

Indice

Introduzione	
Un nuovo paradigma alimentare	XI
Un medico un po' speciale	XI
2003: gli albori	XII
La rivoluzione della leptina	XIII
Il quadro si chiarisce	XIV
Una scienza senza dogmi	XVI
Rivoli diversi di un unico fiume	XVIII
Per un'alimentazione e una medicina di segnale	XIX
Capitolo 1	
Alimentazione e medicina di segnale: che cosa sono?	1
La medicina è una	1
Vent'anni e più di leptina	2
Adipochine, enterochine, miochine: un nuovo linguaggio	3
Qualità del cibo come prevenzione e cura	5
Valore terapeutico dell'attività fisica	6
Controllo dell'infiammazione e del microbiota	7
Alimentazione di segnale come approccio terapeutico	8
Capitolo 2	
Non esistono scoiattoli obesi	11
In natura nessuno è grasso	11
Segnali di abbondanza per dimagrire	12
La tiroide come mediatore della nostra velocità metabolica	13
Un popolo di nomadi cacciatori-raccoglitori	15
Il cibo dell'uomo	19
Tom e Lia alla ricerca del vero cibo e... nel futuro	21
Leptina, adipochine e <i>endocrine disruptors</i>	23
Obiettivi di segnale	26

Capitolo 3

Leptina e regolazione metabolica: adipochine, enterochine

e miochine	27
Cellule adipose come organo endocrino.....	28
Un ormone chiave	29
Il quadro si precisa meglio	30
Neuropeptide Y e agouti related protein	32
Adiponectina.....	34
Resistina	36
Visfatina	38
Colecistochinina (CCK) e grelina	38
Glucagon-like peptide 1 (GLP-1)	41
Peptide YY.....	43
Irisina	43
Crescere studiando.....	45

Capitolo 4

Endocrine disruptors: zucchero, farine raffinate e altre cattive

abitudini	47
Un carico da controllare.....	47
Colazione: il primo prezioso segnale.....	48
Le proteine, tra diete iperproteiche e divieti etici o lobbistici	50
Insulina e glicemia: segnali pericolosi.....	54
Frutta e verdura crude a libero consumo	57
Il valore della fibra e degli alimenti integrali.....	59
Masticazione lenta e degustazione serena	63
Rinuncia a cibi industriali, raffinati, impoveriti	65

Capitolo 5

Il controllo dell'infiammazione cronica da cibo:

variare per ridurre il sovraccarico	73
Un sesto senso per l'analisi del mondo esterno.....	73
Non confondere deficit di enzimi e fenomeni allergici	75
Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire.....	77
Dalla soppressione alla cura	80
Latte e latticini: una lunga storia	83
Gluten sensitivity: moda o reale patologia?.....	85

Gruppi sanguigni e intolleranze: un fortunato abbaglio	87
La risposta al sovraccarico: un sovraccarico di farmaci	89
Il sovraccarico da qualche parte deve uscire	90
 Capitolo 6	
Il microbiota intestinale: l'undicesimo segnale	93
Di che cosa stiamo parlando	93
Il concetto di ecosistema microbico	94
Un organo fondamentale	96
Produzione di peptidi segnale in grado di modificare i comportamenti	98
Il microbiota come segnale	100
Un potente fattore di squilibrio: il "gastroprotettore"	103
Alcune possibili soluzioni: dai probiotici allo stop antibiotico	105
Prebiotici, ovvero cibi che nutrono il microbiota	108
 Capitolo 7	
Il movimento fisico come segnale ipotalamico	113
Un potente stimolante metabolico	113
"Running and the evolution of Homo"	115
Muoversi come strumento di salute	117
Prescrivere movimento = prescrivere salute	119
Qualche dubbio prima di incominciare	121
Agire invece di chiacchierare	124
Il metodo delle fasi: partire col piede giusto	127
 Capitolo 8	
Mente e corpo, una sola cosa	129
Cacciatori in cerca di cibo	129
Una mente forgiata per altri ambienti	131
Chi non dorme ingrassa	133
Chi è stressato ingrassa	135
Chi è ansioso ingrassa	139
Fame nervosa e binge eating	141
Una volta scelto, partire!	141
Medico-paziente: il rapporto che cura	144

Capitolo 9

La crisi della medicina moderna	147
La disumanizzazione della medicina	147
Medici responsabili o medicina difensiva?	148
Un'indegna via di fuga: seguire le linee guida	150
Quant'è bugiardo quel bugiardino	151
La responsabilità non cessa	155
Pazienti insoddisfatti	157

Capitolo 10

Dalla teoria all'operatività: gli strumenti integrati del professionista GIFT e del medico di segnale	159
Gli strumenti operativi	159
La visita: prima l'anamnesi	160
L'esame obiettivo	161
Il controllo della composizione corporea	164
Analisi dei valori bioimpedenziometrici	167
Stimolare al cambiamento	168

Capitolo 11

Cenni sull'operatività di fronte ad alcune patologie	171
Curare, non cronicizzare	171
Patologie tiroidee	172
Amenorrea e disturbi della fertilità	176
Impotenza e calo del desiderio	177
Ipertensione e patologie renali	180
Osteoporosi e danni articolari	182
Patologie dell'apparato digerente	185
Diarrea e stipsi	188
Depressione	190
Diabete e resistenza insulinica	194
Colesterolo e rischio cardiovascolare	199
Asma allergica, riniti e altre patologie respiratorie	203
Malattie infettive	205
Patologie dermatologiche	207
Emicranie e cefalee	209

Parte pratica	
APPLICHIAMO LA DIETA (a cura di Lyda Bottino)	211
Capitolo 12	
A lezione di spesa, reparto per reparto.	213
Reparto Ortofrutta	214
Reparto Bevande	215
Reparto Farinacei	216
Reparto Biscotti e Dolci	219
Reparto Latticini	220
Reparto Carne e Pesce	222
Reparto Cibi in scatola	224
Reparto Grassi e Condimenti	226
Capitolo 13	
Ripensare il piacere di vivere una cucina sana	229
Gli strumenti di base	229
Gli ingredienti da eliminare	230
Gli ingredienti da limitare.	232
Gli ingredienti da recuperare	236
E ora mano agli attrezzi	237
Capitolo 14	
Giornate tipo, settimane tipo	241
Settimane tipo	241
Prima settimana	242
Seconda settimana	244
Capitolo 15	
Uno sguardo ai gruppi alimentari	247
Glutine	248
Lievitati	248
Latte e latticini.	249
Nichel	250
Sale	250
Capitolo 16	
Lezioni di cucina GIFT.	251

Gli autori	261
Sitografia	265
Bibliografia	267