



La quantità di proteine da mangiare varia in base alla dieta

Il **fabbisogno proteico** è la quantità di proteine che una persona deve introdurre con l'alimentazione per soddisfare e colmare le esigenze nutrizionali.

• Quante **proteine servono per mettere muscolo?** Quante **proteine servono per preservarlo?**

Questo articolo risponderà esattamente a queste domande.

Un bodybuilder deve sapere quante proteine usare nella **dieta** e ciò significa avere chiaro che così sia il **fabbisogno di proteine**, cioè **quante proteine servono per aumentare la massa muscolare** o per mantenerla, in base alla propria attività.

In generale il **fabbisogno di proteine** serve a soddisfare le esigenze nutrizionali della atleta o della persona ma cambia in base a molti fattori ed i principali sono: la [dieta](#) e l'attività fisica.

Quante Proteine Servono per Aumentare la Massa Muscolare?

Dipende, ma prima prima di entrare nel vivo del problema vediamo di dare una panoramica generale sulla fisiologia del corpo umano e del ruolo delle proteine, partendo dal presupposto, prima che qualcuno se lo chieda, che le [proteine non fanno male](#).

Il corpo umano ricava energia dai 3 macronutrienti, grassi, proteine carboidrati. Questi sono usati per svolgere un lavoro, che sia di riparazione muscolare o per svolgere funzioni cellulari. Le proteine sono costituite da aminoacidi, 20 dei quali sono usati dalla cellule per costituire altre proteine. Pensate che il corpo può sintetizzare circa 80000 legami fra di loro.

E' su questa base che esistono classificazioni e metodi che stabiliscono quali siano i [migliori alimenti proteici](#) ed il ruolo che le [proteine del cibo](#) hanno all'interno del corpo.

Il Fabbisogno Proteico

Adesso parliamo di **fabbisogno proteico**. Quando parliamo di **fabbisogno di proteine** dobbiamo chiederci di chi è questo fabbisogno. Di un atleta? di un bodybuilder? di un bodybuilder dopato? di un nonno? di un corridore? In base alla risposta, il **fabbisogno proteico** cambia.

[Fonte](#)

Table 1 Selected published studies that highlight estimated requirements of protein for various exercising populations			
Author	Reference	Type of athlete	Recommendation
Endurance athletes			
ACSM, ADA, DC (2009)	(48)	Endurance	1.2–1.4 ^a
Brouns (1989)	(8)	Endurance	1.5–1.8 ^a
Lemon (1997)	(33)	Endurance	1.2–1.4 ^a
Friedman & Lemon (1989)	(19)	Endurance	1.49 ^a
Genton, Melzer, & Pichard (2010)	(20)	Endurance	1.1 ^a
Meredith (1989)	(32)	Endurance	1.21 ^a
Tarnopolsky et al. (1988)	(59)	Endurance	1.6 ^a
Tarnopolsky (2004)	(57)	Low/moderate endurance	1.0 ^a
Tarnopolsky (2004)	(57)	Elite endurance	1.6 ^a
Pendergast et al. (2010)	(39)	Endurance	15% ^c
Strength/power athletes			
Lemon (1997)	(28)	Strength/power/speed	1.7–1.8 ^a
Pendergast et al. (2010)	(39)	Anaerobic	15% ^c
Lemon (1992)	(31)	Strength	1.6–1.7 ^a
Phillips (2004)	(40)	Strength	1.19–1.33 ^a
ACSM, ADA, DC (2009)	(48)	Strength	1.2–1.7 ^a
Genton, Melzer, & Pichard (2010)	(20)	Strength	1.3 ^a
Slater & Phillips (2011)	(51)	Strength	1.6–1.7 ^a
Pendergast et al. (2010)	(39)	Strength	1.6 ^a
Tarnopolsky et al. (1992)	(58)	Strength	1.76 ^a
Miscellaneous athletes			
Helms, Aragon, & Fitschen (2014)	(23)	Bodybuilding	2.3–3.1 ^b
Campbell et al. (2007)	(10)	Physically active	1.4–2.0 ^b
Kreider et al. (2010)	(27)	Physically active	1.4–2.0 ^a
Lemon, Dolny, & Yarasheski (1997)	(29)	Moderately active	1.1 ^a
^a Grams/kilogram of body mass/per day.			
^b Grams per kilogram of lean body mass per day.			
^c % of daily caloric intake.			

Riassunto degli studi attualmente disponibili sul fabbisogno proteico

I risultati degli studi condotti fino ad oggi, ci dicono quanto segue. **Il fabbisogno proteico per aumentare la massa muscolare** e sostenerla si aggira attorno a 2 gr ogni chilo di peso corporeo, ma questo valore non è una regola assoluta e sempre da rispettare. Certo, è un buon quantitativo ma può essere ottimizzato, può essere generalmente giusto, ma non universalmente giusto in ogni circostanza o periodo. In base al tipo di dieta [dieta](#) che viene scelta l'introito proteico può cambiare. Non solo, cambia anche in base al numero delle calorie introdotto, così che una [dieta per la massa](#) o una [dieta per la definizione](#) hanno livelli ideali di proteine differenti.

La dose raccomandata giornaliera DGR o **RDA -recommended dietary allowance-** è la dose necessaria all'organismo in condizioni standard affinché svolga correttamente le sue funzioni senza incorrere in deficit. Il fabbisogno proteico di riferimento in queste condizioni è il seguente:

- Adulto uomo e donna 0,8 gr per kg
- Adolescente uomo e donna 0,9 gr per kg

Per determinare questi valori è stato osservato il **bilancio azotato**. Come dice il nome con bilancio azotato si intende l'osservazione dell'introito di azoto confrontato con l'escrezione di quest'ultimo secondo una formula precisa.

