



La dieta, massa o definizione, deve essere varia per assicurarsi tutti i nutrienti essenziali. **L'alimentazione dei bodybuilder**, da sempre, è caratterizzata da **diete per aumentare la massa muscolare** e **diete per la definizione**.

Le prime servono a far crescere i muscoli, le seconde a tagliar via il grasso che accumulato.

Quando si parla di una **dieta per aumentare la massa muscolare** solitamente il primo pensiero cade sul generico consiglio di mangiare di più di quello che si consuma e fondamentalmente questo è vero, ma dentro ci sono concetti ben più ampi che devono essere puntualizzati.

La panoramica generale vuole che la classica dieta di massa, unita ad un allenamento con i sovraccarichi, porti ad aumentare l'ipertrofia. Tutto molto semplice a prima vista:

## Come Fare la Dieta per Aumentare la Massa Muscolare?

La dieta e il bodybuilding ha un legame stretto e tutto parte dalla conoscenza di dato fondamentale: il fabbisogno energetico totale giornaliero. Il **fabbisogno energetico totale** è dato dalla somma del fabbisogno basale più quello per tutte le attività extra e tale fabbisogno rappresenta l'energia che il corpo dissipa tramite le sue attività. In rete è possibile trovare moltissimi calcolatori che forniscono delle stime, e come tali

rappresentano solo un punto da cui partire conoscere le calorie necessarie.

### Impostazione dei Fabbisogni

Per **impostare la dieta di massa** serve come prima cosa un surplus calorico. Le linee guida parlano di un



aumento delle calorie che può spingersi fino a circa il 15% sopra al fabbisogno energetico totale, anche se di questo aspetto serve fare delle puntualizzazioni. Di media tra le 200 e le 500 kCAL è sufficiente.

Una volta conosciute le calorie, è necessario impostare i macronutrienti e le loro percentuali. Ancora una volta le linee guida parlano di un quantitativo di carboidrati tra il 50% ed il 60%, dal 20 al 30% di proteine e tra 20 ed il 30% di grassi.

In altri termini la quantità di **proteine** è indicata come fabbisogno di proteine ed è di circa di circa 1.8-2 GR per kg di peso: un valore generalmente accettato come quota sufficiente per garantire un ambiente anabolico, capace di soddisfare tutti i bisogni metabolici dell'organismo e quelli per la sintesi proteica muscolare.

In letteratura scientifica è stato proposto l'uso di quantitativi proteici anche più alti che si spingono oltre i 2,5 GR per kg anche durante le diete di massa e non solo in quelle per la definizione muscolare, dove è generalmente riconosciuto che l'introito proteico debba essere più elevato per mantenere la muscolatura e limitare i processi catabolici.

## **Macronutrienti**

I **carboidrati** invece a dispetto delle più generali credenze, non sono soltanto energia che viene utilizzata come glucosio\glicogeno ma costituiscono fondamentali attivatori di dei più importanti processi che sfociano nell'anabolismo. Va da se che le diete volte all'aumento della massa muscolare con pochi carboidrati sono limitate. Tenendoci dal lato pratico il quantitativo di carboidrati da utilizzare nella dieta è compreso tra i 4 GR per kg fino agli 8 GR. Più aumenta l'introito di carboidrati, più è necessario bere.

I **grassi** invece stazionano a circa 0.8 GR per kg e non è consigliabile scendere al di sotto del 20% rispetto al totale per periodi prolungati per non incorrere in peggioramenti dello stato di salute, disfunzioni immunitarie e consentire il corretto assorbimento delle vitamine. Il minimo indispensabile è circa 30gr di grassi totali.

Queste sono le linee guida per la costruzione di una **dieta per la massa muscolare**, che chiunque abbia un minimo di familiarità con i macronutrienti degli alimenti, può stilarsi con pochi semplici (e noiosi) calcoli.



Bodybuilder in massa estrema

Quanto discusso però funziona sulla carta, smette quasi sempre di funzionare (e cioè si ingrassa ed il muscolo non cresce) col tempo. Impostare una dieta in questo modo è molto spesso deleterio perché le persone hanno una loro **identità metabolica** e consigli così generali non tengono di conto dei molti aspetti determinanti degli individui.

A partire dalla salute intestinale del microbiota, cioè di quei batteri che regolano il sistema immunitario, passando per la sensibilità all'insulina ed alla **leptina**, per arrivare all'efficienza dei mitocondri per la produzione di energia, la dieta, qualsiasi essa sia, deve essere precisa, ma soprattutto deve andare di pari passo con il metabolismo che l'individuo possiede. In altre parole l'alimentazione è continuo feedback che non può essere gestita solo con un modello matematico. Vi consiglio di leggere anche come fare (e non fare) la fase di massa muscolare per avere un quadro più completo.

