

Sommario

Introduzione Iperglicemia e diabete: una tragica epidemia	1
Numeri agghiaccianti	1
Una malattia da vecchi?	1
Malattia dei poveri e degli incolti?	2
Un mediterraneo diabetico	3
Ricatti occulti	3
Censure interessate	4
Una semplice verità	5
Quell'innocua tazzina	5
Viva la frutta	6
Controcorrente	8
Capitolo 1 Diabete: conoscerlo per evitarlo	9
Diabete 1, diabete 2, diabete insipido: tre diverse patologie	9
I sintomi del diabete: sarò malato anch'io?	11
La predisposizione ereditaria: quanto conta?	13
La biochimica del diabete	14
Infiammazione e diabete: il meccanismo della resistina	18
Il circolo vizioso di visfatina e resistina	20
I danni del diabete: AGE, infiammazione, ipertensione, cancro, cecità, amputazioni, demenza	23
Alzheimer: il terzo diabete	27
Una difficile riparazione	30
Capitolo 2 Un mondo di zucchero	33
Una droga letale	33
Una grave epidemia	34

Non dolcificare.....	34
Leggere le etichette.....	35
Una coraggiosa diffida	35
Eliminare con coraggio.....	36
Zero e light, dalla padella alla brace	37
L'imbroglio degli edulcoranti.....	37
Farine raffinate: spacciare per "normale" ciò che non lo è	39
Leggere le etichette per salvarsi	42
Junk food: come riconoscerlo, come evitarlo.....	42
Ciò che sembra non sempre è.....	44
Ho visto cose che voi umani... ..	45
Colpa dei grassi?	46
Che fare?	47
Il modulo "Salvasalute": ripristiniamo la legalità.....	48
Un divieto spesso ignorato.....	48
Una situazione non più tollerabile	48
Un "gentile" ritorno alla legalità.....	49
Il modulo "Salvasalute"	49
Un'azione scomoda	50
La parola ai cittadini	50
Spedire ora.....	51
Capitolo 3 Farmaci e diabete	53
Diamo qualche numero	53
I farmaci che generano diabete	55
La relazione tra statine e diabete.....	55
Meccanismi d'azione chiariti	55
Cortisonici e diabete	56
Adrenalina e diabete.....	57
Depressi e diabetici	57
Neurolettici e antipsicotici: obesi, diabetici e col cervello a pezzi.....	58
Per concludere	59
I farmaci contro il diabete	59
Non sono caramelle	59
Sulfaniluree: le "scarica-pancreas"	60
Meglitinidi: simil-sulfaniluree	60

Glitazoni: farmaci pericolosi.....	61
Biguanidi: i più diffusi.....	63
GLP1 agonisti e DPP4 inibitori: nuovi e pericolosi.....	65
Inibitori SGLT2: azione renale.....	69
Inibitori dell'alfa-glucosidasi (acarbosio).....	70
La deprescrizione.....	72
Insulina: quando il pancreas è decotto.....	74
Deprescrivere insulina.....	75
Rimedi naturali.....	77
Cannella: polifenoli mima insulina.....	77
Banaba: giù glucosio e adipociti.....	78
Berberis: azione sul fegato.....	79
Curcuma: magico rizoma.....	80
Lupini: insulino-stimolanti.....	80
Ulivo: ipotensivo e antidiabetico naturale.....	81
Gymnema: il "mangia zucchero".....	82
Chufa: una farina sorprendente.....	83
Acido lipoico.....	84
Cromo: un minerale per il metabolismo.....	85
Tanti principi attivi con azioni diverse.....	86
Le cure.....	87
Cure di segnale.....	88
Le terapie di segnale: un tentativo di sintesi.....	90
1. Movimento fisico.....	90
2. Eliminazione degli zuccheri aggiunti.....	92
3. Rimozione farmaci in uso.....	93
4. Controllo dell'infiammazione (effetto resistina).....	93
5. Farmaci antidiabetici.....	97
6. Integrazioni naturali.....	98
7. Diabete insulino-dipendente.....	98
Capitolo 4 Incominciare a muoversi.....	101
Nati per correre.....	101
Cibo dell'uomo?.....	103
Tanti vantaggi, nessun effetto collaterale.....	105
Rendere quotidiano il muoversi.....	108

Il metodo delle fasi.....	110
Come lo sport altera la glicemia.....	111
Capitolo 5 Diabete di tipo 1 e diabete gravidico	115
Il diabete di tipo 1.....	115
Il diabete gravidico.....	121
Capitolo 6 Una dieta antidiabete: la dietaGIFT.....	127
La leptina, ormone della normocaloricità.....	128
Interazioni tra molecole di segnale.....	131
Quanta confusione in ambito nutrizionale!	132
Capitolo 7 Parte pratica	137
<i>Testi e foto a cura di Lyda Bottino</i>	
La spesa del diabetico.....	137
Si può bere senza avvelenarsi?	137
Cosa dice la legge riguardo alle diciture	138
A proposito di pane e farine	141
La pasta: gioia e tormento dell'italiano medio	143
I biscotti: ma sono così necessari?	144
Le "fette biscottate": angeli o demoni?.....	146
Le gallette: cibo o "polistirolo"?.....	146
Il miele: poco è meglio	148
I datteri.....	150
La spesa del diabetico in pratica	152
Un menu per il diabetico	155
Le ricette antidiabete.....	157
Conclusioni Una patologia reversibile.....	187
Bibliografia e sitografia.....	191
Siti e riferimenti internet per approfondire	192
I nostri libri per approfondire.....	195
Gli autori.....	199