



Dott. Paolo Corsino

Alimentazione per lo Sportivo - Guida Avanzata alla Crescita Muscolare

Prefazione

Ti alleni regolarmente, dedichi tempo ed energia al miglioramento delle tue performance fisiche e vuoi ottimizzare la tua crescita muscolare? Questa guida è stata creata pensando proprio a te. Gli atleti non professionisti, pur avendo spesso una buona base di conoscenza, rischiano di cadere vittima di falsi miti o consigli imprecisi. Questo ebook è pensato per fornirti una base scientifica solida e pratiche facilmente applicabili. Dalle strategie nutrizionali mirate ai segreti per migliorare il recupero muscolare, scoprirai come massimizzare i risultati dei tuoi allenamenti. Se desideri approfondire o ricevere una consulenza personalizzata, prenota una visita nel mio studio.

Capitolo 1: Fondamenti di Nutrizione per la Crescita Muscolare

Il Ruolo Fondamentale della Nutrizione

Allenamento e nutrizione sono i due pilastri della crescita muscolare. Dopo l'allenamento, il corpo entra in una fase catabolica in cui i muscoli subiscono microlesioni. L'alimentazione adeguata è essenziale per invertire questo processo e stimolare l'ipertrofia muscolare. Senza un corretto apporto di nutrienti, il tuo impegno in palestra rischia di essere vanificato.

La Ripartizione dei Macronutrienti

- **Proteine:** Il componente essenziale per il turnover aminoacidico. Raccomandazione: 1,6-2,2 g per kg di peso corporeo al giorno.
- **Carboidrati:** La fonte primaria di energia per i tuoi allenamenti e il recupero. Costituiscono il 45-60% delle calorie totali giornaliere.
- **Grassi:** Fondamentali per il supporto ormonale e la salute generale. Rappresentano il 20-30% dell'apporto calorico.

Apporto Calorico Totale

Per stimolare la crescita muscolare è necessario un surplus calorico controllato. Questo significa consumare più calorie di quelle che bruci, ma evitando un eccesso che potrebbe portare a un accumulo di grasso.

Capitolo 2: Timing dei Pasti e Strategie Pre/Post-Workout

Timing dei Pasti

La distribuzione dei nutrienti durante la giornata è cruciale per ottimizzare il recupero e la crescita muscolare. Mangiare regolarmente, ogni 3-4 ore, ti aiuta a mantenere stabile la sintesi proteica muscolare.

Pre-Workout: Energia Ottimale

Un pasto pre-allenamento dovrebbe:

- Garantire energia sufficiente per affrontare l'allenamento.
- Essere facilmente digeribile.
- Contenere carboidrati a lento rilascio e una moderata quantità di proteine.

Esempio di Spuntino Pre-Workout:

- Una fetta di pane integrale con 2 cucchiaini di burro di arachidi.
- 200 g di yogurt greco con una manciata di mirtilli.

Post-Workout: Il Momento Anabolico

Subito dopo l'allenamento, i muscoli sono più ricettivi ai nutrienti. Questo è il momento ideale per:

- Assumere proteine a rapida assimilazione (ad esempio, proteine del siero di latte).
- Ripristinare le riserve di glicogeno con carboidrati ad alto indice glicemico.

Esempio di Spuntino Post-Workout:

- Un frullato con 30 g di proteine del siero, una banana e un cucchiaino di miele.
- Una ciotola di riso basmati con tonno e un filo di olio d'oliva.

Capitolo 3: Piano Alimentare Settimanale per la Crescita Muscolare

Un esempio di piano alimentare bilanciato per un atleta in fase di crescita muscolare (ricorda che ogni fisico ha il suo fabbisogno energetico, quindi le quantità indicate devono essere modificate in base alle esigenze personali):

Lunedì

- **Colazione:** 3 uova strapazzate con spinaci e pane integrale.
- **Spuntino:** 20 g di mandorle e una pera.
- **Pranzo:** 150 g di pollo alla griglia con riso basmati e zucchine.
- **Merenda:** Yogurt greco con 10 g di miele.
- **Cena:** 200 g di salmone con patate dolci e broccoli.

Martedì

- **Colazione:** Porridge di avena con latte scremato e mirtilli.
- **Spuntino:** Una banana e 20 g di noci.
- **Pranzo:** 150 g di tacchino con quinoa e verdure miste.
- **Merenda:** Frullato con 30 g di proteine in polvere, latte di mandorla e una mela.
- **Cena:** Bistecca di manzo con purea di carote e fagiolini.

Mercoledì

- **Colazione:** Pancake proteici con burro di arachidi.
- **Spuntino:** 20 g di nocciole e uno yogurt magro.
- **Pranzo:** 150 g di pesce spada con couscous integrale e spinaci.
- **Merenda:** Un frullato con latte di soia, proteine in polvere e ananas.
- **Cena:** Omelette con 4 albumi, 1 uovo intero e funghi.

Giovedì

- **Colazione:** Smoothie bowl con yogurt greco, avena e frutti di bosco.
- **Spuntino:** Una mela e 10 g di cioccolato fondente.
- **Pranzo:** 150 g di petto di pollo con patate lesse e carote.
- **Merenda:** Pane di segale con hummus.
- **Cena:** 200 g di gamberi saltati con verdure miste.

