

# Sommario

<b><u>Prefazione</u></b>	<b>5</b>
Chi è Andrea Biasci	7
Chi siamo	8
A chi si rivolge il libro	8
Una scrittura alternativa	9
<b><u>Capire dove siamo</u></b>	<b>11</b>
I numeri che contano	11
La scala delle priorità	12
Bilancia e circonferenze	13
Misurazioni antropometriche	13
Stime più accurate per la composizione corporea	14
Calorie e bilanci energetici	17
Il fabbisogno settimanale	26
<b><u>Vuoi dimagrire? Vai dallo psicologo</u></b>	<b>29</b>
L'ortoressia	29
I frutti del sapere	31
Contestualizzare i dati con cognizione di causa	32
L'errore più comune	32
10 Motivi per cui mangiamo oltre a nutrirci	33
La psicologia in cucina, alcuni consigli pratici	35
Come reagire e combattere lo stress	36
Decalogo della cultura fisica – Cosa dire al giovane Fran	38
Estremismi ed estreme considerazioni	40
Conclusioni	43
Post scriptum: quello che rimane	43
<b><u>I nutrienti</u></b>	<b>45</b>
<b>I carboidrati</b>	<b>45</b>
Le prime nozioni da sapere	45
Il fabbisogno glucidico	47
Il metabolismo glucidico	49
Test del glucosio ed AGE	51
L'indice glicemico è una cagata pazzesca	52
Il mito dell'integrale	53
I carboidrati fanno ingrassare?	54

I grassi ed i carboidrati vanno mangiati assieme?	56
Morale della favola	57
Le fibre alimentari	57
Il fruttosio	58
Carboidrati di sera, dormir bene si spera	59
Meglio la pasta, il riso o le patate?	60
Conosciamo i diversi tipi di amido	61
<b>Le proteine</b>	62
Le prime nozioni da sapere	62
Le proteine sono tutte uguali?	64
Gli amminoacidi non sono tutti uguali	65
BCAA alcuni aspetti da comprendere	65
Quante proteine servono per mettere su muscolo	66
Massimo 30 g di proteine per pasto?	69
Le proteine fanno male?	70
Proteine e danno renale	71
Proteine e cancro	71
Quante proteine diventano davvero troppe	72
Proteine ed osteoporosi	72
Le proteine fanno ingrassare?	75
Dieta Mediterranea ed obesità	76
Il glutine fa male?	76
<b>I grassi</b>	79
Le prime nozioni da sapere	79
Non tutti i grassi sono stati creati uguali	80
L'assorbimento dei lipidi	89
Il viaggio dei lipidi	90
I Grassi fanno ingrassare?	95
I Grassi bruciano al fuoco dei carboidrati?	96
I Grassi saturi fanno male?	97
La perossidazione lipidica	98
Il colesterolo, chi ha ragione?	99
Ridurre il colesterolo ed i trigliceridi in eccesso	101
<b>L'acqua</b>	102
Le prime nozioni da sapere	102
Idratazione e metabolismo	103
Hai sete? Mangia. Hai fame? Bevi	104
Allenamento al caldo ed idratazione	105
La ritenzione idrica	108
La gestione dell'acqua	110
Acqua ed elettroliti	110
<b>L'alcol</b>	111
Le prime nozioni da sapere	111
<b>I micronutrienti</b>	112
Le prime nozioni da sapere	112
Il principio della sinergia	113

Le vitamine	113
Il ferro	118

## **Fisiologia e nutrizione** **121**

L'organo adiposo	121
Dove si accumula il grasso	123
Rivalità adipocita-muscolo	125
Perché molti atleti muscolosi sono grassi?	127
L'allenamento abbassa il metabolismo	128
I termometri energetici	129
L'AMPK	130
Bioenergetica della nutrizione e dell'esercizio fisico	131
Evoluzione ed alimentazione	135
Il crudismo	137
Il mio gatto si chiama Zeus	139
Non è facile ingrassare	140
Perché non dimagrisco	141
Gli esami del sangue	143
Il punto di rottura	147
Quando ingrassiamo?	149
Ingrassiamo ex novo	152
La flora batterica	153
Probiotici e Prebiotici	155
La permeabilità intestinale	155
Colon irritabile e problemi intestinali	156
Cosa provoca i tumori (le linee guida)	157
L'equilibrio acido-base e la dieta alcalina	160
Sonno e cicli circadiani	162

