



La massa muscolare: cos'è e come tenerla in forma

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



La massa muscolare: cos'è e come tenerla in forma

§§§googlestart§§§

La massa muscolare si compone dei muscoli del corpo, gli organi composti da tessuti e strettamente collegati all'apparato locomotore. La massa muscolare svolge un ruolo molto importante e cioè quello della contrazione prodotto dalle diverse fasce muscolari. Possiamo classificare i diversi muscoli del corpo umano, a seconda delle loro caratteristiche, in:

- **muscoli striati scheletrici**, così chiamati perché presentano delle grandi striature trasversali visibili ad occhio nudo e perché sono attaccati alle ossa. La loro contrazione dipende dagli impulsi nervosi;
- **muscoli striati del miocardio**, anch'essi con striature ben visibili e contrazione involontaria;
- **muscoli lisci**, così chiamati perché non presentano alcun tipo di striatura e la loro contrazione è legata a fattori ormonali o a stimoli esterni, quindi parliamo di contrazione volontaria.

Abbiamo già sottolineato l'importanza della massa muscolare che, oltre che per le sue **funzioni fisiologiche**, è in grado di poter fornire il giudizio sullo stato di forma fisica di un qualsiasi paziente non solo in termini sportivi ma anche estetici: per mantenere attiva la massa muscolare del proprio corpo è necessario seguire una buona **dieta** accompagnata, ovviamente, da un ottimo programma di allenamento fisico. Lo scopo, quindi, è quello di sviluppare e far crescere la massa muscolare gradualmente attraverso un costante **esercizio fisico** o, quanto meno, tenerla attiva per mantenerla tonica.



Il tipo di regime alimentare da seguire e l'esercizio fisico a cui bisogna sottoporsi variano a seconda dei risultati che si vogliono ottenere. Per coloro che vorrebbero aumentare considerevolmente la propria massa muscolare si dovrebbe praticare [sport](#) di forza e prediligere la [dieta](#) degli atleti, ricca di proteine; per coloro che, invece, vorrebbero soltanto tonificare la propria massa muscolare è sufficiente praticare





un qualsiasi tipo di attività sportiva da associare ad un piano alimentare sano ed equilibrato; infine, per coloro che vorrebbero allungare i muscoli del proprio corpo è necessario praticare lo **stretching** e lo **yoga** da abbinare, sempre, ad una dieta sana e costantemente leggera.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

