



Quando qualcuno si avvicina al mondo dell'integrazione, specialmente se parliamo di **bodybuilding**, il pensiero ricade sugli **aminoacidi ramificati: i BCAA**. Gli effetti degli [aminoacidi ramificati](#) all'interno dell'organismo sono già stati discussi, ma che ruolo hanno i **bcaa nel bodybuilding**?

Bcaa e Bodybuilding

Se provate a chiedere in giro o nelle palestre che frequentate una frase che potrete sentire è sicuramente: "gli **integratori di aminoacidi ramificati BCAA** sono essenziali e imprescindibili".

Il dosaggio spesso è 1 gr ogni 10 kg di peso, metà prima dell'allenamento e metà dopo. In realtà questa dose è quella che si trova sulle etichette degli integratori di bcaa, ma in realtà non ha una vera corrispondenza

Anzi a dirlo tutto in questo [studio](#) si dice che:

Se combinati con l'allenamento di resistenza per 8 settimane, la supplementazione con una dose di 9 g / al giorno di **BCAA** 30 minuti prima e dopo l'esercizio non ha avuto effetti sulla composizione corporea e le prestazioni muscolari.

Questo già di per sé basterebbe a far ricredere il 90% dei consumatori degli **aminoacidi BCAA**, ma come vedremo fra poco è importante contestualizzare.

Chiedersi dunque [quali integratori scegliere](#) è corretto perché l'utente si trova davanti a numerosissime marche nel momento in cui decide di avvicinarsi. Un approfondimento lo trovate nell'articolo [integratori e bodybuilding](#).

La domanda di oggi è: **sono veramente essenziali e sempre utili i BCAA?**

Scopriamolo attraverso la scienza, la logica, la contestualizzazione e non la lista della spesa dei singoli studi.

Bcaa in breve

Riprendiamo e ripetiamo quanto già ampiamente già detto sugli **aminoacidi a catena ramificata**. I **BCAA** sono l'insieme di tre [aminoacidi](#) rispettivamente, **leucina**, **valina**, **isoleucina** che costituiscono circa il 30-35% degli aminoacidi presenti nelle proteine dei muscoli.

Dei tre, la leucina è quello maggiormente studiato e quello più utile per la promozione della sintesi proteica a causa della sua stimolazione di un 'sensore biochimico' chiave, l'MTOR. Il DNA inizia la costruzione di nuove proteine, come la costruzione muscolare, questa è la sintesi proteica in poche parole.

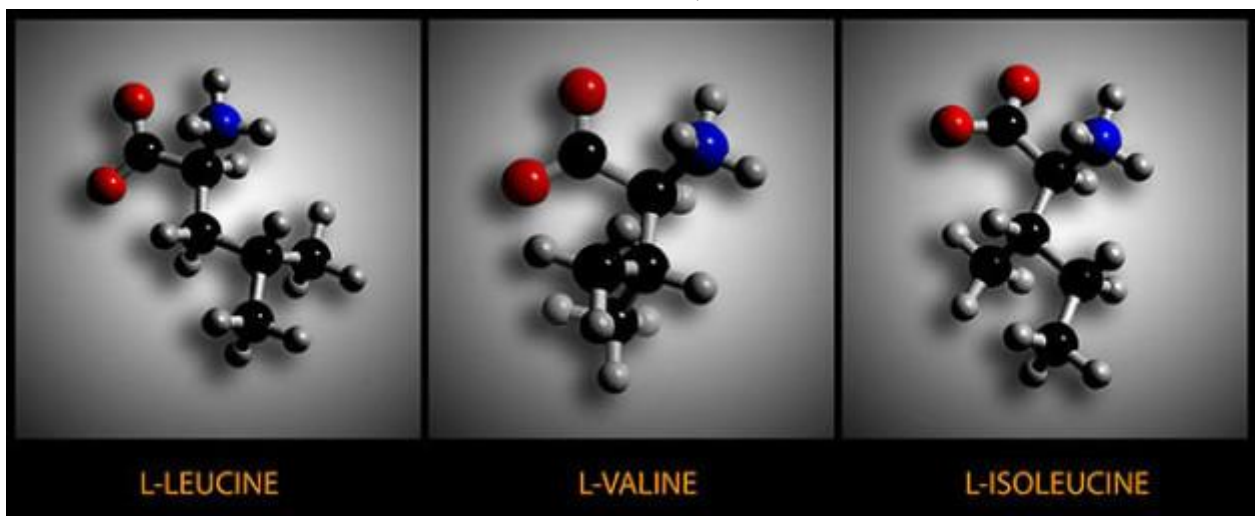
In linea generale possiamo dire che le **funzioni dei BCAA** sono:

