INDICE

Project Nutrition Seconda Edizione

PROJECT INVICTUS

Indice

Prefazione di Andrea Biasci X

CAPITOLO I

Capire dove siamo 1

1.1 **I numeri che contano** 1
1.2 **La scala delle priorità** 2
1.3 **Bilancia e circonferenze** 4
1.4 **Misurazioni antropometriche** 5
Il BMI ed altre misurazioni 5
1.5 **Stime più accurate per la composizione corporea** 7
Plicometria e circonferenze 7
La bioimpedenziometria (BIA) 11
La DEXA 12
Selfie 12
Infine... 13
1.6 **Calorie e bilanci energetici** 13
Una caloria è una caloria? 15
Un nuovo concetto di caloria 18
L'efficienza metabolica 20
1.7 **Il fabbisogno calorico** 23
Il TDEE 23
Come misurare le calorie 31
Quante calorie per perdere grasso? 33
Quante calorie per mettere su massa muscolare? 34
Le calorie settimanali 36

CAPITOLO II

Vuoi dimagrire? Vai dallo psicologo 41

2.1 **Fame o appetito** 42
2.2 **Placebo e nocebo** 43
L'ortoressia 45
2.3 **I frutti del sapere** 46
2.4 **Contestualizzare i dati con cognizione di causa** 47
L'errore più comune 48
2.5 **10 motivi per cui mangiamo oltre a nutrirci** 49

2.6 Le distorsioni cognitive 53
2.7 La psicologia in cucina, alcuni consigli pratici 63
2.8 Come reagire e combattere lo stress 66
2.9 Conclusioni 70
Post scriptum: quello che rimane 70

CAPITOLO III

I nutrienti 73

3.1 La cellula 73
La produzione di energia 76
Il dualismo potenza/capacità 81
3.2 I carboidrati 83
Le prime nozioni da sapere 83
Il metabolismo glucidico 86
La sensibilità all'insulina 90
La flessibilità metabolica 91
La leptino-resistenza 92
Test del glucosio ed AGE 93
Essenziali o no? 94
L'indice glicemico è una cagata pazzesca 97
Il mito dell'integrale 99
I carboidrati fanno ingrassare? 100
I grassi e i carboidrati vanno mangiati assieme? 104
Morale della favola 104
Le fibre alimentari 106
Il fruttosio 107
Carboidrati di sera, dormir bene si spera 109
Meglio la pasta, il riso o le patate? 111
Conosciamo i diversi tipi di amido 112
3.3 Le proteine 113
Le prime nozioni da sapere 113
Le proteine sono tutte uguali? 117
Gli aminoacidi non sono tutti uguali 118
BCAA, alcuni aspetti da comprendere 119
Quante proteine servono per mettere su muscolo 120
Massimo 30 g di proteine per pasto? 123
Le proteine fanno male? 125
Proteine e danno renale 126
Proteine e cancro 128
Quante proteine diventano davvero troppe 129
Proteine, alimentazione ed osteoporosi 129
Le proteine fanno ingrassare? 133
Proteine, dieta mediterranea e obesità 135

	Il glutine fa male?	135
3.4	**I grassi**	139
	Le prime nozioni da sapere	139
	Non tutti i grassi sono stati creati uguali	142
	L'assorbimento dei lipidi	155
	Il viaggio dei lipidi	156
	I grassi fanno ingrassare?	161
	I grassi bruciano al fuoco dei carboidrati?	163
	La chetosi è fisiologica	165
	Miglior metabolismo lipidico non vuol dire dimagrire di più	173
	I grassi saturi fanno male?	174
	La perossidazione lipidica	176
	Il colesterolo: chi ha ragione?	177
	Ridurre il colesterolo e i trigliceridi in eccesso	180
3.5	**L'acqua**	181
	Le prime nozioni da sapere	181
	Idratazione e metabolismo	183
	Acqua ed elettroliti	184
	Hai sete? Mangia. Hai fame? Bevi	186
	Allenamento al caldo e idratazione	188
	La ritenzione idrica	192
	La gestione dell'acqua	194
3.6	**L'alcol**	195
	Le prime nozioni da sapere	195
	Alcol e ormoni	196
3.7	**I micronutrienti**	197
	Le prime nozioni da sapere	197
	Il principio della sinergia	198
	Le vitamine	199
	Il ferro	205

CAPITOLO IV

Fisiologia e nutrizione 207

4.1	**L'organo adiposo**	207
	Set point e settling point adipocitari	209
	I recettori adipocitari	210
4.2	**Dove si accumula il grasso**	212
4.3	**La rivalità adipocita-muscolo**	215
4.4	**Perché molti atleti muscolosi sono grassi?**	217
4.5	**L'allenamento abbassa il metabolismo**	218
4.6	**I termometri energetici**	220
4.7	**L'AMPK (la regolazione energetica cellulare)**	222

4.8 Evoluzione ed alimentazione 226
Il crudismo 229
Il mio gatto si chiama(va) Zeus 231
4.9 Non è facile ingrassare 233
4.10 Perché non dimagriamo 234
4.11 Gli esami del sangue 236
4.12 Il punto di rottura 241
4.13 Quando ingrassiamo? 245
4.14 Ingrassiamo ex novo 248
4.15 Il microbiota 250
Probiotici e prebiotici 254
4.16 La permeabilità intestinale 255
Gli antinutrienti 255
4.17 Colon irritabile e problemi intestinali 256
La dieta FODMAP 259
4.18 Cosa provoca i tumori (le linee guida) 260
4.19 L'equilibrio acido-base e la dieta alcalina 263
4.20 Sonno e cicli circadiani 266