Quando il bilancio è positivo indica che l'assunzione eccede le perdite e si è verificata la sintesi proteica, motivo per il quale ad esempio chi fa sport ed assume un buon quantitativo di proteine si trova in uno stato "anabolico" in cui le sue cellule muscolari appunto promuovono la [sintesi proteica muscolare](#).

Un bilancio negativo dell'azoto invece indica la prevalenza del catabolismo rispetto all'anabolismo.

Ruolo dei Carboidrati e Grassi

Il **ruolo dei carboidrati e dei grassi** può essere visto come risparmiatore di proteine, cosa che durante i periodi di crescita è sicuramente molto importante. Già con queste poche frasi si può intuire come in particolari situazioni, ad esempio nelle diete ipocaloriche, alzare l'introito di proteine e quindi il fabbisogno, è chiaramente una buona cosa, ma altrettanto lo è evitare di fare diete drastiche e fortemente prive di carboidrati (se non sapute fare, chiaramente) poiché oltre alla deplezione del glicogeno sarà inevitabile anche un bilancio negativo dell'azoto con una ovvia perdita di massa muscolare.

Perché il Fabbisogno di Proteine Cambia

Come si vede in tabella, i **fabbisogni proteici** anche per la medesima attività cambiano. C'è da dire anzitutto che un'altra variabile arriva dall'anzianità di allenamento dell'atleta. Un atleta inesperto ha un **fabbisogno di proteine** più basso rispetto ad un atleta avanzato e è per questo che, oltre al tipo di calcolo, i fabbisogni di proteine cambiano.

Esempio tipico di quel che è stato appena detto è quanto riportato nello studio 19 dove si vede che 1 gr di proteine è sufficiente per gli atleti di endurance non allenati mentre cambia via via per gli altri atleti più esperti.

Nell'allenamento con i sovraccarichi un esempio arriva da quanto riportato da Philip e Tamopolsky nello studio 45 e 61, in cui fra le due anzianità di allenamento si nota bene la differenza.

Quantità Minima Ottimale di Proteine



Le migliori fonti di proteine sono per lo più di origine animale

Nel 2009, Moore et al. hanno fatto ingerire 0, 5, 10, 20, o 40 g di proteine dell'uovo intero dopo aver completato l'allenamento.

Hanno osservato degli aumenti progressivi della MPS (**Sintesi proteica muscolare**) fino alla dose di 20 g, ma non oltre. Inoltre, i tassi dell'ossidazione proteica erano significativamente aumentati dopo la dose di 40 g.

Nel 2012, Yang et al. hanno esaminato i cambiamenti nella MPS dopo aver fornito 0, 10, 20, o 40 g di proteine del siero isolato a 37 uomini anziani dopo l'allenamento. La dose di 20 g, di nuovo, è stata la dose più bassa che ha stimolato i massimi tassi di MPS probabilmente a causa della saturazione della via dell'M-tor.

Dosi più piccole (5-10 g) hanno aumentato solo in parte l'MPS, e sono da intendersi come "meglio di niente" ma i tassi ottenuti non potrebbero raggiungere livelli massimi.

È importante sottolineare che, ripetuti studi indicano che gli anziani sono più resistenti all'effetto stimolante sulla sintesi proteica di alcuni aminoacidi, tipo la leucina e di questo dovrebbe essere tenuto di conto, non a caso se per i soggetti più giovani 20-25 gr sono il dosaggio ottimale per stimolare i massimi valori di MPS per i soggetti più anziani invece il dosaggio è fra i 25 gr ed i 40.

Le Proteine Aumentano la Massa Muscolare?

Sì, è quanto scoperto dai ricercatori degli studi seguenti. I soggetti non si stavano allenando ma aver aumentato l'introito di proteine ha consentito loro di aumentare di peso, sia in muscolo che in grasso. Sono stati raggiunti circa 3 gr per kg di peso.

Abbiamo visto che anche un aumento dell'**introito proteico** è associato con un aumento della massa muscolare e un aumento della forza. Questo si traduce nella possibilità di aumentarle in specifici periodi con lo scopo di [mantenere la massa muscolare durante la dieta ipocalorica](#) in vista di un periodo per togliere il grasso o di una preparazione ad una gara. Anche per uscire dalle fasi di stallo in un allenamento, agire tramite l'aumento delle proteine può essere una buona idea.

Conclusioni e Consigli Pratici

Cosa ci portiamo a casa da tutto questo? Una **dose ottimale di proteine** è quella dose che stimola al massimo i tassi di MPS senza aumenti significativi della ossidazione delle

proteine e come visto sopra questa dose cambia in base all'età. (25 per i giovani, fino a 40 per gli anziani).

Questo non deve confondere con la necessità di fare 5 pasti al giorno, poiché i temi di digestione e di permanenza delle proteine e del cibo all'interno dei nostri organi come, stomaco ed intestino, contano. Non è un caso che le prove sopra siano state fatte tramite le proteine in polvere.

Il **fabbisogno di proteine** varia in base al periodo ed al contenuto calorica della dieta. Si aggira intorno ai 2 gr in media, ma, come si vede in tabella può essere alzato o abbassato in base a diversi fattori, tra cui non meno importante, l'impegno allenante.

➡ Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>