

GUIDA BONUS

Nutrizione per la Definizione Muscolare



PROJECT
INVICTUS

La definizione muscolare è l'obiettivo di chi desidera mettere in evidenza i muscoli costruiti con mesi o anni di allenamento, riducendo la massa grassa e preservando il più possibile quella muscolare.

Sapere come impostare la dieta per la definizione muscolare è fondamentale per ottenere il risultato che desideri, limitando la perdita di massa muscolare e facendo sì che la maggior parte del peso perso sia a carico del grasso corporeo.

In questa guida ci concentriamo sull'aspetto nutrizionale, mentre per l'allenamento puoi consultare la nostra guida [Allenamento per la definizione muscolare](#).

1. Come impostare la dieta in definizione

La prima cosa da fare è impostare un **deficit calorico di 500 kcal per gli uomini e di 350 kcal per le donne** rispetto alla tua normocalorica. Un deficit più aggressivo non è consigliato perché:

- non è sostenibile a lungo,
- aumenta il rischio di catabolizzare la massa muscolare e di incorrere più facilmente a stalli del peso.

Diversi studi mostrano che per soggetti normopeso scendere sotto le 30 kcal/kg negli uomini e 28 kcal/kg nelle donne, porta facilmente a erodere anche la massa muscolare oltre a quella grassa.

Se sei ad un livello avanzato e hai una bassa percentuale di massa grassa, il deficit calorico può scendere anche a 150-200 kcal, per preservare meglio la massa magra.

Il deficit calorico può essere raggiunto in tre modi, a seconda di quale risulta più semplice da sostenere per te:

1. Riduzione delle calorie assunte tramite la diminuzione della quantità degli alimenti.
2. Aumento della spesa energetica tramite l'aumento dell'attività fisica giornaliera.
3. Una combinazione delle due precedenti.

1.1. Break diet

Durante una fase di definizione molto prolungata è utile introdurre ciclicamente dei brevi periodi di Break diet.

La Break diet consiste di **2-4 settimane** in cui “rompi la dieta ipocalorica” e alzi le calorie per tornare in normocalorica, per poi riprendere l'ipocalorica. Più è bassa la tua percentuale di massa grassa o più tendi a soffrire l'ipocalorica, più la Break diet ti sarà utile.

I vantaggi sono molteplici:

- minor rischio di stallo del peso,
- preservazione della massa muscolare,
- miglioramento ormonale temporaneo,
- ripristino temporaneo dei valori ormonali,
- sostenibilità psicologica e recupero dell'umore.

La Break diet **non è una perdita di tempo**, ma un **investimento nel percorso** per risultati duraturi ed efficaci.

2. Macronutrienti per la definizione muscolare

Dopo aver stabilito le calorie, vanno distribuite tra i tre macronutrienti: proteine, grassi e carboidrati.

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

TABELLA 1 Fonti relative ai macronutrienti per la definizione muscolare.

Esempio di calcolo

Ipotizziamo che pesi 75 kg e che la tua normocalorica sia 2500 kcal. In fase di definizione imposti un deficit calorico di 500 kcal, arrivando così a 2000 kcal.

Impostiamo le proteine a 2 g/kg → $2 \times 75 = 150$ g di proteine, ovvero 600 kcal dato che 1 g di proteine = 4 kcal

Impostiamo i grassi a 0,7 g/kg → $1 \times 75 = 52,5$ g di grassi, ovvero 472,5 kcal, dato che 1 g di grassi = 9 kcal

Per differenza impostiamo i carboidrati → $2000 - (600 + 472,5) = 927,5$ kcal, ovvero 232 g di carboidrati, dato che 1 g di carboidrati = 4 kcal.

In fase di definizione le proteine sono più alte rispetto alla fase di massa, in quanto aiutano a preservare la massa muscolare, soprattutto se hai poca massa grassa, e aumentano il senso di sazietà.

I grassi non devono essere più bassi di una certa soglia per mantenere la salute ormonale.

2.1. Timing dei nutrienti in definizione

Il timing dei nutrienti e la composizione dei pasti sono aspetti molto secondari per il dimagrimento e il mantenimento della massa muscolare: apporto calorico e distribuzione dei macronutrienti, insieme all'allenamento, sono ciò che ti permette di raggiungere il tuo risultato.



FIGURA 1 Piramide con alla base allenamento e introito calorico, a salire timing e integrazione.

Non si può non accennare alla **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.

In fase di definizione, però, rispetto alla fase di massa può essere più utile considerare questi aspetti per facilitare il recupero, il mantenimento della massa muscolare e migliorare le sensazioni nell'allenamento se ti senti più affaticato.

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 2** 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 2 Tempi di digestione dei pasti pre-workout.

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.

3. Quanto tempo ci vuole per dimagrire?

La fase di definizione **non è una corsa contro il tempo**: più veloce vai e più rischi di avere scarsi risultati. Perdere grasso intaccando al minimo la massa muscolare è un processo graduale che richiede tempo e costanza.

Una perdita di peso per preservare il muscolare e per rendere il percorso sostenibile si aggira intorno allo **0,5-1% del peso corporeo a settimana**. In base al tuo peso puoi orientarti con la **TABELLA 3** sottostante.

Peso corporeo iniziale	Perdita ideale / settimana	Perdita peso / mese
60 kg	0,3 - 0,6 kg	1,2 - 2,4 kg
70 kg	0,35 - 0,7 kg	1,4 - 2,8 kg
80 kg	0,4 - 0,8 kg	1,6 - 3,2 kg
90 kg	0,45 - 0,9 kg	1,8 - 3,6 kg
100 kg	0,5 - 1 kg	2 - 4 kg

TABELLA 3 Perdita di peso ideale a settimana e al mese.