## **Gli ormoni e la nutrizione** **165**

Introduzione agli ormoni	165
Falsi miti a proposito del GH	167
Testosterone e Cortisolo	167
Il cortisolo ed i carboidrati	169
Cortisolo ed affaticamento surrenale - approfondimento	170
L'insulina	190
La resistenza all'insulina	192
La sensibilità insulinica	195

Glucagone e catecolamine	206
Aminoacidi ed insulina/glucagone/GH/IGF-1	207
Tiroide e leptina	207
Adiponectina, grelina ed altro ancora	208
Il controllo della fame	209
<b>Strategie nutrizionali</b>	<b>211</b>
Al gusto ci si abitua	211
L'ordine del pasto	213
La densità energetica	213
Quando dimagriamo	215
La colazione, facciamo chiarezza	216
Il segreto dei magri	217
La fame specifica	218
La lista della spesa	220
Le scelte consapevoli	220
Alcuni cenni generali sulle etichette alimentari	223
Reparto frutta e verdura	225
Reparto cereali, legumi, pane	228
Reparto carne, pesce, uova	229
Reparto latte e latticini	230
Reparto condimenti e spezie	231
Il caffè	231
Reparto alcolici	233
Reparto dolci	233
Cibo: conosciamo gli alimenti	233
Conclusioni	237
<b>L'attività fisica e la composizione corporea</b>	<b>239</b>
Attività fisica e composizione corporea	239
La dieta del campione	240
Introduzione ai sistemi energetici	241
Il lavoro contro resistenze	243
Il range ipertrofico	243
Il metodo Hatfield	245
P.H.A.T Power Hypertrophy Adaptive Training	247
Monofrequenza o multifrequenza?	250
Tecniche ad intensificazione e cedimento muscolare	251

Come allenarsi in multifrequenza	252
L'allenamento a corpo libero	256
L'universo femminile	259
Perché molte donne diventano grosse a fare pesi.	259
Allenamento al femminile	260
Il lavoro aerobico	262
È meglio il lavoro aerobico o l'HIIT?	262
Quando dimagriamo?	262
Cos'è lo stato metabolico	262
Come ottimizzare l'attività aerobica per il dimagrimento	263
HIIT, dove di solito si sbaglia	264
Linee guida per il Crossfit	266
Gli addominali fanno dimagrire?	269
Dolori articolari cosa posso assumere?	270
Cosa assumere nel post workout	271
Il corpo non va in riserva	271
Cosa dobbiamo fare?	272
I tempi della digestione e dell'assimilazione	272
Il mondo dell'integrazione	274
L'allenamento fa parte della dieta (e viceversa)	277
<b><u>Le diete degli altri e l'alimentazione vincente</u></b>	<b>279</b>
I 5 casi studio	279
Scenario 1	279
Scenario 2	279
Scenario 3	280
Scenario 4	280
Scenario 5	280
Morale della favola.	280
Periodi di massa e definizione	281
La dieta per la massa	282
Diete iniziamo a capirci qualcosa	285
La dieta Mediterranea (rivista dall'istituto diabetici)	285
La dieta a Zona	286
Il digiuno intermittente	287
Le diete cicliche	288
Le diete iperproteiche	289
La chetosi è fisiologica	290
La dieta Detox (il digiuno disintossicante)	296
La Paleo Dieta	297
La dieta Vegetariana e quella Vegana	299
La dieta vegana per chi pratica sport	300
La dieta dissociata	302

La dieta alcalina, del gruppo sanguigno, detox e tutte le altre pseudoscienze.	302
Il taglio del peso negli sport da combattimento	303
Natural Peaking, raggiungere il top della condizione	304
La supercompensazione del glicogeno	311
Alimentazione per il Crossfit	312
Conclusioni	314
<b>Project Nutrition</b>	<b>315</b>
La torta al cioccolato più buona del mondo	316
Il reset metabolico	317
L'allenamento è il fattore che fa la differenza	324
La fase di definizione	325
Allenarsi in definizione	328
Soffrire la fame	329
La ricomposizione corporea	331
La fase di mantenimento	337
Questa fine dev'essere il tuo inizio	338
<b>Testi consigliati</b>	<b>341</b>
<b>Conclusioni e ringraziamenti</b>	<b>343</b>
<b>Sommario</b>	<b>345</b>