- 🔗 ridurre l'insorgenza della fatica
- 🔗 diminuire il [catabolismo proteico](#)
- 🔗 stimolare l'anabolismo grazie alla promozione della [sintesi proteica muscolare](#)
- 🔗 fornire energia

Di studi che mettono in relazione l'uso dei **BCAA** con una attività sportivo-motoria ne è pieno il web, oltretutto, sono anche utilizzati in ambito clinico per le persone che hanno subito ustioni o sono affetti da gravi patologie è un caso questo di come i **BCAA** possono contribuire a ridurre un forte catabolismo muscolare. Anche altri aminoacidi, come la [glutamina](#) sono usati esattamente per lo stesso scopo in ambito clinico.

Tuttavia, se queste precisazione sottolineano la preziosa utilità di questi aminoacidi dall'altro le condizioni di vita reale per i soggetti senza patologie o nessuna esigenza clinica devono far ridimensionare l'entusiasmo. In breve, rapporto fra **BCAA e bodybuilding**, non è per forza roseo.

L'uso dei bcaa



Come accennato nella prima parte c'è una tendenza comune a credere nel fondamentale ruolo di una **integrazione aggiuntiva di aminoacidi ramificati**.

Integrare significa anche completare, chiudere il cerchio tramite un qualcosa che è uguale a ciò che manca.

Con queste considerazioni in mente si può parlare di **carezza di BCAA?**

Partendo da lontano abbiamo visto quali siano [le migliori fonti di proteine](#) calcolando sia gli alimenti che le contengono, sia le classiche [proteine in polvere](#). Il risultato della analisi, come intuibile, è stato che le proteine più complete appartengono ai [migliori alimenti proteici](#), che possono essere racchiudibili in carni, formaggi, pesce, uova. Anche cibi di origine vegetale come i legumi e la frutta secca sono buone fonti di [cibi proteici](#). Gli integratori proteici, come le **whey del siero del latte**, devono essere altrettanto incluse fra le fonti ottimali di proteine.

Nel momento in cui si osserva una fonte proteica e se ne analizza la qualità il contenuto di aminoacidi essenziali deve essere tenuto fortemente in considerazione e va da se che gli **aminoacidi ramificati**, appunto, fanno il loro ingresso in scena.

E' necessario procedere per gradi e contestualizzare:

Bcaa durante un Regime Ipercalorico

E' il classico periodo di massa che, più o meno, tutti abbiamo fatto. I cardini di questa fase sono il surplus calorico oltre il quantitativo consumato e la giusta combinazione dei nutrienti. Le indicazioni in merito alla [dieta per aumentare la massa muscolare](#) indicano grossolanamente un buon quantitativo di carboidrati decisamente personale, che dipende dalla tolleranza e dalla capacità di gestione di essi da parte di ogni individuo, stesso discorso sull'introito di grassi, mentre per il quantitativo di proteine, gli studi si susseguono con risultati simili ma allo stesso tempo diversi proprio a causa della soggettività.

Poniamo per convenzione un quantitativo di 1,5 gr per kg che si può spostare anche ai 3 gr per alcuni. Chiaramente parliamo di bodybuilding natural.

L'annosa questione sull'**utilità dei BCAA** sempre e comunque, in questo contesto è presto risolta:

In una ipercalorica si verificano sostanzialmente due condizioni fondamentali:

Surplus calorico 📌

[Fabbisogno proteico](#) 📌

Questo genera a sua volta un ambiente anabolico-anticatabolico, che soddisfa già tutti i presupposti per cui si assumono dall'esterno i BCAA a causa della presenza di un quantitativo adeguato di proteine e quindi di aminoacidi e sia per la presenza di carboidrati.

Possono dunque essere quei 6-7-8 gr di **aminoacidi ramificati**, presi prima dell'allenamento, o metà prima dell'allenamento e metà dopo a influenzare la crescita

muscolare? E' facile capire che la risposta è no.

