

## In libreria: Oltre l'alimentazione dello sportivo

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.

Il volume, ricco di esempi e di 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) di integrazione, 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 legate all'alimentazione della donna che fa sport. Il lavoro è completato da un contributo di Attilio Speciani sulle problematiche allergiche dello sportivo. Una ricca bibliografia scientifica commentata va ad arricchire l'opera.



[Speciani L., Bottino L. \(2011\). Oltre l'alimentazione dello sportivo. Cesena \(FC\): Edizioni Correre.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO