

GUIDA BONUS

Nutrizione per Aumentare la Massa Muscolare



PROJECT
INVICTUS

L'aumento della massa muscolare, o ipertrofia, è un obiettivo comune non solo per atleti e bodybuilder, ma anche per chi frequenta la palestra con costanza e desidera migliorare forza, salute e composizione corporea.

In questa guida approfondiremo la componente nutrizionale, rimandando alla guida sull'allenamento specifico per chi volesse integrare i due aspetti.

1. Quanto tempo ci vuole per aumentare la massa muscolare

L'aumento della massa muscolare è un processo che richiede tempo, costanza e un **approccio globale che includa allenamento, alimentazione, recupero e stile di vita.**

Non esiste un percorso standard valido per tutti, perché entrano in gioco diversi fattori: genetica, storia sportiva e metabolica, livello di allenamento, abitudini alimentari e quotidiane.

In linea generale, chi è all'inizio del percorso vede i risultati più velocemente, mentre chi è già avanzato procede con incrementi più lenti.

Per valutare i progressi non basta affidarsi alle sensazioni, ma è utile **monitorare il peso corporeo** e stare in certi range **TABELLA 1**.

Livello	Incremento peso / mese
Principiante	1-1,5% del peso corporeo iniziale
Intermedio	0,5-1% del peso corporeo iniziale
Avanzato	Fino a 0,5% del peso corporeo iniziale

TABELLA 1 Incremento di peso/mese per tre livelli.

Nella **TABELLA 2** trovi qual è l'incremento di peso che puoi aspettarti al mese, in base al tuo peso corporeo iniziale e al tuo livello.

Peso corporeo iniziale	Principiante	Intermedio	Avanzato
50 kg	0,5 - 0,75 kg	0,25 - 0,5 kg	< 0,25 kg
60 kg	0,6 - 0,9 kg	0,3 - 0,6 kg	< 0,3 kg
70 kg	0,7 - 1,05 kg	0,35 - 0,7 kg	< 0,35 kg
80 kg	0,8 - 1,2 kg	0,4 - 0,8 kg	< 0,4 kg
90 kg	0,9 - 1,35 kg	0,45 - 0,9 kg	< 0,45 kg

TABELLA 2 Peso corporeo indicato per tre livelli.

Oltre al peso, è utile monitorare il **rapporto tra massa muscolare e massa grassa**: un buon riferimento è mantenere una proporzione compresa tra 70–30% e 60–40% a favore del muscolo. Lo scopo della fase di massa non è solo costruire tessuto muscolare, ma muscoli con un quantitativo accettabile di grasso. Se il grasso aumenta troppo, la successiva fase di definizione sarà più difficile e rischi o di ritrovarti con una bassa percentuale di grasso o di perdere parte del muscolo guadagnato.

Per comprendere se l'aumento di peso è a favore del muscolo, è sufficiente misurare le **pliche corporee** per vedere di quanto aumentano oppure la circonferenza vita o delle cosce a seconda che tu sia un soggetto androide o ginoide. **Se la circonferenza vita è aumentata al massimo di 1 cm e le braccia sono aumentate almeno di 0,3-0,7 cm la crescita di peso è accettabile.** Al contrario se la circonferenza vita è aumentata di più di 1 cm e le braccia non sono migliorate in modo significativo allora stai accumulando troppo grasso ed è meglio rivedere il surplus calorico o il tuo allenamento.

1.1. La composizione corporea

La percentuale di massa grassa condiziona il percorso di aumento muscolare. Se il livello di **grasso corporeo è già medio-alto** (oltre il 15% negli uomini e il 22% nelle donne), è consigliabile ridurlo prima di intraprendere una fase di massa, per evitare un ulteriore accumulo adiposo e mantenere più facilmente una buona sensibilità insulinica.

