

Sommario

Introduzione	XV
Come leggere il libro	XVII
<i>Parte prima</i>	
SCOPI DELLA NUTRIZIONE PREVENTIVA	
Introduzione	3
Capitolo 1 – Controllo delle calorie	7
– Cosa si intende per “controllo calorico”	8
– Come ridurre le calorie	9
– Regole di base per la riduzione delle calorie giornaliere...	10
Capitolo 2 – Controllo della glicemia	13
– Ruolo degli ormoni pancreatici	13
– Come prevenire il diabete	14
– Indice e carico glicemico	15
– Indice glicemico	15
– Carico glicemico	19
<i>Approfondimenti</i>	20
<i>Bibliografia</i>	21
Capitolo 3 – Controllo dell’infiammazione e dei radicali liberi	23
– Cosa si intende per “infiammazione”	23
– Infiammazione cronica di bassa intensità (<i>Low Grade Chronic Inflammation, LGCI</i>)	24
<i>Approfondimenti</i>	25
– Cosa sono i radicali liberi	27
– Cibi e spezie ricchi di antiossidanti	29
<i>Approfondimenti</i>	30
<i>Bibliografia</i>	31

Capitolo 4 – Controllo dell’iperacidosi	33
– Cosa si intende per “iperacidosi”?	33
– Da cosa dipende il pH?	34
– Cibi acidificanti e alcalinizzanti.	34
– Mantenimento dell’equilibrio acido-base.	39
– Misurazione del pH.	40
– Conseguenze della iperacidosi	41
– Come disintossicarsi?	42
<i>Approfondimenti</i> .	43
Capitolo 5 – Permeabilità intestinale e disbiosi	49
– Funzionalità intestinale.	49
– Probiotici	51
– Caratteristiche	53
– Proprietà terapeutiche.	54
– Prebiotici	55
– Disbiosi	55
– Cause	56
– Cosa succede in caso di disbiosi?	57
– Fecal Microbiota Transplantation (FMT)	57
<i>Approfondimenti</i> .	62
<i>Bibliografia</i>	65
Capitolo 6 – Principi extra-nutrizionali degli alimenti	69
– Fibre	69
– Proprietà terapeutiche.	71
– Polifenoli	73
– Enzimi	74
– Saponine	74
– Acidi idrossicinnamici.	75
– Inibitori delle proteasi.	75
– Ditioltoni e glucosinolati	76
– Steroli	76
– Acidi grassi omega-3.	77
– Oli essenziali.	78
– Composti vari	79
<i>Bibliografia</i>	80

Introduzione	85
Capitolo 7 – Errori ed eccessi dell'alimentazione odierna	87
– Vita moderna ed errori alimentari	87
– Interventi statali contro il cibo spazzatura	88
– TTIP: Tip... rendono in giro? Il Transatlantic Trade of Investment Agreement	90
– Cosa si intende per "eccessi alimentari"?	92
– Eccesso di carboidrati	92
– Eccesso di grassi	94
– Eccesso di proteine	95
– Eccesso di sale	97
– Eccesso di alcol	98
– Eccessi ma con carenze	99
– Eccessi di sostanze tossiche	102
– Nitriti e nitrati	103
– Muffe	105
– Metalli pesanti	106
– Coloranti e additivi	107
– Pesticidi e fitofarmaci	114
<i>Bibliografia</i>	115
Capitolo 8 – La salute in cucina	117
– Scelta e acquisto degli alimenti	117
– Frutta e verdura	117
– Cereali e legumi	119
– Frutta oleaginosa	122
– Olio d'oliva	122
– Preparazione e cottura degli alimenti	123
– Verdura	123
– Ortaggi	125
– Frutta	125
– Surgelati e banco frigo	127
– Succhi, frullati e centrifugati	128
– Cereali	129
– Legumi	130
– Alimenti affumicati o sotto sale	131
– Germogli	132

– Metodi di cottura	135
– Strumenti di cottura.	137
– Pentole.	137
– Forni a microonde	138
– Composti potenzialmente dannosi in seguito a cottura degli alimenti	141
– Acrilamide	141
– Acreolina.	142
– Benzopirene	142
– Metilgliossale	142
<i>Approfondimenti</i>	145
– Luoghi comuni	148
– Carne = proteine	148
– Latticini = calcio.	149
– Mangiare carne fa bene... Ma ne siamo sicuri?	153
– Carne rossa o carne bianca?	154
– Uova = colesterolo	155
– Nutrizione preventiva e dieta mediterranea	155
– Cereali	156
– Legumi.	157
– Frutta e verdura	157
– Pesce, olio d’oliva e vino.	157
– Raccomandazioni generali	158
– Abitudini alimentari, ritmi circadiani, suddivisione dei pasti	159
– Pranzo	159
– Colazione e cena.	160
– Errori comuni	162
– Digiuno e restrizione calorica	165
– Intolleranza al glutine	170
– Il biologico, una guerra tra religioni	175
– I falsi problemi	176
– Uno studio vale l’altro?	177
– I veri problemi	181
– Vantaggi dei prodotti biologici	183
– La biodiversità	188
– Ruolo del terreno, dei suoi nutrienti e dei suoi abitanti.	188
– Ruolo degli insetti	190
– Quanto incidiamo sulla salute del pianeta?	191
– Quali effetti produce l’agricoltura intensiva?	192
– Cosa si intende per agricoltura sostenibile?	192

