



Alla ricerca dell'acido lattico

Acido lattico e aumento di massa muscolare...

Partiamo con lo sfatare alcuni miti sull'acido lattico. **Il dolore che ventiquattro o quarantotto ore post allenamento si avverte a livello muscolare non è assolutamente dato da accumulo di acido lattico**, in quanto lo smaltimento dell'acido lattico avviene in trenta minuti se si fa un restauro in esercizio cioè defaticamento, oppure in un'ora se non lo si fa. Di conseguenza capirete che i dolori che si avvertono nei giorni successivi all'allenamento sono dovuti a lesioni, che possiamo definire positive, del tessuto delle fibre muscolari, produzione di sostanze alogene che stimolano i recettori del dolore dovuta a ischemia muscolare da allenamento, microtraumi del tessuto connettivale e di quello tendineo.

Tecniche che stimolano una grossa produzione di acido lattico sono cosa buona e giusta per chi vuole aumentare la propria massa muscolare. L'acido lattico fa sì che il pH del sangue diminuisca e a questo fenomeno si associa un notevole aumento di secrezione del GH. L'accumulo di acido lattico è interessante anche perché essendo il glicogeno il suo substrato energetico, nel momento in cui il muscolo supercompenserà si avrà una reazione inversa durante la quale si avrà una produzione di glicogeno che andrà a rimpinguare le scorte muscolari dando così fenomeno di ipertrofia.



Tel. / Fax: 051553548

info@palestramovimento.it

www.palestramovimento.it

Facebook: Palestra

Movimento Wellness Center