In genere, perdita di grasso e aumento di massa muscolare sono processi separati, perché rispondono a stimoli fisiologici opposti: uno in contesto catabolico, l'altro in contesto anabolico. La cosiddetta “**ricomposizione corporea**”, ossia l'aumento di muscolo e la perdita di grasso contemporanei, è possibile solo in due casi:

1. **Principianti** che cominciano ad allenarsi sul serio contro resistenza;
2. **Soggetti avanzati** che riprendono ad allenarsi dopo un periodo di stop, ad esempio causa infortunio.

2. Bilancio energetico e surplus calorico

Per costruire massa muscolare e incrementare in modo graduale il peso corporeo è necessario **introdurre più energia di quella che consumi quotidianamente** per instaurare un contesto anabolico.

Il **surplus calorico ideale** si colloca intorno al **10% del fabbisogno di mantenimento**. In termini pratici, se una persona mantiene il peso con 2500 kcal, può iniziare con 2750 kcal al giorno. Il surplus deve essere calibrato sul livello di esperienza: chi è alle prime armi riesce a trasformare più facilmente le calorie in muscolo, mentre chi è avanzato rischia di accumulare più grasso se eccede (**FIGURA 1**). Per questo a seconda del livello il surplus calorico giornaliero è più o meno marcato (**TABELLA 3**).

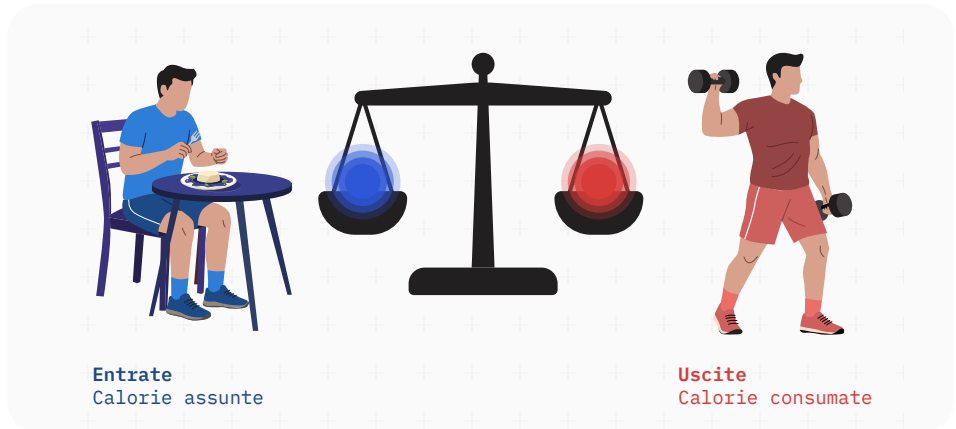


FIGURA 1 Bilancia energetica In/Out.

Un surplus troppo basso può portare a far restare uguale il peso, mentre un surplus troppo elevato porta inevitabilmente a un aumento del grasso corporeo.

Livello	Surplus calorico / giorno
Principiante	300-500 kcal
Intermedio	200-300 kcal
Avanzato	150-200 kcal

TABELLA 3 Surplus calorico/giorno in base al livello.



Dieta massa muscolare in base al tuo fisico.

Project inVictus
Video Youtube

Apri il video

2.1. Il mini-cut

Durante una fase di massa prolungata, può capitare di accumulare troppo grasso e, quindi, con:

1. eccesso di ritenzione idrica,
2. poca pienezza muscolare,
3. meno vascolarizzazione durante l'allenamento,
4. un contesto di resistenza anabolica in cui è più difficile costruire muscolo in modo "pulito".

In questo caso, si può ricorrere al cosiddetto "mini-cut": una **breve fase ipocalorica (2–6 settimane)**, inserita per riportare la massa grassa a livelli accettabili. Ad esempio, se parti da un 12% di massa grassa e arrivi al 18%, è utile tornare ad un 14-15% per continuare la fase di massa.

