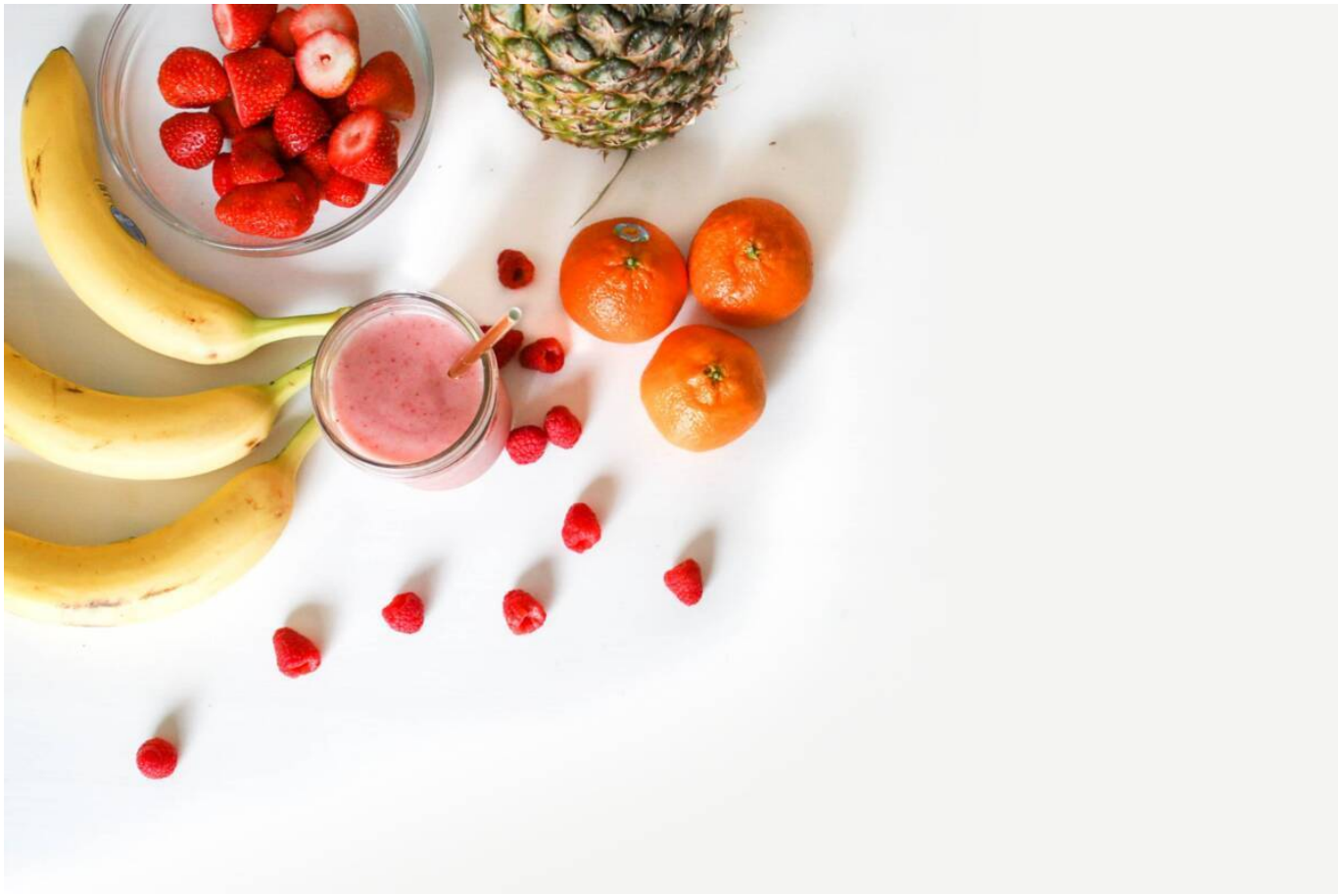
AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

I SUPERFOOD PER LA CRESCITA MUSCOLARE: SÌ ALLA FRUTTA, COME E QUANDO MANGIARLA

27 Ottobre 2021



Fra gli aspetti più importanti da considerare, quando si analizza la salute di un individuo, si trova il rapporto fra sport e alimentazione. In sintesi, serve a poco fare attività fisica se poi non si cura anche la tavola, soprattutto se il desiderio è quello di dimagrire e di rimettersi in forma. Oggi dunque approfondiremo alcune informazioni sui cibi più adatti per ottenere questo risultato, aumentando anche la massa muscolare, con un particolare riferimento alla frutta, al come e al quando assumerla.

La frutta e lo sviluppo dei muscoli

Grazie all'esercizio fisico è possibile aumentare la massa muscolare, convertendo le cellule staminali in cellule muscolari. Questo processo viene ovviamente favorito quando il muscolo viene posto sotto sforzo, dato che in questo modo si consente la rottura delle vecchie fibre e la sostituzione con le nuove. Non a caso, il medesimo processo si attiva immediatamente dopo un infortunio ai muscoli.

Che ruolo ha la frutta? È presto detto: si tratta di alimenti in grado di fornire un importante apporto energetico non solo per l'attività sportiva, ma anche per la crescita dei muscoli. Si fa ad esempio riferimento alle vitamine, ai minerali e alle proteine vegetali, oltre all'acqua, agli antiossidanti e agli zuccheri. Alcuni dei superfood più indicati per la crescita e il potenziamento dei muscoli, soprattutto se si considera la frutta, sono ad esempio la banana, le mandorle, l'avocado e il rambutan, che se assunti parallelamente ad una frequente attività fisica, sembrano contribuire di molto al raggiungimento della forza muscolare. Per chi fosse interessato a saperne di più, è possibile reperire maggiori informazioni leggendo testi di approfondimento, come quello sul rambutan dei Fratelli Orsero, che descrive la composizione, le proprietà e altri aspetti di

quello che è a tutti gli effetti un superfood ricco di benefici per la salute. Prima di andare avanti, è bene specificare che ogni dieta dovrebbe essere preparata da un nutrizionista esperto, evitando il fai da te.

Falsi miti e consigli per aumentare la massa muscolare

Per prima cosa, occorre sfatare un falso mito: le proteine non sono gli unici elementi essenziali per lo sviluppo dei muscoli, dato che contano molto anche le vitamine e i minerali. In secondo luogo, si consiglia di spalmare i pasti lungo l'intero arco della giornata, per 6 volte circa, e di evitare di far passare troppo tempo fra il pasto e gli allenamenti.

In seguito, è bene regolarsi con un consumo di proteine rapportato al proprio peso corporeo (2 grammi per ogni chilogrammo). Fra le leggende metropolitane da contraddire, inoltre, vi è anche quella relativa alla crescita dei muscoli legata all'eccessiva assunzione di proteine. L'equilibrio a tavola è sempre necessario, sia quando ci si allena, sia se si intende perdere qualche chilo. Mangiare una quantità esagerata di proteine non per forza contribuirà allo sviluppo della massa muscolare

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli