

Indice

Introduzione	9
Capitolo 1 – La consapevolezza del problema	13
Capitolo 2 – Il Cuore e l'alimentazione	17
Capitolo 3 – Il Cuore e gli acidi grassi	21
Capitolo 4 – Dai grassi alle cellule	25
Capitolo 5 – Dalla mortadella all'infarto e/o ictus cerebrale	27
Capitolo 6 – L'aterosclerosi 4.0	31
L'infiammazione delle arterie: la disfunzione endoteliale	32
L'elevato numero di molecole LDL	35
Capitolo 7 – L'alimentazione ragionevole	37
Capitolo 8 – Nutri il tuo Cuore	39
I cereali del Cuore	40
I legumi del Cuore	43
La verdura e la frutta del Cuore	47
La frutta secca e i semi oleosi del Cuore	50
L'olio extravergine d'oliva del Cuore	51
La carne del Cuore	54
Il pesce del Cuore	57
I prodotti lattiero-caseari del Cuore	59
Le uova del Cuore	61
Il vino del Cuore	63
Il caffè del Cuore	67
Il sale del Cuore	70
Capitolo 9 – Gli antiossidanti del Cuore	75
La Vitamina C e il Cuore	76
La Vitamina E e il Cuore	77

La Vitamina A, i carotenoidi e il Cuore	79
Il tè verde e il Cuore	80
Il cioccolato fondente e il Cuore	81
Capitolo 10 – Il Piatto Cardiochef	85
Capitolo 11 – L'alimentazione dopo un infarto cardiaco o ictus	95
Capitolo 12 – L'integrazione per il Cuore	103
La Carnitina e il Cuore	103
Gli Omega-3 e il Cuore	106
La Vitamina D e il Cuore	109
Il Coenzima Q10 e il Cuore	111
La Taurina e il Cuore	116
La Tiamina (Vitamina B1) e il Cuore	117
Il Pycnogenolo e il Cuore	120
La Curcuma e il Cuore	122
Capitolo 13 – La verifica dello stato di nutrizione e di salute del Cuore	125
Esami per la valutazione delle LDL	127
Esami per la valutazione della disfunzione endoteliale	129
Esami per la valutazione dello stress ossidativo	132
Esami strumentali	133
Conclusioni	137
Ringraziamenti	139
Note sull'autore	141
Bibliografia	143