Il mini-cut può essere realizzato riducendo le calorie o aumentando l'attività fisica, dopo una breve transizione in normocalorica. Questo approccio consente di mantenere alta la sensibilità insulinica, ridurre la ritenzione idrica e ripristinare un ambiente metabolico più favorevole alla crescita muscolare.

Anche se allunga la durata complessiva del percorso di massa, il mini-cut si rivela spesso un **investimento a lungo termine**: si costruisce muscolo in condizioni migliori e la successiva fase di definizione sarà più semplice.

3. Come impostare i macronutrienti per la massa muscolare

Definito il surplus calorico, occorre ripartirlo tra i diversi macronutrienti.

Le proteine rappresentano il primo macronutriente da impostare: un apporto di 1,6–2 g per kg di peso corporeo al giorno è sufficiente per stimolare la sintesi proteica. Le fonti possono essere animali (carne, pesce, uova, latticini) o vegetali (legumi, tofu, tempeh, proteine in polvere).

I grassi vanno mantenuti tra 0,5 e 1,5 g/kg negli uomini e tra 0,8 e 1,5 g/kg nelle donne, privilegiando fonti come olio extravergine di oliva, frutta secca, semi, avocado e pesce grasso e limitando soprattutto carni grasse e trasformate.

I carboidrati completano l'apporto calorico e non dovrebbero scendere sotto i 3 g/kg, poiché rappresentano il carburante principale per l'allenamento, favoriscono il recupero e la crescita muscolare.

Macronutriente	Quantità	Fonti alimentari
Proteine	1,6-2 g/kg	Carne fresca, uova, pesce, latticini, proteine in polvere, legumi, tofu, tempeh.
Grassi	0,5-1,5 g/kg per gli uomini 0,8-1,5 g/kg per le donne	Olio extravergine d'oliva, avocado, frutta secca, semi, pesce grasso
Carboidrati	Le restanti calorie (almeno 3 g/kg)	Riso, pasta, avena, patate, quinoa, frutta, pane, legumi.

TABELLA 4 Macronutrienti, quantità e fonti alimentari.**ESEMPIO DI CALCOLO**

Ipotizziamo che pesi 75 kg e che la tua normocalorica sia 2500 kcal. In fase di massa aggiungiamo un surplus calorico di 250 kcal, arrivando così a 2750 kcal.

1. Impostiamo le proteine a 1,6 g/kg → $1,6 \times 75 = 120$ g di proteine, ovvero 480 kcal dato che 1 g di proteine = 4 kcal
2. Impostiamo i grassi a 1 g/kg → $1 \times 75 = 75$ g di grassi, ovvero 675 kcal, dato che 1 g di grassi = 9 kcal

Per differenza impostiamo i carboidrati → $2750 - (480 + 675) = 1595$ kcal, ovvero 399 g di carboidrati, dato che 1 g di carboidrati = 4 kcal.

Nella scelta degli alimenti, non dimenticare che sono indispensabili anche le fibre e i micronutrienti. Per avere un apporto adeguato di fibra, minerali e vitamine puoi seguire queste semplici indicazioni:

1. inserisci ogni giorno 2 porzioni di verdura da circa 200 g e 2-3 porzioni di frutta fresca da circa 200 g ciascuna,
2. assicurati di avere un parco alimenti vario e completo, includendo legumi, latticini, uova, pesce, carne, derivati della soia, olio evo, frutta secca, variando le fonti alimentari nel corso della settimana.

CONSIGLI PRATICI

Per la scelta degli alimenti puoi basarti sulla regola 80-20 per renderla sostenibile: l'80% delle calorie è costituito da alimenti considerati "sani" (riso, pane, verdura, frutta, proteine magre, uova, pesce, legumi e derivati,...), mentre il 20% da alimenti comunemente considerati "meno sani" (merendine, gelato, popcorn, biscotti,...).

