

RINGRAZIAMENTI

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE AMERICANA

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

PARTE I - LE REGOLE FONDAMENTALI

Cap. 1 Le basi dell'alimentazione

Fonti di energia
Il corpo umano, un meccanismo complesso
Sinergia
L'individualità biochimica
Dimentichiamo l'RDA
Mutevoli aspetti dello stile di vita
Precisione
Dinamica fisiologica
Principi fondamentali

Cap. 2 Un mare di acqua

Bere pulito: non una goccia
Acqua purificata: un sogno
Comperare acqua pulita
Purificate la vostra acqua

Cap. 3 Attività fisica alla giusta temperatura

La regola del 70/70
Bisogna bere tanto!
Ricarico dei carboidrati
Preidratare
Bere durante l'attività
Massimizzare l'assorbimento
Reidratazione

Cap. 4 Alimentarsi veramente bene

Perdita dei nutrienti durante i trattamenti
Grasso, grasso, grasso
Inquinamento della carne
Carne sana
Il commercio del pesce
Comperate pesce buono
Cibo per atleti
Fate una dieta con tante fibre
Evitare i cibi confezionati
Curate i dettagli

3

17

25

35

Cap. 5 Aria pulita

51

Avvelenamento da smog

Ozono

Monossido di carbonio

Combattere l'inquinamento dell'aria

Cap. 6 Ciò che danneggia l'organismo

59

Evitare il mercurio

Attenti al piombo

Utilizzo dell'alluminio

Farmaci tossici

Cap. 7 Dormire e riposare

67

Come riconoscere il sovrallenamento

Curare la sindrome da sovrallenamento

PARTE II - L'ENERGIA CARBURANTE

Cap. 8 Utilizzo dei grassi in modo intelligente

73

Grassi essenziali

Olio di pesce e olio di oliva

Oli vegetali essenziali

Gli oli trattati sono grassi dannosi

Troppi grassi

Abbassare i grassi

Date un taglio alle patatine fritte e agli intingoli

Limitare i grassi

I trigliceridi a catena media

Cap. 9 Carboidrati: principale carburante energetico

87

I carboidrati sono la più alta risorsa di energia

L'intensità dell'allenamento

Scelta del momento opportuno per l'assunzione di carboidrati

Carboidrati durante l'allenamento

Quanti carboidrati?

Carboidrati durante l'esercizio

Scelta del momento opportuno di assunzione dei carboidrati

durante la competizione

I carboidrati sono importanti

Cap. 10 Ricarica dei carboidrati

101

I problemi della ricarica dei carboidrati

Come procedere

Ricarica dei carboidrati per i body-builder

Cap. 11 Combattere il sovrappeso

111

Regimi dietetici dannosi

Diete patologiche
Perché le diete non funzionano
Le calorie del grasso sono più grasse?
L'inutilità di contare le calorie
Lozioni, pozioni e farmaci
Perdita di grasso permanente

PARTE III - I MATERIALI DA COSTRUZIONE

Cap. 12 Proteine per la crescita muscolare

Mattoni per costruire il corpo
Quelle pestifere RDA
Quante proteine?
Aumentare i muscoli
Più e più proteine: ma servono?
Il programma proteico personale
Analizzare il proprio apporto proteico
Fonti proteiche

Cap. 13 Supplementi proteici

Aminoacidi ramificati

Cap. 14 Le vitamine: i chiodi e le viti che fissano le strutture del corpo

Vitamina A (retinolo)
Vitamina B₁ (tiamina)
Vitamina B₂ (riboflavina)
Vitamina B₃ (niacina)
Vitamina B₆ (piridossina)
Acido pantotenico (vitamina B₅)
Folato (acido folico)
Vitamina B₁₂ (cianocobalamina)
Biotina
Vitamina C (acido ascorbico)
Vitamina D (colecalciferolo)
Vitamina E (D-alfa-tocoferolo)
Vitamina K (fillochinone)
Colina
Inositolo
Coenzima Q₁₀ (ubichinone)
Altri co-fattori

Cap. 15 I minerali e il corpo umano

Calcio
Magnesio
Fosforo
Sodio

125
141
147
165

Potassio
Cloro
Ferro
Zinco
Rame
Manganese
Cromo
Selenio
Iodio
Boro
Molibdeno
Altri elementi a tracce

Cap. 16 Una corretta supplementazione

Come scegliere le vitamine
Ingredienti sbagliati
Non ci sono in vendita vitamine naturali
Dichiarazioni fasulle
"Elementare, Watson"
Comportamenti corretti
Nuove prospettive

Cap. 17 Qual è la tossicità della supplementazione?

