

INDICE

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| PREFAZIONE ALLA TERZA EDIZIONE | 13 |
|---------------------------------------|-----------|

PARTE 1 PRINCIPI DELL'ALIMENTAZIONE

| | |
|---------------------|-----------|
| INTRODUZIONE | 15 |
|---------------------|-----------|

| | |
|-------------------------------|-----|
| L'aspettativa di vita | .17 |
| La grande illusione | .17 |
| L'origine dell'ortoressia | .19 |
| Gli ortoressici positivi | .20 |
| Gli ortoressici salutisti | .20 |
| Gli ortoressici etici | .20 |
| Gli ortoressici quantitativi | .21 |
| Gli ortoressici globalizzanti | .22 |
| Gli ortoressici matematici | .22 |
| Perché non essere ortoressici | .22 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| CAPITOLO 1 LA DIETA ITALIANA | 25 |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----|
| Il test | .25 |
| Lo stile di vita corretto e il vincolo del sovrappeso | .27 |
| La rivoluzione della dieta italiana | .28 |
| Il sedentario | .29 |
| L'attività fisica | .30 |
| E la dieta mediterranea? | .31 |

| | |
|---|-----------|
| CAPITOLO 2 DIETA ITALIANA E CUCINA | 32 |
|---|-----------|

| | |
|---------------------------|-----|
| Gli interessi commerciali | .32 |
| L'enogastronomia | .33 |
| La cucina tipica | .34 |
| La cucina raffinata | .35 |
| Il fast food e il bar | .35 |
| Le pizzerie | .36 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| I cibi e il costo della spesa | 36 |
| I discount | 38 |
| La cucina ASI | 39 |

CAPITOLO 3 I MACRONUTRIENTI 41

| | |
|--|----|
| I carboidrati (glicidi) | 41 |
| Il fabbisogno di carboidrati | 42 |
| Indice e carico glicemico | 43 |
| Le proteine | 44 |
| Il fabbisogno proteico | 45 |
| Massa muscolare e proteine | 46 |
| Molti muscoli e zero grasso? | 47 |
| La qualità delle proteine | 48 |
| Gli aminoacidi | 49 |
| I grassi (lipidi) | 52 |
| Gli acidi grassi | 52 |
| I grassi saturi | 54 |
| I grassi monoinsaturi e polinsaturi | 55 |
| Gli alimenti grassi | 55 |
| Grassi saturi: la verità | 56 |
| Grassi e oli vegetali | 63 |
| Gli acidi grassi trans | 66 |
| Margarina e grassi vegetali idrogenati | 71 |
| Gli acidi grassi essenziali | 72 |
| I trigliceridi a catena media (MCT) | 75 |
| I lipidi composti | 76 |
| Il fabbisogno lipidico | 76 |
| La degradazione degli oli | 77 |
| Il punto di fumo | 79 |
| La scelta dell'olio | 82 |
| I meccanismi energetici | 84 |
| Le trasformazioni fra macronutrienti | 88 |
| L'acqua | 89 |
| Le fibre | 90 |

CAPITOLO 4 I MICRONUTRIENTI 93

| | |
|---|----|
| I minerali | 93 |
| Perché il mineralogramma non funziona | 94 |
| Il ferro | 96 |

| | |
|--|-----|
| Il calcio | 98 |
| Il magnesio | 99 |
| Il potassio | 100 |
| Il sodio e il sale | 100 |
| Gli integratori salini | 102 |
| Lo iodio | 102 |
| Le vitamine | 103 |
| L'integrazione vitaminica | 105 |
| Le premesse teoriche | 106 |
| Le posizioni | 107 |
| Quale posizione scegliere? | 111 |
| La soluzione nutraceutica | 111 |
| I cibi arricchiti | 112 |
| Le vitamine dai cibi | 112 |
| Per le altre vitamine? | 114 |
| Multivitaminico: la soluzione alimentare | 114 |
| La vitamina E | 117 |
| La vitamina C | 120 |