Un esempio pratico è il seguente: ci sono persone che gestiscono male grandi quantitativi di carboidrati: abbiamo visto che i carboidrati sono necessari per massimizzare i processi anabolici, per cui nella dieta volta ad aumentare la massa muscolare, mangiarne pochi è un problema: per questi individui introdurre da un giorno ad un altro il 60% di carboidrati nella dieta, li porterà sicuramente ad ingrassare, e col tempo a sviluppare probabilmente insulino resistenza.

In tal caso, è buona cosa aumentarne l'introito settimanale di 10 o 20 GR: col tempo questa pratica permetterà di assumere molte più calorie e di accelerare il metabolismo. L'allenamento, deve sempre completare la dieta. Se il muscolo è saturo di glicogeno, i carboidrati saranno stoccati come grasso, è inevitabile, ed è uno dei principi su cui si basa la ricomposizione corporea.

## Quanti Pasti è Necessario Fare?

I bodybuilder nelle loro **diete di massa**, fanno da sempre tre pasti principali e almeno due spuntini, per un totale di cinque pasti o più. Che lo facciano da sempre a noi poco interessa, in realtà è una libera scelta (salvo per chi usa farmaci che vanno presi a stomaco pieno). La frequenza dei pasti e non è nemmeno importante fare la colazione per forza.

Alla luce di quanto detto però, talvolta ci sono situazioni, dove ridurre il numero di pasti ed introdurre periodi di digiuno intermittente, aiuta e non poco: la rinnovazione mitocondriale che si ottiene con il digiuno, a causa dei processi di autofagia che si innescano, aiuta a migliorare l'efficienza metabolica.

## Quali Alimenti Scegliere per la Massa?



Tutti, se le condizioni personali lo permettono e se non ci sono forzature. Variare i cibi è un ottimo modo per mantenere in salute la flora batterica ed il sistema enzimatica, oltre che assicurarsi la completezza dei micronutrienti. Quando si stila una dieta, i concetti di IIFYM, if it fits your macros, sono validi concetti che rispettano le regole del buon senso e non scadono negli estremismi inutili del riso pollo e broccoli, tipici delle diete da bodybuilder obsolete, ma non può solo essere una questione di "se rientra nei macronutrienti".

Ciò che comanda la composizione corporea è l'utilizzo che il corpo fa dell'energia che gli viene fornita:

**Quando l'energia fornita è utilizzata bene o male?** fattori ormonali come la **sensibilità all'insulina** giocano un ruolo chiave in questo passaggio. Generalmente gli sportivi hanno una sensibilità all'insulina maggiore, rispetto a chi è sedentario e per questi ultimi, per fare un esempio pratico a cui il pensiero spesso cade, l'uso dei carboidrati a basso indice glicemico ha più importanza rispetto a chi pratica sport, (senza pensare che l'indice glicemico fa dimagrire) sebbene ogni individuo abbia le proprie sensibilità maturate col tempo.

## Quanto Mangiare?

Durante il periodo di Bulk molti individui pensano di poter mangiare tutto quello che vogliono per vedere l'ago della bilancia spostarsi, senza una reale necessità.

E' necessario fare delle considerazioni:

- **Flessibilità metabolica:** la flessibilità metabolica è di vitale importanza per una corretta impostazione della dieta ed è la capacità che ha il corpo di scegliere i vari substrati energetici per ossidarli e “creare” energia. Quando la flessibilità metabolica funziona in modo ottimale, a riposo il nostro corpo attiverà il metabolismo lipolitico per “creare” energia.

Il sovrappeso, il **grasso intramuscolare**, l'**insulino-resistenza** o solamente la scelta di un **macronutriente** può influenzare la flessibilità metabolica. Capirete bene che importanza abbia questo processo biochimico quando si imposta la dieta.

L'alta percentuale di grasso (si parla già in torno il 17%) porta ad un irrigidimento della flessibilità metabolica e conseguentemente all'insulino-resistenza così fa far accumulare più massa grassa rispetto alla massa muscolare, mentre in caso di dieta ipocalorica il catabolismo muscolare sarà accentuato.

