

INDICE

# Project Nutrition Seconda Edizione



PROJECT  
**INVICTUS**



# Indice

<b>Prefazione</b> di Andrea Biasci	X
------------------------------------	---

## CAPITOLO I

<b>Capire dove siamo</b>	I
<b>1.1 I numeri che contano</b>	I
<b>1.2 La scala delle priorità</b>	2
<b>1.3 Bilancia e circonferenze</b>	4
<b>1.4 Misurazioni antropometriche</b>	5
Il BMI ed altre misurazioni	5
<b>1.5 Stime più accurate per la composizione corporea</b>	7
Plicometria e circonferenze	7
La bioimpedenziometria (BIA)	11
La DEXA	12
Selfie	12
Infine...	13
<b>1.6 Calorie e bilanci energetici</b>	13
Una caloria è una caloria?	15
Un nuovo concetto di caloria	18
L'efficienza metabolica	20
<b>1.7 Il fabbisogno calorico</b>	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

<b>Vuoi dimagrire? Vai dallo psicologo</b>	41
<b>2.1 Fame o appetito</b>	42
<b>2.2 Placebo e nocebo</b>	43
L'ortoressia	45
<b>2.3 I frutti del sapere</b>	46
<b>2.4 Contestualizzare i dati con cognizione di causa</b>	47
L'errore più comune	48
<b>2.5 10 motivi per cui mangiamo oltre a nutrirci</b>	49

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

## **CAPITOLO III**

<b>I nutrienti</b>		73
<b>3.1</b>	<b>La cellula</b>	73
	La produzione di energia	76
	Il dualismo potenza/capacità	81
<b>3.2</b>	<b>I carboidrati</b>	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, dormire bene si spera	109
	Meglio la pasta, il riso o le patate?	111
	Conosciamo i diversi tipi di amido	112
<b>3.3</b>	<b>Le proteine</b>	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
<b>3.4</b>	<b>I grassi</b>	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
<b>3.5</b>	<b>L'acqua</b>	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
<b>3.6</b>	<b>L'alcol</b>	195
	Le prime nozioni da sapere	195
	Alcol e ormoni	196
<b>3.7</b>	<b>I micronutrienti</b>	197
	Le prime nozioni da sapere	197
	Il principio della sinergia	198
	Le vitamine	199
	Il ferro	205

## **CAPITOLO IV**

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

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

## **CAPITOLO V**

<b>Gli ormoni e la nutrizione</b>	271	
<b>5.1</b>	<b>Falsi miti a proposito del GH</b>	274
<b>5.2</b>	<b>Testosterone e cortisolo</b>	275
<b>5.3</b>	<b>Il cortisolo ed i carboidrati</b>	277
<b>5.4</b>	<b>L'insulina</b>	279
	La resistenza all'insulina	281
	La flessibilità metabolica	283
	La sensibilità all'insulina	287
<b>5.5</b>	<b>Glucagone e catecolamine</b>	301
	Aminoacidi ed insulina/glucagone/GH/IGF-1	302
<b>5.6</b>	<b>Tiroide e leptina</b>	302
<b>5.7</b>	<b>Adiponectina, grelina ed altro ancora</b>	304
<b>5.8</b>	<b>Il controllo della fame</b>	305

## **CAPITOLO VI**

<b>Strategie nutrizionali</b>	309	
<b>6.1</b>	<b>Al gusto ci si abitua</b>	309
<b>6.2</b>	<b>L'ordine del pasto</b>	311
<b>6.3</b>	<b>La densità energetica</b>	313

<b>6.4</b>	<b>Quando dimagriamo</b>	314
<b>6.5</b>	<b>La colazione: facciamo chiarezza</b>	316
<b>6.6</b>	<b>Il segreto dei magri</b>	318
<b>6.7</b>	<b>La fame specifica</b>	319
<b>6.8</b>	<b>La fregatura del mangiare sano</b>	320
	Impariamo a non riempirci	321
	La dieta sui social	321
<b>6.9</b>	<b>La lista della spesa</b>	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
<b>6.10</b>	<b>Conclusioni</b>	337

## **CAPITOLO VII**

	<b>L'attività fisica e la composizione corporea</b>	339
<b>7.1</b>	<b>Attività fisica e composizione corporea</b>	339
<b>7.2</b>	<b>La dieta del campione</b>	340
<b>7.3</b>	<b>Il lavoro contro resistenze</b>	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
<b>7.4</b>	<b>L'allenamento a corpo libero</b>	365
<b>7.5</b>	<b>Pesi e universo femminile</b>	371
<b>7.6</b>	<b>Il cardio</b>	373
	Ottimizzare l'attività aerobica per il dimagrimento	375
	HIIT, dove di solito si sbaglia	377
	Cosa è meglio fare?	379
<b>7.7</b>	<b>Gli addominali fanno dimagrire?</b>	381
<b>7.8</b>	<b>L'allenamento fa parte della dieta (e viceversa)</b>	382

## **CAPITOLO VIII**

<b>L'integrazione sportiva</b>	385
<b>8.1 Dolori articolari: cosa posso assumere?</b>	386
<b>8.2 Cosa assumere nel post workout</b>	387
Il corpo non va in riserva	387
I tempi della digestione e dell'assimilazione	389
<b>8.3 Quali integratori potrebbero servirci</b>	391
<b>8.4 Conclusioni</b>	395

## **CAPITOLO IX**

<b>Le diete degli altri e l'alimentazione vincente</b>	397
<b>9.1 L'esperimento dei 3 gemelli</b>	397
<b>9.2 Non accorgersi che la dieta sta fallendo</b>	400
<b>9.3 Periodi di massa e definizione</b>	401
<b>9.4 Diete: iniziamo a capirci qualcosa</b>	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
<b>9.5 La dieta vegana per chi pratica sport</b>	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
<b>9.6 Il taglio del peso negli sport da combattimento</b>	445
<b>9.7 Natural Peaking: raggiungere il top della condizione</b>	447
<b>9.8 La supercompensazione del glicogeno</b>	457
<b>9.9 Conclusioni</b>	459

## **CAPITOLO X**

<b>Project Nutrition Diet</b>	461
<b>10.1 La torta al cioccolato più buona del mondo</b>	462
<b>10.2 La dieta per mia mamma (contare o non contare le calorie?)</b>	463
<b>10.3 Il reset metabolico 2.0</b>	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
<b>10.4 La fase di definizione</b>	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
<b>10.5 La ricomposizione corporea</b>	493
<b>10.6 The Bodyrecomposition Project</b>	498
<b>10.7 The Cut Diet</b>	503
<b>10.8 La fase di mantenimento</b>	506
<b>10.9 Questa fine deve essere il tuo inizio</b>	506
<b>Conclusioni e ringraziamenti</b>	508
<b>Riferimenti bibliografici</b>	510