Può una integrazione massiccia essere invece utile?

No, purtroppo no, un **dosaggio** massiccio di **BCAA** non ha prove di utilità e probabilmente non le avrà mai.

La costruzione di nuova massa muscolare avviene tramite il processo di sintesi proteica. I più grandi promotori di sintesi proteica sono tutti i [meccanismi dell'ipertrofia muscolare](#) mentre la genesi di nuove miofibrille è influenzata dallo stress prodotto con l'allenamento, dall'introito energetico e dalla presenza di tutti gli aminoacidi essenziali.

La **sintesi proteica** oltretutto aumenta fino ad un certo livello e non all'infinito ([studio](#)), motivo per il quale l'**integrare aminoacidi ramificati** in condizioni di surplus calorico altro non si tradurrebbe che in una ingestione di calorie non utili al completamento di questo processo perché necessita di tutti gli 8 essenziali (e non solo 3) per essere portato a termine.

Possiamo concludere che in queste condizioni una dose di **BCAA** sono soldi sprecati.

Bcaa Durante un Regime Ipocalorico

Durante una dieta ipocalorica, come può essere quella per la [definizione](#), generalmente è caratterizzata da:

🔹 **Deficit calorico**

🔹 **Modificazione dei macronutrienti della dieta** ([lowcarb](#) o [lowfat](#))

In queste condizioni, uno dei cardini principali per mantenere il muscolo e ridurre al minimo il catabolismo proteico, è l'aumento del quantitativo proteico ingerito così da soddisfare il fabbisogno necessario al mantenimento della massa muscolare.

Ciò che è stato detto in merito alle fonti di proteine, è chiaramente valido anche in questa condizione di ipocalorica, e di conseguenza si riversa ancora una volta nella necessità o meno di utilizzare i BCAA.

Ragionando su questa linea, se il quantitativo proteico è aumentato e se anche di qualità (whey, carni, pesce, latticini etc..) ancora una volta l'uso dei BCAA ricavato dalla alimentazione è sufficiente senza che ci sia bisogno di una loro integrazione.

Va da sé che invece è utile una loro integrazione quando c'è un deficit proteico, quando il totale delle proteine ingerite è di bassa qualità e quando il deficit energetico è molto marcato, aumentando così il catabolismo muscolare e soprattutto facendo durare per molto tempo.

I Bcaa durante il Diggiuno Intermittente

Abbiamo visto come nel più classico dei protocolli di [digiuno intermittente](#), il [leangains](#), sia consigliabile l'uso dei **BCAA nel bodybuilding** (lo stesso Martin Berkhan li consiglia) prima dell'allenamento per avere un piccolo vantaggio.

Una dose di bcaa 10-15 gr prima dell'allenamento infatti non incide negativamente sul digiuno (a differenza dei carboidrati) ma può invece essere utile per sostenere la sessione provenendo da un regime di fasting, aumentare il focus, ridurre il catabolismo proteico, incentivare la sintesi proteica muscolare soprattutto quando non è stato fatto un pasto nelle 6 ore precedenti all'allenamento.

Differentemente rispetto ad una classica impostazione del numero dei pasti come una [dieta](#) che prevede almeno 3 o più pasti, questa volta i BCAA trovano una loro maggiore giustificazione, sebbene l'osservazione del **quantitativo proteico totale** è ugualmente necessaria portando la questione sul filo del rasoio.

Il processo di costruzione muscolare, è un bilancio positivo fra anabolismo e catabolismo. Man mano che il periodo di digiuno si consolida, a seguito della digestione dei nutrienti c'è inevitabilmente la prevalenza dei processi catabolici rispetto a quelli anabolici. In tale situazione l'uso dei BCAA prima dell'allenamento può da un lato invertire la rotta, dall'altro dare modo all'organismo di ricavare energia tramite il processo di [gluconeogenesi](#).

Caratteristiche degli Integratori di Bcaa



La caratteristica degli **integratori di BCAA** è quella di essere in forma libera. Essere in forma libera significa bypassare fegato ed intestino senza aver bisogno di digestione, così da entrare quasi immediatamente nel flusso ematico rendendo la loro assunzione molto simile ad una infusione endovenosa.