Se tendi ad avere poca fame e non riesci a raggiungere le calorie impostate, preferisci alimenti che ti saziano di meno a parità calorica, ad esempio:

- i cereali non integrali rispetto a quelli integrali in quanto la fibra sazia di più;
- latticini grassi piuttosto che magri (es. yogurt intero piuttosto che yogurt greco 0% grassi);
- "calorie liquide" come frullati, latte intero o succhi di frutta;
- alimenti densamente energetici come frutta secca, merendine, biscotti, olio, gelato,...

4. Timing dei nutrienti

Il timing dei nutrienti, cioè la distribuzione degli alimenti nei vari momenti della giornata, ha un ruolo secondario rispetto ad allenamento, calorie totali e macronutrienti complessivi.

Raggiungere un certo quantitativo calorico, proteico, lipidico e glucidico giornaliero (o anche settimanale e mensile) è ciò che ti fa arrivare davvero al risultato.

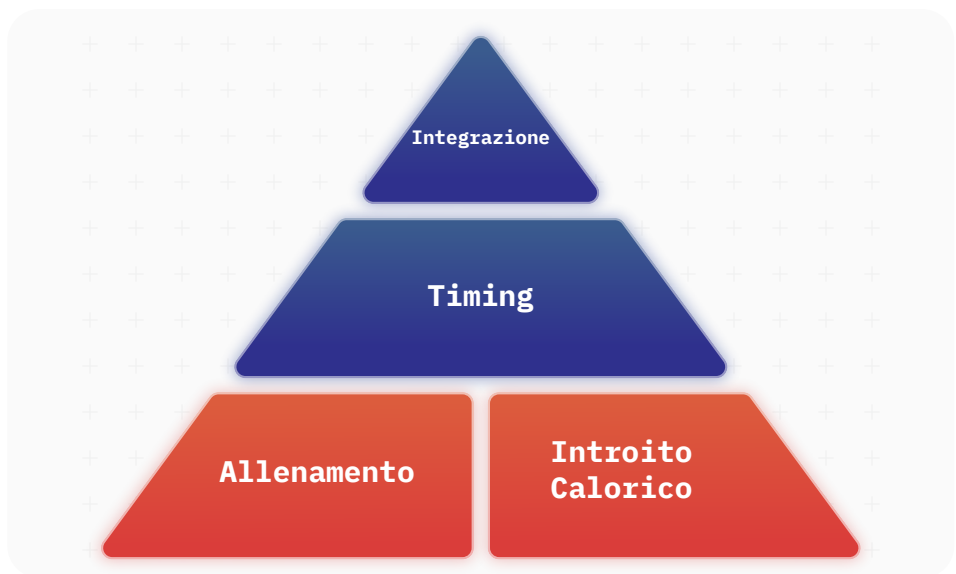


FIGURA 2 Piramide con alla base allenamento e introito calorico, a salire timing e integrazione.

Parlando di timing dei nutrienti, non si può non parlare della **finestra anabolica**, un lasso di tempo in cui sembra che assumere carboidrati e proteine nelle due ore dopo l'allenamento permetta di avere vantaggi in termini di crescita muscolare e recupero. In realtà, se nel corso della giornata raggiungi il quantitativo prefissato di calorie e macronutrienti, non c'è né urgenza né necessità di assumere un certo tipo di alimento dopo allenamento. Soprattutto se hai mangiato nelle ore prima dell'allenamento e mangerai qualche ora dopo, non c'è necessità che il pasto post-workout abbia un certo orario e una certa composizione.

L'unico aspetto a cui dare davvero attenzione per quanto riguarda il timing è il **pasto pre-allenamento**: devi assicurarti di aver digerito il pasto prima di allenarti. Più il pasto è abbondante e più contiene fibre, grassi e proteine più richiede tempo di digestione, mentre più il pasto è moderato ed è composto da carboidrati (non integrali) meno tempo richiede.

Nella tabella sottostante trovi qualche esempio di pasto e il relativo tempo di digestione.

