

# Indice

<b>Prefazione</b> , di Barbara Suzzi.....	IX
<b>Prefazione</b> , di Serena Cavallini .....	XIII
<b>Introduzione</b> .....	1
<b>Capitolo 1 La fibromialgia ormonale</b> .....	11
Ormoni sessuali .....	11
Ormone della crescita .....	13
Ormoni tiroidei .....	13
Ormoni surrenalici .....	14
<b>Capitolo 2 La fibromialgia neuroendocrina</b> .....	15
Problematiche intestinali e disbiosi .....	15
Disequilibrio dell'asse HPA .....	26
HRV – Variabilità della frequenza cardiaca .....	27

<b>Capitolo 3 La fibromialgia psicologica</b> .....	35
Eccesso di glutammato .....	36
GABA .....	41
Serotonina, melatonina, noradrenalina, dopamina .....	41
Alterazioni del sonno .....	49
La psicobiotica .....	50
<b>Capitolo 4, parte 1 La fibromialgia infiammatoria</b> ....	53
Infiammazione sistemica cronica di basso grado: fisiopatologia ....	53
Infiammazione nella fibromialgia .....	58
Genetica e fibromialgia. ....	72
La fibromialgia è una patologia autoimmune? .....	78
Dieta e infiammazione .....	80
<b>Capitolo 4, parte 2 La fibromialgia infiammatoria: condizioni a essa correlate</b> .....	87
Obesità e infiammazione .....	87
Disfunzioni mitocondriali .....	95
Sensibilità al glutine non celiaca .....	101
<b>Capitolo 5 La fibromialgia neuropatica</b> .....	111
Amplificazione del dolore in FM: fibre A $\delta$ e C .....	112
Correlazione tra infiammazione e sistema immunitario .....	114
Attivazione infiammatoria in FM neuropatica: la neuroinfiammazione	115
Neuropatia delle piccole fibre .....	119
<b>Capitolo 6 Fibromialgia: dalla teoria alla pratica</b> .....	123
La personalizzazione del percorso .....	123
Questionario fibro-disbiosi .....	124
Esami consigliati .....	126

<b>Capitolo 7 Fibro-ricette</b> .....	127
I simboli e il loro significato .....	127
Quale zucchero utilizzare? .....	128
Ricette di base. ....	135
Ricette per colazioni e spuntini .....	151
Ricette per primi e secondi .....	167
<b>Note bibliografiche</b> .....	203
<b>Indice delle ricette</b> .....	215
<b>Ringraziamenti</b> .....	217
<b>Le Autrici</b> .....	219