

Indice

INTRODUZIONE

Capitolo introduttivo	3
1.1 Note su come consultare il manuale	3
L'integrazione è una cosa seria	3
Le sezioni di questo manuale: quali integratori conosceremo?	6
1.2 Cos'è un integratore?	10
Differenza tra integratori e supplementi	12
1.3 Valutazione dell'efficacia che supporti l'uso di integratori	13
1.4 Quando e perché prendere un integratore	14
Un punto di vista evoluto	15
1.5 Come approcciarsi all'utilizzo di uno o più integratori?	16
1.6 Come scegliere l'integratore da acquistare?	18
1.7 Cosa sono RDA, AI e UL?	20

CAPITOLO 1

Gli integratori per la composizione corporea	23
1.1 Inquadriamo il problema	23
1.2 Quali sono le linee guida per migliorare la composizione corporea	25
Apporto calorico	25
Macronutrienti	30
Riepilogo	34
1.3 Gli integratori che fanno dimagrire	35
1.4 Gli integratori che aumentano la massa muscolare	35
1.5 Integratori principali per migliorare la composizione corporea	35
Proteine	36
Creatina	49
1.6 Integratori con buone evidenze per migliorare la composizione corporea	55
5-HTP	55
Caffeina	56
EGCG	58
Aminoacidi essenziali (EAA)	59
1.7 Integratori teoricamente interessanti o con evidenze limitate per migliorare la composizione corporea	60
HMB	61
Trigliceridi a catena media (MCT)	62

Sinefrina	63
Beta-alanina	64
BCAA	65
Acido fosfatidico	67
Chetoni	68
Omega-3	69
1.8 Visione d'insieme	70
1.9 Protocolli di integrazione	71

CAPITOLO 2

Gli integratori per il miglioramento delle performance sportive 73

2.1 Integratori che promuovono indirettamente la performance sportiva: un'estrema sintesi	74
Integratori per migliorare la risposta immunitaria degli atleti	74
Integratori utilizzati per fornire una forma pratica di energia e nutrienti	78
Integratori utilizzati per prevenire o curare le carenze nutritive	79
2.2 Gli integratori che promuovono direttamente la performance sportiva	81
Gli integratori principali	82
Gli integratori con buone evidenze	113
Gli integratori teoricamente interessanti	124
Gli integratori con limitate o nulle evidenze di efficacia	127
Riepilogo e visione d'insieme	129
2.3 Protocolli di integrazione	131

CAPITOLO 3

Gli integratori per migliorare la risposta immunitaria, la prevenzione e il recupero degli infortuni 133

3.1 Sistema scheletrico e salute delle ossa	133
Fattori determinanti per la perdita di massa ossea	134
L'osteoporosi	135
Nutrizione e salute delle ossa	138
Integratori per la salute delle ossa	142
3.2 Protocolli di integrazione	154
3.3 Sistema immunitario	155
E l'infiammazione?	156
Mantenere un sistema immunitario in salute	156
Gli integratori per migliorare l'immunità	157
Gli integratori per migliorare l'immunità nella popolazione generale	158
Gli integratori per migliorare l'immunità negli sportivi	168

Protocolli di integrazione	182
3.4 Recupero muscolare e sistemico dell'allenamento e prevenzione degli infortuni	184
Cosa è il sovrallenamento: una panoramica sulle evidenze scientifiche	186
Nutrizione per ottimizzare il recupero dall'allenamento	190
Integratori per il recupero dell'allenamento e la prevenzione degli infortuni	196
3.5 Recupero dalle lesioni e dagli infortuni	199
Infiammazione	200
Lesioni che coinvolgono immobilizzazione e/o attività ridotta	200
Lesioni ai tendini: differenze con lesioni muscolari e considerazioni	201
Supporto nutrizionale per lesioni che coinvolgono immobilizzazione e/o attività ridotta	202
Integratori per il recupero dagli infortuni	208
3.6 Visione d'insieme	211