CAPITOLO 5 IL SOVRAPPESO**123**

| | |
|--|-----|
| Cos'è il grasso | 123 |
| Il numero degli adipociti | 124 |
| La misurazione del grasso corporeo | 125 |
| Il controllo del peso | 129 |
| Le tre tipologie di sovrappeso | 132 |
| L'iperalimentazione | 133 |
| L'ipoconsumo | 133 |
| Il metabolismo basso | 134 |
| Perché s'ingrassa | 137 |
| La scatola dei carboidrati | 137 |
| La scatola dei grassi | 139 |
| La scatola delle proteine | 139 |
| Il riempimento da carboidrati | 140 |
| Il riempimento da grassi | 140 |
| Il riempimento da proteine | 141 |
| Lo svuotamento | 141 |
| Il grasso localizzato | 142 |
| I dimagranti da banco | 145 |
| I dimagranti con prescrizione | 150 |

| | |
|-------------------------|-----|
| L'attività fisica | 151 |
| Quanto sport? | 152 |
| Quale sport? | 155 |

CAPITOLO 6 PSICOLOGIA DELL'ALIMENTAZIONE **158**

| | |
|--|-----|
| Perché si mangia | 158 |
| La sazietà | 159 |
| Lo stimolo della fame | 160 |
| L'indice di sazietà a scala | 161 |
| I limiti dell'indice di sazietà numerico | 162 |
| L'indice di sazietà in calorie | 163 |
| L'appetibilità | 163 |
| Il valore del cibo e il set point | 166 |
| La masticazione | 167 |
| Il digiuno | 168 |

CAPITOLO 7 LA CARTA D'IDENTITÀ ALIMENTARE **169**

| | |
|--|-----|
| Il peso forma | 169 |
| L'IMC | 169 |
| La percentuale di massa grassa | 170 |
| La tabella di magrezza | 171 |
| Il peso forma della dieta italiana | 172 |
| Il fabbisogno calorico quotidiano | 173 |
| Un calcolo pratico | 175 |
| La ripartizione dei macronutrienti | 176 |
| La ripartizione temporale | 178 |
| Gli spuntini | 179 |
| La composizione del pasto | 180 |

CAPITOLO 8 LA GESTIONE DEGLI ALIMENTI **181**

| | |
|--------------------------------------|-----|
| La conservazione naturale | 181 |
| La cottura | 183 |
| L'importanza della temperatura | 184 |
| Affogare | 186 |
| Bollire | 187 |
| Cuocere al vapore | 187 |
| Sbianchire | 189 |
| Friggere | 189 |

| | |
|--|-----|
| Arrostire | 190 |
| Grigliare | 190 |
| Cuocere al forno | 191 |
| Gratinare | 192 |
| Brasare | 192 |
| Saltare | 193 |
| Stufare | 194 |
| Cuocere al cartoccio | 194 |
| Cuocere al microonde | 194 |
| La liofilizzazione | 197 |
| La surgelazione e la congelazione | 198 |
| Il sottovuoto | 200 |
| OGM e biotecnologie | 201 |
| Un po' di teoria | 201 |
| Il principio di precauzione | 202 |
| Ciò che non è naturale è cattivo | 203 |
| L'alterazione dei principi nutritivi | 204 |
| La dieta italiana e gli OGM | 204 |
| La carta degli additivi | 204 |
| Coloranti | 206 |
| Conservanti | 207 |
| Antiossidanti | 208 |
| Correttori di acidità | 208 |
| Addensanti, emulsionanti, gelificanti, stabilizzanti | 208 |
| Sali e agenti lievitanti | 209 |
| Esaltatori del gusto | 209 |
| Dolcificanti | 209 |
| Nitriti e nitrati | 209 |

CAPITOLO 9 LA QUALITÀ DEL CIBO 212

| | |
|----------------------------------|-----|
| Il valore biologico | 212 |
| L'alimentazione biologica | 214 |
| La genuinità | 216 |
| Industriale o artigianale? | 217 |
| La raffinazione | 218 |
| L'allevamento | 219 |
| Il gusto | 220 |
| I dolcificanti | 220 |
| I nuovi dolcificanti | 223 |

