

Fabrizio Rapuzzi

Stai Keto: il risveglio della forza

Come, quando e perché entrare in chetosi per migliorare a ogni livello salute e performance rispettando la fisiologia umana

Cosa penseresti se uno dei maggiori esperti di medicina evolutivistica ti dicesse che la chetosi non è una moda del momento ma una delle vie metaboliche più antiche e migliori per la salute dell'uomo?

Molti di noi hanno sentito parlare della keto come di una dieta restrittiva, c'è chi l'ha provata e si è sentito fiacco, chi crede che sia pericolosa per la salute "con tutti quei grassi", chi si fa il tiramisù col philadelphia o la brioche con le proteine isolate del frumento perché è "a basso contenuto di carbo", chi pensa che non si possa "andare forte" senza gli zuccheri e chi "saltare la colazione: sei matto?!"

Fabrizio Rapuzzi, medico dello sport esperto in nutrizione evolutiva e triatleta di extra ironman, ci spiega come i chetoni non siano solo un eccezionale carburante da usare al posto dello zucchero, quando questo non può o non deve essere utilizzato. I chetoni sono soprattutto il segnale per il corpo di mettersi in modalità "cacciatore", che si viva in un mondo di zanne e artigli o di merendine e divano: raggiungeremo così la massima efficienza fisica e mentale, migliorando salute, benessere e performance sportiva.

In questo libro scoprirai che l'uomo, qui definito *Ketanthropus*, nasce con la chetosi, che accompagna la nostra discesa dagli alberi e ci trasforma in fantastici animali di endurance capaci di correre, cacciare, digiunare. Imparerai che cosa sono i chetoni e come funzionano, quando e come si producono, i metodi per integrarli. Capirai che la loro presenza più o meno costante può essere utile come carburante unico o aggiuntivo, ma ancora più come innesco per attivare altre vie biochimiche indispensabili per una vita in salute, proteggendo da malattie neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer, riducendo il rischio di sviluppare diabete, ipertensione o cardiopatia ischemica.

Grazie agli strumenti di questo libro riuscirai a entrare in chetosi senza gli effetti collaterali della keto flu, imparerai a mangiare cibo vero e non "junketo", giorno dopo giorno diventerai un efficiente fat-burner fino a sbloccare tutte le tue potenzialità di concentrazione, forza e resistenza che ti permetteranno di ottenere le migliori performance della tua vita mantenendo l'equilibrio, in una parola "stando keto". Questa è la VIA...

TAGS: *nutrizione, chetosi, chetoni, alimentazione per sportivi, salute, dieta chetogenica, malattie metaboliche, dimagrimento, performance*



Via dei Villini 10, Roma
www.officinalibraria.net



2023, 208 pp.
Brossura con alette, 17x24 cm
Ab Ovo
€ 25,00
ISBN: 9788833672427

Dello stesso autore



NUTRIRE LA FORZA. DA SAPIENS A JEDI:
EVOLUZIONE E FISILOGIA
DI UN SUPER ATLETA. ISTRUZIONI PER
L'USO DI Fabrizio Rapuzzi
480 pp. • brossura con alette • 17 × 24 cm •
grafici • 35,00 € •
978-88-3367-028-7



Fabrizio Rapuzzi è medico dello sport e triatleta di extra-ironman. Si occupa da anni di preparazione, postura, riabilitazione di sportivi e atleti di ogni livello e in particolar modo di nutrizione, studiando la sinergia tra un'alimentazione il più possibile vicina alla fisiologia umana e il microbioma intestinale, alla luce delle sue ricerche scientifiche in ambito evolutivo e paleoantropologico, raccolte nel suo best seller *Nutrire la Forza. Da Sapiens a Jedi* (Ab Ovo 2020). Oltre alla collaborazione con i più prestigiosi centri di medicina sportiva tra Brianza e Valtellina (Monza, Dervio, Cantù), il suo curriculum spazia da esperienze con team di F1 tra i quali Red Bull e Mercedes e il laboratorio di Oncologia Molecolare del S. Raffaele, all'assistenza in alta quota al campo base del K2, ed è una delle figure di riferimento per lo stile ketogenico in ambito sportivo. Ha praticato e pratica diverse discipline, dallo judo al ciclismo, dall'atletica al calisthenics, dall'Ashtanga Vinyasa Yoga allo laido, senza dimenticare nuoto e arrampicata. Dal 2016 si cimenta nel triathlon, in particolare negli extra ironman, banco di prova per le sue tecniche di allenamento e protocolli di alimentazione, con notevoli risultati. Consigliere di AMIE (Associazione Medici Italiani Evoluzionisti), è direttore scientifico del marchio editoriale Ab Ovo, e fondatore di Reevolution, un nuovo modo di intendere la medicina, integrata con evoluzione e fisiologia.

