
Indice

Presentazione.....	XI
Prefazione alla seconda edizione.....	XV
Prefazione alla prima edizione	XVII
Introduzione	XXI

■ 1. Endocrinologia.....	1
• Sistema nervoso e sistema endocrino: due apparati simili.....	2
• Comunicazione cellulare.....	2
• Gli ormoni	2
Controllo della secrezione ormonale	3
Come funzionano gli ormoni.....	4
• Apparato endocrino.....	5
• La corteccia del surrene.....	6
Effetti del cortisolo sul metabolismo.....	6
Altre funzioni del cortisolo.....	7
Integratori per l'iper cortisolismo.....	8
• HGH o ormone somatotropo.....	9
GH e ipofisi.....	9
Azioni dell'HGH.....	11
Come ottimizzare i livelli endogeni di GH	13
• La prolattina	14
Come abbassare i livelli di prolattina	15
• Le gonadi.....	15
Cenni di anatomia e fisiologia.....	15
Androgeni.....	16
Ormoni nella gonade femminile.....	18
Ottimizzazione dei livelli di testosterone e degli estrogeni.....	20
• Ormoni tiroidei	22
Alimentazione e integrazione.....	23
• L'insulina.....	24
Integratori.....	26
• Melatonina.....	28
• Leptina	30
Regolazione della leptina.....	31
Alimentazione e leptina.....	32
Integratori e leptina.....	34

• Grelina.....	34
Alimentazione e grelina.....	34
• Adiponectina.....	35
Integratori e adiponectina.....	35
• Irisina.....	35
Effetti metabolici dell'irisina.....	36
Integratori e irisina.....	36
• Colecistochinina	36
Alimentazione e colecistochinina.....	37
■ 2. Dietologia	39
• Indice e carico glicemico.....	42
• L'alimentazione in pratica	52
1. L'importanza di una colazione correttamente bilanciata.....	53
2. Controllo della glicemia tramite l'indice glicemico e il carico glicemico	54
3. Un'adeguata quantità di proteine a ogni pasto	55
4. Un'adeguata quantità e qualità di grassi a ogni pasto.....	56
5. Un adeguato consumo di fibre alimentari, frutta e verdura.....	57
6. Un corretto rapporto potassio/sodio	59
7. Un corretto equilibrio acido-base.....	59
8. Eliminare la farina raffinata.....	60
9. Un'adeguata idratazione	61
10. Eliminare il junk food (cibo spazzatura).....	63
I grassi idrogenati e gli acidi grassi trans	64
Alcol.....	65
• Miti e certezze alimentari.....	67
Le proteine.....	67
I carboidrati.....	70
I grassi	72
■ 3. Cronobiologia	75
• Caratteristica dei bioritmi	77
Aspetti pratici.....	79
• Cenni sul bioritmo e le secrezioni ormonali.....	80
Vediamo in pratica come possiamo sfruttare i bioritmi a vantaggio della prestazione sportiva.....	84
• Alimentazione e ritmi circadiani: la Cronodieta.....	87
Misure dietetiche qualitative favorevoli all'instaurazione di un bilancio energetico negativo	87
Bilancio calorico negativo con la Cronodieta.....	88
Cronobiologia	89
Metodo Cronodieta.....	90
Influenza della dieta sull'aspetto neuro-ormonale.....	91
■ 4. Morfologia	93
• Morfologia antropometrica	93
Superficie corporea	95
• Morfologia delle costituzioni.....	97
Iperlipogenetico.....	98

Ipolipopolitico	99
Ipermisto.....	99
Ipomisto	99
• Test.....	104
Risultati del Test.....	107
• Morfologia: androide e ginoide.....	108
 ■ 5. La Dieta COM - Cronormorfodieta	
come perdere grasso nei punti giusti mangiando i cibi giusti al momento giusto	117
• Un circuito integrato.....	120
Alimentazione e sistema nervoso	120
Alimentazione e ormoni	122
• Conclusioni	127
• La dieta per l'iperlipogenetico	128
Food timing.....	130
Carboidrati a cena per dimagrire: uno studio interessante	141
• La dieta per l'ipopolitico	145
Food timing.....	148
• La cellulite (alimentazione e integrazione) di Fabrizio D'Agostino e Massimo Spattini.....	153
Esempio di dieta	156
Cibi sì, cibi no.....	157
• La dieta per l'ipermisto.....	162
Food timing.....	164
• La dieta per l'ipomisto	169
Food timing.....	170
• La Dieta COM semplificata	175
 ■ 6. Digiuno intermittente e dimagrimento	
• Digiuno intermittente per l'iperlipogenetico	179
• Digiuno intermittente per l'ipopolitico	179
• Digiuno intermittente per l'ipermisto.....	179
• Digiuno intermittente per l'ipomisto	180
 ■ 7. Dieta chetogenica e dimagrimento	
• Iperlipogenetici	184
• Ipolipopolitici	184
Risultati	185
Conclusioni	186
• Ipermisti.....	186
• Ipomisti	186
 ■ 8. Gli integratori	
• Raccomandazioni a seconda del biotipo morfologico	189
Vitamine.....	189
Minerali.....	191
Aminoacidi.....	194
Lipidi.....	196
Integratori attivi sul metabolismo lipidico e glucidico.....	197

