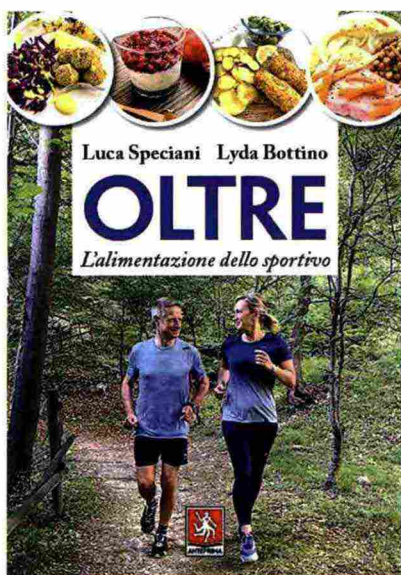


Novità editoriali / a cura della Redazione

# Un salto in libreria



**OLTRE.**  
**L'ALIMENTAZIONE**  
**DELLO SPORTIVO**  
di Luca Speciani e  
Lyda Bottino,  
Ed. Anteprima  
(Lindau), 450 pagine,  
23 euro

Le basi scientifiche dell'alimentazione dello sportivo hanno subito, negli ultimi anni, una serie di scossoni, che hanno fatto mettere in discussione molte delle granitiche convinzioni che gli atleti davano talvolta per scontate. L'alimentazione quotidiana, per esempio, deve tenere in considerazione (qualunque sia lo sport praticato) i vincoli della normocaloricità e

della normoproteicità, senza dimenticare il controllo ossidativo e il ripristino minerale selettivo. Senza i segnali corretti all'ipotalamo la massa muscolare non cresce e con essa non crescono le prestazioni. Le novità più cospicue riguardano tuttavia l'alimentazione in gara e pre-gara, dove l'utilizzo di soluzioni liquide glucosate (fondato su solide basi scientifiche) sta piano piano rimpiazzando quanto finora proposto e utilizzato. Il volume, ricco di esempi e casi clinici, passa in rassegna le priorità alimentari dello sportivo, il costo del sovrappeso, l'analisi della composizione corporea, la valutazione

dello stato di forma, le necessità (o non necessità) di integrazione, le food sensitivities nello sportivo, l'alimentazione in funzione degli orari di allenamento, gli esami medici di riferimento, l'interferenza dei farmaci per diverse patologie, la piaga del doping e le scelte alimentari in gara (prima, durante, dopo). La trattazione è svolta da Luca Speciani e da Lyda Bottino, che sviluppa un intero capitolo sulle problematiche specifiche della donna che fa sport. Una ricca bibliografia commentata va ad arricchire l'opera. E il nostro direttore, con Lyda Bottino, è per la prima volta in copertina!

**ALIMENTAZIONE**  
**E INTEGRAZIONE**  
di Massimo Spattini,  
Lswr Editore,  
648 pagine, 39,90 euro

Una guida completa all'uso corretto della dieta e degli integratori per migliorare la performance atletica. La maggior parte delle persone che praticano un'attività fisica regolare segue una dieta e utilizza gli integratori alimentari per miglio-