La velocità con cui il peso scende, però, non è matematica e può essere influenzata da più **fattori**:

- livello di massa grassa iniziale,
- composizione corporea di partenza,
- capacità di gestione del deficit calorico,
- genetica e risposta individuale,
- aderenza alla dieta nel lungo periodo.

4. Integratori utili in definizione

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

4.1. 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 aumentare 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 ciclizzare 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.

4.2. 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**. Dato che in definizione l'apporto proteico è più elevato e le calorie sono più basse, potrebbero risultare più utili rispetto ad una fase di massa.

Le proteine in polvere rispetto agli alimenti proteici non portano a **nessun beneficio in più** nel preservare la massa muscolare durante il dimagrimento.

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 4 Confronto tra diverse tipologie di proteine 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,...).

4.3. Aminoacidi essenziali

Gli aminoacidi essenziali sono definiti tali perché l'organismo non è in grado di produrli in autonomia ed è obbligato ad assumerli tramite l'alimentazione.

Gli aminoacidi essenziali sono contenuti in tutti gli alimenti animali come carne, pesce, uova, latticini e in alcuni vegetali come legumi e pseudocereali (es. quinoa).

Se la tua alimentazione comprende questi alimenti e il fabbisogno proteico è sufficiente, gli aminoacidi essenziali sono superflui.
L'integrazione di aminoacidi essenziali ha senso solo se:

- hai una carenza proteica o non assumi alimenti che li contengono,
- non raggiungi il tuo fabbisogno proteico tramite gli alimenti e non tolleri le proteine in polvere,
- soffri di problemi digestivi.

In questi casi elencati è utile integrare gli aminoacidi essenziali. Per ottimizzare la sintesi proteica, è consigliato assumere **6-12 g di aminoacidi essenziali prima o dopo l'allenamento**. Questo in un contesto di dieta ipocalorica ed allenamento opportuni ti permette di:

- prevenire il catabolismo e mantenere massa muscolare e forza,
- ritardare l'insorgenza della fatica,
- recuperare più rapidamente tra gli allenamenti.

4.4. Vitamine e minerali

Una dieta per dimagrire dev'essere una dieta che apporta un sufficiente apporto di vitamine e minerali per il corretto funzionamento dell'organismo.

Una dieta varia e completa è sufficiente a soddisfare il tuo fabbisogno di micronutrienti, ma l'apporto può non essere sufficiente se la dieta è molto ipocalorica, molto prolungata nel tempo, escludi qualche alimento o non mangi frutta e verdura. In questi casi valuta delle analisi del sangue per capire se c'è una carenza e, se sì, integrare ciò che risulta deficitario.

È importante **integrare quando c'è una carenza comprovata** e non "a sensazione" o perché ti senti più stanco.

La carenza più comune, soprattutto nei mesi invernali, è di **vitamina D**, importante per la salute ormonale e difficile da ricavare tramite gli alimenti. Per averne la giusta quantità puoi optare per una di queste due opzioni:

1. Esporti al sole, anche solo con viso, mani e caviglie scoperte, per 15 minuti al giorno, in quanto i raggi solare permettono di avviare la produzione endogena di vitamina D.
2. Assumere un integratore di vitamina D, seguendo le indicazioni riportate in etichetta.

Un'altra carenza che può verificarsi soprattutto in chi ha un'alimentazione vegana è di **vitamina B12**, in quanto è presente solo negli alimenti di origine animale.

Anche in questo caso, puoi assumere la singola vitamina.

Lo stesso principio vale anche in casi di altre vitamine o minerali carenti, rivolgendoti al tuo medico per sapere cosa fare, in base alle analisi effettuate.

Consiglio pratico

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.

5. Esempi di diete

Di seguito trovi degli esempi di diete da 1600, 1900 e 2200 kcal, che hanno lo scopo di fare da spunto per costruire la tua dieta per la definizione, da personalizzare per calorie, alimenti, numero e composizione dei pasti.

5.1. Dieta da 1600 kcal

Colazione	150 g yogurt greco 0% 10 g frutta secca o cioccolato fondente
Spuntino	1 porzione frutta fresca da 200 g
Pranzo	250 g verdura fresca 10 g olio evo 80 g riso o pasta / 210 g gnocchi di patate 150 g petto di pollo / 210 g filetto di merluzzo
Merenda	1 porzione frutta fresca da 200 g
Cena	250 g verdura fresca 10 g olio evo 150 g legumi in scatola 150 g filetto di salmone / 150 g burger di soia

5.2. Dieta da 1900 kcal

Colazione	50 g pane 2 uova intere / 50 g bresaola
Spuntino	1 porzione frutta fresca da 200 g
Pranzo	250 g verdura fresca 10 g olio evo 80 g riso o pasta / 210 g gnocchi di patate 150 g petto di pollo / 210 g filetto di merluzzo
Merenda	1 porzione frutta fresca da 200 g
Cena	250 g verdura fresca 10 g olio evo 150 g legumi in scatola 150 g filetto di salmone / 150 g burger di soia 50 g pane / 200 g patate

5.3. Dieta da 2200 kcal

Colazione	50 g pane 2 uova intere / 50 g bresaola
Spuntino	1 porzione frutta fresca da 200 g
Pranzo	250 g verdura fresca 20 g olio evo 100 g riso o pasta / 260 g gnocchi di patate 150 g petto di pollo / 210 g filetto di merluzzo
Merenda	1 porzione frutta fresca da 200 g 150 g yogurt greco 0%
Cena	250 g verdura fresca 10 g olio evo 150 g legumi in scatola 150 g filetto di salmone / 150 g burger di soia 70 g pane / 260 g patate