Vitamina A
Vitamina C
Vitamina B6
I minerali e le vitamine sono sicuri

PARTE IV - IL RENDIMENTO

Cap. 18 Vitamine e rendimento

Cap. 19 Minerali e rendimento

Cap. 20 Gli antiossidanti combattono gli infortuni

Come l'esercizio danneggia il muscolo
Il danno da radicali liberi
Stimolare il glutathione
Assumere antiossidanti a dosi efficaci
Gli alimenti non bastano
Carenza di vitamina C e selenio
Il programma antiossidante deve essere personalizzato

Cap. 21 "Buon sangue"

"Far sangue"
L'eccesso di ferro facilita le infezioni?
Quanto ferro?
Altre sostanze nutritive ematopoietiche

181

191

197

201

203

215

Valutare lo stato ematologico
La supplementazione influisce beneficamente sul sangue

Cap. 22 Potenziare l'immunità

227

Il sistema immunitario
L'esercizio interviene sull'immunità
Vitamina E e immunità
Vitamina C e immunità
Selenio e immunità
Zinco e immunità
Beta-carotene e immunità
Coenzima Q10 e immunità
Arginina e immunità
Glutamina e immunità
Aumentare l'immunità

PARTE V - LE SOSTANZE ERGOGENICHE

Cap. 23 Vincere la fatica

241

Il pH muscolare
Accumulo di ammoniaca
Perdita di fosfati
Rifornimento di ossigeno
La l-carnitina trasporta i grassi
L'ossidazione fa male ai muscoli

Cap. 24 Equilibrio acido-base

247

Come migliorare la capacità di equilibrare il pH
Bicarbonato e performance

Cap. 25 Utilizzo del fosfato

251

Gli effetti del fosfato
Effetti sulla performance

Cap. 26 Carnitina e lipidi

255

La l-carnitina migliora la performance
La dl-carnitina è tossica

Cap. 27 Caffaina

259

Assuefazione alla caffeina
La caffeina migliora la performance

Cap. 28 Il vero ginseng funziona

265

Primo: trovare il ginseng che fa per voi
Il ginseng migliora la resistenza
I ginsenoidi stimolano l'attività polmonare
Ginsenoidi e performance

PARTE VI - GLI ANABOLIZZANTI

Cap. 29 Cromo e insulina

273

Diffusa carenza di cromo

Fabbisogno di cromo negli atleti

Nuovi tipi di cromo

Il picolinato di cromo ha l'effetto anabolizzante

Cap. 30 I veri anabolizzanti

281

L'induzione anabolica

L'ormone della crescita umano

Portare aminoacidi al cervello

Il triptofano libera l'ormone della crescita

La glicina libera l'ormone della crescita

L'attività dell'arginina e dell'ornitina

L'ornitina può essere efficace

Quanta arginina/ornitina?

Cap. 31 Anabolizzanti, ergogenici e olio di serpente

293

Fantasie sugli estratti ghiandolari

Dicerie sul polline

Gamma orizanolo, acido ferulico, FRAC

La yohimba non è un anabolizzante

Dibencoside: non diciamo sciocchezze!

Sogni al gamma-idrossibutarato

Dolori da inosina

Dimetilglicina e acido pangamico

Lattato: sottile imbroglio della riconversione

Fare il pieno di ossigeno?

Erbe eccitanti la fantasia

Solfato di vanadile e vanadio

Bizzarrie sul colostro

Diosgenina: truffa alla batata

Ottacosanolo: effetti marginali?

L'effetto placebo è reale

Conclusioni

Cap. 32 Impulso anabolizzante e azione anti-catabolica

317

Prima fase: rilascio dell'ormone della crescita

Seconda fase: l'impulso insulinico e l'IGF

Tersa fase: gli alimenti giusti

Quarta fase: aminoacidi specifici

Perché l'alfa-chetoglutarato di ornitina?

Proprietà peculiari della leucina

Quinta fase: il giusto equilibrio di azoto

Sesta fase: gli ormoni della tiroide

Settima fase: il testosterone

Massimo stimolo anabolico

PARTE VII - I FARMACI

Cap. 33 Steroidi: tutta la verità

343

Uso degli steroidi

Classe medica irresponsabile

Gli steroidi sono efficaci?

Il mostro viene dall'Est

Perché i test farmacologici non danno risultati

Il lato oscuro degli steroidi

Cancro alla prostata

Cancro al rene

Malattie cardiache

Malattie epatiche

Impotenza

Danni tendinei

Disturbi mentali

Cap. 34 Racconti sul testosterone

361

Uso del testosterone

Ricerca del testosterone

Il diidrotestosterone

Testosterone percutaneo

Cap. 35 Ormone della crescita umano

367

Uso dell'ormone della crescita

L'ormone della crescita funziona?

E' proprio buon muscolo?

Cap. 36 Beta-bloccanti e beta-stimolanti

373

Beta-stimolanti

Cap. 37 Cocaina: la vendetta di Manco Cepac

377

Breve storia di questa droga

Come funziona la cocaina

Il lato oscuro della cocaina

Cap. 38 La marcia "in più"

383

Utilizzo degli stimolanti

Effetti negativi

Cap. 39 Eritropoietina: effetto sul sangue

387

Autoemotrasfusione

Uso e abuso

Cap. 40 Farmaci a sorpresa

391

Diuretici

I lati negativi dei diuretici

Gli stimolanti

PARTE VIII - METTIAMO TUTTO INSIEME

Cap. 41 Programma nutrizionale personalizzato

397

Come i nutrienti formano la struttura
Energia e componenti
Performance ottimale
Ergogenici e anabolizzanti
I farmaci funzionano ma.....
Formare la volontà
Cercare un maestro
Avere obiettivi precisi
Riuscirete

Cap. 42 Programma di potenza per battere gli steroidi

403

Il programma
L'esercizio

BIBLIOGRAFIA

INDICE ANALITICO