

Sommario

Fondamenti e dieta per l'ipertrofia

COMPRENDERE LA NUTRIZIONE

01	Apparato digerente: dal cibo ai nutrienti	1
01B	Dal nutriente al muscolo	20
02	Dove il corpo spende energia	30
03	Glicogeno, glicemia e insulina	34
04	Le proteine	38
05	I grassi	42
06	Fibra e salute intestinale	46
07	Acqua ed elettroliti	50
08	Micronutrienti	54

LA DIETA PER L'IPERTROFIA

09	La dieta per l'ipertrofia	58
10	Mantenimento e surplus	62
11	Costruire i macronutrienti	66
12	Dal foglio al piatto	71
13	Nutrient timing	76
13B	Costruire e correggere la dieta	81
13C	Ricomposizione corporea e stalli	93
13D	Disponibilità energetica	103
13E	Bodybuilding dopo i 40–50 anni	113

Sommario

Bulk, cut e peak week

BULK

14	La fase di bulk	121
15	Aumentare i carboidrati	125
16	Carica e scarica dei carboidrati	129
17	Organizzare pasti e alimenti	133
18	Monitorare la risposta	137
19	Correggere senza ricominciare	141

CUT

20	Che cosa significa fare cut	145
21	Deficit e velocità	149
22	Macronutrienti nel cut	153
23	Pasti e carboidrati nel cut	157
24	Monitorare il cut	162
25	Correggere il cut senza sacrificare la prestazione	166
26	Refeed e diet break	170
27	Carica e scarica dei carboidrati nel cut	174

PEAK WEEK, DOPO GARA E CASI PRATICI

28	Verso la peak week	178
29	Peak week: acqua e sodio	182
30	Il giorno della gara	186
31	Dopo il palco	190
31B	Casi pratici: decidere con metodo	194

Sommario

Integrazione, supporto ormonale e chiusura

INTEGRAZIONE

VI.01	Integrazione: cosa serve davvero	202
VI.02	Pre-workout: energia e concentrazione	206
VI.03	Costruire il pre workout	210
VI.04	Intra workout	213
VI.05	Post workout	215
VI.06	Creatina	218
VI.07	Proteine in polvere, EAA e BCAA	221
VI.08	Omega-3, vitamine e minerali	224
VI.09	Articolazioni, tendini e tessuto connettivo	228
VI.10	Sonno, stress e recupero	233
VI.11	Gerarchia degli integratori	238
VI.12	Costruire uno stack essenziale	243
VI.13	Colesterolo e dislipidemie	247
VI.14	Pressione e ipertensione	257
VI.15	Glicemia e sensibilità insulinica	267
VI.16	Fegato, reni ed esami nell'atleta	277

TESTOSTERONE E SUPPORTO ORMONALE

VII.01	Capire lo stato androgenico	287
VII.02	Le basi che sostengono il testosterone	292
VII.03	Testosterone booster: leggere la ricerca	296
VII.04	Erbe, adattogeni e sostanze diffuse	300
VII.05	SHBG e testosterone libero	311
VII.06	Estrogeni e aromatasi	316
VII.07	DHEA, 7-Keto DHEA e prodotti di confine	321
VII.08	Leggere gli esami senza inseguire un numero	327

CHIUSURA DEL VOLUME

VIII.01	Doping: conoscere senza incitare	332
----------------	----------------------------------	-----

09 La dieta per l'ipertrofia

Non basta mangiare proteine per costruire nuovo muscolo

Il muscolo cresce quando allenamento, energia, nutrienti, recupero e continuità lavorano nella stessa direzione.

Un sistema non un menu

Una dieta per l'ipertrofia organizza energia, proteine, carboidrati, grassi, micronutrienti e acqua per sostenere allenamento, recupero, sintesi di nuovo tessuto e salute. Nessun alimento, frullato o integratore sostituisce l'insieme.

