

FABRIZIO ANGELINI

DIETA & RUNNING

LA GUIDA SCIENTIFICA DEFINITIVA
ALL'ALIMENTAZIONE PER CHI CORRE



Prefazione di
Fulvio Massini

Con un contributo di
Luca Gatteschi

Rizzoli

Fabrizio Angelini

DIETA&RUNNING

*La guida scientifica definitiva
dell'alimentazione per chi corre*

Prefazione di Fulvio Massimi

Con un contributo di Luca Gatteschi

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN 978-88-17-10978-9

Prima edizione: marzo 2020

Sommario

Prefazione <i>di Fulvio Massini</i>	9
Io, paziente del Prof <i>di Manlio Gasparotto</i>	15
Introduzione	
Come ho scoperto i benefici dello sport	19

1. Che sportivo sei?

La valutazione dello stato di salute e nutrizionale del runner	35
Visita Medica e Nutrizionale; Anamnesi Clinica; Anamnesi Nutrizionale; Esami Ematochimici; Meta- bolismo Glucidico; Funzione Epatica; Funzione Re- nale; Acido urico; Metabolismo lipidico; CPK (Crea- tinfosfochinasi); Metabolismo del Ferro; Valutazione della Funzione Tiroidea; Valutazione degli ormoni anabolici e catabolici (testosterone e cortisolo); Stress Ossidativo; Altri esami ematochimici e urinari; Test per l'atleta performante e infortunato, dal consumo massimo di ossigeno ai test di forza	

Antropometria e composizione corporea	58
Il ruolo dell'antropometria nella performance; Il ruolo della composizione corporea	
L'impatto dell'attività fisica sulla salute	69
Diabete di tipo 2 e obesità; Cancro; Apparato muscolo-scheletrico; Apparato gastrointestinale; Sistema immunitario; Tono dell'umore	
L'attività fisica nelle diverse fasi della vita	88
Lo sport per bambini e ragazzi; Lo sport per gli adulti	

2. Principi generali per la corretta alimentazione dello sportivo

Idratazione e bilancio idrico	100
Bevande contenenti carboidrati; Un po' di indicazioni pratiche; Le alternative: l'acqua di cocco e la birra; I rischi di una eccessiva idratazione	
Le strategie low-carb per la corsa	114
Come si mangia in "Zona"?; La dieta chetogenica	
Reazioni anomale agli alimenti	142
Le allergie alimentari; Le intolleranze alimentari	
La dieta vegetariana e vegana per lo sportivo	165
Gli effetti sulla salute cardiovascolare; Gli effetti sulla sensibilità insulinica; Gli effetti sulle performance di endurance; L'energia dell'atleta vegetariano	

Microbiota intestinale	
ed esercizio fisico di endurance	186
Le funzioni del microbiota intestinale; Esercizio fisico e microbiota intestinale; Esercizio fisico di endurance e disturbi gastroenterici	
Macronutrienti	199
I carboidrati; Lipidi; Proteine	
I micronutrienti: vitamine e minerali	218
Vitamina D; Vitamina A; Vitamina E; Vitamine del gruppo B; Vitamina C; Calcio; Cromo; Ferro; Iodio; Magnesio; Selenio; Zinco	

3. L'alimentazione per la corsa, il trail e l'ultramaratona

Consigli per la corsa	255
Il giorno prima della corsa; Il giorno della corsa; Durante la corsa; Dopo la corsa	
Consigli per il trail	270
Proteine e trail: quante, come e quando; Prima del trail; Durante il trail; Dopo il trail	
Consigli per le ultramaratone	279
Idratazione per le ultramaratone; Disturbi gastrointestinali	

Consigli per la donna che corre	287
Il fabbisogno energetico delle runner; Idratazione; Contraccettivi	

4. L'importanza dell'integrazione

Integratori e supplementi	303
Utilizzo ragionato e razionale da parte dell'atleta; Supplementi usati per prevenire carenze dietetiche; Supplementi o alimenti funzionali comunemente utilizzati; Supplementi ad azione stimolante, ergogenica, proanabolica, anticatabolica, alcalinizzante; Supplementi per lo stato di salute dell'atleta; Nutraceutici ad azione adattogena, antinfiammatoria, ergogenica; Effetti collaterali	

5. Infortuni: meglio un campione in meno che un malato in più

Incidenti nel running	391
Fattori di rischio non modificabili; Fattori di rischio modificabili; Le cause; Tipi di lesione e cause specifiche; Prevenzione	
Nutrizione e supplementazione per l'atleta infortunato	405
Ruolo della nutrizione e della supplementazione nell'infortunio; Creatina, HMB e Vitamina D	
Bibliografia	416
Ringraziamenti	430

