

# Alimentazione per aumentare la massa muscolare



## INDICE

La **massa muscolare**, la **forza muscolare** e la **performance fisica** sono tre elementi chiave nel mantenimento dello stato di salute. Con l'aumentare dell'età, soprattutto dai 50 anni in poi, il corpo mostra una fisiologica **perdita di massa muscolare** favorita da cambiamenti ormonali, sedentarietà e alimentazione sbilanciata.

Quando si parla di incremento della massa muscolare molti di noi immaginano infinite ore in palestra, mentre più raramente pensiamo all'alimentazione. Eppure, questa è fondamentale:

- per far **crescere** il tessuto muscolare è necessaria **energia aggiuntiva** (calorie) con buone proteine, nonché **proteine con aminoacidi ramificati** per riparare il tessuto muscolare danneggiato dall'attività.
- Sono sufficienti tra le 200 e le 300 chilocalorie in più al giorno per aumentare la massa muscolare riducendo al minimo l'aumento di grasso e mantenendo quindi una figura snella.

**Attenzione** pertanto alle diete troppo restrittive e ai digiuni, meglio una **dieta equilibrata**, più, ovviamente, l'attività fisica, in particolare **anaerobica**.

## Cosa mangiare per aumentare la massa muscolare

L'**ipertrofia muscolare**, cioè l'aumento della massa, si verifica quando le cellule lavorano per rigenerare le fibre muscolari. Se non gli forniamo proteine a sufficienza, il corpo non sarà in grado di ricostruire fibre muscolari. Ma quali sono gli alimenti importanti per costruire massa?

### LE PROTEINE

Questi macronutrienti sono ovviamente fondamentali per la costruzione della massa muscolare, ma mangiarne quantità esagerate non è necessario per aumentare i muscoli, inoltre, troppe proteine affaticano il lavoro del fegato e dei reni.

**Dove si trovano le proteine?** Buone fonti di proteine includono **carni, uova, pesce, formaggi e legumi**. Inserire questi alimenti in una

dieta varia costituita da pasti bilanciati è fondamentale per la salute dei muscoli.

**Quali tipi di proteine esistono?** Le proteine non sono tutte uguali ed è certamente utile conoscere e assumere più di frequente quelle ad **alto valore biologico**. Molte proteine sono di **origine animale**, tuttavia è oggi dimostrato che anche molte **proteine vegetali**, se assunte nelle giuste quantità e frequenza, consentono di mantenere e aumentare il trofismo muscolare.

**Quante proteine assumere al giorno?** Almeno **0.8-1.0 grammi per chilo di peso corporeo**, anche se le quantità andrebbero personalizzate tenendo conto di sesso, età, livelli e quantità di attività fisica, es.: un atleta professionista con allenamenti intensi può arrivare anche a **2.0 g** per chilo di peso. Un buon consiglio è quello di mangiare **cinque o più piccoli pasti bilanciati ogni giorno** per conservare un alto e costante livello di proteine nel sangue in modo che siano sempre disponibili per la rigenerazione dei tessuti muscolari.

Le proteine con **aminoacidi ramificati** (**Leucina, Isoleucina e Valina**) sono immediatamente disponibili per fornire **energia immediata e riparare le fibre muscolari** in quanto captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato. Alimenti come il Grana Padano DOP apportano il 33% di proteine di alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tra i quali i **3 ramificati**. Questo formaggio inoltre apporta buone quantità di **vitamine** e antiossidanti come zinco, selenio, vitamina A e quelle del gruppo B, tra le quali la B12 e la B6 quest'ultima è importante perché è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi.

## I GRASSI

I grassi non vanno banditi: introdurne quantità insufficienti può infatti ridurre la concentrazione degli **ormoni utili** per aumentare i muscoli.

**Dove si trovano i grassi?** Troviamo **grassi** di qualità e utili alla costruzione del muscolo nell'**avocado**, nel **burro di arachidi**, nell'**olio di oliva**, nelle **noci**, nei **semi**, nel **pesce grasso (come salmone e sgombrò)**, nelle **uova** e nei **formaggi**, la scelta dei quali va fatta privilegiando la quantità di proteine rispetto ai grassi, per es.: nel Grana Padano DOP troviamo un tenore in grassi del 29% (di cui un terzo insaturi), e di proteine del 33%

**Quanti grassi assumere al giorno?** L'apporto giornaliero ideale di grassi da assumere si aggira intorno al **25-35% delle calorie** (kcal) **totali giornaliere**.

## I CARBOIDRATI

I carboidrati non hanno la capacità di costruire il muscolo, ma sono il carburante ideale per l'esercizio fisico e devono pertanto essere consumati ad ogni pasto principale, preferendo quelli integrali.

