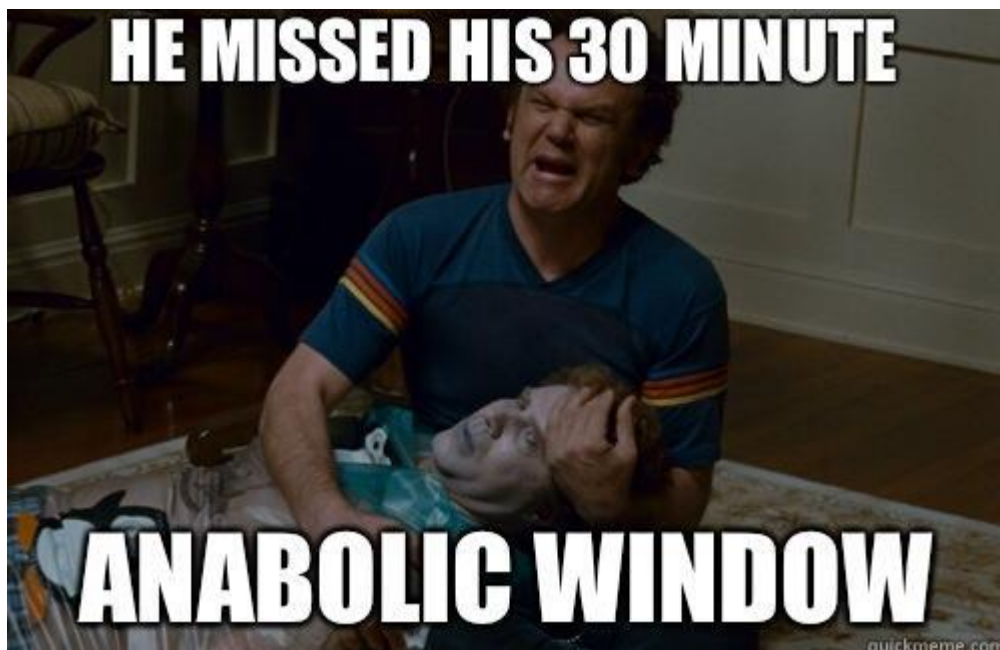


**La finestra anabolica post allenamento**, ha suscitato per anni molto interesse sia fra i bodybuilder, sia in ambito scientifico. In inglese, che fa più figo è chiamata **anabolicwindow**. Le domande più comuni sull'argomento sono: cosa mangiare nella **finestra anabolica post workout**? quanto dura?

Non ditemi che non avete mai visto nessuno mangiarsi la banana nello spogliatoio! La banana, come fonte di [carboidrati post workout](#), viene da sempre consumata nello spogliatoio per ripristinare le riserve di glicogeno perse con l'allenamento, ma anche per sfruttare appunto, **la finestra anabolica**.



## La Finestra Anabolica: Cos'è?

Il credo comune vuole che dopo l'allenamento esista una **finestra**, chiamata "**finestra anabolica**", **che dura tra i 30 ed i 60 minuti**, durante i quali se non si mangiano delle proteine e dei carboidrati veloci immediatamente dopo l'allenamento, tutti gli sforzi del workout saranno vani e fortemente limitanti, con conseguenze negative sul recupero e l'accrescimento della massa muscolare.

La giustificazione all'esistenza della **finestra anabolica**, è che il corpo dopo l'allenamento è in emergenza, ha una migliorata sensibilità ai nutrienti, ed è necessario ridurre il catabolismo muscolare per far ripartire immediatamente i processi anabolici.

Con l'introduzione dei nutrienti immediatamente dopo l'allenamento, si garantirebbe una massimizzazione dei risultati, che invece sarebbero compromessi se si aspettasse troppo tempo. Questa è la teoria che sta dietro della **finestra anabolica**.

Per spiegare come stiano le cose realmente è necessario analizzare il contesto generale dietetico del bodybuilder o dell'atleta. Per fare un esempio, per chi segue il protocollo alimentare di [digiuno intermittente](#), il pasto post workout è decisamente molto più importante rispetto a chi ha mangiato regolarmente i suoi pasti prima dell'allenamento, per cui per coloro che praticano il digiuno intermittente, la **finestra anabolica** dopo l'allenamento deve essere considerata diversamente e almeno da un altro punto di vista.

Oltretutto quella situazione dopo l'allenamento si divide in due fasi:

🔹 Nella prima gli ormoni tornano ai loro livelli basali, quindi, cortisolo, catecolamine, insulina e glucagone si normalizzano, così come le alterazioni metaboliche e cardiovascolari. In questa fase, della durata di circa un'ora si passa da uno stato catabolico ad un anabolico.

🔹 Nella seconda invece avviene il processo di supercompensazione, il recupero, il rimpinguamento del glicogeno e dei substrati energetici. Questa fase è molto lenta, dura dei giorni, ma è quella più importante, in cui si verifica l'adattamento all'allenamento e lo sviluppo di nuova [ipertrofia](#).

