

## Indice

- 7    Prefazione alla prima edizione. Occhi nuovi per capire
- 11   Prefazione alla nuova edizione
  
- 13   1. L'alimentazione dello sportivo: oltre i luoghi comuni
  - Nuove dinamiche per capire come nutrirsi, 16*
  - Il costo del sovrappeso nello sportivo, 25*
  - Il controllo della composizione corporea, 30*
  - Il controllo dello stato di forma nell'atleta, 39*
  
- 57   2. Le quattro proprietà nutrizionali dell'atleta
  - Normocaloricità e normoproteicità, 63*
  - L'equilibrio minerale e il recupero selettivo nell'atleta, 72*
  - L'idratazione nell'atleta, 79*
  - Il controllo dell'infiammazione e dell'ossidazione cellulare, 81*
  
- 87   3. Alimentazione quotidiana GIFT: perché?
  - Colazione abbondante e completa, 93*
  - L'annosa questione delle proteine, 96*
  - Glicemia e ingrassamento, 103*
  - Libertà nel consumo di frutta e verdura fresca, 113*
  - Fibra in quantità, 118*
  - Masticare lentamente, 122*
  - Junk food: «alimenti» spazzatura, 123*
  - Carenza di sonno e stress: nemici dell'atleta, 134*
  - La base alimentare dell'atleta dev'essere GIFT, 137*
  - Il microbiota intestinale nello sportivo, 142*

- 157 4. Problematiche alimentari specifiche dello sportivo  
*Come alimentarsi ogni giorno in funzione dell'orario di allenamento, 158*  
*Che tipo di allenamento e alimentazione scegliere se vogliamo perdere grasso o costruire massa muscolare, 164*  
*Come controllare gli esami del sangue e non spaventarsi se i dati sono diversi dalla «norma», 168*  
*Come evitare di assumere farmaci inutili o anche dannosi, 177*  
*Come evitare di cadere nella trappola del doping, 187*  
*Alimentazione e prestazione: prima della gara, 203*  
*Alimentazione e prestazione: durante la gara, 212*  
*Alimentazione e prestazione: dopo la gara, 231*
- 237 5. Il controllo dell'infiammazione cronica da cibo e delle *food sensitivities* nello sportivo (di Lyda Bottino)  
*Un sesto senso per l'analisi del mondo esterno, 237*  
*Non confondere deficit enzimatici e fenomeni allergici, 239*  
*Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire, 241*  
*Chi è il ciarlatano?, 242*  
*Sarà lo stress..., 243*  
*Dalla soppressione alla cura, 244*  
*Impostare una strategia dietetica, 245*  
*Come testare le sensitivities?, 246*  
*Evoluzione e latticini: una storia di uomini del Nord, 247*  
*Gluten sensitivity: moda o patologia?, 249*  
*L'abbaglio dei gruppi sanguigni: talvolta funziona, 252*  
*Un farmaco per ogni sintomo, 253*  
*Cali prestativi e allergie, 254*  
*Padella o brace?, 255*  
*Ottimizzare la prestazione, 257*  
*Uno zaino pesante, 258*  
*Variare gli alimenti, 259*  
*Sempre solo farmaci, 260*  
*Asma da sport?, 261*  
*Correre o non correre?, 264*  
*I consigli di Sheehan, 265*  
*Come testare un'intolleranza?, 266*

	<i>QuASA: di cosa stiamo parlando?, 267</i>
	<i>Una scelta precisa, 268</i>
	<i>Recuperare la tolleranza, 269</i>
	<i>Perché QuASA e non «test», 270</i>
	<i>Un caso clinico: un intestino troppo attivo, 271</i>
275	6. Alimentazione per la donna che fa sport (di Lyda Bottino) <i>Sport, cibo e funzioni riproduttive: fertilità, gravidanza, allattamento, 282</i> <i>Problematiche legate al ciclo mestruale: pre-menstrualsyndrome e menopausa, 292</i> <i>Risposte patologiche peculiari femminili: cellulite e gonfiore, 297</i> <i>Diversa forma del corpo, differenze ormonali, differenti risposte metaboliche, 300</i> <i>Malattie autoimmuni: perché la donna ne soffre di più?, 307</i> <i>Anoressia, bulimia e DCA nella donna che fa sport, 309</i> <i>Partire con il piede giusto, 329</i> <i>Conclusioni, 337</i>
341	7. Alimentazioni e infortuni <i>A proposito di scarpe e di ammortizzazione, 372</i>
381	8. Storie e testimonianze di atleti vincenti
401	Bibliografia
439	Gli autori