

Indice

Presentazione, <i>Francesco Totti</i>	XIII
Prefazione alla seconda edizione	XV
Prefazione alla prima edizione	XVII

PARTE PRIMA

Alimentazione, benessere e salute

1. Le regole fondamentali	3
Perché bisogna mangiare	3
Che cosa bisogna mangiare	4
Quanto bisogna mangiare	13
Quando bisogna mangiare	20
Come bisogna mangiare	21
<i>Quel che bisogna sapere sui nutrienti</i>	24
2. Elaborazione di un piano dietetico	37
Come si prepara una dieta	37
Piani dietetici per soggetti normali	44
<i>Indicazioni per soggetti particolari</i>	51
3. Ruolo positivo dell'attività fisica	57
Mantenimento della massa muscolare	57
Consumo della massa grassa nel controllo del peso	58
Dispersione calorica e non solo	59
Benessere psicologico	60

PARTE SECONDA

Alimentazione per lo sport

4. Linee-guida generali	63
Calorie per l'attività fisica	64
Carboidrati per l'attività fisica	64
Grassi per l'attività fisica	65
Proteine per l'attività fisica	66
Liquidi per l'attività fisica	67
Micronutrienti per l'attività fisica	67
Composti utili per l'attività fisica	68
5. Acqua e prestazione sportiva	69
6. Minerali per la contrazione	73
Macrominerali	75
Microminerali	81
7. Composizione corporea ed efficienza sportiva	91
Come è fatto un muscolo e come si può potenziare?	91
Ormoni e controllo metabolico della funzione muscolare	103
8. Energia ed esercizio fisico: i carburanti	107
Carboidrati e loro trasformazioni	108
Alcol: un carburante atipico	111
Proteine: un carburante "pericoloso" per l'organismo	112
Grassi: molta energia in poco volume	113
<i>Come si misura l'energia spesa per l'attività fisica?</i>	117
9. Ossigeno e danni da contrazione	121
Sistemi che provocano il danno (ossigeno e non solo)	122
Sistemi di difesa dal danno (antiossidanti)	125
Stress ossidativo ed esercizio fisico	129
Antiossidanti ed esercizio fisico	130

10. Piani dietetici per l'attività sportiva	133
Dieta prima della gara (o dell'allenamento)	133
Dieta durante la gara	137
Dieta dopo la gara	139

PARTE TERZA

Indicazioni per soggetti e sport particolari

11. Lo sportivo con attività competitiva	143
Obiettivi della dieta nello sportivo di alto livello	143
Diminuzione della massa grassa negli sport con elevata efficienza	148
Aumento della massa magra negli sport di potenza	149
Aumento del rapporto magro/grasso negli sport di resistenza	151
Aumento della massa magra/grassa nei giochi di squadra o individuali	153
Sport di resistenza in climi freddi	155
12. La nutrizione dello sportivo in trasferta o nelle pause di attività	159
Trasferte lontano da casa	159
Pause dell'attività per infortunio, malattie o interruzioni programmate	165
<i>Esempio di menù settimanale per la stagione pre-campionato</i>	166
13. Vegetarianesimo e sport: quale dieta?	173
A quali nutrienti prestare particolare attenzione?	174
Vegetarianesimo e sport: criticità nella dieta?	180
14. Dieta e piano di attività fisica per gli obesi	181
Orientamenti generali	181
La dieta ipocalorica	182
Programma di attività fisica per il soggetto in sovrappeso	184
<i>Esempi di piano dietetico ipocalorico</i>	186

15. Lo sportivo diabetico	193
Diabete di tipo 1 (insulino-dipendente)	194
Diabete di tipo 2 (insulino-indipendente)	195
16. Esercizio fisico eccessivo e compulsivo	197
Vigoressia o complesso di Adone	198
Ortoressia	201
Anoressia	202
Bulimia	203
17. La donna nello sport	205
La triade della donna atleta	205
Sport estetici, danza e anoressia	206
Un aiuto possibile in ambiente di lavoro o sportivo	207
18. Alimentazione e sport nell'infanzia	211
Alimentazione nel bambino che pratica attività sportiva	212
Attività motoria nei bambini obesi	221
Alimentazione nell'atleta adolescente	223
19. La dieta in menopausa e la salute dell'osso	229
Orientamenti generali	229
Antiossidanti in menopausa	232
20. Alimentazione e attività fisica nella terza età	235
Qualità della dieta	235
Composti bioattivi	236
Attività fisica	241
21. L'atleta senior	243
22. Alimentazione dello sportivo con disabilità	245

PARTE QUARTA

Per chi vuole saperne di più

23. Il mondo delle palestre	251
24. Integratori	255
25. Antiossidanti e sport	267
Dieta con antiossidanti	267
Integrazioni	270
26. Bevande energetiche: uso e abuso	273
Caffeina ed altre sostanze stimolanti	274
27. Ormoni e sostanze anabolizzanti	277
28. Creatina	281
29. Acidi grassi essenziali	287
Fonti di acidi grassi omega-3 nella dieta	291
30. Acido linoleico coniugato	295
Fonti di acido linoleico coniugato nella dieta	296
31. Sistema immunitario e attività sportiva	299
Meccanismi di difesa immunitaria	299
Immunità nello sportivo	300
32. Insulino-resistenza, esercizio fisico e alimentazione	303
Insulina	304
Azione dell'insulina nella cellula	305
Insulina nel sangue	307
Insulino-resistenza	308
Glucosio e insulina nel muscolo scheletrico	309
L'attività fisica modifica l'insulino-resistenza nel muscolo scheletrico	311

Insulino-resistenza e stato infiammatorio nel sovrappeso	311
Meccanismi molecolari di resistenza insulinica nell'esercizio fisico	312
Alimentazione e resistenza insulinica	314
Conclusioni	316
33. Dieta ed esercizio fisico allungano la vita	317
Efficacia della restrizione calorica	318
Efficacia dell'esercizio fisico	322
Appendice	
Esempi di scelte alimentari sostitutive per i diversi piani dietetici	325
Indice analitico	335