

Articolo scientifico 2026 – Protocollo evidence-based per l'ipertrofia muscolare

Si segnala un lavoro recente (2026) che si ritiene interessante per l'attività professionale del chinesiologo e per la riflessione sulla prescrizione dell'esercizio fisico in ambito adattato e preventivo.

Metodo scientifico adottato

Il lavoro si configura come una **sintesi evidence-based** della letteratura più recente in materia di allenamento per l'ipertrofia muscolare. In particolare:

- si basa su **meta-analisi e revisioni sistematiche pubblicate tra il 2015 e il 2026**, quindi su evidenze di alto livello nella gerarchia scientifica
- integra risultati provenienti da diversi filoni di ricerca (fisiologia dell'esercizio, scienza dell'allenamento, adattamenti neuromuscolari)
- utilizza tali evidenze per costruire un **modello applicativo strutturato**, concretizzato in un mesociclo di allenamento della durata di 6 mesi
- propone una logica di **periodizzazione progressiva**, con fasi di accumulo, intensificazione, picco e deload

È importante sottolineare che si tratta di un **preprint**, quindi di un lavoro non ancora sottoposto a revisione tra pari. Tuttavia, il valore risiede nell'integrazione sistematica di evidenze già validate dalla letteratura scientifica internazionale.

Principali risultati e indicazioni operative

Dalla sintesi proposta emergono alcune conferme rilevanti per la nostra pratica:

- il **volume di allenamento settimanale** rappresenta il principale determinante dell'ipertrofia muscolare
- la **frequenza di stimolo** ottimale è pari ad almeno 2 sessioni settimanali per gruppo muscolare
- la **prossimità al cedimento** (gestione dell'intensità interna) è un fattore chiave per massimizzare lo stimolo adattativo
- i **tempi di recupero** e la gestione della fatica risultano determinanti per sostenere il carico nel medio-lungo periodo
- la **periodizzazione dell'allenamento** (accumulo → intensificazione → picco → scarico) consente di ottimizzare gli adattamenti evitando fenomeni di overreaching non funzionale

Viene inoltre evidenziata l'importanza del **range of motion completo**, della qualità dell'esecuzione e della progressione del carico nel tempo.

Implicazioni per la pratica professionale

Il lavoro rafforza un concetto ormai centrale:

l'attività motoria efficace non può essere generica, ma deve essere **prescritta, dosata e monitorata**.

In questo senso, emerge con forza il ruolo del chinesiologo come professionista competente nella:

- **programmazione dell'esercizio fisico**
- **individualizzazione dei protocolli** in base alle caratteristiche del soggetto
- **gestione del carico e degli adattamenti**
- **prevenzione del rischio legato a errori di dosaggio o improvvisazione**

Questi elementi risultano particolarmente rilevanti anche in ambito:

- preventivo
- rieducativo
- clinico-adattato

Considerazioni finali

Pur trattandosi di un preprint, il lavoro rappresenta un interessante tentativo di tradurre la letteratura scientifica in **modelli operativi concreti**, contribuendo a colmare il divario tra ricerca e applicazione pratica.

Può quindi essere letto come:

- uno strumento di aggiornamento
- uno spunto di riflessione metodologica
- una base di confronto tra professionisti

Titolo: "Evidence-Based Protocol for the Optimization of Muscle Hypertrophy (2015–2026)"

Autore: Bartolomeo Aquino

Fonte: ResearchGate – Preprint (marzo 2026)

Link:

https://www.researchgate.net/publication/401630116_Evidence-Based_Protocol_for_the_Optimization_of_Muscle_Hypertrophy_A_6-Month_Mesocycle_Based_on_Meta-Analyses_and_Systematic_Reviews_2015-2026

Dott.ssa Paola Federici

Membro della Presidenza dell'Unione Nazionale Chinesiologi