**Dove si trovano i carboidrati?** li troviamo in **pasta, riso, fagioli, patate, cereali e farine** integrali.

### Gli alimenti da evitare o ridurre

- Limitiamo il consumo di **zuccheri semplici**, come quelli presenti in dolci, succhi e bibite;
- Evitiamo le calorie vuote presenti in **vino, birra e superalcolici**.

## Prima colazione: perché è importante per aumentare la massa muscolare

Numerosi studi hanno dimostrato l'importanza della prima colazione nell'aumento della massa muscolare, anche per meccanismi cronobiologici: al mattino siamo metabolicamente più attivi e in uno stato potenzialmente anabolico (aumentata capacità di effettuare la sintesi proteica) per la crescita muscolare.

Tre tipologie di alimenti utili da assumere a colazione:

### FRUTTI ROSSI

I **mirtilli**, ad esempio, possono aiutare i muscoli a recuperare più velocemente dopo l'esercizio;

### YOGURT.

È un'ottima fonte di proteine, meglio se al naturale, senza aromi né zuccheri aggiunti. I **probiotici** nello yogurt aiuteranno inoltre la digestione;

### I SEMI OLEOSI E LA FRUTTA SECCA

Ad esempio i **semi di lino** sono ricchi di proteine e dei preziosi **acidi grassi Omega-3**. Discorso analogo per **noci, mandorle, pistacchi** e **anacardi**: sono alimenti ricchi di grassi buoni e di magnesio, un minerale necessario per mantenere sano il tessuto muscolare in tutto il corpo.

## Acqua e allenamento: alleanza perfetta

Bere acqua prima, durante e dopo un allenamento, è importante: la **disidratazione** abbassa infatti il rendimento e rende più **difficile il recupero**. Durante un allenamento non si dovrebbe perdere più del **2 per cento del peso corporeo in liquidi**: è quindi

utile pesarci prima e immediatamente dopo un allenamento. La differenza tra i due valori rappresenta la quantità di liquidi persi. Per ogni 500 ml, occorre bere circa 600-700 ml di acqua per recuperarli.

## Gli integratori per l'aumento della massa muscolare

Gli **integratori** sono certamente utili, ma solo nel caso ci sia un deficit accertato e quindi prescritti dal medico. Servono infatti a integrare l'alimentazione: non dobbiamo **abusarne** o impiegarli per **sostituire alimenti o un intero pasto**. Per aumentare la massa muscolare possono essere utili integratori quali:

- **glutamina**;
- **Omega-3**;
- **Multivitaminici**;
- **Whey proteins** (proteine del siero di latte).

Per la loro assunzione consultare sempre il proprio medico di famiglia o dello sport.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### **Dott.ssa Raffaella Canello**

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Stokes T, Hector AJ, Morton RW, McGlory C, Phillips SM. "Recent Perspectives Regarding the Role of Dietary Protein for the Promotion of Muscle Hypertrophy with Resistance Exercise Training". *Nutrients*. 2018 Feb 7;10(2):180. doi: 10.3390/nu10020180. PMID: 29414855; PMCID: PMC5852756.

Prado CM, Landi F, Chew STH, Atherton PJ, Molinger J, Ruck T, Gonzalez MC. "Advances in muscle health and nutrition: A toolkit for healthcare professionals". *Clin Nutr*. 2022 Oct;41(10):2244-2263. doi: 10.1016/j.clnu.2022.07.041. Epub 2022 Aug 7. PMID: 36081299.

Li Q, Yang H, Song S, Liu J, Wang Z, Wang J. "Bioactive Components in Whole Grains for the Regulation of Skeletal Muscle Function". *Foods*. 2022 Sep 7;11(18):2752. doi: 10.3390/foods11182752. PMID: 36140879; PMCID: PMC9498156.

Salucci S, Bartoletti-Stella A, Bavelloni A, Aramini B, Blalock WL, Fabbri F, Vannini I, Sambri V, Stella F, Faenza I. "Extra Virgin Olive Oil (EVOO), a Mediterranean Diet Component, in the Management of Muscle Mass and Function Preservation". *Nutrients*. 2022 Aug 30;14(17):3567. doi: 10.3390/nu14173567. PMID: 36079827; PMCID: PMC9459997.

### AVVERTENZE

Le informazioni riportate in questo sito hanno solo scopo informativo e non devono intendersi come diagnosi, terapia, o prescrizioni di un farmaco, e in alcun modo sostituire il rapporto medico-paziente. La redazione si raccomanda di chiedere sempre al proprio medico di famiglia o allo specialista il parere su qualsiasi indicazione sia riportata nelle nostre informazioni. In caso di malessere è consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o al pronto soccorso.