

Sommario

Capitolo 1 Il sistema immunitario: cos'è e come agisce	1
Capitolo 2 Cosa può indebolirlo	5
Cambi di stagione.....	5
Poco tempo speso all'aperto.....	6
Sedentarietà.....	6
Dieta scorretta	6
Abuso di alcol.....	7
Uso smodato di antibiotici.....	7
Carenza di vitamina B12.....	8
Età avanzata	8
Stress	8
Niente sesso.....	9
Quali sono i sintomi delle difese immunitarie basse?	9
Capitolo 3 Cosa contribuisce a rafforzarlo	11
Adottare una dieta appropriata	11
Ridurre lo stress.....	12
Non trascurare l'attività fisica	12
Mantenere nella norma il peso corporeo	13
Limitare le bevande alcoliche.....	13
Non fumare.....	13
Idratarsi a dovere.....	13
Dormire a sufficienza	13
Mantenere nella norma la pressione sanguigna	14
Fare un pieno di vitamina D.....	14

Osservare le norme di corretta igiene personale.....	15
Focus: Come combattere l'immunodeficienza con lo sport	16
Capitolo 4 Gli alimenti che permettono un suo buon funzionamento.....	21
Vitamina C.....	21
Vitamina E.....	22
Arginina.....	22
Glutamina.....	22
Triptofano.....	22
Alcuni metalli.....	23
Fisetina.....	23
Vitamina D.....	24
Vitamina A.....	24
Probiotici.....	25
Vitamine B6 e B12	25
Acido folico.....	25
Grassi insaturi	26
Alcune fibre	26
Restrizione calorica.....	26
Focus: Obesità e COVID-19	27
Capitolo 5 Strategie alimentari per rinforzare il sistema immunitario.....	29
Come funziona il nostro sistema immunitario.....	30
In quali circostanze il sistema immunitario è meno efficiente	30
Quali sono i nostri alleati più preziosi	31
Come influisce lo stress sul sistema immunitario	33
Il ruolo degli integratori di vitamine e sali minerali	34
I probiotici	36
Chi ha bisogno di fortificare le difese	37
Capitolo 6 Sostenere il sistema immunitario con gli integratori	39
Difese immunitarie e rimedi naturali	39
Echinacea.....	40
Uncaria.....	41
Astragalo.....	41
Acerola	42
Rosa canina.....	43

Capitolo 7 Intestino e sistema immunitario	45
Perché un intestino in equilibrio è fondamentale per il nostro benessere	45
Prepariamoci ai cambi di stagione partendo dal nostro intestino	47
Lo stile di vita e il sistema immunitario	48
Focus: Il ruolo della vitamina C nella risposta immunitaria	49
Capitolo 8 I danni del fruttosio al sistema immunitario	53
Lo studio	53
Il rischio di complicanze epatiche	54
Gli effetti sui bambini	54
Capitolo 9 Frutta secca e salute immunitaria: evidenze dalla letteratura	55
Focus: Omega-3 per il sistema immunitario	57
Capitolo 10 Ricette funzionali	61
Mix di cavolfiori colorati	63
Biscotti alle mandorle, cocco e cioccolato	64
Albicocche disidratate ripiene.....	66
Hummus di barbabietole	68
Polpo con patate viola	70
Tagliatelle alla bottarga con pangrattato	72
Insalata di finocchio, arancia, kiwi e noci	74
Palline di carne cruda rivestite di pistacchi.....	76
Insalata di faraona, carciofi e mandorle.....	78
Funghi champignon ripieni	80
Insalata di quinoa rossa, miglio e bulgur.....	82
Melanzane ripiene di ceci e yogurt magro.....	84
Fettamisù	86
Gnocchi di barbabietola con piselli e pistacchi.....	88
Spaghetti di zucchine alla crema di parmigiano e panna vegetale	90
Misto legumi.....	92
Farro alle olive e pomodori secchi	94
Quinoa con piselli.....	96
Spiedini di acciughe e mozzarella	98
Pasta di farro e ceci neri.....	100
Pasta integrale con crema di piselli e mirtilli	102

Mini burger ai broccoli	104
Bocconcini di pollo alla curcuma e latte di cocco con quinoa.....	106
Involtini di zucchine e prosciutto crudo DOP di Cuneo	108
Riso nero con le fave.....	110
Riso rosso all'alga spirulina	112
Insalata di zucchine, carciofi e nocciole	114
Muffin alle nocciole	116
Insalata di riso, quinoa e filetti di sgombro	118
Risotto al pompelmo rosa con gamberi	120
Polpette di spinaci e farina di ceci con contorno di carote	122
Hamburger di salmone con contorno di edamame	124
Capitolo 11 Imparare a friggere: 5 regole base.....	127
Cosa si può friggere	128
Come è meglio friggere	129
Quali grassi usare per friggere.....	129
Quanto olio usare per friggere.....	129
Qual è la temperatura ottimale e come misurarla	130
Come friggere senza odori.....	130
I trucchi per evitare gli schizzi	130
Friggere senza olio.....	131
Conclusioni	133