Prefazione

di Fulvio Massini

Conosco il professor Fabrizio Angelini dal 2007. Per me è Fabrizio o, nelle mail che ci scambiamo, semplicemente Fabry. Fu il nostro comune amico Luca Gatteschi a presentarmelo, quando mi propose di entrare a far parte della SINSeB, la Società Italiana di Nutrizione, Sport e Benessere. Cominciammo a conoscerci in occasione del convegno di Empoli, dove venni invitato a tenere una relazione sul ruolo dell'attività fisica nel dimagrimento (e non nascondo la mia emozione per essere stato chiamato a parlare assieme a tanti illustri personaggi!). Da allora non ci siamo più persi di vista e la nostra collaborazione si è sempre più rinforzata; faccio parte del consiglio direttivo della SINSeB, della quale Fabrizio è presidente insieme con Luca Gatteschi, Carmine Orlandi, Luca Belli, Massimo Rapetti, Stefano Beschi e Alessandro Bonuccelli. Mi sento onorato di avere tanta confidenza con un uomo che ritengo essere veramente "un grande". E non è piaggeria, tranquilli. Non è voler fare dei complimenti di circostanza. Chi mi conosce, sa benissimo che dico e scrivo quello

che penso. Come Fabrizio sono toscano, che è un altro modo per dire che sono schietto. Certo, non si può dire che in questi dodici anni tra me e Fabrizio non ci sia stata qualche discussione. Abbiamo discusso eccome, ma una volta chiariti... amici come prima, anzi di più!

Fabrizio Angelini ha la professione medica nel sangue, gli scorre nelle vene. Suo nonno Mario era il “Sor Dottore”, un termine molto usato nelle campagne toscane per indicare un vero riferimento per le persone di allora, che seguiva durante tutto l’arco della loro esistenza, della nascita alla fine dei giorni. Un nonno così e un padre come Massimo Angelini, anche lui medico, hanno trasmesso a Fabrizio la passione per la medicina. Per arrivare fino a qui, a essere considerato uno dei maggiori esperti di endocrinologia nutrizione clinica e nutrizione dello sport d’Italia, Fabrizio ne ha fatta di strada; ha fatto la sua “gavetta”, ha lottato non poco anche con i problemi di salute, e leggendo le prossime pagine capirete meglio chi si nasconde dietro questo libro.

Una delle espressioni della passione di Fabrizio per il suo lavoro è la SINSeB, attraverso la quale svolge – con il nostro piccolo contributo, ma onestamente è lui il motore di tutto – un’attività di diffusione della cultura della nutrizione nello sport. La vita professionale del professor Angelini non nasce nello sport: a questo mondo approda dopo aver fatto esperienza nell’ambito ospedaliero e di libero professionista. Oggi Fabrizio lavora con l’eccellenza

del mondo del calcio, del motociclismo, del running e di altri sport, ma rimane comunque sempre disponibile a seguire “gli amatori” o chiunque abbia bisogno di aiuto.

Ma veniamo al libro. Sono cinque capitoli, belli corposi, ricchi di riferimenti bibliografici e di indicazioni sulla letteratura scientifica, intervallati da box che contengono interessanti e curiosi approfondimenti. Inoltre, ma al termine di ogni capitolo compaiono i *take home message*, una comoda sintesi di quanto raccontato che vi permetterà di fare mente locale sui temi principali precedentemente trattati e di memorizzarli più facilmente. Il libro rappresenta una guida completa per l'alimentazione del runner rapportata ai vari tipi di persone che praticano running o attività fisica. Molta enfasi viene data alla parte relativa ai test di determinazione della composizione corporea. Il libro vuole essere una guida per tutti coloro che si avvicinano alla pratica della corsa sia ad alto livello sia a livello amatoriale, ma anche semplicemente a chi intende praticare running o attività fisica per star bene. Il concetto di alimentazione dello sportivo viene analizzato in modo completo, con approfondimenti relativi alla dieta vegetariana e altri regimi alimentari. Il concetto di dieta non è espresso come privazione, ma proprio, come dicevano gli antichi Greci, come ricerca dell'equilibrio fra alimentazione e attività fisica. Interessantissima la parte relativa al microbiota, che ultimamente sta suscitando grandissimo interesse. Chiaramente viene trattato anche