

M. Giampietro, G. Gagliardi e S. Beraldo (1997) *Alimentazione e Sport*
COLLANA FIJLKAM SERIE BIOMEDICA - volume undicesimo

Questo trattato riveste un interesse particolare per tutte le discipline sportive che, come quelle presenti in FIJLKAM, hanno nel peso degli atleti uno dei loro tratti essenziali.

Tale caratteristica rende fondamentale la conoscenza degli elementi principali della dietologia, al fine di poter fornire ai praticanti le giuste indicazioni per un'alimentazione perfettamente bilanciata. Infatti provocare nell'atleta cali di peso con metodologie inappropriate può portare non solo ad un abbassamento dell'efficienza fisica generale, ma all'insorgere di vere e proprie patologie e disfunzioni ormonali.

Il bagaglio tecnico dell'allenatore e più in generale del cultore degli sport di combattimento, non può essere privo delle fondamentali conoscenze inerenti la Scienza dell'Alimentazione ed il presente trattato si pone come strumento in tal senso.