Pasto pre-workout	Tempo di digestione
Yogurt con frutta, yogurt con cereali, pane con formaggio magro, frullato con latte e frutta, proteine in polvere, pane con miele o marmellata, un pacchetto di cracker, una barretta ai cereali	1-2 ore
Pasta/riso/altri cereali con verdure e/o una parte proteica come pasta con zucchine	3-4 ore
Pasta con legumi, patate e carne grassi, pasta/riso/ altri cereali con sughi a base di formaggi o carni grasse, lasagne, cotoletta impanata con verdure e/o patate	4 ore o più

TABELLA 5 Esempi di pasti e relativi tempi di digestione.

CONSIGLIO PRATICO

Il pasto pre-workout e post-workout possono coincidere con i pasti che faresti normalmente, non devono essere pasti in più. Ad esempio, se ti alleni nel tardo pomeriggio, la merenda può essere il tuo pre-workout e la cena il tuo post-workout.

5. Integratori utili per la massa muscolare

Gli integratori realmente utili e con solide evidenze scientifiche sono davvero pochi rispetto a quelli in commercio e, a prescindere, sono solamente la punta della piramide dei tuoi risultati.

5.1. Creatina monoidrato

La creatina è un composto aminoacido non proteico che si trova principalmente all'interno del muscolo scheletrico. Le riserve di creatina nel nostro corpo non sono mai completamente sature: in condizioni normali sono piene solo per il 60-80%. L'integrazione permette di aumentarne le scorte fino al 20-40%, arrivando alla saturazione completa. Questo significa avere più "carburante" pronto all'uso durante sforzi brevi e intensi.

I benefici dell'integrazione di creatina sono ormai ben documentati: **aumento della forza, miglior recupero** tra le serie di esercizi, maggiore resistenza agli sforzi anaerobici (come le serie pesanti di squat o stacchi) e un **incremento della massa muscolare**. Quest'ultima avviene in parte grazie all'aumento dell'acqua intracellulare nel muscolo, che migliora la tonicità e conferisce un aspetto più pieno e compatto, migliorando l'aspetto della pelle (migliorando la famosa ritenzione idrica extracellulare). Questo effetto può portare a un leggero aumento di peso corporeo che però non corrisponde a un aumento di grasso.

La creatina si assume in forma di monoidrato, che è la forma più studiata, efficace e sicura. La dose raccomandata è di 3-5 g al giorno. È preferibile assumerla subito dopo un pasto che contenga carboidrati, perché l'aumento della glicemia e dell'insulina favorisce il trasporto della creatina all'interno delle cellule muscolari. Non serve ciclizare l'assunzione o fare fasi di carico/scarico: l'efficacia dipende dalla saturazione nel tempo, quindi l'assunzione deve essere costante, anche nei giorni in cui non ti alleni.

Può essere assunta in polvere o capsule, in base a quello che risulta più comodo. L'importante è prenderla ogni giorno, preferibilmente sempre nello stesso momento, legandola a una routine.

In alcuni casi, soprattutto quando si assumono dosi troppo elevate (oltre i 10 g in una volta sola) o a stomaco vuoto, possono verificarsi disturbi gastrointestinali come gonfiore, crampi, nausea o diarrea. Questi effetti sono rari e facilmente evitabili restando nella dose raccomandata, assumendo la creatina ben sciolta in acqua e in concomitanza con un pasto. Per chi è particolarmente sensibile, può essere utile iniziare con dosi più basse (2-3 g) e aumentare gradualmente.

È importante sapere che alcune persone, chiamate “**non responder**”, possono avere benefici minimi dall'integrazione: si tratta spesso di soggetti che hanno già scorte muscolari elevate di creatina, ad esempio perché consumano molte proteine animali o carne rossa.

Per quanto riguarda la sicurezza, la creatina è considerata uno degli integratori più sicuri nella popolazione sana, anche con un uso prolungato. In alcuni casi, l'integrazione può causare un lieve aumento del valore della **creatinina** nelle analisi del sangue. Questo però non è segno di danno renale, ma solo il risultato del metabolismo della creatina assunta, e non deve essere confuso con un marcatore patologico in soggetti sani.