Si possono assumere molte proteine ma mangiare troppo poco per allenarsi e recuperare. Si possono aumentare le calorie senza criterio e accumulare più grasso del necessario. Si può calcolare ogni grammo, ma se la dieta è indigesta o incompatibile con la vita reale verrà abbandonata.



Tavola 9.1 — Allenamento, alimentazione e recupero producono risultati solo quando restano collegati nel tempo.

L'allenamento dà l'ordine

Lo stimolo nasce dall'allenamento contro resistenza: tensione meccanica, volume appropriato, progressione e sforzo sufficiente. La dieta fornisce energia e materiali per rispondere, ma non può trasformare un programma inefficace in crescita muscolare.

Iperproteica non significa estrema

Per la maggior parte degli adulti sani che praticano allenamento contro resistenza, 1,6–2,2 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno rappresentano un intervallo pratico generalmente efficace. Il valore va interpretato con composizione corporea, apporto energetico, esperienza, fase e tolleranza.

La quantità deve essere sufficiente, non esasperata: oltre il necessario, le proteine non compensano ciò che manca al sistema.

La crescita è un sistema

Lo stesso piano deve sostenere stimolo disponibilità energetica recupero e aderenza

La gerarchia della dieta

La base è l'energia totale: un apporto troppo basso limita prestazione e recupero; un surplus eccessivo aumenta soprattutto la velocità con cui sale il grasso. Sopra questa base vengono proteine adeguate, carboidrati coerenti con il lavoro, grassi sufficienti, micronutrienti, acqua e infine distribuzione dei pasti.

- Energia — rende possibile sostenere allenamento e recupero.
- Proteine — forniscono aminoacidi per il rimodellamento dei tessuti.
- Carboidrati — supportano lavoro ad alta intensità e disponibilità di glicogeno.
- Grassi — contribuiscono a struttura cellulare, assorbimento e funzioni fisiologiche.
- Micronutrienti e acqua — permettono alle reazioni e ai trasporti di funzionare.
- Aderenza — trasforma una buona giornata in un processo ripetibile.

Oltre non significa meglio

Superato il livello che copre una necessità, aumentare un singolo nutriente raramente risolve i limiti del programma. Più proteine non correggono poche calorie; più calorie non correggono un allenamento insufficiente; più precisione non corregge una dieta che nessuno riesce a seguire.

Personalizzare significa cambiare le leve giuste

Due atleti con lo stesso peso possono avere composizione corporea, dispendio, volume di allenamento, digestione, preferenze e vita quotidiana diverse. L'obiettivo non è trovare una formula universale, ma partire da una struttura sensata e modificarla in base alla risposta.

Prima si costruisce la base; soltanto dopo si rifiniscono timing, dettagli e integrazione.

Dal foglio al piatto

Ogni macronutriente svolge un compito e il pasto deve restare semplice da ripetere

Carboidrati per il lavoro

I carboidrati contribuiscono direttamente alle richieste dell'allenamento ad alta intensità e al ripristino del glicogeno. La quantità utile dipende dal volume, dalla frequenza delle sedute, dal dispendio e dalla fase: non esiste una quota identica per tutti.

Le proteine vanno distribuite in occasioni alimentari realistiche, usando fonti complete e digeribili. Carne, pesce, uova, latticini, soia e combinazioni vegetali possono contribuire al totale; una polvere proteica è una comodità, non una categoria superiore di alimento.

Grassi adeguati non azzerati

I grassi aiutano a rendere la dieta sostenibile e partecipano a membrane cellulari, assorbimento delle vitamine liposolubili e funzioni fisiologiche. Nel tentativo di lasciare più spazio a proteine e carboidrati non vanno spinti a livelli inutilmente bassi.

Qualità e varietà

Proteine magre o moderatamente grasse, cereali e tuberi, legumi, verdure, frutta, latticini o alternative fortificate e grassi prevalentemente insaturi costruiscono una base solida. La varietà migliora la copertura di micronutrienti e riduce la dipendenza da pochi alimenti ripetuti.

