Esempio di dieta per l'aumento della massa muscolare nel runner

Guida pratica RunRitual: forza funzionale senza perdere efficienza di corsa

Per un runner, l'obiettivo non è la stessa "massa" che cerca chi fa bodybuilding. L'obiettivo è forza funzionale: muscoli più forti e resistenti, senza un aumento di peso che comprometta l'efficienza di corsa.

I 3 principi chiave

- **Surplus calorico moderato**, non aggressivo: circa 200-300 kcal sopra il mantenimento. Un surplus troppo alto aumenta il peso e penalizza la corsa.
- **Proteine: 1,6-2,0 g/kg di peso corporeo al giorno**, distribuite su 4-5 pasti per massimizzare la sintesi proteica muscolare.
- **Carboidrati calibrati sull'allenamento**: più densi nei pasti vicini alle sessioni di corsa o forza, più leggeri lontano dagli allenamenti.

Esempio di giornata tipo

Esempio illustrativo per un runner di circa 70 kg, con allenamento di forza nel pomeriggio. Le quantità vanno sempre personalizzate in base a peso, obiettivi e volume reale.

Pasto	Esempio di alimenti	Focus
Colazione	Yogurt greco, avena, frutta fresca, frutta secca	Proteine + carboidrati lento rilascio
Spuntino mattina	Frutta fresca, 2-3 noci o mandorle	Energia leggera
Pranzo	Cereali integrali, legumi o carne/pesce magro, verdure miste	Proteine + carboidrati complessi
Pre-allenamento	Pane bianco o riso, un frutto maturo	Energia rapida
Post-allenamento	Proteine magre + carboidrati (pollo e riso, o frullato proteico e banana)	Recupero e sintesi muscolare
Cena	Pesce o uova, verdure, grassi buoni (olio EVO, avocado)	Proteine + micronutrienti

Riepilogo macronutrienti indicativo (runner 70 kg)

Macronutriente	Quantità indicativa	% kcal giornaliere
Proteine	125-140 g/giorno	~20-25%
Carboidrati	4-5 g/kg (280-350 g)	~45-55%
Grassi	0,8-1 g/kg (55-70 g)	~25-30%

Un errore comune da evitare

Il rischio più frequente è esagerare con il surplus pensando "più mangio, più muscoli metto": il risultato è spesso solo peso in più che rallenta la corsa. La progressione lenta e costante, con controlli periodici, resta la strategia più efficace.

Documento con esempio illustrativo generale. Ogni piano va personalizzato in base a peso, obiettivi, volume di allenamento e storia clinica individuale.

Gianni Avalle — responsabile tecnico RunRitual, coach diplomato e nutrizionista

Vuoi un piano nutrizionale e di allenamento costruito sul tuo caso reale? Scoprilo con la Settimana Gratuita di RunRitual — runritual.com/settimana-gratuita