



Durante le fasi di massa, capita spesso di aumentare sempre più il grasso e meno il muscolo. Come **fare massa muscolare**, o meglio, la **fase di massa muscolare** è quello che in genere le persone fanno quando vogliono aumentare i propri muscoli. Mangiano di più, per un certo periodo di tempo, più o meno lungo.

In inglese, la fase di surplus calorico e **aumento massa muscolare**, è chiamato **bulking** e affinché la dieta abbia i giusti requisiti per nutrire i muscoli dopo l'allenamento deve rispettare i giusti fabbisogni tipici di una dieta per aumentare la massa muscolare.

Esistono sottocategorie e schieramenti, come quelli del clean bulk, cioè l'aumento di massa muscolare con l'accumulo di minor possibile grasso, e dirty bulk, l'opposto, tutte classiche diete tipiche del bodybuilding.

Aumentare i muscoli senza ingrassare non è per tutti. Coloro che hanno molti adipociti tenderanno sempre ad aumentare i propri livelli di grasso, mentre invece le persone che sono sempre state magre svilupperanno una ipertrofia muscolare più marcata a discapito del grasso corporeo.

Il numero degli adipociti è determinato in due fasce di età:

👉 Primo anno di età

👉 Età adolescenziale

Se in queste due fasi della vita il corpo è stato in sovrappeso o addirittura obeso si avrà un aumento del numero degli adipociti (**iperplasia adipocitaria**). Il grande svantaggio è che questo numero non può diminuire e quindi le persone che hanno molte cellule adipose

troveranno maggiore difficoltà a dimagrire, ma anche a mettere muscolo in maniera pulita poiché costrette prima ad ingrassare e raggiungere il proprio set point, e poi a costruire muscolo.

Anche in età adulta è possibile che l'iperplasia adipocitaria si manifesti, e questo succede quando si raggiungono percentuali di grasso di circa il 30%, compromettendo lo stato di salute e aumentando il numero delle cellule adipose.

Come se non bastasse tanto più aumenta la percentuale di grasso, tanto più si va incontro alla **resistenza all'insulina** ed alla **leptina**, condizioni queste sfavorevoli sia per il dimagrimento che l'aumento della massa muscolare.

Sappiamo che per **aumentare la massa muscolare** i processi per costruire nuovo muscolo necessitano di energia e di un quantitativo di nutrienti adeguati. In base a questo, ed a seguito degli stimoli forniti con l'allenamento, si crea nuova **ipertrofia**.

Tutto quello che è stato appena detto è vero in linea di massima, ma il processo non funziona sempre in maniera così lineare, può capitare infatti che la fase di massa protratta nel tempo faccia decrescere via via gli aumenti ipertrofici ma far aumentare invece il grasso.

Cosa Impedisce l'Aumento della Massa Muscolare

Paradossalmente, nelle **fasi di massa protratte nel tempo**, ciò che è l'elemento chiave per costruire nuova ipertrofia, è anche l'elemento per limitarla. **Il surplus calorico**, protratto nel tempo, può limitare l'ipertrofia, tramite l'innescò di tre condizioni:

✘ **Insulino resistenza**

✘ **Resistenza alla leptina**

✘ **Stress del reticolo endoplasmatico**

- L'insulino resistenza è un condizione anomala, spesso patologica per cui le cellule dell'organismo diventano meno **sensibili all'azione dell'insulina**. Tra le numerose funzioni dell'insulina, probabilmente la più importante è quella di promuovere l'assorbimento del glucosio e degli aminoacidi da parte delle cellule.

Nelle cellule muscolari, questo avviene tramite dei recettori chiamati GLUT, di fondamentale importanza per l'omeostasi del metabolismo glucidico dal momento in cui la maggior parte del glucosio che viene spostato dal sangue è immagazzinato come glicogeno nel muscolo scheletrico. Se il trasporto di glucosio nel muscolo scheletrico diminuisce, come per coloro che sono insulino-resistenti o chi ha il diabete, il risultato è l'incapacità di mantenere la glicemia entro valori normali.