CAPITOLO 4

Gli integratori per la salute del cervello, le funzioni cognitive, il benessere mentale e la gestione dello stress	213
4.1 Cognizione	213
Fattori che influenzano le performance cognitive	216
Come migliorare le performance cognitive	218
Integratori per migliorare le funzioni e le performance cognitive	224
4.2 Gestione del sonno	235
Come e perché dormiamo?	235
Conseguenze della privazione del sonno	236
Perché non riusciamo a dormire?	239
Lo stile di vita influenza il sonno	239
Interventi nutrizionali per migliorare il sonno	241
Integrazione	242
4.3 Gestione dello stress mentale e dell'ansia	249
Integrazione	250
4.4 Visione d'insieme	257

CAPITOLO 5

Gli integratori per la gestione della glicemia e per il miglioramento della sensibilità all'insulina	259
5.1 Sensibilità e resistenza all'insulina	260
5.2 La resistenza all'insulina sistemica è causa	

	o conseguenza dell'aumento di grasso?	261
5.3	Fattori che influenzano la sensibilità all'insulina	262
	Fattori non modificabili	262
	Fattori modificabili	262
5.4	Come misurare la glicemia	264
	Glicemia a digiuno	265
	Emoglobina glicata (HbA1c)	265
	Glicemia acuta	266
	Monitoraggio continuo: il futuro	266
5.5	Come valutare la sensibilità all'insulina	267
	Insulina a digiuno	267
	Modello omeostatico di valutazione della resistenza all'insulina (HOMA-IR)	268
	Morsetto iperinsulinemico-euglicemico (HEC)	268
5.6	Alimentazione per soggetti insulino-resistenti	269
	Apporto proteico ottimale	269
	Diete low carb o low fat?	271
	Grassi saturi VS grassi insaturi: i grassi sono tutti uguali?	271
	Restrizione calorica: CER VS IER	272
5.7	Integrazione	273
	Gli integratori principali	273
	Gli integratori con buone evidenze	279
	Gli integratori teoricamente interessanti	285
	Gli integratori con limitate evidenze	290
5.8	Protocolli di integrazione	292
	Per le persone sane (né diabete né prediabete)	292
	Per le persone con livelli elevati di glicemia a digiuno o HbA1c	293
	Per le persone che seguono una dieta ricca di carboidrati	293

CAPITOLO 6

	Gli integratori per migliorare la prevenzione e la gestione delle patologie croniche	297
6.1	Prevenzione e gestione degli eventi cardiovascolari	297
	La storia delle diete per la prevenzione cardiovascolare	300
	Integrazione	306
6.2	Salute epatica	319
	Valutazione della salute del fegato	321
	Alterazioni della funzionalità epatica e malattie del fegato	321
	Processi di detossificazione del fegato e dieta detox	325
	Integrazione	329
6.3	Salute intestinale, microbiota e gestione delle sindromi gastrointestinali	336
	Il sistema immunitario, l'infiammazione e la salute intestinale	337

L'asse intestino-cervello	338
L'impatto del microbiota sulla nostra vita	341
Cosa fare per avere un microbiota e un intestino in salute?	350
Integrazione	361
6.4 Visione d'insieme	367

CAPITOLO 7

Gli integratori per migliorare gli ormoni sessuali e la libido	369
7.1 Scopriamo il testosterone: quali sono le sue funzioni	369
Il testosterone è importante anche per le donne	370
7.2 Migliorare i livelli di testosterone	371
Da cosa dipende una bassa concentrazione di testosterone?	372
Come aumentare i livelli di testosterone?	375
Stile di vita, dieta e testosterone	376
Integrazione	378
7.3 Migliorare il desiderio sessuale	387
Libido	387
Fattori esterni alla riduzione della libido e all'HSDD	388
Eccitazione	389
Integrazione	391
7.4 Sindrome premestruale	398
I micronutrienti per la sindrome premestruale	399
Integrazione	400
7.5 Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)	403
Patofisiologia della PCOS	403
Caratteristiche cliniche e criteri diagnostici	404
Dieta per la PCOS	406
Integrazione	407
7.6 Visione d'insieme	415

APPENDICE

The winner is...	416
Tanto fumo... e poco arrosto	417
Riferimenti bibliografici	418