

a cura della redazione

Z
O
O
M

SALUTE IN TAVOLA PER GLI SPORTIVI

P. Pietta

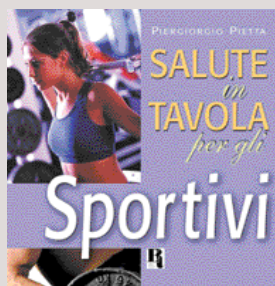
Volume di 52 pagine

Le linee guida per una vita sana contemplano, accanto ad una corretta alimentazione, la pratica di una regolare attività sportiva. Tuttavia, chi pratica sport ha bisogno di prestare grande attenzione alla quantità e alla qualità dei cibi che introduce giornalmente con la dieta. Queste sono le premesse del volume "Salute in tavola per gli sportivi", perché "se è vero che l'alimentazione da sola non basta per garantire una buona performance, è altrettanto vero che un'alimentazione scorretta è all'origine di una cattiva performance". In questa nuova pubblicazione, Piergiorgio Pietta prende in esame le varie categorie di nutrienti in un'ottica funzionale a coloro che praticano sport a livello amatoriale. L'accelerazione del metabolismo, conseguenza di un'attività fisica regolare, richiede che l'apporto calorico giornaliero venga aumentato: proteine, lipidi e carboidrati forniscono energia all'organismo, ma, affinché questo possa trarne i migliori benefici, è necessaria una loro distribuzione ottimale nell'alimentazione.

Questi macronutrienti rap-

presentano la principale fonte di energia ed ognuno di essi ha un suo ruolo della performance sportiva. A questi va aggiunta l'importanza delle vitamine – in particolare quelle del gruppo B, le vitamine C ed E – e dei minerali.

L'autore descrive le funzioni biologiche di tutte le componenti della dieta e le ripre-



presentano la principale fonte di energia ed ognuno di essi ha un suo ruolo della performance sportiva. A questi va aggiunta l'importanza delle vitamine – in particolare quelle del gruppo B, le vitamine C ed E – e dei minerali. L'autore descrive le funzioni biologiche di tutte le componenti della dieta e le ripercussioni negative sulla prestazione sportiva di una loro eventuale carenza. Viene poi preso in considerazione il ruolo dell'idratazione e delle sostanze antiossidanti nella salute delle persone che praticano sport. Oltre alla perdita di liquidi infatti l'organismo, sottoposto allo stress ossidativo prodotto dall'attività fisica, necessita di particolari sostanze a compensazione di una maggiore liberazione dei radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento.

Il volume rappresenta dunque una guida utile per tutti coloro che vogliono conoscere il valore dell'alimenta-

zione nella pratica sportiva quotidiana.

G. M. Ricchiuto Editore

Via B. Rizzi, 1/3

Bussolengo (VR)

Tel./Fax 045 6702404

TUTTO BIO

Annuario del Biologico

13ª Edizione

R. M. Bertino, A. Mingozzi

304 pagine

Secondo il rapporto Bio Bank 2007, Emilia Romagna, Lombardia e Toscana sono le tre regioni leader del biologico. L'Emilia Romagna è la regione con il medagliere più ricco d'Italia: prima per numero di mense scolastiche e per numero di ristoranti, seconda per agriturismi, aziende con vendita diretta, siti di e-commerce, e terza per i mercatini.

Analizzando i dati raccolti da Bio Bank emerge l'andamento di crescita nel triennio 2004-2006 per le varie tipologie di operatori del biologico. Aumentano gli agriturismi ed in generale le attività commerciali legate ai prodotti bio. Sintomo di un crescente interesse generale nei confronti di queste realtà da parte dell'opinione pubblica.

I dati di Bio bank rappresentano il cuore di Tutto Bio, l'annuario interamente dedicato al mondo del bio. Su di

esso sono riportate informazioni provenienti da oltre 5.500 operatori, dei quali quasi 1.900 legati alla vendita diretta.

Quest'anno il tema portante è "Bio, Eco, Etico, amici per la pelle". Il tema è stato sviluppato in modo corale attraverso la collaborazione di



una serie di riviste che da sempre si occupano di questi argomenti. Tutto per offrire al lettore uno spaccato fedele dell'odierna Italia del Bio.

All'interno delle pagine del libro, i lettori troveranno la Bio Card, una tessera che permette di godere di uno sconto del 10% presso 521 aziende con vendita diretta, agriturismi, ristoranti e negozi aderenti all'iniziativa.

EGAF EDIZIONI

Via Filippo Guarini 2

47100 Forlì

Tel.: 0543 473347

fax: 0543 474133

E-mail gruppo@egaf.it

Website: www.egaf.it

