

# Sommario

<b>Prefazione di Arrigo F.G. Cicero</b> .....	XI
<b>Capitolo 1 Introduzione: l'importanza del legame tra dieta e salute</b> .....	1
L'obiettivo di questo libro .....	1
L'importanza della nutrizione .....	3
Dieta o geni? Nutrigenomica e consapevolezza! .....	5
La dieta come strumento di promozione della salute .....	7
<b>Capitolo 2 Le basi della dieta: comprendere cosa sono i nutrienti e imparare a leggere un'etichetta nutrizionale</b> .....	9
Alla base dell'alimentazione: grassi, carboidrati e proteine .....	9
Grassi .....	10
Carboidrati .....	13
Carboidrati semplici .....	13
Carboidrati complessi .....	14
Assorbimento e indice glicemico .....	14
Proteine .....	16
I micronutrienti .....	19
Vitamine .....	20
Preparazione degli alimenti e dispersione delle vitamine .....	20
I minerali .....	24

Una dieta bilanciata .....	32
Leggere un'etichetta nutrizionale.....	34
Le etichette degli integratori alimentari .....	41
Gli additivi alimentari: il punto sui dolcificanti.....	42
I dolcificanti artificiali.....	45
I dolcificanti naturali.....	47
<b>Capitolo 3 Orientarsi tra le diete: un metodo di facile applicazione.....</b>	<b>51</b>
Tre punti fondamentali.....	51
Punto 1: Conserva un equilibrio .....	52
Esempio .....	52
Consiglio .....	53
Punto 2: Attenzione al "detox" .....	53
Esempio .....	53
Consiglio .....	54
Punto 3: Se fa "miracoli", lascia perdere .....	54
Esempio .....	54
Consiglio .....	54
Cosa significano sovrappeso e obesità?.....	55
I titoli di chi si occupa di nutrizione: facciamo chiarezza.....	57
<b>Capitolo 4 Le principali diete: descrizione, evidenze scientifiche e raccomandazioni .....</b>	<b>59</b>
Alcalinizzanti .....	61
Cosa dice la scienza .....	62
Raccomandazioni.....	63
Atkins .....	64
Cosa dice la scienza .....	65
Raccomandazioni.....	66
Chetogenica.....	67
Cosa dice la scienza .....	68
Raccomandazioni.....	70
Counselling nutrizionale .....	71
Cosa dice la scienza .....	72

Raccomandazioni.....	73
DASH.....	75
Cosa dice la scienza .....	77
Raccomandazioni.....	78
Digiuno o marcata restrizione calorica.....	79
Cosa dice la scienza .....	81
Raccomandazioni.....	84
Dissociata.....	85
Cosa dice la scienza .....	86
Raccomandazioni.....	87
Dukan.....	88
Cosa dice la scienza .....	89
Raccomandazioni.....	91
Gerson.....	92
Cosa dice la scienza .....	93
Raccomandazioni.....	94
Gluten-free.....	95
Cosa dice la scienza .....	96
Raccomandazioni.....	98
Gruppi sanguigni (dieta dei).....	99
Cosa dice la scienza .....	101
Raccomandazioni.....	101
Macrobiotica .....	102
Cosa dice la scienza .....	103
Raccomandazioni.....	104
Mediterranea.....	105
Cosa dice la scienza .....	107
Raccomandazioni.....	109
Microbiota intestinale (dieta del) .....	111
Cosa dice la scienza .....	113
Raccomandazioni.....	114
Monocibo o monotrofica.....	115

Cosa dice la scienza .....	116
Raccomandazioni.....	116
Nordic.....	117
Cosa dice la scienza .....	118
Raccomandazioni.....	118
Ornish.....	119
Cosa dice la scienza .....	120
Raccomandazioni.....	121
Paleo .....	123
Cosa dice la scienza .....	125
Raccomandazioni.....	125
South Beach.....	127
Cosa dice la scienza .....	129
Raccomandazioni.....	129
Vegan.....	130
Cosa dice la scienza .....	131
Raccomandazioni.....	132
Vegetariana.....	135
Cosa dice la scienza .....	136
Raccomandazioni.....	137
Zona.....	139
Cosa dice la scienza .....	140
Raccomandazioni.....	141
<b>Capitolo 5 Conclusioni: il messaggio da portare a casa .....</b>	<b>143</b>
<b>Bibliografia e sitografia.....</b>	<b>147</b>
<b>Tabelle .....</b>	<b>153</b>
<b>Gli autori.....</b>	<b>159</b>