Venerdì

- **Colazione:** Frittata di spinaci e pane di segale.
- **Spuntino:** 15 g di semi di zucca e una pera.
- **Pranzo:** 150 g di filetto di vitello con riso integrale e piselli.
- **Merenda:** Yogurt magro con frutta secca.
- **Cena:** 200 g di salmone con asparagi e patate dolci.

Sabato

- **Colazione:** Pancake proteici con sciroppo d'acero senza zucchero.
- **Spuntino:** Uno yogurt greco e 10 g di mandorle.
- **Pranzo:** 150 g di pollo arrosto con couscous e zucchine.
- **Merenda:** Una banana e 10 g di burro di mandorle.
- **Cena:** Pesce al forno con verdure grigliate e quinoa.

Domenica

- **Colazione:** Smoothie bowl con proteine in polvere, avena e mango.
- **Spuntino:** 20 g di noci e una mela.
- **Pranzo:** Bistecca con insalata di farro e verdure.
- **Merenda:** Yogurt greco con miele e fiocchi di cocco.
- **Cena:** 200 g di merluzzo con riso basmati e broccoli.

Capitolo 4: Ricette Gustose e Funzionali

1. Frittata Proteica

- **Ingredienti:**
 - 4 albumi e 1 uovo intero.
 - 50 g di ricotta magra.
 - Spinaci freschi.
- **Preparazione:** Sbatti le uova, aggiungi la ricotta e gli spinaci. Cuoci in padella antiaderente.

2. Pancake Proteico

- **Ingredienti:**
 - 30 g di farina di avena.
 - 1 misurino di proteine in polvere.
 - 100 ml di latte di mandorla.
 - 1 cucchiaino di lievito.
- **Preparazione:** Mescola gli ingredienti e cuoci in una padella antiaderente.

3. Pollo al Curry

- **Ingredienti:**
 - 150 g di petto di pollo.
 - Latte di cocco light.
 - Curry in polvere.
- **Preparazione:** Rosola il pollo, aggiungi il latte di cocco e il curry, cuoci fino a ottenere una salsa densa.

4. Smoothie Proteico

- **Ingredienti:**
 - 1 banana.
 - 30 g di proteine in polvere.
 - 200 ml di latte scremato.
- **Preparazione:** Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

5. Salmone al Forno

- **Ingredienti:**
 - 200 g di salmone.
 - Erbe aromatiche.
 - Limone.
- **Preparazione:** Condisci il salmone con erbe e limone, cuoci in forno a 180°C per 20 minuti.

6. Frullato Post-Workout

- **Ingredienti:**
 - 1 mela.
 - 30 g di proteine del siero.
 - 1 cucchiaio di miele.
- **Preparazione:** Frulla gli ingredienti con acqua o latte scremato.

7. Quinoa con Verdure

- **Ingredienti:**

- 100 g di quinoa.
- Verdure miste.
- **Preparazione:** Cuoci la quinoa e salta le verdure in padella con olio d'oliva.

8. Tacchino al Limone

- **Ingredienti:**
 - 150 g di tacchino.
 - Limone.
- **Preparazione:** Cuoci il tacchino in padella con succo di limone e un filo d'olio d'oliva.

9. Omelette Proteica con Funghi

- **Ingredienti:**
 - 4 albumi e 1 uovo intero.
 - 100 g di funghi freschi.
 - 20 g di parmigiano grattugiato.
- **Preparazione:** Sbatti le uova, aggiungi i funghi affettati e il parmigiano. Cuoci in padella antiaderente.

10. Pollo al Limone e Zenzero

- **Ingredienti:**
 - 150 g di petto di pollo.
 - Succo di mezzo limone.
 - Un pizzico di zenzero grattugiato.
 - **Preparazione:** Marinare il pollo con limone e zenzero, quindi cuocerlo in padella.
-

Capitolo 5: Il Ruolo degli Integratori

I Più Utilizzati

1. **Proteine in Polvere:** Ideali per raggiungere il fabbisogno proteico giornaliero.
2. **Creatina:** Supporta la forza e il recupero muscolare.
3. **Beta-Alanina:** Riduce l'affaticamento muscolare durante esercizi ad alta intensità.
4. **Omega-3:** Aiuta a ridurre l'infiammazione e migliorare la salute articolare.

Chicche per Sportivi

- **Curcumina:** Potente antinfiammatorio naturale.
 - **Ashwagandha:** Adattogeno che supporta il recupero e riduce lo stress.
-

Conclusione

L'alimentazione è la chiave per trasformare i tuoi allenamenti in risultati tangibili. Seguire un piano alimentare bilanciato, sfruttare il timing dei pasti e integrare strategicamente ti aiuterà a ottimizzare

la crescita muscolare. Per un approccio ancora più personalizzato, prenota una consulenza presso il mio studio: insieme possiamo costruire il percorso ideale per raggiungere i tuoi obiettivi.

Paolo Corsino

✉ Email: paolo.corsino@gmail.com

☎ Telefono/WhatsApp: +39 3333483512

🌐 Sito Web: www.paolocorsino.it

📘 Facebook: Dott. "Paolo Corsino" Biologo Nutrizionista

📷 Instagram: [dr.paolocorsino_nutrizionista](https://www.instagram.com/dr.paolocorsino_nutrizionista)

📍 Studio: Via Cicerone 10, 00046 Grottaferrata (RM)