

Indice

p. 9 Introduzione

15 Capitolo 1

Specie reattive dell'ossigeno e dell'ossido nitrico

1.1. Introduzione, 15

1.2. Antiossidanti, 20

1.3. Nuove strategie per mantenere l'omeostasi muscolare, 28

1.4. Fisiologia muscolare, 30

1.5. Effetti dello stress ossidativo sulla fisiologia muscolare: meccanismi biochimici, 34

39 Capitolo 2

Sport di resistenza

2.1. Introduzione, 39

2.2. Sport di resistenza e ROS, 41

2.3. Effetti dei ROS sulla generazione di forza muscolare e atrofia muscolare, 43

2.4. La risposta antiossidante dopo uno sforzo muscolare intenso, 44

2.5. Alimentazione e integrazione negli sport di resistenza, 46

2.6. Allenarsi fa male?, 50

2.7. Allenarsi fa invecchiare?, 53

57 Capitolo 3

Maratona e running

3.1. Introduzione, 57

3.2. Maratona, dagli albori ai giorni nostri, 63

	3.3. Il fenomeno del running in Italia, alcuni numeri, 64
	3.4. La corsa, cenni di fisiologia, 67
	3.5. Maratona in Italia e nel mondo: alcuni eventi tragici, 68
	3.6. Stress ossidativo e ultramaratona, 72
	3.7. Ricerca sui runner italiani: allenamento, alimentazione e stress ossidativo, 73
p. 91	Capitolo 4
	<i>Cenni generali sul ciclismo e nuoto in relazione allo stress ossidativo</i>
	4.1. Ciclismo, 91
	4.2. Nuoto, 95
101	Postfazione
107	Nota tematica di approfondimento
113	Bibliografia
137	Hanno collaborato allo studio