

Indice

Introduzione	1
---------------------------	---

SEZIONE I

Apporto di nutrienti in relazione all'impegno muscolare

1. Bilancio energetico e nutrienti	5
La dieta per l'allenamento	6
Valutazione dell'atleta	9
Analisi antropometrica	9
Studio dei fabbisogni calorici e nutrizionali	10
Apporto di nutrienti e attività sportiva	10
Carboidrati	10
Proteine	15
Lipidi	17
Fibre	18
Vitamine e minerali	18
Acqua	19
2. Sport food, integratori e supplementi	21
<i>Sport food</i>	22
Principali <i>sport food</i>	22
<i>Liquid meal</i> (preparati per pasto liquido)	22
<i>Energy bar</i> (barrette energetiche)	25
<i>Protein bar</i> (barrette proteiche)	27
<i>Sport gel</i> (gel glucidici)	29
<i>Sport drink</i> (bevande sportive)	31
<i>Recovery meal</i> (prodotti per il recupero energetico) .	34
Integratori	36
Principali integratori alimentari di uso sportivo	36
Prodotti a base di proteine in polvere	36
Integratori vitaminici e minerali	39
Oli di pesce	41

Glucosamina	43
Supplementi	45
Principali supplementi dietetici di uso sportivo	45
Creatina	45
Vitamine antiossidanti	48
Aminoacidi a catena ramificata	50
3. Modulazione della composizione corporea	53
Incremento della massa muscolare	54
Apporto di nutrienti	55
Proteine	55
Carboidrati	56
Indicazioni alimentari per l'allenamento con i pesi	57
Prima dell'allenamento	57
Durante l'allenamento	57
Dopo l'allenamento	57
Riduzione della massa grassa	63
Apporto di nutrienti	64
Proteine	64
Carboidrati	65
Lipidi.....	67
Indicazioni alimentari per l'allenamento	68
Prima dell'allenamento	68
Durante l'allenamento	68
Dopo l'allenamento	69

SEZIONE II

Strategie dietetico-nutrizionali per l'allenamento e le gare

4. Preparazione nutrizionale per gli eventi sportivi	75
Settimana precedente alla gara	76
Modulazione del rapporto carboidrati/proteine.....	76
<i>Fuelling up</i>	79
Giornata di gara	82
Apporto di liquidi	84
5. Strategia nutrizionale durante la prestazione	87

Carboidrati	88
Acqua e sodio	88
Acque e bevande povere di sodio	90
Sodio e attività fisica	91
Indicazioni alimentari per l'allenamento e le gare	92
Sport di resistenza	92
Sport di squadra e tennis	93
Sport di potenza, sport di breve durata, discipline estetiche e sport di combattimento	93
6. Recupero	95
Apporto glucidico e proteico post-esercizio	96
Sport di medio-lunga durata e sport di resistenza	96
Sport di potenza, sport di breve durata e sport di combattimento	98
Discipline estetiche	99
Reidratazione	101
Alcol e recupero	103
Funzione immunitaria e recupero	104

SEZIONE III

Correzioni dietetico-nutrizionali in soggetti e situazioni particolari

7. Nutrizione in soggetti sportivi particolari	109
Giovani atleti	110
Atlete	113
Triade della donna atleta	113
Atlete e ferro	114
Atleti vegetariani	116
Considerazioni nutrizionali per gli atleti vegetariani ...	117
Energia, glucidi e proteine	117
Calcio	118
Ferro	119
Zinco	119
Vitamina B ₂ , vitamina B ₁₂	120
Vitamina D	120

Diete vegetariane e prestazione	121
Controindicazioni alle diete vegetariane	121
Giovani atleti	121
Atlete	122
8. Nutrizione dello sportivo in situazioni particolari	123
Viaggi e trasferte sportive	124
Durante il viaggio	125
Voli aerei	125
A destinazione	126
<i>Self catering</i>	126
Ristorazione	127
<i>Sport food</i> e integratori	127
Infortuni	128
9. Tabelle alimentari	131
Bibliografia	147
Indice analitico	157