

Sana alimentazione, integratori e sport (seconda parte)

Il modo più corretto per nutrire i muscoli.

In questa seconda parte del suo approfondimento su alimentazione e sport il Dr. Filippo Ongaro ci offre dei consigli alimentari per chi svolge sport di forza e potenza.



Nella [prima parte](#) dell'approfondimento dedicato a sana alimentazione, integratori e sport si è parlato dell'approccio nutrizionale migliore per allenamenti di lunga durata e a prevalente metabolismo aerobico come la corsa o il ciclismo.

Questa seconda parte è dedicata, invece, agli **sport di forza e potenza** il cui obiettivo è quello di **sviluppare massa muscolare** e ottimizzare i processi neuromuscolari che generano la contrazione.

Quindi, il limite principale non è energetico ma legato alla **fornitura di proteine** che favoriscano la sintesi muscolare e di nutrienti che permettono contrazioni rapide e intense. Anche i carboidrati hanno un ruolo perché permettono di avere maggiori riserve energetiche e di affrontare quindi allenamenti più intensi. Inoltre, tramite l'innalzamento dell'insulina, hanno anche il compito di stimolare e favorire la sintesi proteica. In generale quindi l'alimentazione deve includere circa **1.5 grammi di proteine per chilo corporeo** e una quantità di carboidrati che può variare anche a seconda della tipologia di allenamento e di obiettivo e che oscilla tra i 2 e 3 grammi per chilo corporeo. Per quello che riguarda i grassi anche in questo caso non si deve scendere sotto i 0.5 grammi per chilo corporeo.

Prima dell'allenamento sono particolarmente utili **integratori di creatina e aminoacidi ramificati** che forniscono il substrato energetico più idoneo per gli sforzi intensi.

Dopo l'allenamento sono essenziali le **proteine del siero del latte**, ingrediente principale per avviare la sintesi proteica. Queste possono essere accompagnate da carboidrati come frutta o cereali a seconda dell'obiettivo. Se si vuole aumentare di massa muscolare ma senza rischiare di ingrassare meglio usare solo le proteine del siero come integratore post-allenamento e mangiare in modo più completo un paio d'ore dopo l'allenamento. Se invece si vuole aumentare di massa accettando come compromesso anche un aumento di grasso, si possono associare i carboidrati nel periodo immediatamente successivo all'allenamento.