Come conseguenza di una minore efficacia degli effetti di tale ormone, l'organismo compensa con la produzione di altra insulina, con lo scopo di **mantenere i livelli di**

glicemia stabili (per questo le condizioni di insulino-resistenza sono associate come preludio al diabete).

L'insulino resistenza è un problema, perché favorisce l'accumulo di grasso. In questa condizione il corpo a riposo preferisce utilizzare gli zuccheri piuttosto che i grassi: allo stesso tempo i mitocondri, organuli situati all'interno della cellula, funzionano sempre di meno e sempre peggio, dissipando così sempre meno calore per la produzione di energia. La conseguenza diretta è quella di accumulare grasso. Come un circolo vizioso più si accumula grasso più si diventa insulino resistenti.

Da questo breve sunto, si capisce che il surplus energetico funziona bene fino a quando si è ben sensibili all'insulina, mentre funziona sempre peggio se la sensibilità dell'insulina peggiora.

La **resistenza alla leptina** è correlata alla **resistenza all'insulina**.

▪
L'adipocita

- **La leptina è un ormone** (uno dei tanti ormoni) che viene prodotto dagli adipociti, cioè le cellule adipose. Tanto più gli adipociti sono pieni di grasso, tanta più leptina è prodotta.

La **funzione principale della leptina** è quella di inviare dei segnali in varie regioni del corpo. Tali segnali sono captati anche dall'ipotalamo, così da regolare il senso di fame. Quando ci sono dei cambiamenti nei depositi di grasso, la produzione di leptina serve a far capire al cervello quanta energia è disponibile, così che l'ipotalamo possa regolare di conseguenza il metabolismo energetico e il senso di sazietà.

Quando c'è una diminuzione dell'apporto calorico, ed una perdita di grasso, la produzione di leptina si abbassa, aumenta l'appetito, diminuisce la spesa energetica; viceversa quando l'alimentazione è eccessiva, si ingrassa, gli adipociti producono più leptina, diminuisce il senso di fame, aumenta il dispendio.

Quando il grasso aumenta, aumenta la produzione di leptina, e quando i livelli circolanti di leptina nel sangue sono elevati per troppo tempo, si sviluppa la resistenza alla leptina, che come per la **resistenza all'insulina**, fa venire meno i meccanismi regolatori del metabolismo (sazietà, dispendio energetico, tasso metabolico): la conseguenza inevitabile è ancora una volta quella di ingrassare. Le persone obese, hanno livelli di leptina molto alti e non a caso e manifestano quasi sempre la resistenza alla leptina.

Le conseguenze della **resistenza alla leptina** si notano soprattutto quando l'intenzione è dimagrire, anche se tale resistenza si è sviluppata durante la fase di aumento della massa. Il corpo umano, ha un proprio set point dei livelli di grasso, così da produrre un certo quantitativo di leptina, definiamolo normale.

Quando i depositi di grasso cambiano, il corpo regola la produzione di leptina abbassando o alzando il metabolismo di conseguenza.

Quando si ingrassa troppo per un certo periodo di tempo, il **set point** cambia e si sposta verso l'alto e la conseguenza diretta è la produzione di più leptina. Questa condizione è svantaggiosa per dimagrire ed è la classica situazione di coloro che smettono di perdere grasso pur mangiando sempre meno. Ecco perché conoscere questo ormone è importante quando si voglia accelerare il metabolismo.

In questa condizione, durante un periodo di dimagrimento, si perde peso rapidamente per poi avere sempre più difficoltà, e sebbene l'introito calorico sia sempre più basso, il grasso rimane sempre lì.

Scopri The Body Solution: la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.

▪

Perché?

Perché se il set-point è cambiato ed è spostato verso l'alto, la perdita di grasso fa produrre sempre meno leptina con lo scopo di limitarne la perdita.

