



BIOGENA
SPORTS

MUSCLE BUILDING MASTER PLAN

**COME FAVORIRE
EFFICACEMENTE LA
CRESCITA MUSCOLARE**



Introduzione

COSA SERVE PER UNA CRESCITA MUSCOLARE EFFICACE?

La crescita muscolare è una scienza complessa, ma con le giuste conoscenze e un approccio sistematico, tutti possono raggiungere i propri obiettivi. Questo piano generale ti mette a disposizione alcune strategie fondamentali che ti aiuteranno a sviluppare massa muscolare in modo efficace e sostenibile.

Alla base c'è l'**allenamento muscolare**. Aumentando la resistenza fino al punto di cedimento muscolare, i muscoli ricevono nuovi stimoli e vengono sollecitati a crescere. I **periodi di riposo** sono fondamentali perché l'adattamento avviene durante il recupero. Allenare un gruppo muscolare fino allo sfinimento ogni giorno è controproducente, poiché il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi. Inoltre, una **corretta alimentazione** è essenziale per nutrire i muscoli.

QUANTO TEMPO SERVE PER LA CRESCITA MUSCOLARE?

Dipende dallo stato di allenamento di ciascuno. **I principianti determinati possono guadagnare circa un chilogrammo di massa muscolare al mese.** Con il progredire dell'allenamento, la crescita muscolare rallenta perché il corpo deve mantenere la massa già acquisita.

L'equilibrio tra allenamento e recupero è fondamentale. Allenare lo stesso gruppo muscolare ogni giorno è inefficace perché manca il tempo di recupero. Allo stesso modo, allenarsi troppo di rado non fornisce stimoli costanti. Idealmente, ogni gruppo muscolare dovrebbe essere allenato da **due a tre volte a settimana**. All'inizio possono essere più facili tre sedute, ma man mano che i pesi aumentano, deve aumentare anche il tempo di recupero.



Capitolo 1

I 3 PILASTRI DELLA CRESCITA MUSCOLARE

È risaputo che una combinazione di **allenamento efficace, adeguato recupero e corretta alimentazione** favorisce la crescita muscolare. Ma qual è il metodo più efficiente per stimolare le fibre muscolari a crescere?

1. ALLENAMENTO OTTIMIZZATO

- **Frequenza:** allena ogni gruppo muscolare 2-3 volte a settimana
- **Intensità:** 3-6 serie da 6-14 ripetizioni per esercizio con il 60-80% del massimale (massimo peso con cui è possibile eseguire una sola ripetizione) e 1-3 minuti di riposo tra le serie. La serie termina con l'ultima ripetizione eseguita correttamente, ovvero poco prima del cedimento muscolare
- **Recupero:** almeno 48 ore di riposo tra le sessioni per lo stesso gruppo muscolare

2. STRATEGIA NUTRIZIONALE

Formula dei macronutrienti per una crescita muscolare massima:

- **Proteine:** 1,6 - 2,2 g per chilogrammo di peso corporeo
- **Carboidrati:** 40-60% delle calorie totali
- **Grassi sani:** 20-40% delle calorie totali

3. POTENZIAMENTO CON SUPPLEMENTI – ECCO GLI INTEGRATORI ESSENZIALI

- **Protein shakes:** rapido assorbimento delle proteine dopo l'allenamento
- **BCAA:** 2-5 g al giorno per il recupero muscolare
- **Acidi Grassi Omega-3:** favoriscono il recupero e la performance
- **Vitamina D e Zinco:** essenziali per la crescita muscolare e l'equilibrio ormonale



Capitolo 2

L'ALIMENTAZIONE COME BASE PER LA CRESCITA MUSCOLARE

Una corretta alimentazione è importante per ottimizzare l'effetto dell'allenamento e quindi la crescita muscolare. Il cibo non solo ci fornisce energia, ma soprattutto i materiali che costituiscono le nostre fibre muscolari. Per l'ipertrofia muscolare, abbiamo bisogno di una combinazione di carboidrati, proteine e grassi sani – i cosiddetti macronutrienti.