Erbe adattogene e fitonutrienti.....	198
Integratori anoressanti.....	204
■ 9. Esercizio fisico	207
• Allenamento per la forza.....	210
• Allenamento aerobico.....	212
• Allenamento per la flessibilità	214
• Esercizio fisico e biotipi.....	215
• L'esercizio fisico per l'ipopolitico.....	216
Allenamento aerobico.....	217
Allenamento per la forza.....	217
Riepilogando	217
Orari	218
Yoga per l'ipopolitico	223
• L'esercizio fisico per l'iperlipogenetico.....	225
Allenamento aerobico.....	225
Allenamento per la flessibilità	225
Allenamento per la forza.....	226
Riepilogando	226
Orari	226
Yoga per l'iperlipogenetico	230
• L'esercizio fisico per l'ipermisto	231
Allenamento per la forza.....	232
Allenamento aerobico.....	232
Allenamento per la flessibilità	232
Orari	232
Yoga per l'ipermisto	237
• L'esercizio fisico per l'ipomisto.....	237
Allenamento per la forza.....	238
Allenamento aerobico.....	238
Allenamento per la flessibilità	238
Orari	238
Yoga per l'ipomisto.....	242
• Gli esercizi e gli attrezzi per l'attività fisica	242
■ 10. Stress management.....	255
• Stress e biotipi	257
Linfatico	257
Sanguigno	257
Bilioso.....	258
Nervoso.....	258
• I quattro tipi psicologici secondo la psicogenetica	259
Descrizione dei tipi psicologici	260
Differenti tipi psicologici reagiscono diversamente a situazioni stressanti.....	261
• Stress e i quattro biotipi "COM"	261
• Strategie antistress	262
Strategia antistress per iperlipogenetico - Strategia comportamentale	262
Strategia antistress per ipermisto - Strategia cognitiva	263
Strategia antistress per ipopolitico - Strategia emotiva.....	263
Strategia antistress per ipomisto - Strategia psicologica	264

■ 11. Dimagrimento localizzato ovvero “spot reduction”	265
• Le basi fisiologiche	271
• La ricerca scientifica di Massimo Spattini e Vittoria Troianiello.....	273
• Trattamenti topici.....	288
• Spot reduction e temperatura corporea.....	291
Il metodo.....	291
• Il grasso ostinato e come fare per combatterlo di Lorenzo Pansini.....	294
Sesso, fenotipi e distribuzione del grasso corporeo	294
I siti di accumulo del grasso ostinato dipendenti dal sesso e dal fenotipo.....	295
L'influenza degli ormoni steroidei	295
Fattori determinanti le differenze nell'accumulo adiposo locale	296
Principi generali per facilitare la mobilizzazione del grasso ostinato	299
Principi dietetici per il grasso ostinato.....	300
Dieta ipoglucidica-iperalipidica (low carb - hi fat).....	301
Dieta chetogenica ciclica (CKD).....	302
Carb cycling e calorie shifting	303
• Dieta differenziata per aree muscolari - Un metodo globale per un dimagrimento localizzato	304
La ciclizzazione dei carboidrati.....	307
Deplezione del glicogeno e dimagrimento localizzato.....	309
Conclusioni	313
• Integrazione.....	315
Yohimbee	315
Acidi grassi omega 3	316
Crisina	316
Acido lipoico	316
Fosfatidilserina.....	317
Sinefrina.....	317
Proteine della soia e isoflavoni di soia.....	318
ZMA	318
Indolo-3-carbinolo.....	318
Lignani	318
Quercitina.....	319
Arginina	319
Escina	319
Cellfood.....	319
• Grasso localizzato ostinato: alcune regole generali.....	320
Come prevenire l'accumulo di grasso ostinato?	321
■ 12. Domande e risposte	323
• Ginecomastia	323
• Colazione per l'iperlipogenetico	324
• Integrazione per i polipolitici	324
• Proteine per gli ipopolipolitici	325
• Corretta classificazione iperlipogenetico	325
• Asse insulina-cortisolo-stress.....	326
• Delucidazioni su Dieta COM.....	327
• Ipermisto, dolori e dieta	328
• Integrazione per soggetto ipermisto-longilineo	329
• Vita sedentaria, stress e aumento di peso	330

• Biotipi costituzionali: una bufala?.....	331
• Ritmo circadiano	331
• Alimentazione notturna	332
• Come contrastare la carenza di vitamina D3.....	333
• Paleodieta e Dieta COM.....	334
• Dimagrimento localizzato.....	334
■ 13. Le ricette COM	
di Vittoria Troianiello	337
• Le ricette per il soggetto ginoide - ipopolipopolitico.....	337
• Le ricette per il soggetto androide - iperlipogenetico.....	341
• Le ricette per il soggetto ipermisto	345
• Le ricette per il soggetto ipomisto	350
■ 14. Integratori Dieta COM	355
• Corticom.....	355
• Estrocom.....	356
• Tireocom.....	357
• Testocom.....	358
• Immunocom	359
• Circom.....	361
Bibliografia e sitografia	363
Ringraziamenti	373