## Studi sulla Finestra Anabolica



A causa dell'esistenza della finestra anabolica molti praticanti corrono verso lo shaker post allenamento

Gli studi sulla **finestra anabolica** si sono susseguiti nel tempo. Questo [Studio](#), sebbene datato, aveva valutato gli effetti del consumo di una bevanda con carboidrati e proteine 1 o 3 ore dopo un allenamento con i pesi.

La combinazione dell'allenamento con l'assunzione di integratori di carboidrati e proteine post workout, aveva fatto aumentare la risposta insulinica e aveva fatto notare come ci fosse un **incremento della sintesi proteica** di circa il 400% per entrambi i due protocolli di ingestione delle bevande. I ricercatori conclusero che la tempistica di assunzione delle proteine da 1 a 3 ore post workout, non avevano influenzato la riparazione e la crescita muscolare.

Se guardiamo ad un altro [studio](#), si nota che l'elevazione della sintesi proteica, rispetto ai valori basali dura fino a 48 ore dopo l'esercizio con i pesi, e che questi hanno provocato un aumento della sintesi proteica muscolare a distanza di 3 ore del 122% , a 24 ore del 65 % e a 48 ore del 34%.

Come si vede la [sintesi proteica muscolare](#) si eleva per poi decrescere lentamente, motivo per il quale considerare solo un arco temporale di 30 minuti o 1 ora dopo l'allenamento, come una **finestra anabolica**, è limitante.

Le corse allo shaker post workout o l'eccessiva preoccupazione di vanificare i progressi in palestra è quindi al momento infondata, quantomeno non tale da compromettere gli sviluppi della massa muscolare se non vengono assunti immediatamente dei carboidrati e delle proteine 30 minuti dopo l'allenamento.

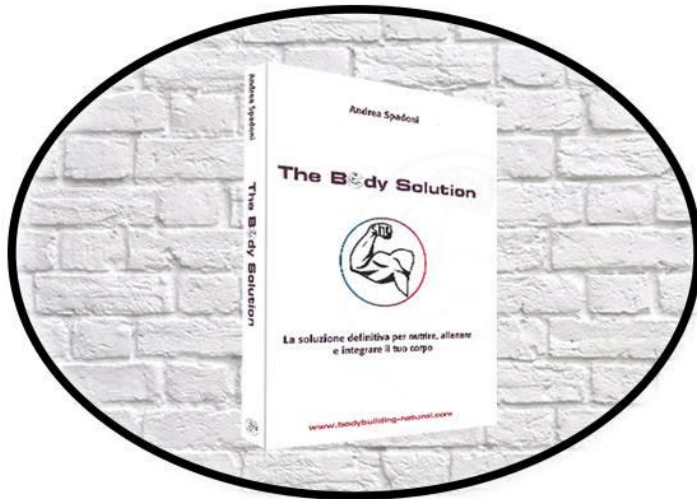
Abbiamo visto invece come la **sintesi proteica muscolare** si estende fino a 48 ore post workout così che la **finestra anabolica** ha dimensioni molto più grandi rispetto a quello che si pensava.

Il consumo di proteine dopo l'esercizio fisico è sicuramente utile a fornire gli aminoacidi essenziali ai muscoli, e se l'obiettivo è l'accelerazione del recupero, un'ottima strategia è carboidrati e proteine post workout, ma è anche vero che la **finestra anabolica** ha una tempistica diversa rispetto al credo comune che rimette in dubbio la necessità di assumere velocemente qualcosa, così che il [nutrient timing](#), passa in secondo piano nelle condizioni comuni.

Se si hanno invece **più sessioni di allenamento in un solo giorno**, il consumo di **proteine e carboidrati immediatamente post workout**, in special modo per quanto riguarda la ricostituzione delle scorte di glicogeno, è molto più consigliato, per cui sebbene non ci sia una vera e propria **finestra anabolica**, c'è più fretta; se invece fra un allenamento e l'altro ci sono almeno 24 ore e si consuma almeno un pasto fino a 3 ore dopo l'allenamento le preoccupazioni possono calare.

## Conclusioni

- ✓ **La finestra anabolica** esiste, ma non dura 30 minuti e introdurre nutrienti post workout è un buon momento per assumere carboidrati e proteine
  - ✓ La totalità della dieta è imprescindibile per cui rilegare i guadagni ad una finestra post allenamento è insensato
  - ✓ Il regime alimentare intrapreso determina la più o meno esigenza di fare un post workout veloce
  - ✓ Quello che viene mangiato nelle 48 ore post allenamento è ciò che è più importante
  - ✓ Una possibile strategia, è quella di sfruttare al massimo quei momenti dove i valori di **sintesi proteica muscolare** sono molto alti, cercando di fare 1 o 2 pasti in quei frangenti ed in questo caso un pasto liquido composto da carboidrati e proteine può essere molto conveniente
  - ✓ Fare il post workout non è una cattiva idea. La sensibilità ai nutrienti è migliore rispetto ad altri momenti, ma non c'è fretta. [Cosa assumere post workout](#) è importante, ma la pratica di correre allo shaker per sfruttare **la finestra anabolica non ha senso**. Il ruolo ed il motivo per assumere carboidrati e proteine dopo l'allenamento deve essere ridimensionato e considerato anche sotto il profilo della praticità.
- ➡ 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](http://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>