Sommario

INTRODUZIONE

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE ANDARE IN CHETOSI

DA MILONE AL XX SECOLO, UN PO' DI STORIA

CORSI E RICORSI

1. IN MEDIAS RES

1.1 LA MIA ESPERIENZA

1.2 HIC ET NUNC - CRONOBIOLOGIA, INFRAROSSI, L'IMPORTANZA DEL COME E DEL QUANDO

1.3 BORN TO... WHAT? - EVOLUZIONE, DIGIUNO, DHA, MOLARI

1.4 MICROMEGAS

1.5 INTEGRARE... MA NON ERA INUTILE SE SI FA TUTTO GIUSTO?

1.6 LA VIA DELLA FORZA

1.7 STORIE DI SUCCESSI E INSUCCESSI: ATLETI E PAZIENTI

2. PER CHI HA FRETTA DI PROVARE

2.1 CHI PUÒ COMINCIARE SUBITO

2.2 INIZIAMO

3. CHIMICA 1

3.1 LE VIE DEI CHETONI SONO INFINITE

3.2 VIE DI SINTESI DEI CHETONI ENDOGENI (FEGATO E MICROBIOTA)

3.3 AMINOACIDI CHETOGENICI E AMINOACIDI GLUCONEOGENICI

3.4 VIE DI TRASPORTO E UTILIZZO DEI CHETONI

3.5 VIE ALTERNATIVE ATTIVE IN CHETOSI (GLUCONEOGENESI ALTERNATIVA, GLN, ALA, GLICEROL)

3.6 SUBSTRATI CHETOGENICI E CHETONI ESOGENI (PARTECIPAZIONE AL METABOLISMO, FEEDBACK POSITIVO)

4. BIOLOGIA EVOLUTIVA - KETANTHROPUS

4.1 LÀ DOVE NON C'ERA L'ERBA... ORA NON C'È UNA CITTÀ

4.2 BREVE STORIA DI UN RUNNER DI SUCCESSO

4.3 ACIDI COME AVVOLTOI: PH - USI E COSTUMI DI DUE OPPORTUNISTI

4.4 THE FAT OF THE LAND: UN VERO PRODIGIO (IL CIRCOLO VIRTUOSO)

4.5 FIRESTARTER: AUMENTO ESPONENZIALE

5. CHIMICA 2 E FISILOGIA

5.1 ENTRARE IN CHETOSI

5.2 CHETOSI E CHETOACIDOSI

5.3 FUNZIONAMENTO IN CHETOSI

5.4 CHETONI ED EPIGENETICA

6. HO CAPITO, E QUINDI? FAQS

7. LOW-CARB, PALEO HIGH-CARB, AIP E KETO

7.1 UN MESOCICLO "MEDIO" NON ESISTE: ALTERNANZA!

7.2 DA PALEO AD AIP: UN GRADIENTE

7.3 LA JUNKETO

7.4 ALIMENTI BASE AMMESSI

7.5 DIVERSI LIVELLI DI CARBOIDRATI

7.6 PERIODIZZAZIONE

7.7 DIGIUNI

8. UN AIUTO DA CASA

8.1 RAZIONALE

8.2 VANTAGGI

8.3 OLIO DI COCCO, CAPRILATO E COLLEGHI

8.4 CHETONI ESOGENI

9. APPLICAZIONI TERAPEUTICHE

9.1 CARBURANTE ALTERNATIVO

9.2 METABOLISMO GLUCIDICO (GLICAZIONE, DANNI E REAZIONI ORMONALI)

9.3 RISPOSTA INFIAMMATORIA ED ESPRESSIONE GENICA: REAZIONI A CATENA

10. CHETOSI & CHETONI NELLA VIA PER VINCERE

10.1 LA VITTORIA DI CIASCUNO

10.2 A, B, H: QUANTO E QUANDO USARE LA CHETOSI

E COME PERIODIZZARE

10.3 CHETOSI E RICOMPOSIZIONE CORPOREA

10.4 VIA PROGRESSIVA

11. BONUS TRACK - STRUMENTI

11.1 SGARRARE

11.2 PROGRAMMAZIONE

11.3 ULTERIORI INDICAZIONI SU CIBO E PERIODI SPECIALI

11.4 UNO SGUARDO SU TUTTO IL RESTO

12. CONCLUSIONE [?]

GLOSSARIO

BIBLIOGRAFIA