- **L'insulina:** è un ormone peptidico prodotto dalle cellule beta dell'isola di Langerhans all'interno del pancreas; stimola l'ingresso del glucosio nel citosol delle cellule e degli organi insulino-dipendenti, ed è potentissimo strumento che favorisce la sintesi proteica e l'ipertrofia muscolare; l'insulina ha un ruolo cruciale nella captazione degli aminoacidi per la nutrizione del tessuto muscolare.

Purtroppo, quando viene prodotta in maniera significativa ed prolungata nel tempo con i vari regimi alimentari, questo effetto si affievolisce terribilmente, in compenso mentre gli adipociti proliferano sempre di più.

- **Insulino resistenza:** si deve sapere che il corpo cerca sempre l'**omeostasi** (la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità interna delle proprietà chimico-fisiche che accomuna tutti gli organismi viventi. Ho sete-bevo-mi passa la sete).

Quando nel sangue viene immesso dello zucchero, il pancreas attiva l'insulina, mobilità i Glut-4 sulla cellula e captano il glucosio; quando processo questo accade molto spesso i recettori smettono di trasferirsi in superficie e si sviluppa l'insulino-resistenza che nel lungo periodo può portare al diabete.

Il messaggio da portare a casa è che non è proficuo esagerare con le calorie nel periodo di off season perché si rischia di aumentare di troppo il grasso e creare problemi alla salute.



Aiutarsi con gli integratori è un modo anche per risparmiare

## Quali Integratori Utilizzare?

In massa i fabbisogni sono generalmente coperti dal cibo, ma per praticità e facilità di digestione si può tranquillamente le proteine in polvere e dei carboidrati semplici come le maltodestrine, magari post workout.

In aggiunta, se si mangiano poche verdure è consigliato utilizzare un multivitaminico, mentre se si mangia poco pesce degli omega 3 tornano utili anche per migliorare lo stato di salute. Per **aumentare le dimensioni dei muscoli e la forza**, la creatina è la regina degli integratori per la massa muscolare.

- Per una visione più ampia vi consiglio di leggere l'articolo sugli integratori per aumentare la massa muscolare.

## Consigli Pratici

1. **Partire da una bassa Bodyfat:** abbiamo già visto che cosa accade quando abbiamo troppo grasso intramuscolare e siamo pieni di cellule adipose e quindi è inutile metterne altro, peggioreremmo

2. **Non salire in maniera troppo repentina di peso:** durante una fase di massa è sconsigliato salire vertiginosamente di peso, perché il rischio è di accumulare più grasso che muscolo

3. **Mantenere una Bf accettabile:** durante tutto il periodo di massa rimanere con una Bf accettabile permetterà un dimagrimento ottimale e con meno sacrifici

4. **Usare alimenti puliti:** non mi piace come termine ma è quello di più facile comprensione per tutti. Limitare alimenti ad alta densità calorica non sazianti.

5. **Aumentare la sensibilità insulinica:** cercare di far funzionare al meglio la nostra **sensibilità insulinica**, ci porterà ad avere un bulk più proficuo ed un cutting più efficace.

Tramite l'utilizzo di integratori appropriati ed un'alimentazione studiata in maniera corretta potremo migliorare la nostra sensibilità in maniera esponenziale.

**6. Fare degli esami ematici appropriati:** Trigliceridi, Colesterolo HDL e Glicemia, ci faranno capire come lavora il nostro corpo; da qui possiamo capire come lavorare e cosa “aggiustare”.

Se la dieta va bene, premiarsi con uno sgarro è salutare. La palatabilità d'un alimento è legata (effetto acuto) alla produzione di Beta-Endorfina. Oltre a donare quella sferzata di beato godimento, la Beta-Endorfina aumenta in misura sostanziale la captazione del Glucosio nelle cellule muscolari (effetto secondario ad un'aumentata attività del Glut-4) ma NON nelle cellule adipose. **Se devi sgarrare, fallo come si deve.**

## **La Tua Dieta per la Massa Muscolare**

A conclusione di quanto detto, quello che mi premeva dire è che chi si appropria a fare una dieta per aumentare la massa muscolare, se vuole avere successo non deve essere legato solo alle percentuali dei macronutrienti e delle calorie, ma piuttosto deve tenere di conto di come il proprio corpo sa gestire il cibo che gli viene fornito spingendosi oltre le generalizzazioni, perché sebbene i principi su cui si fondano siano giusti, possono portare a peggioramenti della composizione corporea anziché migliorarla.

Se stai cercando una **dieta adatta al bodybuilding ed allo sviluppo della massa muscolare**, affidati al [servizio di personal training!](#)

**PS:** Per altri articoli visita il sito [www.bodybuilding-natural.com](http://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>