Per quanto riguarda le proteine, è importante assicurarsi di assumere una miscela di fonti proteiche di alta qualità. Per molto tempo, è stato utilizzato il valore biologico – oggi ormai superato – come parametro, con l'uovo di gallina considerato il riferimento assoluto. Un metodo più affidabile e moderno per valutare la qualità delle proteine è il cosiddetto punteggio chimico, o CS (Chemical Score). Questo si riferisce ai reali fabbisogni di aminoacidi del corpo umano e non all'uovo. Il punteggio chimico indica in modo affidabile quanto bene le proteine assunte possano essere incorporate nel nostro corpo e quanti degli aminoacidi vengono invece

espulsi. La proteina ottimale avrebbe un CS di 100, anche se una fonte proteica superiore alla media può avere un CS superiore. Il vantaggio è che, ad esempio, un pranzo con un CS di 70 può essere compensato con un frullato proteico con CS di 150.

PRINCIPALI FONTI PROTEICHE CON ALTO PUNTEGGIO CHIMICO

1. **Carne**
2. **Formaggio**
3. **Uova**
4. **Pesce**
5. **Tofu**
6. **Legumi** (combinati con grano, riso o mais)

Secondo le raccomandazioni della Società Tedesca di Nutrizione (DGE), si dovrebbero consumare 0,8 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Con un'attività fisica regolare, come attività

leggere o allenamento con i pesi, il fabbisogno aumenta a 1,2 - 1,8 g per chilogrammo di peso corporeo. Per massimizzare lo sviluppo della massa muscolare, gli studi dimostrano che 1,6 - 2,2 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno è la quantità ottimale.

Per supportare ulteriormente la rigenerazione muscolare, si consiglia l'assunzione di **amminoacidi a catena ramificata**. Questi amminoacidi, noti come **BCAA (Branched Chain Amino Acids)**, sono particolarmente rilevanti per aumentare la massa muscolare e possono persino servire come fonte di energia per il muscolo.

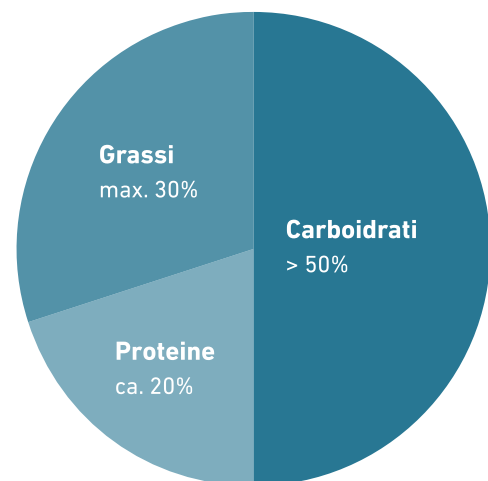
Anche l'amminoacido semi-essenziale **L-arginina** può aiutare nella costruzione muscolare perché favorisce la circolazione sanguigna e il rilascio di ormoni della crescita. La L-arginina può essere assunta con una dieta equilibrata ma, come i BCAA, può anche essere integrata con appositi integratori.

Oltre alle proteine, anche i carboidrati svolgono un ruolo spesso sottovalutato ma molto importante nella costruzione muscolare. Infatti, i carboidrati garantiscono che gli amminoacidi vengano trasportati in modo mirato nel muscolo e forniscono al muscolo l'energia necessaria per crescere e funzionare. Anche l'ormone insulina, che il corpo rilascia per utilizzare i carboidrati, ha un effetto **anabolico**, ovvero favorisce la costruzione muscolare. Dopo l'allenamento, i carboidrati semplici come farina bianca, riso o cibi e bevande zuccherate sono ideali, poiché i muscoli sono particolarmente affamati in quel momento. Per gli altri pasti, è vantaggioso utilizzare carboidrati "più lenti" in modo che la secrezione di insulina sia stimolata costantemente per un periodo più lungo. Questi includono avena, prodotti integrali, legumi, patate e simili.



DISTRIBUZIONE CONSIGLIATA DEI MACRONUTRIENTI

La raccomandazione ufficiale della Società Tedesca di Nutrizione (DGE) per la distribuzione dei macronutrienti è: **più della metà delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati**, con un contenuto proteico di circa il 20%. Il restante massimo del 30% è costituito da **grassi sani**, come mandorle, noci, olio d'oliva o di lino, salmone o avocado. Questa distribuzione rappresenta una base affidabile per la maggior parte delle discipline sportive. Tuttavia, in base all'obiettivo nutrizionale (miglioramento della performance, sviluppo della massa muscolare o riduzione del grasso), questa ripartizione può essere personalizzata. Ad esempio, un rapporto **40% carboidrati e 40% grassi sani** può andare bene per la costruzione muscolare.