CAPITOLO V

Gli ormoni e la nutrizione 271

5.1 Falsi miti a proposito del GH 274
5.2 Testosterone e cortisolo 275
5.3 Il cortisolo ed i carboidrati 277
5.4 L'insulina 279
La resistenza all'insulina 281
La flessibilità metabolica 283
La sensibilità all'insulina 287
5.5 Glucagone e catecolamine 301
Aminoacidi ed insulina/glucagone/GH/IGF-1 302
5.6 Tiroide e leptina 302
5.7 Adiponectina, grelina ed altro ancora 304
5.8 Il controllo della fame 305

CAPITOLO VI

Strategie nutrizionali 309

6.1 Al gusto ci si abitua 309
6.2 L'ordine del pasto 311
6.3 La densità energetica 313

6.4 Quando dimagriamo 314
6.5 La colazione: facciamo chiarezza 316
6.6 Il segreto dei magri 318
6.7 La fame specifica 319
6.8 La fregatura del mangiare sano 320
Impariamo a non riempirci 321
La dieta sui social 321
6.9 La lista della spesa 322
Alcuni cenni generali sulle etichette alimentari 322
Leggere le etichette nutrizionali 324
Reparto frutta e verdura 325
Reparto cereali, legumi, pane 329
Reparto carne, pesce, uova 330
Reparto latte e latticini 332
Reparto condimenti e spezie 333
Il caffè 334
Reparto alcolici 335
Reparto dolci 335
Reparto acqua 336
6.10 Conclusioni 337

CAPITOLO VII

L'attività fisica e la composizione corporea 339

7.1 Attività fisica e composizione corporea 339
7.2 La dieta del campione 340
7.3 Il lavoro contro resistenze 342
Introduzione ai sistemi energetici 342
Il range ipertrofico 345
Allenare la forza 349
Allenare il volume 352
Allenare l'intensità percepita (il lavoro lattacido) 354
Allenare la capacità metabolica 355
Monofrequenza o multifrequenza? 356
Tecniche ad intensificazione e cedimento muscolare 357
Come allenarsi in multifrequenza 358
7.4 L'allenamento a corpo libero 365
7.5 Pesi e universo femminile 371
7.6 Il cardio 373
Ottimizzare l'attività aerobica per il dimagrimento 375
HIIT, dove di solito si sbaglia 377
Cosa è meglio fare? 379
7.7 Gli addominali fanno dimagrire? 381
7.8 L'allenamento fa parte della dieta (e viceversa) 382

CAPITOLO VIII

L'integrazione sportiva 385

8.1 Dolori articolari: cosa posso assumere? 386
8.2 Cosa assumere nel post workout 387
Il corpo non va in riserva 387
I tempi della digestione e dell'assimilazione 389
8.3 Quali integratori potrebbero servirci 391
8.4 Conclusioni 395

CAPITOLO IX

Le diete degli altri e l'alimentazione vincente 397

9.1 L'esperimento dei 3 gemelli 397
9.2 Non accorgersi che la dieta sta fallendo 400
9.3 Periodi di massa e definizione 401
9.4 Diete: iniziamo a capirci qualcosa 407
La dieta mediterranea (rivista dalla SID, Società Italiana di Diabetologia) 407
La dieta Zona 410
Il digiuno intermittente 418
Le diete cicliche 420
La dieta chetogenica 421
Le diete iperproteiche 423
La dieta detox 424
La paleodieta 425
La dieta vegetariana e quella vegana 427
La dieta dissociata 428
La dieta alcalina, del gruppo sanguigno, e tutte le altre pseudoscienze 429
9.5 La dieta vegana per chi pratica sport 430
Atleti vegani e proteine 431
Atleti vegani e carboidrati 432
Atleti vegani e lipidi 433
Atleti vegani e micronutrienti 434
Atleti vegani e integratori 441
Dieta vegana e sport di alto livello 442
9.6 Il taglio del peso negli sport da combattimento 445
9.7 Natural Peaking: raggiungere il top della condizione 447
9.8 La supercompensazione del glicogeno 457
9.9 Conclusioni 459

CAPITOLO X

Project Nutrition Diet 461

10.1 La torta al cioccolato più buona del mondo 462
10.2 La dieta per mia mamma (contare o non contare le calorie?) 463
10.3 Il reset metabolico 2.0 467
Quante calorie devo assumere? 471
Cosa aspettarsi dal reset metabolico 473
Quali alimenti devo mangiare? 474
Ricapitolando 480
L'allenamento è il fattore che fa la differenza 481
10.4 La fase di definizione 483
Quante calorie tagliare? 484
Si ingrassa quando si ricarica 486
Quali macronutrienti abbassare 487
Non si diminuisce in modo lineare 488
Come tornare in normocalorica 488
Allenarsi in definizione 489
Soffrire la fame 491
La dieta dimagrante per chi non si allena intensamente 492
10.5 La ricomposizione corporea 493
10.6 The Bodyrecomposition Project 498
10.7 The Cut Diet 503
10.8 La fase di mantenimento 506
10.9 Questa fine deve essere il tuo inizio 506

Conclusioni e ringraziamenti 508

Riferimenti bibliografici 510