Questo provoca una loro disponibilità in tempi relativamente molto brevi. Sulla base di questo Lyne Norton ne suggerisce il consumo anche fra un pasto e l'altro nonostante vi sia disponibilità di aminoacidi.

In base a studi come [questo](#) la durata della sintesi proteica maggiorata dal consumo di aminoacidi ha una durata di circa due ore. Sebbene la [frequenza dei pasti](#) in letteratura scientifica sia stata decisamente ridimensionata e rivista, in base a quanto detto sembra che dopo due ore ci sia una sorta di refrattarietà e rallentamento della sintesi proteica nonostante ci sia disponibilità di aminoacidi.

La proposta di Lyne Norton è quella di **assumere 2-3 gr di BCAA** per rialzare la sintesi proteica muscolare ai massimi livelli, senza la necessità di ulteriori aggiunte di aminoacidi essenziali poiché già presenti a causa del precedente pasto. Questa proposta è stata elaborata dall'osservazione di questo [Paddon-Jones et al.](#)

Se tutto ciò può tradursi in un guadagno effettivo prima che teorico, non ci è dato saperlo, sicuramente se anche fosse, è una di quelle finzze che non riguarda la maggior parte dei consumatori di **BCAA**.

Conclusioni: quando assumere i bcaa?

Prima di dare per scontato l'utilità o meno di **integrare con altri aminoacidi ramificati nel bodybuilding** è necessario capire il contesto.

Parlando per grandi schemi, in ipercalorica la loro utilità è nulla/minima mentre in ipocalorica si può pensare di averne maggiore necessità. Quale è la miglior formulazione?


Dal momento che una loro integrazione è limitata a poche circostanze non c'è motivo di utilizzare una ratio diversa dai 2.1.1, perché nonostante esistano formule che arrivano ad alti valori di leucina come i 12.1.1, non portano vantaggi aggiuntivi a chi li assume.

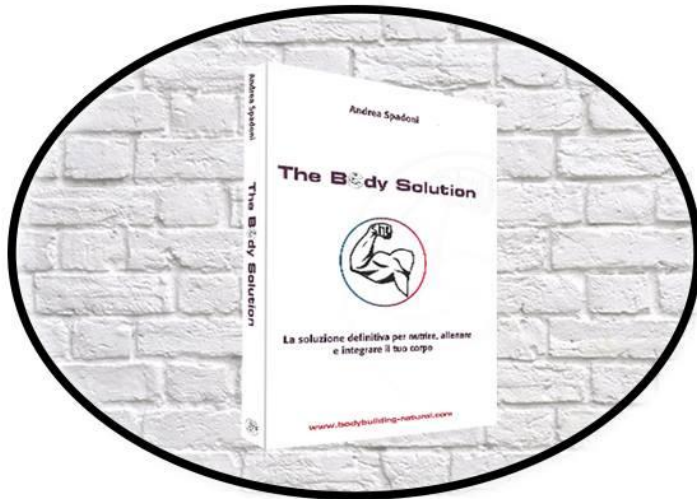
✓ Il fattore chiave per decifrare la necessità di una **integrazione di BCAA** è la valutazione del quantitativo proteico totale della dieta, la valutazione degli alimenti proteici e delle [Migliori fonti di proteine](#) e lo stato energetico: un esempio di considerazione dello stato energetico lo si ha nei regimi di [Ricomposizione corporea](#).

✓ In regimi alimentari come il classico IntermittentFasting 16/8 **assumere BCAA preworkout** ha decisamente più senso. Hanno senso per ridurre il senso di fatica e valorizzare la lucidità mentale perché competitivi col triptofano. La **dose di BCAA** è all'interno dell'apposito articolo sul digiuno intermittente.

Dopo quanto detto gli **aminoacidi ramificati nel bodybuilding**, diversamente dal senso comune sono spesso sopravvalutati e non possono essere considerati come un integratore sempre utile.

Allo stesso modo anche gli **integratori di BCAA** con rapporto aumentato a favore della leucina, specialmente tutti quelli con rapporto nettamente spropositato sono trovate pubblicitarie, non solo senza valore aggiunto, ma anche ingannevoli per chi le compra. Parente stretto dei BCAA è [hmb](#) di cui abbiamo parlato.

Scopri  [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



Spendete i soldi con cognizione di causa senza fare la fine di colui che si ritrova fregato e contento!

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>