Se il set point dei livelli di grasso è spostato verso l'alto, la minor produzione di leptina (leggasi, **abbassamento del metabolismo**) avverrà a percentuali di grasso più alte rispetto al normale, ma voi sarete ancora grassocci e con la fame.

E' per questo che si sente parlare spesso di ricariche. Quando le ricariche di carboidrati sono fatte nel giusto modo, l'insulina stimola la produzione di leptina, e per evitare cali fisiologici e prevenire il suo abbassamento, sono una manna dal cielo.

• **Stress del reticolo endoplasmatico:** Il reticolo endoplasmatico (RE) è una struttura cellulare che tra le sue funzioni, annovera anche quella di sintesi proteica, come la produzione di taluni ormoni ed il loro montaggio. Uno degli ormoni che la cellula adiposa produce abbiamo detto essere la leptina.

Quando si accumula grasso, c'è un aumento della produzione di leptina, così che il lavoro del reticolo endoplasmatico può diventare troppo grande per rispettare il suo compito di sintesi proteica.

Come risoluzione a questo problema, il reticolo endoplasmatico aumenta di dimensione. Il prezzo da pagare però per sostenere questa mole di lavoro è una "infiammazione metabolica".

Quando c'è un aumento della energia in entrata, e si verificano gli episodi di cui abbiamo parlato, gli acidi grassi sono mal assorbiti dagli adipociti e deviati verso le cellule muscolari.

Gli acidi grassi all'interno delle cellule muscolari si accumulano come trigliceridi intramuscolari, diminuendo ancora la sensibilità all'insulina e causando altro stress del reticolo endoplasmatico delle cellule muscolare. In questa condizione, i segnali che portano alla sintesi proteica muscolare, come diventano via via minori e la conseguenza è inevitabile, meno ipertrofia muscolare.

Come Evitare lo Stallo e l'aumento del Grasso?

Lo stallo dell'aumento di massa muscolare lo si evita, ingrassando poco. Come ho spiegato in questo articolo per rendere il metabolismo efficace, ancora oggi ci sono persone che parlano di "**dirty bulk**" o massa sporca, cioè mangiare molto più del necessario, con la speranza di metter su più muscolo. Non funziona così, anzi, è esattamente la maniera più semplice per andare incontro più velocemente alle condizioni descritte poco sopra.

Il **clean bulk** è il verso opposto, sicuramente molto più produttivo e salutare, ma deve essere molto ben fatto, molto "clean" e talvolta non è detto che l'accumulo di poco grasso, possa essere davvero così poco tale da non innescare uno dei processi che rallentano l'aumento della massa muscolare: ognuno ha una propria soglia di grasso limite.

Un famoso modo di dire dice: **errare è umano, perseverare è diabolico**. Se vi siete trovati, o attualmente vi trovate nella condizione di chi mangia molto ma l'aumento di massa muscolare è sempre più rallentato e di pari passo aumenta la quantità di grasso corporea (a patto che l'allenamento sia giusto), perché continuare su questa strada?

Cambiare Abitudini e Utilizzo di Integratori Mirati

Cambiate, ripulitevi, fate il percorso inverso, probabilmente siete insulino e leptino resistenti. Il grande vantaggio è l'attività fisica.

Paradossalmente il deficit calorico, periodi di digiuno intermittente, aiuti ergogenici come **omega 3, acido alfa lipoico, tè verde, cannella, spezie**, possono aiutarvi a migliorare la situazione di stallo muscolare e di accumulo di grasso. Devi invertire la rotta ed una volta invertita, ripartire.

La **ciclizzazione calorica** e dei macronutrienti, come in questo esempio di ciclizzazione dei carboidrati ed avere una buona flessibilità metabolica, è la chiave per **continuare ad aumentare la massa muscolare** e limitare l'accumulo di grasso.

Fonti

Risorse:

Guida pratica alla ricomposizione corporea

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>