

Sono di costituzione magra, non ho problemi di salute, mangio di tutto e mi alimento normalmente.  
Può indicarmi una **dieta per far aumentare la massa muscolare**.  
Ho 47 anni, 1.62 m di altezza e peso 48 Kg.

*Maria - Roma*

Sei sottopeso, il rapporto tra l'altezza e il peso corporeo va corretto. Il tuo peso forma dovrebbe essere attorno a 53 Kg. L'aumento della massa muscolare è l'unica via corretta per incrementare il tuo corpo di alcuni kg!

Come tutte le persone con costituzione magra, anche se aumenti l'apporto calorico giornaliero non aumenti di peso corporeo. L'incremento della massa muscolare si raggiunge attraverso attività motoria fatta a casa oppure in palestra sotto la guida di buon tecnico e dovrà essere continua per mantenere l'incremento del peso corporeo raggiunto perché la cessazione dell'esercizio fisico determinerà immediata perdita di peso.

La **dieta** nel tuo caso prevede un incremento di proteine vegetali (legumi, cereali come orzo, farro) e animali (carne bianca, prosciutto crudo magro, bresaola, pesce, formaggi freschi e molli, uova). L'apporto lipidico va concentrato sulla dose di 40 g di olio extra vergine di oliva usato per il condimento a crudo e per la cottura. Sono da preferire carboidrati complessi (cereali, pane, pasta e riso integrale, fette biscottate integrali) da assumere nella prima parte della giornata: colazione, spuntino, pranzo.

Tre porzioni di frutta al giorno possibilmente negli spuntini della mattina e del pomeriggio e due porzioni di verdura nei pasti principali. A giorni alterni puoi preparare 50 g di formaggio a pasta dura da assumere durante il giorno spezzettato in piccole porzioni.

Ti consiglio inoltre di avere la massima attenzione verso la prevenzione dell'osteoporosi e verso patologie del seno. Chi ha una costituzione magra sottopeso ha nelle ossa e nel seno i due organi più vulnerabili.

Rosanna Lambertucci