Tuttavia, in presenza di patologie renali note o sospette, è sempre meglio consultare un medico prima di iniziare a integrarla.

5.2. Proteine in polvere

Le proteine in polvere sono un integratore utile solo quando non riesci a soddisfare il tuo fabbisogno proteico tramite gli alimenti o possono essere **un'alternativa pratica e veloce al consumare fonti proteiche solide**. Le proteine in polvere rispetto agli alimenti proteici non portano a **nessun beneficio in più** in termini di costruzione di massa muscolare, recupero o prestazione.

Ci sono diversi tipi di proteine in polvere. Le più famose e le più comuni sono le **proteine del siero del latte (whey)**, che esistono in diverse forme.

Whey concentrate	Hanno un grado di purezza minore (80%), con piccole quantità di grassi e di lattosio, ma anche di minerali come calcio e sodio. Se sei intollerante al lattosio non scegliere questa opzione.
Whey isolate	Hanno un grado di purezza maggiore (90-95%), quantità di grassi, lattosio, minerali trascurabile.
Whey idrolizzate	Sono sottoposte a processi di digestione artificiale, che le scindono in molecole più piccole e, quindi, sono più facilmente assorbibili e digeribili. Attenzione che se non assunte con altri alimenti, che ne rallentano la digestione vengono in parte ossidate in calore e quindi hanno paradossalmente un effetto anabolico inferiore alle altre Whey.

TABELLA 6 Confronto tra tipologie di whey.

Su un misurino da 25 g le whey concentrate apportano 20 g netti di proteine, mentre le isolate 22-24 g data la differente purezza. Lo scarto è molto piccolo, perciò, a meno che non fai difficoltà a digerirle o sei intollerante al lattosio, le whey concentrate sono la scelta migliore in termini di costo-beneficio. Le whey isolate e ancora di più quelle idrolizzate hanno un costo al kg maggiore. Se fai difficoltà a digerire le concentrate o sei intollerante, chiaramente queste ultime sono una scelta migliore e per le quali vale la pena fare una spesa maggiore.

Le **caseine**, che sono altre proteine del latte, non hanno benefici in più rispetto alle whey, anche se sono diventate molto famose per il loro presunto effetto di preservare la massa muscolare quando assunte prima di dormire, in quanto a lento rilascio. In realtà, se nella

tua giornata raggiungi una giusta quantità di proteine (da alimenti ed eventualmente integratori) non cambia nulla il prendere o meno le caseine prima di andare a dormire o in altri momenti della giornata.

Oltre alle proteine del latte, ci sono le **proteine dell'uovo o della carne**, che sono sempre valide in quanto a benefici ma costano molto di più delle whey. Motivo per cui, a meno che non sia una questione di preferenza soggettiva, è più conveniente prendere le whey.

Infine, ci sono le **proteine vegetali** come le proteine della soia, che tra quelle vegetali hanno la qualità più alta, del pisello, della canapa, del riso,... Dato che le proteine vegetali non hanno uno pool completo di tutti gli aminoacidi, per stimolare al meglio la sintesi proteica, è utile mixare più tipologie di proteine vegetali (es. proteine del pisello + proteine del riso). Queste proteine sono ideali soprattutto per chi ha un'alimentazione vegana.

Non c'è una quantità predefinita da assumere. Solitamente uno scoop contiene 25-30 g di proteine, ma puoi assumere la quantità che ti serve in base al resto della tua alimentazione. Non abusarne e preferisci per la maggior parte le fonti alimentari, in quanto più soddisfacenti e ricche di nutrienti (es. il calcio nei latticini, la vitamina B12 negli alimenti animali,...).

CONSIGLI PRATICI

Se con l'alimentazione raggiungi il tuo fabbisogno proteico, non c'è bisogno di integrare proteine in polvere, a meno che non sia un'alternativa pratica e comoda.

