
Indice

1 Il lavoro degli atleti	1
.1 Concetti generali	1
.2 La fatica	3
.3 Dinamiche d'adattamento allo sforzo	7
.4 Considerazioni	9
2 Doveri dell'allenatore	
nella valutazione della prevenzione del danno	13
.1 Stress ossidativo	15
.2 Problematiche articolari	20
Il rischio autoimmune	23
L'autoaggressività degli autoanticorpi	24
.3 Riflessioni	27
3 Donna agonista	31
.1 Sindrome della donna atleta	31
Anoressia, osteoporosi e disturbi mestruali	31
.2 Danni e benefici dell'attività agonistica in età pre- e postpubere ..	34
Studio su atlete di vario livello	35
.3 La salute delle atlete	48
4 Valutazioni: supposizioni o idee-guida?	51
Post scriptum	53
Bibliografia	55