Fuori dallo stereotipo

Riso e pollo possono far parte del piano, ma non rappresentano la dieta per l'ipertrofia. Il cibo più adatto è nutriente, digeribile, disponibile, compatibile con la persona e abbastanza pratico da essere ripetuto.

La dieta migliore non è quella con gli alimenti più celebrati: è quella che copre le necessità e resta applicabile.

Aderenza digestione e scelte

La precisione utile migliora la continuità senza trasformare il piano in una gabbia



Tavola 9.2 — Preparazione, digestione e routine rendono la dieta eseguibile anche nelle giornate normali.

Il timing aiuta ma non fa magie

Distribuire i pasti può sostenere energia, digestione e qualità dell'allenamento. Il totale giornaliero e la continuità restano però prioritari: una finestra perfetta non salva una dieta insufficiente e un pasto post-workout leggermente ritardato non annulla il lavoro svolto.

La digestione fa parte del programma

Se un piano causa gonfiore costante, pesantezza, reflusso o difficoltà ad allenarsi, va corretto. Quantità, fibre, grassi, preparazione, distanza dalla seduta e scelta degli alimenti devono rispettare la tolleranza individuale.

Posizione applicativa del Metodo RippedBody

Il metodo adotta una linea semplice: zuccheri aggiunti pari a zero come obiettivo operativo e alcol da evitare. Non sono presentati come soglie fisiologiche universali, ma come scelte pratiche per aumentare densità nutrizionale, controllo e coerenza con l'obiettivo.

Flessibilità non significa casualità

Variare gli alimenti dentro categorie equivalenti rende la dieta più sostenibile. Flessibilità significa conservare quantità, funzione e struttura del piano; non trasformare ogni sostituzione in un pasto libero senza misura.

Il piano deve adattarsi alla vita dell'atleta senza smettere di guidarla.

Misurare prima di correggere

Peso prestazione digestione recupero e aderenza mostrano se il sistema sta funzionando

La risposta conta più della formula

Il peso corporeo è utile ma non sufficiente. Va letto insieme a circonferenze, fotografie comparabili, prestazione, recupero, fame, sazietà, digestione e capacità di rispettare il programma. Il singolo giorno contiene troppo rumore; contano tendenze e medie.

Le correzioni devono essere piccole e leggibili. Cambiare contemporaneamente calorie, distribuzione, cardio, volume di allenamento e alimenti rende impossibile capire quale intervento abbia prodotto la risposta.

Gli errori più frequenti

- Ridurre la dieta a proteine e integratori, ignorando energia e carboidrati.
- Aumentare le calorie rapidamente e chiamare inevitabile ogni aumento di grasso.
- Copiare la dieta di un altro atleta senza adattarla a dispendio e tolleranza.
- Cambiare il piano dopo pochi giorni sulla base di una singola pesata.
- Scegliere alimenti perfetti sulla carta ma impossibili da digerire o mantenere.

Il ponte verso mantenimento e surplus

Definita la struttura, il passaggio successivo è stabilire quanta energia serve davvero. Il mantenimento è una zona osservata nel tempo; il surplus è un incremento controllato, non un permesso a mangiare senza misura.

Legge del blocco — La crescita muscolare non dipende da un alimento o da un macro isolato: nasce da un sistema completo, misurabile e sostenibile.

Fonti e approfondimenti

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016;48(3):543-568. doi:10.1249/MSS.0000000000000852.
2. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of protein supplementation on resistance training adaptations. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52:376-384. doi:10.1136/bjsports-2017-097608.
3. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017;14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8.
4. Iraki J, Fitschen P, Espinar S, Helms E. Nutrition recommendations for bodybuilders in the off-season: a narrative review. *Sports*. 2019;7(7):154. doi:10.3390/sports7070154.
5. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017;14:33. doi:10.1186/s12970-017-0189-4.