

Presentazione , <i>Giovanni Caldarone</i>	XV
Presentazione , <i>Eugenio Del Toma</i>	XVII
Prefazione dell'autore	XIX
Introduzione	XXI
PARTE PRIMA. ASPETTI GENERALI	1
1. Dieta, alimentazione e pratica sportiva	3
<i>La dieta</i>	3
<i>L'alimentazione</i>	3
<i>Alimentazione e pratica sportiva</i>	5
<i>Gli alimenti: caratteristiche principali</i>	7
<i>Digestione e assorbimento</i>	7
2. Caratteristiche generali dei nutrienti	13
<i>Le funzioni dei nutrienti</i>	18
3. I carboidrati	23
4. Le proteine	31
5. I lipidi	45
6. L'alcol	61
7. I minerali	65
<i>Sodio, cloro e potassio</i>	69
<i>Calcio</i>	77
<i>Fosforo</i>	80
<i>Magnesio</i>	83

<i>Ferro</i>	85
<i>Cromo</i>	87
<i>Iodio</i>	88
<i>Zinco</i>	89
8. Le vitamine	95
<i>Vitamine idrosolubili</i>	99
<i>Vitamine liposolubili</i>	102
9. L'acqua	111
10. La fibra	119
11. Preparazione e conservazione dei cibi	129
<i>I metodi di conservazione</i>	133
12. La razione alimentare	137
<i>L'alimentazione del bambino e dell'adolescente</i>	137
<i>L'alimentazione del ragazzo sportivo</i>	140
<i>L'alimentazione nell'età adulta</i>	148
13. Il metabolismo energetico	153
14. Metodiche di misurazione del dispendio energetico	171
<i>Metodi calorimetrici</i>	171
<i>Metodi non calorimetrici</i>	176
15. Fabbisogno di energia e bioenergetica muscolare	181
<i>Bioenergetica muscolare</i>	184
PARTE SECONDA. L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO E DELL'ATLETA	203
16. Caratteristiche generali	205
<i>La razione alimentare</i>	205
<i>Fabbisogno energetico e peso corporeo dell'atleta</i>	209
17. L'alimentazione durante le fasi di allenamento	213
<i>L'alimentazione per lo sportivo di età avanzata</i>	215
18. Fabbisogno proteico e attività sportiva	219
<i>Alimentazione a basso contenuto o priva di alimenti di origine animale</i>	225
19. Acqua e attività sportiva	229
20. La preparazione nutrizionale per le competizioni sportive	247
<i>L'alimentazione che precede l'impegno sportivo</i>	248

<i>L'alimentazione durante l'attività sportiva</i>	256
<i>L'alimentazione dopo l'attività sportiva</i>	261
21. Alimenti adattati ad un intenso sforzo muscolare	265
<i>Prodotti finalizzati ad una integrazione energetica</i>	266
<i>Prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline</i>	267
<i>Prodotti finalizzati all'integrazione di proteine</i>	268
<i>Prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati</i>	268
<i>Prodotti contenenti derivati di aminoacidi</i>	274
<i>Altri prodotti con valenza nutrizionale adattati ad un intenso sforzo muscolare</i>	282
<i>Integratori ed ergogeni</i>	287
<i>Conclusioni</i>	297
22. Prevenzione e terapia nutrizionale della carenza di ferro	301
<i>Diagnosi di laboratorio</i>	304
23. Prodotti erboristici e pratica sportiva	313
<i>Erbe ad azione anabolizzante</i>	315
<i>Erbe ad azione adattogena</i>	317
<i>Erbe ad azione eccitante ed anoressante</i>	321
<i>Erbe ad azione antiossidante ed immunostimolante</i>	325
<i>Altri prodotti</i>	326
<i>Conclusioni</i>	332
24. Trofismo muscolare, attività fisica, scelte nutrizionali	333
<i>Allenamento della forza e della forza resistente</i>	333
<i>Ipertrofia muscolare</i>	334
<i>Apporti nutrizionali e allenamento</i>	338
<i>Zone Diet</i>	340
<i>Integratori nutrizionali: uso ed abuso</i>	347
25. Metabolismo dell'alcol e pratica sportiva	351
26. Radicali liberi, antiossidanti e pratica sportiva	357
<i>La produzione di radicali liberi durante l'esercizio fisico</i>	362
<i>Antiossidanti e prestazioni fisiche</i>	366
27. Disturbi del comportamento alimentare e attività fisica	369
28. Farmaci e regolamento antidoping	383
<i>Sostanze stimolanti</i>	388
<i>Cannabinoidi</i>	389
<i>Narcotici</i>	391
<i>Anabolizzanti</i>	391
<i>Diuretici</i>	394
<i>Ormoni peptidici</i>	394
<i>Farmaci da banco</i>	397
<i>Conclusioni</i>	398

PARTE TERZA. VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA E DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA NEGLI ATLETI	399
29. Brevi cenni sulla valutazione dello stato nutrizionale	401
30. Antropometria	403
<i>Misure antropometriche</i>	404
<i>Indici derivati</i>	422
<i>Il concetto di proporzionalità</i>	432
<i>Somatotipo</i>	432
<i>Somatogramma</i>	440
31. Composizione corporea	445
<i>Cenni storici e studi sui cadaveri</i>	445
<i>Studi in vivo</i>	446
<i>Modelli di composizione corporea</i>	446
<i>Composizione corporea dell'uomo e della donna di riferimento</i>	451
<i>Metodi di misura della composizione corporea</i>	453
<i>Metodi di riferimento tradizionali</i>	457
<i>Metodi di riferimento recenti</i>	463
<i>Metodi indiretti</i>	469
<i>Misura delle modificazioni della composizione corporea</i>	493
<i>Determinazione della massa muscolare scheletrica</i>	495
32. Rilevamento delle abitudini e dei consumi alimentari	499
<i>Metodologie per la raccolta di dati alimentari</i>	499
<i>Trattamento dei dati raccolti</i>	504
Appendice A	
Equazioni predittive di valutazione della composizione corporea	505
Appendice B	
Dichiarazione di Olimpia su nutrizione e fitness	529
Appendice C	
Classificazione delle attività sportive	539
Appendice D	
Dispendio energetico delle attività fisiche	549
Appendice E	
Legge 14 dicembre 2000, n. 376, Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping	565

Appendice F

Ministero della salute. Decreto 15 ottobre 2002, Approvazione della lista dei farmaci, sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e delle pratiche mediche, il cui impiego è considerato doping, ai sensi della legge 14 dicembre 2000, n. 376 573

Appendice G

Ministero della salute. Decreto Integrazione della lista dei farmaci, sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e delle pratiche mediche, il cui impiego è considerato doping, ai sensi della legge 14 dicembre 2000, n. 376 583

Appendice H

Ministero della salute. Decreto 16 gennaio 2004, Modifiche al decreto ministeriale 15 ottobre 2002, recante «Approvazione della lista dei farmaci, sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e delle pratiche mediche, il cui impiego è considerato doping, ai sensi della legge 14 dicembre 2000, n. 376» 589

Appendice I

The 2005 Prohibited List. World Anti-Doping Code 595

Appendice L

Proposte nutrizionali personalizzate 607

Bibliografia

633