INIBITORI DELLA CRESCITA MUSCOLARE

Così come esistono alimenti che favoriscono la crescita muscolare, ce ne sono anche altri che la ostacolano o la contrastano. L'alcol, per esempio. Anche in piccole quantità, impedisce la rigenerazione del tessuto muscolare e sottrae acqua all'organismo, riducendo così l'apporto di nutrienti e minerali ai muscoli. Quantità maggiori abbassano persino i livelli di testosterone – il che è negativo perché questo ormone sessuale svolge un ruolo decisivo anche nella costruzione muscolare.

Anche i prodotti pronti dovrebbero essere evitati perché – tra le altre cose – non contengono micronutrienti. Cioccolato e dolci, invece, provocano attacchi di fame e favoriscono l'aumento di peso, poiché contengono molti carboidrati semplici sotto forma di zucchero e molti grassi.



Capitolo 3

VITAMINE E NUTRIENTI ESSENZIALI PER LA CRESCITA MUSCOLARE

Oltre ai macronutrienti, il corpo ha bisogno anche di alcune vitamine e nutrienti specifici affinché i muscoli possano crescere correttamente grazie all'allenamento con i pesi. Tra questi troviamo lo zinco, così come il magnesio, la vitamina D e gli acidi grassi omega-3. Questi ultimi supportano il corpo durante la fase di rigenerazione e aumentano quindi anche la resilienza. Chi recupera più rapidamente, può tornare ad allenarsi prima. Se il muscolo riceve regolarmente nuovi stimoli, cresce più velocemente.

INTEGRATORI PER UN'ULTERIORE BOOST

Gli **integratori** possono essere un valido supporto per aumentare l'efficacia della costruzione muscolare. Vanno pensati come **complemento a una dieta equilibrata** studiata per chi si allena. Nessun muscolo cresce grazie a capsule o compresse da sole. Gli integratori, ovviamente, **non sostituiscono in alcun modo l'allenamento**.

I **frullati proteici** rappresentano solitamente il primo passo per ottenere la giusta quantità di proteine in modo semplice e rapido, non solo dopo l'allenamento. Chi si allena intensamente con i

pesi e desidera aumentare significativamente la massa muscolare trae vantaggio anche dagli integratori di **BCAA**.

Per chi pratica attività sportiva e segue un'alimentazione equilibrata, l'assunzione di **2-5 grammi di BCAA al giorno**, prima o dopo l'allenamento, è una buona misura per mantenere lo stato proteico del muscolo. Durante periodi di stress o sport a livello agonistico, il fabbisogno aumenta, ma la quantità effettiva di BCAA necessaria dipende da molti fattori, come l'attività sportiva praticata, l'intensità dell'allenamento, la corporatura e anche il peso corporeo.

Poiché i BCAA vengono utilizzati **direttamente nei muscoli**, possono contribuire **direttamente alla forza e alla resistenza muscolare**. Sono una **fonte aggiuntiva di energia durante l'allenamento** e stabilizzano le prestazioni.

Anche le **capsule di Ashwagandha** possono supportare la costruzione muscolare. Alcuni studi hanno dimostrato che un estratto di questa pianta può aumentare **la massa e la forza muscolare**.

Gli **acidi grassi Omega-3** possono essere assunti anche tramite integratori. In questo caso, l'integrazione è particolarmente raccomandata, poiché **nelle società occidentali l'assunzione di omega-3 non è sufficiente**, nemmeno con un consumo regolare di pesce. La situazione è ancora più critica quando parliamo di una dieta vegetariana o vegana. **L'olio di pesce o di alghe**, in forma liquida o in capsule, consente un dosaggio semplice e un apporto affidabile di acidi grassi omega-3.

Secondo il **BIOGENA GOOD HEALTH STUDY**, un indice omega-3 ottimale è **tra l'8 e il 10%** – ma solo pochi dei soggetti testati hanno raggiunto questo valore. **88 persone su 100 non erano ottimamente rifornite** (indice omega-3 < 8%). In media, i soggetti testati hanno ottenuto un valore di soli **6,34%**. Tuttavia, secondo la ricerca attuale, **la maggior parte degli effetti preventivi si ottiene solo nella fascia dell'8-10%**.

Altri integratori utili per la costruzione muscolare sono lo zinco, la vitamina D e la maca, un tubero delle Ande peruviane che si è guadagnato la reputazione di superfood. Un altro utile micronutriente è la vitamina B6, che ha importanti funzioni nel metabolismo delle proteine.





