
Indice

■ 1. Il sistema di produzione dell'energia (metabolismi energetici)	1
• I sistemi energetici aerobico e anaerobico.....	2
• La capacità aerobica	5
Capacità anaerobica lattacida	7
Capacità anaerobica lattacida.....	7
■ 2. Calcola il tuo fabbisogno calorico	9
■ 3. Alimentazione per lo sportivo	13
• Aspetto quantitativo.....	16
Quante proteine per un atleta?.....	16
• Aspetto qualitativo	18
Zuccheri, glucidi o carboidrati.....	18
Proteine.....	19
Grassi o lipidi	21
Fibre.....	23
Minerali	25
Vitamine	29
Acqua.....	31
Bevande per il reintegro	32
• Aspetto cronologico	32
Come mantenersi in forma durante le vacanze estive.....	34
■ 4. Alimentazione per la massa	39
• Le 10 regole alimentari per aumentare la massa muscolare.....	46
■ 5. Alimentazione per la forza di Andrea Angelozzi e Massimo Spattini	49
■ 6. Alimentazione per gli sport di endurance	55
• I carboidrati	56
• I lipidi	56
• Le proteine.....	57
• Acqua ed elettroliti.....	58
• La dieta del periodo di competizione.....	59
La razione di recupero	60
Quanto bisogna mangiare?	63
Quali alimenti sono da preferire?	63
• L'efficienza metabolica.....	64
■ 7. Alimentazione per il dimagrimento	69

8. Alimentazione per la concentrazione	
di Marco Tullio Cau	77
9. Alimentazione e integrazione per l'atleta vegetariano/vegano	83
• Carenza di proteine	84
• Carenza di calcio	84
• Carenza di ferro	85
• Carenza di zinco	85
• Carenza di taurina	85
• Carenza di vitamina B12	85
• Carenza di LC-PUFA (Long Chain Polyunsaturated FattyAcids = acidi grassi a catena lunga)	86
• Carenza di iodio	86
• Carenza di vitamina D	87
10. Alimentazione e integrazione per l'atleta senior	89
11. Alimentazione e integrazione per lo sportivo diabetico	95
12. Alimentazione nel bodybuilding	99
• Fase di costruzione muscolare (bulk phase)	101
Dalle Kcal ai macronutrienti	103
Numero di pasti e quantitativo proteico	105
Meal timing	105
• Prima costruiamo, poi definiamo (cut phase)	106
Dalle Kcal ai macronutrienti	108
Meal timing	110
13. Ricarica di carboidrati	
di Massimo Spattini e Valeria Galfano	111
14. Alimentazione e ginnastica aerobica	
di Giovanni Montagna	119
• Premessa	119
• L'aerobica per dimagrire?	120
15. Alimentazione e danza	
di Alessandra Cascone e Barbara Hugonin	125
• Ballerini nelle scuole di ballo	127
Differenze tra i sessi durante la pubertà	128
• Nutrizione per l'allenamento dei ballerini professionisti	130
Nutrizione per la competizione o l'esibizione sul palco	131
Integratori alimentari e aiuti ergogenici	131
• Malnutrizione e infortuni	132
Bassa densità ossea e fratture	132
La triade dell'atleta femmina	132
Deficienza energetica relativa nei danzatori	134
• Ossessione per la magrezza e disturbi del comportamento	134
• Nutrizione per la riabilitazione post-infortunio	135
• Conclusioni	136

16. Alimentazione e calcio	137
• Aspetto quantitativo.....	138
Fattori da considerare con particolare attenzione.....	138
• Aspetto qualitativo	138
Quante proteine per il calciatore?.....	138
• Aspetto cronologico.....	139
Bevande per il reintegro	139
Calcio e integrazione.....	140
17. Alimentazione e ciclismo	141
18. Alimentazione e crossfit	145
• La Paleodieta	146
• La Dieta Zona	148
Vantaggi fisiologici per gli sportivi che entrano nella Zona.....	150
Elenco dei cibi in base al macronutriente principale.....	151
Le regole per entrare nella Zona	152
19. Alimentazione e nuoto di Giovanni Montagna	157
• Quanti e quali carboidrati per il nuotatore?.....	158
• Quanti e quali grassi per il nuotatore?	159
• Quante e quali proteine per il nuotatore?	162
20. Alimentazione e sci da discesa	163
21. Alimentazione e sport ad alta quota	167
22. Alimentazione e sport da combattimento	171
23. Alimentazione e integrazione per il weightlifting di Antonio Squillante.....	175
24. Alimentazione, integrazione e allenamento durante il ciclo mestruale di Francesco Guardato, Antonella Berardi Nazzarena e Massimo Spattini	181
• La donna oggi	181
• Protocollo bifasico per il soggetto ginoide: dieta e allenamento	183
Fase follicolare: dal 1° al 14° giorno del ciclo.....	185
Fase luteale: dal 15° al 28° giorno del ciclo.....	186
• Integratori alimentari per il soggetto ginoide.....	190
• Allenamento per il soggetto ginoide	191
Fase follicolare.....	192
Fase luteale.....	193
• Protocollo bifasico per il soggetto androide: dieta e allenamento.....	193
• Integratori alimentari per il soggetto androide	197
• Allenamento per il soggetto androide.....	198
25. Alimentazione e integrazione per la sindrome premestruale	201
• I cibi che peggiorano la PMS.....	203
• Vitamine e minerali	204

