

La dieta dello sportivo: cosa mangiare per aumentare la massa muscolare?

scritto da Francesca Trasimeno | 15/06/2020



Allenamento e giusta alimentazione sono il connubio perfetto per star bene in salute e raggiungere la forma fisica desiderata. Ma quali cibi scegliere per raggiungere tali obiettivi e, in particolare, per aumentare la muscolatura?

Star bene in salute è uno stato che si raggiunge grazie alla corretta alimentazione e all'attività fisica, quindi è importante scegliere cibi che diano nutrimento, permettendo di raggiungere gli obiettivi desiderati. Tuttavia, se si desidera anche un corpo più possente e scolpito, è fondamentale sapere cosa mangiare per aumentare la massa muscolare.

Nutrizione sportiva

Quando si inizia un percorso di fitness e, nello specifico, un allenamento anaerobico (pesistica) con

L'obiettivo di **aumentare la massa muscolare**, uno degli interrogativi riguarda l'alimentazione più adatta a tale finalità.

A questo proposito, è necessario parlare di **nutrizione sportiva**, in quanto non solo è importante la scelta degli alimenti ma anche il *timing* dei nutrienti ossia l'arco di tempo in cui i pasti, gli spuntini e i diversi macronutrienti vanno consumati in base all'allenamento.

Aumentare la massa muscolare: non solo proteine

Per **sviluppare massa muscolare** è innanzitutto necessario stabilire con un nutrizionista un **periodo di surplus calorico** (mangiare più di quanto si consuma), inserendo tutti i macronutrienti ben bilanciati al fine di **evitare di accumulare grasso**.

Al contrario di quanto si pensi, infatti, **per far crescere i muscoli non è sufficiente mangiare soltanto proteine**.

L'accostamento tra "muscoli" e "proteine", infatti, è vero solo in parte. Sicuramente il fabbisogno amminoacidico dovrà essere incrementato (fino a un **massimo di 2,2 grammi di proteine per kg di peso corporeo** a seconda del tipo di allenamento) ma sono indispensabili anche tutti i macronutrienti quali carboidrati, grassi e proteine.

L'importanza dei macronutrienti

I **carboidrati** non devono assolutamente mancare nella nostra dieta, tantomeno quando l'obiettivo è far crescere il tessuto muscolare. Le **proteine devono essere nobili** e comprendere sia quelle di origine animale che vegetale.

Per quanto riguarda i **grassi**, invece, è importante consumare principalmente quelli insaturi (omega 3 ed omega 6). Questi, infatti, **abbassano il colesterolo totale** e hanno un'**azione anti-infiammatoria**, favoriscono la riparazione muscolare e riducono i livelli di cortisolo. Quest'ultimo fattore è fondamentale in quanto permette di **aumentare il testosterone**, che favorisce la crescita dei muscoli, e condiziona il destino del glucosio. Gli omega 3 (**ecco dove si trovano**) permettono l'accumulo del glucosio nei muscoli sotto forma di glicogeno e non di grasso.

Alimentazione dello sportivo: cosa mangiare?

In generale, **per aumentare la massa muscolare** si consiglia di scegliere fonti nutrienti e specifiche categorie di alimenti, in particolare:

- pasta di semola/semola integrale
- cereali in chicco
- pane e patate
- **legumi**
- uova e albume
- pollo, tacchino o tagli magri
- pesce grasso: salmone, trota, pesce azzurro
- grassi insaturi: frutta secca, olio di oliva extravergine, **avocado**
- frutta e verdura di stagione.

Timing dei nutrienti

Un'attenzione particolare va posta anche agli **spuntini** che vengono consumati prima e dopo

l'allenamento.

Pre- allenamento: soprattutto carboidrati

1 o 2 ore prima dell'attività fisica è bene consumare principalmente **carboidrati**, talvolta accompagnati da una piccola fonte di grassi:

- pane e marmellata o confettura/miele
- pane e miele, burro di arachidi
- frullati di frutta
- frutta fresca e frutta secca
- porridge di avena.

Post-allenamento: carboidrati e proteine

Entro 1 ora dall'allenamento, invece, si consiglia uno spuntino composto da carboidrati e proteine in rapporto 4:1, ad esempio:

- pane e yogurt greco
- pane e fesa di tacchino/fiocchi di latte/uova
- frutta e yogurt
- pancake di albumi con composta di frutta.

Conclusioni

In definitiva, si può dire che l'alimentazione ottimale per l'incremento della massa muscolare è prima di tutto bilanciata e non esclusiva, che pone particolare attenzione alla scelta di alcuni alimenti, all'abbinamento dei macronutrienti e soprattutto al timing di consumo degli stessi.