Capitolo 4

CONSIDERAZIONI RELATIVE ALLA CRESCITA MUSCOLARE RISPETTO AL GENERE

Il principio della costruzione muscolare funziona **allo stesso modo per uomini e donne**. Tuttavia, gli uomini hanno un vantaggio in quanto producono **naturalmente più testosterone**, che favorisce lo sviluppo muscolare.

Per ottenere effetti ottimali, anche le donne dovrebbero **coordinare il proprio piano di allenamento con il ciclo mestruale**. L'allenamento di forza è particolarmente indicato **nella prima metà del ciclo**, intorno all'ovulazione. In questa fase, i livelli di **estrogeni** aumentano, il che può avere un effetto positivo sull'allenamento di forza grazie all'effetto anabolico. Dopo l'ovulazione, fino all'inizio del ciclo, viene rilasciato **più progesterone**, che ha un effetto più **catabolico**, cioè riduce la massa muscolare.

UOMINI

- Livelli più alti di testosterone favoriscono la crescita muscolare
- Generalmente, crescita muscolare più rapida

DONNE

- Pianificare l'allenamento in base al ciclo mestruale
- Particolarmente efficace nella prima metà del ciclo
- Concentrarsi su allenamento di forza e adeguata assunzione di proteine



Capitolo 5

SI PUÒ PERDERE GRASSO MENTRE SI COSTRUISCONO MUSCOLI?

In linea di principio, è possibile aumentare la massa muscolare e perdere grasso allo stesso tempo. Tuttavia, questo funziona particolarmente bene per chi è agli inizi del proprio percorso. Per riuscirci, è necessario un apporto proteico sufficiente e un piccolo deficit calorico.

Per gli atleti più esperti, che spesso hanno già una bassa percentuale di grasso corporeo, la suddivisione in fasi è una strategia più promettente.

- **Fase di massa:** assumere **più calorie** rispetto al metabolismo basale e al dispendio energetico totale, affinché il muscolo abbia abbastanza "nutrimento" per crescere.
- **Fase di definizione:** assumere **meno calorie** rispetto a quelle che si consumano quotidianamente, in modo che il corpo sia costretto a ricavare l'energia necessaria dai **tessuti adiposi**. Durante questa fase è comunque necessario **l'allenamento di forza regolare**, affinché il corpo **non degradi la massa muscolare** appena guadagnata – costringendoti a ripartire da capo.

COSTRUIRE MASSA MUSCOLARE PORTA AUTOMATICAMENTE AD AUMENTARE DI PESO?

Le due cose **vanno di pari passo**. Da un lato, una maggiore massa muscolare **pesa di più**.

Dall'altro, durante la fase di massa – quando si assumono **più calorie** rispetto a quelle bruciate – **una parte di queste calorie viene immagazzinata anche sotto forma di grasso**.

Tuttavia, se l'aumento calorico giornaliero è **contenuto** (nell'ordine di **100-200 kcal aggiuntive**), è possibile **minimizzare l'aumento del tessuto adiposo** durante la fase di massa.



Capitolo 6

TEMPISTICHE E SVILUPPO DELLA CRESCITA MUSCOLARE

Come regola generale, i principianti riescono a sviluppare circa un chilogrammo di massa muscolare al mese, se seguono una dieta adeguata e un allenamento efficace.

Per gli atleti più avanzati, i progressi sono più lenti, perché gli stimoli di allenamento diventano via via meno efficaci.

Mese 1: circa 1 kg di massa muscolare (nei principianti)

Mese 3-6: i progressi rallentano

Dopo 6 mesi: è necessario adattare individualmente la strategia

EVITA QUESTI ERRORI COMUNI:

1. **Sovrallenamento:** non allenare lo stesso gruppo muscolare ogni giorno
2. **Alimentazione inadeguata:** non sottovalutare il tuo fabbisogno calorico
3. **Recupero insufficiente:** non ignorare sonno e giorni di riposo
4. **Aspettative irrealistiche:** la costruzione muscolare richiede tempo e pazienza

Capitolo 7

BONUS – CHALLENGE DI 7 GIORNI

SETTIMANA 1: METTI LE BASI

- Inizia un **diario di allenamento**
- Crea un **piano alimentare**
- Esegui le **misurazioni iniziali** (peso, percentuale di massa grassa)
- Completa le **prime sessioni di allenamento**

Seguendo questo programma, costruirai le basi per una crescita muscolare sostenibile e raggiungerai i tuoi obiettivi di fitness in modo efficiente.

Sii costante, paziente e goditi questo percorso di crescita!



BIOGENA
SPORTS