– Il vegetarianesimo	195
– Le ragioni del vegetarianesimo	195
– Evoluzione, geni, enzimi, anatomia, nutrizione: la complessità del nostro passato	199
– Come essere vegetariano	207
– Conclusioni	209
<i>Approfondimenti</i>	211
<i>Bibliografia</i>	214
Capitolo 9 – I cibi più salutari	223
– Gli alimenti “protettivi”	224
– Albicocche	224
– Alghe	224
– Arancia/agrumi	225
– Avocado	225
– Caffè	226
– Carote	226
– Frutti di bosco	226
– Frutta oleaginosa	227
– Funghi (soprattutto orientali)	227
– Mele	228
– Miele	228
– Olio d’oliva	229
– Pesce	229
– Pomodori	230
– Yogurt	231
– Zucca	231
– I più importanti cibi ad azione protettiva	231
– Aglio/Cipolla (<i>Allium sativum</i> – <i>Allium cepa</i>)	233
<i>Approfondimenti</i>	238
<i>Bibliografia</i>	242
– Broccoli/Crucifere	243
<i>Approfondimenti</i>	251
<i>Bibliografia</i>	256
– Cioccolato/Cacao (<i>Theobroma cacao</i>)	257
<i>Approfondimenti</i>	267
<i>Bibliografia</i>	269
– Curcuma (<i>Curcuma Longa</i>)	271
<i>Approfondimenti</i>	277
<i>Bibliografia</i>	282

– Resveratrolo/Vino rosso/Uva	284
<i>Approfondimenti</i>	290
<i>Bibliografia</i>	298
– Soia	301
<i>Approfondimenti</i>	307
<i>Bibliografia</i>	313
– Tè	316
<i>Approfondimenti</i>	323
<i>Bibliografia</i>	328
Capitolo 10 – Integratori	331
– Il problema delle dosi	335
<i>Approfondimenti</i>	338
<i>Bibliografia</i>	341

Parte terza

RAPPORTO TRA ALIMENTAZIONE E MALATTIE

Introduzione	345
Capitolo 11 – Malattie neurodegenerative	347
– Malattia di Alzheimer	348
– Genesi della malattia di Alzheimer	352
– Interventi nutrizionali	360
<i>Approfondimenti</i>	365
<i>Bibliografia</i>	366
– Malattia di Parkinson	372
– Fattori di rischio	372
– Terapia	377
– Alimentazione specifica	378
– Disbiosi/Permeabilità intestinale	384
– Terapie complementari	386
<i>Approfondimenti</i>	388
<i>Bibliografia</i>	391
Capitolo 12 – Malattie oncologiche	397
– Introduzione	397
– Sviluppo del cancro	401
– Prevenzione del cancro	403

– Interferenti endocrini	404
– Stili di vita	408
– Fattori nutrizionali protettivi	410
– Alimentazione in caso di malattia oncologica:	
la dieta chetogena	413
– Fondamenti della dieta chetogena	414
<i>Approfondimenti</i>	415
<i>Bibliografia</i>	429
– Cancro del seno	437
– Fattori di rischio riproduttivi	438
– Stili di vita	439
– Approccio alimentare	440
<i>Approfondimenti</i>	446
<i>Bibliografia</i>	447
– Cancro della prostata	451
– Fattori di rischio	452
– Fattori dietetici e singoli nutraceutici	455
<i>Approfondimenti</i>	458
<i>Bibliografia</i>	461
– Cancro del colon-retto	464
– Microbiota	467
– Dieta e cancro del colon	468
– Cibi e/o integratori specifici	470
<i>Approfondimenti</i>	472
<i>Bibliografia</i>	474
Capitolo 13 – Malattie autoimmuni	479
– Artrite reumatoide	481
– Fattori di rischio	482
– Cibi potenzialmente dannosi	484
– Cibi protettivi	487
– Digiuno e restrizione calorica	488
<i>Approfondimenti</i>	491
<i>Bibliografia</i>	492
– Sclerosi multipla	497
– Fattori di rischio	497
– Restrizione calorica	501
– Terapie alternative	502
– Integratori	502
– Principi attivi utili	503

<i>Approfondimenti</i>	504
<i>Bibliografia</i>	508
– Morbo di Crohn	513
– Fattori di rischio	514
– Fattori protettivi	516
– Fattori nutrizionali	516
– Disbiosi e permeabilità intestinale	518
– Principi attivi/integratori	519
<i>Approfondimenti</i>	520
<i>Bibliografia</i>	522
Capitolo 14 – Quando mangiare bene non basta	
<i>(Brevi note su come migliorare ulteriormente la nostra salute)</i>	527
– Fattori di rischio	527
– Fattori positivi	528
– Esposizione alle onde elettromagnetiche	529
– Linee elettriche dell’alta tensione	530
– Campi magnetici a bassa frequenza	530
– Cellulari e altri dispositivi portatili	532
– Interpretazione dei dati	535
– Sick building syndrome	538
– Malattie multiple e ASIA	539
– Solitudine e isolamento	540
– Comportamenti e stili di vita	542
– Attività fisica	542
– Arti orientali (Tai chi o Tai ji e Qi Gong)	546
– Pratiche di meditazione	547
– “A piedi nudi nel parco”	549
– Conclusioni	552
<i>Bibliografia</i>	552