

# Indice

<i>Prefazione</i> <b>Le reazioni avverse agli alimenti, una pentola a pressione che nessuno vuole aprire</b>	V
<b>Parte prima</b>	
<i>Capitolo 1</i> <b>Il paleolitico della conoscenza</b>	1
<i>Capitolo 2</i> <b>L'amicizia con il cibo</b>	9
<i>Capitolo 3</i> <b>Come nasce l'infiammazione da cibo</b>	17
<i>Capitolo 4</i> <b>Dove sono finite le vecchie intolleranze alimentari?</b>	25
<i>Capitolo 5</i> <b>Lo svezzamento come modello di guarigione</b>	37
<i>Capitolo 6</i> <b>La tolleranza come fine</b>	41
<i>Capitolo 7</i> <b>Malattie, disturbi e altri problemi correlati con l'alimentazione</b>	47
<i>Capitolo 8</i> <b>Perché chi controlla l'infiammazione riequilibra la massa grassa</b>	53
<i>Capitolo 9</i> <b>Passi pratici per ricostruire l'amicizia col cibo</b>	57
<i>Capitolo 10</i> <b>Di allergia e di intolleranza si guarisce</b>	65
<i>Capitolo 11</i> <b>Allergie e intolleranze nella vita di tutti i giorni</b>	69
<i>Capitolo 12</i> <b>Reazioni alimentari al cibo: un fenomeno in crescita</b>	71

**Parte seconda**

<i>Capitolo 13</i> <b>L'infiammazione ubiqua</b>	75
<i>Capitolo 14</i> <b>Un nuovo paradigma</b>	83
<i>Capitolo 15</i> <b>BAFF e PAF: le basi di un orientamento terapeutico rivoluzionario</b>	85
<i>Capitolo 16</i> <b>Anche la testa vuole la sua parte</b>	91
<i>Capitolo 17</i> <b>Dall'artrite all'obesità</b>	95
<i>Capitolo 18</i> <b>Citochine alimentari e cancro: nuovi dati scientifici</b>	99
<i>Capitolo 19</i> <b>Celiachia e <i>gluten sensitivity</i></b>	101
<i>Capitolo 20</i> <b>Supporti terapeutici</b>	103
<i>Capitolo 21</i> <b>I test e gli esami che ci aiutano</b>	107
<i>Capitolo 22</i> <b>Lo svezzamento, momento cruciale per la struttura immunologica</b>	113
<b>Bibliografia</b>	115

Ringraziamo Francesca Speciani per il suo lavoro di editing e per il supporto in momenti di difficoltà.