

Alimentazione per aumentare la massa muscolare

{pb-share}



{pb-buttons}

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 sgombro)**, 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 Cancellò

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

Leggi anche

{article-slider}

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.