

Quando ti alleni i muscoli crescono solo se ti fanno male

C'è chi va in palestra per [dimagrire](#), chi per [restare in forma](#), chi per avere una **possente muscolatura**. Tra gli appassionati di body building – e non solo – esiste la credenza che se durante l'allenamento non si avverte dolore ai [muscoli](#) significa che non si sta lavorando bene. Tra gli atleti dei vari sport, invece, si evita il dolore muscolare il più possibile pur allenandosi per mantenere una forte e agile muscolatura. Chi ha ragione? Il dolore muscolare è un segnale che l'organismo ci manda quando **il muscolo soffre** o quando stiamo facendo uno **sforzo eccessivo**, perché le fibre muscolari si sfibrano, si danneggiano. Il dolore ci dice: **“rallenta, solleva meno pesi, fermati!”**. Durante una gara lo sportivo deve continuare anche se i muscoli fanno male, ma quando si pratica una regolare [attività fisica](#) questo non è necessario. Infatti, si possono svolgere esercizi anche molto intensi (di tipo [anaerobico](#)) per **aumentare la forza fisica e la resistenza** senza provare **alcun tipo di dolore**. Pertanto, la convinzione che il dolore muscolare sia segno di un buon allenamento e crescita della massa muscolare è **totalmente priva di ogni fondamento scientifico**.

La verità scientifica:

• Contratture, stiramenti e strappi

Se durante l'esercizio avvertiamo dolore può trattarsi di una **contrattura**, di uno **stiramento**, di uno **strappo muscolare** o può essere il segnale che le **fibre muscolari si stanno deteriorando troppo**. La contrattura, come suggerisce lo stesso nome, è una contrazione involontaria e dolorosa di uno o più muscoli, lo stiramento si manifesta quando le fibre muscolari si allungano eccessivamente, lo strappo quando esse si rompono del tutto, mentre il deterioramento eccessivo quando stiamo lavorando troppo. Questi traumi muscolari sono frequentissimi tra gli sportivi e compaiono quando i muscoli vengono **sottoposti a uno stress eccessivo**, quando si fanno **movimenti bruschi e violenti** o anche nelle persone poco o per niente abituate a [fare sport](#).

• Cosa fare quando compare il dolore muscolare?

Se durante lo svolgimento dell'esercizio compare un dolore muscolare, ad esempio un crampo, **bisogna fermarsi e aspettare che passi**. Se il dolore non passa, se scompare ma poi ricomincia o aumenta una volta tornati ad allenarsi è bene interrompere l'attività fisica e avvertire il proprio medico. Le fibre muscolari danneggiate per lo sforzo si possono riparare assumendo [proteine](#) (aminoacidi ramificati), mentre gli strappi, le contratture e gli stiramenti richiedono riposo e talvolta specifiche cure. Si consiglia di fare sempre degli **esercizi di riscaldamento** prima dell'allenamento e di defaticamento e **allungamento muscolare** ([stretching](#)) dopo l'allenamento o la gara.

• Cosa mangiare per prevenire i dolori muscolari?

L'alimentazione ricopre un ruolo importantissimo nell'attività fisica. Durante gli esercizi le fibre dei muscoli si consumano e si danneggiano, quindi è fondamentale mangiare buone **proteine** per poterle riparare. Le proteine si trovano in carne, [pesce](#), uova, [latte e derivati](#), ma anche in [legumi](#), [cereali](#) e [frutta secca](#), anche se quelle vegetali apportano mediamente **quantità inferiori** di aminoacidi essenziali rispetto alle proteine animali. Un alimento ideale per gli sportivi è il [Grana Padano DOP](#) perché contiene **tante proteine ad alto valore biologico**, inclusi i **9 aminoacidi essenziali**, e gli **aminoacidi ramificati** (valina, isoleucina e leucina). Questi ultimi forniscono energia immediata perché sono captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato e riparano le fibre muscolari danneggiate. Inoltre, le proteine derivanti dal siero del latte stimolano la sintesi proteica muscolare in misura maggiore rispetto ad altri tipi di proteine.

RICORDA

Il dolore durante l'esercizio fisico è un **segnale di allarme** del corpo, non di una buona riuscita dell'allenamento.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli.

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.