

# Indice

<b>Prefazione</b> .....	<b>IX</b>
<b>Capitolo 1 Il microbiota intestinale</b> .....	<b>1</b>
Da dove nasce.....	2
Che cosa lo nutre.....	3
Quali funzioni svolge.....	4
Come si studia il microbiota intestinale.....	7
<b>Capitolo 2 La disbiosi intestinale</b> .....	<b>9</b>
La classificazione delle disbiosi.....	10
Misurare la disbiosi.....	11
<b>Capitolo 3 La permeabilità intestinale</b> .....	<b>13</b>
Il muco intestinale.....	15
L'epitelio intestinale.....	15
Cause della permeabilità intestinale e fattori precipitanti.....	19
Sintomi e conseguenze della permeabilità intestinale.....	20
Misurare la permeabilità intestinale.....	21
Dal punto di vista nutrizionale, che cosa migliora la permeabilità intestinale?.....	23
<b>Capitolo 4 L'infiammazione silente o di basso grado</b> .....	<b>25</b>
Misurare l'infiammazione silente.....	27
Approfondimento. Le principali vie metaboliche dell'omocisteina.....	30
Il nostro metodo.....	33

<b>Capitolo 5 Una base comune: la dieta antinfiammatoria</b> .....	<b>35</b>
I fattori di rischio nutrizione-dipendenti.....	36
Stress cronico.....	43
Alimenti da evitare: i cibi infiammanti.....	44
Approfondimento. La dieta “low FODMAP”.....	47
Alimenti da consumare raramente.....	48
Alimenti da consumare regolarmente: i cibi antinfiammatori.....	49
Approfondimento. I probiotici.....	51
Dalla teoria alla pratica.....	52
Approfondimento. I cibi fermentati.....	55
Approfondimento. Farro, il grano “vintage” per eccellenza.....	58
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	62
<b>Capitolo 6 La nutrizione nelle patologie gastrointestinali</b> .....	<b>63</b>
Diarrea.....	63
Dalla teoria alla pratica.....	66
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	69
Stitichezza.....	70
Dalla teoria alla pratica.....	72
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	75
Sindrome da colon irritabile.....	76
Dalla teoria alla pratica.....	78
Iperproliferazione batterica intestinale.....	78
Dalla teoria alla pratica.....	81
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	82
Approfondimento. Il pane Primus.....	83
Diverticolosi e diverticolite.....	84
Dalla teoria alla pratica.....	86
Malattie infiammatorie intestinali croniche.....	89
Dalla teoria alla pratica.....	92
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	93
Gastrite e reflusso gastroesofageo.....	94
Dalla teoria alla pratica.....	94
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	97
<b>Capitolo 7 La nutrizione nella sindrome fibromialgica</b> .....	<b>99</b>
Dalla teoria alla pratica.....	103
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero.....	105
<b>Capitolo 8 La nutrizione nelle patologie autoimmuni</b> .....	<b>107</b>
Approfondimento. I benefici del brodo di ossa.....	109
Dalla teoria alla pratica.....	110

L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero .....	112
Approfondimento. L'alfa-lattoalbumina .....	113
<b>Capitolo 9 La dieta della fertilità .....</b>	<b>115</b>
Sindrome da ovaio policistico .....	116
Dalla teoria alla pratica .....	120
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero .....	121
Endometriosi .....	122
Dalla teoria alla pratica .....	124
L'alimentazione applicata ai fornelli: schema alimentare giornaliero .....	125
<b>Capitolo 10 Appendice: il rapporto tra intestino e cervello ("gut-brain axis") .....</b>	<b>127</b>
Le origini della psicobiotica .....	127
In che modo comunicano i nostri due cervelli? .....	129
Una conversazione circolare .....	130
Una conversazione circolare attraverso molteplici vie .....	132
Prospettive nella pratica clinica .....	139
<b>Capitolo 11 Le ricette per avvicinarsi alla nutrizione eubiotica .....</b>	<b>143</b>
I simboli e il loro significato .....	143
Note aggiuntive .....	144
Ricette di base .....	146
Ricette per la colazione e gli spuntini .....	156
Ricette per il pranzo e la cena .....	177
 <b>APPENDICI</b>	
Appendice 1 <b>La tabella del benessere</b> .....	<b>217</b>
Appendice 2 <b>Le tabelle degli indici glicemici</b> .....	<b>219</b>
Appendice 3 <b>Ingredienti felici per ricette "home-made"</b> .....	<b>229</b>
 <b>Note bibliografiche</b> .....	<b>231</b>
<b>Indice delle ricette</b> .....	<b>239</b>
<b>Ringraziamenti</b> .....	<b>241</b>
<b>Collaboratori</b> .....	<b>242</b>
<b>Le autrici</b> .....	<b>243</b>