Valuta l'integrazione di creatina monoidrato e, solo in caso di carenze comprovate, di altri integratori (vitamina D, B12, ferro,...), chiedendo consiglio al tuo medico di fiducia.

Altri integratori come pre-workout generici, glutammina, BCAA non sono supportati da evidenze scientifiche e non sono utili.

6. Esempi di diete

Di seguito trovi degli esempi di diete da 2100, 2500 e 2900 kcal, che hanno lo scopo di fare da traccia per costruire la tua dieta per la massa muscolare, che va personalizzata in base a fabbisogno, preferenze e obiettivi.

È fondamentale capire la logica che sta dietro alla distribuzione dei pasti, più che replicare meccanicamente menù prestabiliti.

6.1. Dieta da 2100 kcal

Colazione	<ul style="list-style-type: none">• 150 g yogurt bianco intero• 60 g cornflakes o farro soffiato• 1 porzione frutta fresca da 200 g
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• 20 g mix di frutta secca
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• 200 g verdura fresca• 10 g olio evo• 110 g riso o pasta / 280 g gnocchi di patate
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• 1 barretta ai cereali (30 g) / 1 pacchetto di cracker (30 g)• 1 porzione frutta fresca da 200 g
Cena	<ul style="list-style-type: none">• 200 g verdura fresca• 10 g olio evo• 260 g patate / 60 g riso o pasta / 70 g pane / 200 g legumi in scatola• 200 g filetto di salmone / 1 mozzarella da 120 g / 200 g burger di soia

6.2. Dieta da 2500 kcal

Colazione	<ul style="list-style-type: none">• 100 g yogurt greco bianco 0% / 130 g yogurt bianco magro• 50 g biscotti frollini / 60 g cornflakes• 30 g mix di frutta secca / 30 g cioccolato / 15 g mix di frutta secca + 15 g cioccolato
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• 1 porzione frutta fresca da 200 g
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• 200 g verdura fresca• 20 g olio evo• 90 g riso o pasta / 230 g gnocchi di patate• 1 scatoletta piccolo (60 g) di tonno al naturale / 120 g gamberi sgrassati / 1 uovo
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• 1 porzione frutta fresca da 200 g• 150 g yogurt greco bianco 0% / 20 g whey / 170 ml latte di vacca parzialmente scremato• 15 g mix di frutta secca / 15 g burro 100% arachidi
Cena	<ul style="list-style-type: none">• 200 g verdura fresca• 20 g olio evo• 260 g patate / 60 g riso o pasta / 70 g pane• 150 g legumi in scatola• 200 g petto di pollo o fesa di tacchino / 250 g merluzzo / 120 g polpette di soia

6.3. Dieta da 2900 kcal

Colazione	<ul style="list-style-type: none">• 50 g fette biscottate o gallette / 100 g pane• 30 g burro 100% arachidi / 40 g mix di frutta secca / 20 g mix di frutta secca + 20 g cioccolato• 40 g marmellata / 30 g miele
Spuntino	<ul style="list-style-type: none">• 125 g yogurt bianco intero• 1 porzione frutta fresca da 200 g
Pranzo	<ul style="list-style-type: none">• 200 g verdura fresca• 20 g olio evo• 110 g riso o pasta / 280 g gnocchi di patate• 200 g legumi in scatola / 30 g legumi secchi / 110 g hummus di ceci• 1 mozzarella (120 g) / 120 g salmone / 60 g formaggio stagionato / 200 g hamburger di manzo o pollo
Merenda	<ul style="list-style-type: none">• 1 barretta ai cereali (30 g) / 1 pacchetto di cracker (30 g)• 1 porzione frutta fresca da 200 g
Cena	<ul style="list-style-type: none">• 200 g verdura fresca• 20 g olio evo• 450 g patate / 100 g riso o pasta / 120 g pane• 200 g petto di pollo o fesa di tacchino / 250 g merluzzo / 120 g polpette di soia