| | |
|--|------------|
| CAPITOLO 10 ALIMENTAZIONE E SALUTE | 224 |
| Il colesterolo | 224 |
| Il grande abbaglio del colesterolo | 232 |
| I trigliceridi | 235 |
| La glicemia | 236 |
| Il vino e l'alcol | 237 |
| L'indice alcolico | 240 |
| La gamma-GT | 241 |
| L'invecchiamento | 242 |
| Il cibo è un farmaco | 243 |
| Magri e longevi | 243 |
| Le allergie alimentari | 245 |
| Le intolleranze alimentari | 246 |
| Le patologie interessate | 246 |
| Le false intolleranze | 247 |
| I test | 248 |
| Citotest | 250 |
| DRIA | 251 |
| Una nuova teoria per le intolleranze | 252 |
| Il nostro test | 252 |
| La celiachia | 255 |
| Il lattosio | 256 |
| CAPITOLO 11 LA DIETA FAI DA TE | 257 |
| La matrice alimentare | 258 |
| CAPITOLO 12 ESEMPI DI DIETE | 261 |
| La coscienza alimentare | 261 |
| Il secondo passo | 262 |
| Il terzo passo | 263 |
| L'ultimo passo | 263 |
| Come seguire la dieta | 263 |
| Il fabbisogno calorico durante i trenta giorni | 264 |
| Le eccezioni alimentari | 264 |
| Cucinare o non cucinare? | 265 |
| Come personalizzare le diete | 265 |
| Le bevande, la frutta e le insalate | 266 |
| Il pane, la panna e i dolci | 267 |

| | |
|------------------------------|------|
| I sughi | .267 |
| I cibi base | .268 |
| La dieta da 1.200 kcal | .271 |
| Colazione - 200 kcal | .271 |
| Pranzo | .271 |
| Cena | .272 |
| La dieta da 1.600 kcal | .274 |
| Colazione - 300 kcal | .274 |
| Pranzo | .274 |
| Cena | .276 |
| La dieta da 2.000 kcal | .278 |
| Colazione - 400 kcal | .278 |
| Spuntini | .278 |
| Pranzo | .279 |
| Cena | .281 |

PARTE II I CIBI

| | |
|---|------------|
| CAPITOLO 13 CONOSCERE I CIBI | 285 |
| Le unità di misura | .285 |
| Densità calorica | .286 |
| L'etichetta nutrizionale | .287 |
| La tabella delle calorie | .288 |
| CAPITOLO 14 ALCUNI CONSIGLI | 292 |
| Acqua minerale | .292 |
| Bibite estive | .293 |
| Brioche | .294 |
| Burro | .294 |
| Caffè e tè | .295 |
| Carne | .296 |
| Carne in scatola | .297 |
| Cioccolato: come sostituirlo | .297 |
| Dado per brodo | .298 |
| Dolci | .299 |
| Fiocchi di latte | .300 |
| Formaggio | .301 |
| Frutta e verdura | .302 |

| | |
|------------------------|-----|
| Insalata | 302 |
| Latte | 303 |
| Lievito di birra | 303 |
| Margarina | 304 |
| Olio di oliva | 304 |
| Olio di semi | 305 |
| Pane | 306 |
| Pasta | 307 |
| Pesce | 308 |
| Pizza | 309 |
| Prebiotici | 309 |
| Probiotici | 311 |
| Salmone e tonno | 312 |
| Salumi | 313 |
| Uovo | 313 |
| Yogurt | 314 |
| Zucchero | 314 |

PARTE III APPENDICI

| | |
|---|-----|
| 1 La dieta mediterranea | 317 |
| 2 La dieta a zona | 320 |
| 3 Le diete iperproteiche | 327 |
| 4 Le diete dissociate | 329 |
| 5 La dieta vegetariana | 332 |
| 6 La dieta vegana (vegetaliana) | 334 |
| 7 La dieta purista | 337 |
| 8 La dieta macrobiotica | 339 |
| 9 La dieta del gruppo sanguigno | 340 |
| 10 Il metodo Kousmine | 342 |
| 11 Le diete dei giornali femminili | 344 |
| 12 L'indice glicemico | 345 |
| 13 Il carico glicemico | 349 |

| | |
|--|------------|
| 14 Tabella delle quantità sazianti | 350 |
| 15 Il fabbisogno energetico degli sport più comuni | 351 |
| 16 Il fabbisogno energetico delle attività più comuni | 352 |
| 17 Teoria dei macronutrienti | 353 |
| 18 Gli indici di fibra | 359 |
| 19 Linee guida per l'alimentazione (le regole della dieta italiana) | 363 |
| INDICE ANALITICO | 366 |