. Come pure la frutta secca. Ovviamente non bisogna superare i 20-40 grammi giornalieri.

Anche i formaggi, seppure costantemente eliminati dalle diete dimagranti, hanno importanti funzioni sulla salute. Per primo, l'alto contenuto di calcio e di vitamine liposolubili. I grassi sono utili per mantenere l'efficienza delle membrane, formare il colesterolo dal quale derivano gli ormoni steroidei che sono indispensabili per lo sviluppo e mantenere la funzione riproduttiva. Quindi, anche se in quantità controllata, anche i grassi contribuiscono al mantenimento dello stato di salute.



*L'olio extravergine di oliva e la frutta secca sono ricchi di acidi grassi polinsaturi.*



*I formaggi sono ricchi di grassi insaturi ed hanno un alto contenuto calorico.*

### **Migliorare la definizione muscolare.**

La definizione muscolare è una delle problematiche più difficili da risolvere perché molto complessa. Infatti, non è sufficiente ridurre le calorie ed i carboidrati per perdere il peso ed il grasso corporeo perché una dieta restrittiva determina una prevalente perdita di massa muscolare e meno di grasso corporeo. La dieta di definizione dovrebbe essere leggermente ipocalorica (ridurre 400-500 kcal dalla dieta abituale) mantenendo una lata percentuale di carboidrati. Inoltre, bisogna considerare che per definire la massa muscolare occorrono lunghi periodi e non sono processi veloci. Va aggiunto un tipo di allenamento adeguato. Un allenamento ad alta intensità (carichi elevati) non è indicato per la definizione perché ossida più proteine che grassi, mentre un allenamento ad intensità media è più efficace alternato con periodi di recupero sufficienti, almeno due/tre giorni di riposo per settimana.