26. Alimentazione e integrazione per la cellulite	
di Fabrizio D'Agostino	205
27. Alimentazione e attività fisica per la donna in gravidanza	
di Fabrizio D'Agostino	213
• Fabbisogni nutrizionali in gravidanza non patologica.....	214
• Alimenti da evitare in gravidanza.....	218
• Attività fisica in gravidanza.....	219
28. Alimentazione e ritmi circadiani	
di Ivan Martellato e Vittoria Troianiello	221
• Introduzione.....	221
• Clock centrale e clock periferico.....	222
• Disallineamento circadiano.....	223
• Circadianità dell'alimentazione.....	224
• Integrazione ottimale e circadianità.....	227
29. Digiuno intermittente	229
• Digiuno per 12 ore al giorno	230
• Digiuno per 16 ore	231
• Digiuno per 2 giorni alla settimana.....	231
• Digiuno a giorni alterni.....	231
• Digiuno settimanale di 24 ore	232
• Salto del pasto	232
• Dieta del guerriero	232
• Digiuno intermittente e ritmi circadiani	233
• Digiuno intermittente e dimagrimento	235
• Digiuno intermittente e performance fisica.....	236
30. Dieta chetogenica	
di Antonio Paoli.....	241
• Basi biochimiche, fisiologiche e applicazioni.....	241
Cos'è la chetosi?.....	241
• Cos'è una dieta chetogenica?.....	246
• Dieta chetogenica e perdita di grasso.....	247
• Non solo bassa insulina... ..	248
• Sicurezza delle diete chetogeniche.....	249
• Dieta chetogenica e sport.....	251
Categorie di peso	251
Dieta chetogenica e prestazione di endurance	253
Dieta chetogenica e prestazione di forza	254
Dieta chetogenica e ipertrofia	254
• Conclusioni	255
31. Integrazione per la forza	257
• Creatina.....	258
• Betaina.....	258
• Proteine e aminoacidi.....	258

• Stimolatori ormonali.....	259
• Caffaina	259
32. Integrazione per la massa	261
33. Integrazione per gli sport di endurance	265
• Acidi grassi essenziali omega-3 (DHA: acido docosaesaenoico; EPA: acido eicosapentaenoico)	266
• Magnesio.....	267
• Pool di aminoacidi essenziali	268
• Fitonutrienti e antiradicali liberi.....	269
• Carnitina.....	270
• Taurina	271
• Inosina.....	271
• Guaranà.....	271
• Arginina	272
• Coenzima Q10	272
• Acido lipoico	272
• Ferro	273
34. Integrazione per il dimagrimento	275
• Lipotropi.....	276
• Termogenici.....	277
• Coleus forskohlii	278
• Acido lipoico	279
• Pasti sostitutivi	279
• Multivitaminico-multiminerale.....	280
35. Integrazione per la concentrazione di Marco Tullio Cau	281
• Caffaina	282
• Guaranà.....	288
• Rhodiola rosea	291
• Tirosina	295
• DMAE	297
• Vinpocetina	299
• Ginkgo biloba.....	301
36. Integrazione per il sistema immunitario.....	303
37. Integrazione pre- e post-workout in palestra	309
• Pre-workout.....	309
• Creatina.....	310
• Beta-alanina	311
• BCAA	311
• Taurina	311
• Stimolatori dell'ossido nitrico (NO)	312
• Caffaina	312

• Post-workout.....	313
Carboidrati in polvere.....	314
Proteine in polvere.....	314
Creatina.....	315
Leucina.....	315
HMB.....	315
Betaina.....	316
Glutamina.....	316
Arginina alfa-chetoglutarato.....	316
■ 38. Integrazione e stress.....	317
• Integratori nell'ipercortisolismo.....	319
• Integratori nell'ipocortisolismo.....	320
■ 39. Integrazione e articolazioni.....	323
■ 40. Integrazione e infiammazione	
di Giovanni Montagna.....	327
• Quali sostanze controllano principalmente l'infiammazione?.....	327
• Quali integratori possono venirci in aiuto per tenere sotto controllo l'infiammazione cronica?.....	328
Acido alfa-lipoico.....	328
Curcumina.....	328
Olio di pesce ricco in omega-3.....	329
Zenzero.....	329
Resveratrolo.....	329
Spirulina.....	330
Astaxantina.....	330
■ 41. Integrazione per la performance sessuale	
di Marco Tullio Cau.....	331
• Ossido nitrico.....	332
• Tribulus terrestris.....	332
• Cordyceps sinensis.....	332
• Ginkgo biloba.....	333
• DHEA.....	333
• Citrullina e arginina.....	334
• Picnogenolo.....	335
• Yohimbina.....	336
• Ginseng.....	337
• Icariina.....	337
• Maca peruviana.....	338
• Altre sostanze.....	338
• Conclusioni.....	338
■ 42. Integrazione per il cuore	
di Paolo Conforti.....	341
• Vitamine.....	342
• Coenzima Q10 (CoQ10).....	343

• Omega-3	343
• Succo di barbabietola e “no-boosters” (arginina e citrullina)	344
• Taurina	345
• Carnitina.....	347
• Probiotici	348
43. Gli integratori dalla A alla Z	351
• Acetilcarnitina (ALC).....	352
• Acetilcisteina (NAC).....	356
• Acido D-aspartico	358
• Acido fosfatidico.....	359
• Acido linoleico coniugato (CLA).....	362
• Acido lipoico (ALA)	365
• Agmatina	369
• Alfa-glicerilfosforilcolina	372
• Aminoacidi essenziali.....	374
• Aminoacidi ramificati	377
• Antiossidanti	384
• Arginina	388
• Arginina alfa-chetoglutarato (AAKG) come precursore dell'ossido nitrico (NO)	393
• Ashwagandha (Withania somnifera)	396
• ATP	401
• Bacopa.....	404
• Beta-alanina	406
• Beta-ecdisterone	409
• Betaina.....	411
• Bicarbonato di sodio.....	414
• Caffaina	416
• Capsaicina.....	421
• Carnitina.....	425
• Carnosina.....	430
• Cellfood® di Eugenio Luigi Iorio e Giorgio Terziani	433
• Chetoni esogeni	437
• Ciclodestrine	439
• Citrati.....	442
• Citrullina.....	445
• Citrus aurantium	449
• Coenzima Q10	452
• Colostro.....	456
• Cordyceps sinensis.....	459
• Creatina.....	461
• Curcuma longa	467
• DHEA (deidroepiandrosterone).....	472
• 7-Keto-DHEA	476
• DMAA.....	478
• DMAE	480
• DMG.....	482
• Echinacea.....	485
• Efedrina/Ma Huang/Pseudoefedrina.....	486
• Eleuterococco.....	488

• Fieno greco	491
• Forskolina (Coleus forskholii).....	493
• Fosfatidilserina	496
• GABA	498
• Ginkgo biloba.....	499
• Glicerolo.....	501
• Glucosamina e condroitina solfato.....	504
• Glutammina	507
• Glutatione	511
• Guaranà	513
• HMB.....	514
• KIC: acido alfa-chetoisocaproico.....	517
• L-alanil-L-glutammina	519
• Leucina.....	521
• Magnesio.....	525
• Maltodestrine.....	529
• MCT	532
• Melatonina.....	534
• Mucuna	539
• NAD ⁺ /NADH	541
• Omega-3	545
• Ornitina.....	554
• Panax ginseng	556
• Picnogenolo.....	559
• Probiotici	563
• Proteine in polvere	568
• Reishi (Ganoderma lucidum)	581
• Rhodiola rosea	585
• Ribosio	591
• SAM-e (S-Adenosil-Metionina)	593
• Superamido	595
• Taurina	597
• Tè verde	600
• Tirosina	602
• Tribulus terrestris	605
• Vitamina C	607
• Vitamina D	609
• Vitargo®	614
• Waxy Maize (amido ceroso di mais).....	616
• Yohimbina	618
• ZMA	621
Ringraziamenti	623

Nota: la bibliografia del volume è reperibile sul sito www.massimospattini.com, nella sezione “Libri”.