

Approfondimenti

Giuseppe Tartaglione

Il cibo **CI SALVERÀ**

*Un'arma
di prevenzione di massa*

Ripartiamo dalla tavola:
salute, ambiente, etica

“Il cibo ci salverà”

© Altra economia soc. coop.

Via Adriatico 2 - 20162 Milano

Tel. 02 89.91.98.90, e-mail segreteria@altreconomia.it

Autore: Giuseppe Tartaglione

Editing: Massimo Acanfora

Prima edizione: marzo 2020

Isbn: 978-88-6516-353-5

Altreconomia

Altreconomia Edizioni è un marchio di Altra Economia società cooperativa.

Il catalogo dei libri e delle novità di Altreconomia è su: **www.altreconomia.it/libri**

Indice

Approfondimenti

1 – Riduzionismo, la condanna della visione olistica	p. 7
2 – La selezione naturale	p. 9
3 – L'evoluzione culturale	p. 11
4 – Il senso del gusto e le sue trappole	p. 13
5 – Storia di un passato fedifrago	p. 16
1. <i>Passaggio al bipedismo abituale</i>	p. 19
2. <i>Evoluzione di adattamenti utili ad ampliare la dieta</i>	p. 21
3. <i>Creazione del sistema di caccia-raccolta</i>	p. 23
4. <i>Sviluppo di cervelli e corpi sempre più grandi</i>	p. 27
5. <i>Sviluppo di abilità speciali (es.: linguaggio, collaborazione)</i>	p. 31
6. <i>Rivoluzione agricola</i>	p. 35
7. <i>Rivoluzione industriale</i>	p. 38
6 – Le confondenti intolleranze	p. 42
<i>Intolleranza al lattosio</i>	p. 43
<i>Sensibilità al grano non celiaca/non allergica</i>	p. 44
7 – Il continuum evolutivo e la dimensione individuale	p. 47
8 – Il microbiota colico e le sue implicazioni	p. 49
9 – La scoperta di un rischio imprevisto	p. 52
10 – Indice di sazietà	p. 55
11 – L'infiammazione cronica e le vittime da fuoco amico	p. 58
12 – Bilancio energetico: un concetto ormai superato	p. 60

13 – Il grasso, un subdolo doppiogiochista	p. 64
14 – Cenni di metabolismo insulinico	p. 67
<i>Il sistema insulina/IGF</i>	p. 68
<i>Insulino-resistenza: dalle origini alla malattia</i>	p. 69
15 – Glucolipotossicità	p. 72
16 – Indici di misurazione della risposta insulinica	p. 74
17 – Restrizione dietetica, lo spauracchio dei golosi	p. 76
<i>Restrizione calorica</i>	p. 77
<i>Digiuno</i>	p. 77
<i>Diete normocaloriche con bilanciamento selettivo di specifici macronutrienti</i>	p. 78
18 – Radicali liberi: da dove vengono e come difendersi	p. 79
19 – Principio proporzionale: uno specchietto per le allodole?	p. 81
20 – I carboidrati	p. 83
<i>Glucosio</i>	p. 83
<i>Fruttosio</i>	p. 83
<i>Fibre vegetali</i>	p. 84
21 – I grassi	p. 86
<i>Steroli</i>	p. 86
<i>Gliceridi</i>	p. 88
<i>Acidi grassi saturi</i>	p. 88
<i>Acidi grassi insaturi idrogenati in forma cis</i>	p. 89
<i>Acidi grassi insaturi idrogenati in forma trans</i>	p. 91
22 – Le proteine	p. 93
23 – Le vitamine	p. 95
<i>Vitamina A</i>	p. 95
<i>Vitamine del gruppo B</i>	p. 95
<i>Vitamina C</i>	p. 97
<i>Vitamina D</i>	p. 98
<i>Vitamina E</i>	p. 99
<i>Vitamina F</i>	p. 100
<i>Vitamina K</i>	p. 101
24 – I minerali	p. 102
<i>Calcio</i>	p. 102

<i>Cromo</i>	<i>p. 103</i>
<i>Ferro</i>	<i>p. 104</i>
<i>Fosforo</i>	<i>p. 105</i>
<i>Magnesio</i>	<i>p. 105</i>
<i>Potassio</i>	<i>p. 106</i>
 25 – I fitochimici	 <i>p. 107</i>
<i>Acido fitico</i>	<i>p. 107</i>
<i>Flavonoidi</i>	<i>p. 108</i>
<i>Fitoestrogeni</i>	<i>p. 109</i>
<i>Glutammato (acido glutammico)</i>	<i>p. 109</i>
<i>Nitriti e nitrati</i>	<i>p. 110</i>
 26 – I pericoli del fumo	 <i>p. 111</i>
 27 – Relazione tra alimentazione e psiche	 <i>p. 116</i>
 28 – Biotecnologia e OGM	 <i>p. 118</i>
1. <i>Definizione legislativa e realtà scientifica</i>	<i>p. 118</i>
2. <i>Sicurezza alimentare</i>	<i>p. 121</i>
3. <i>Giustizia e diritti economici</i>	<i>p. 122</i>
4. <i>Equità lavorativa</i>	<i>p. 124</i>
5. <i>La fame nel mondo</i>	<i>p. 126</i>
6. <i>Rischio ambientale e biodiversità</i>	<i>p. 126</i>
<i>Conclusioni</i>	<i>p. 127</i>
 29 – Produzione biologica	 <i>p. 128</i>
<i>Agricoltura biologica</i>	<i>p. 130</i>
<i>Allevamento biologico</i>	<i>p. 131</i>
<i>Prodotti biologici trasformati</i>	<i>p. 132</i>
<i>Certificazioni</i>	<i>p. 133</i>
 30 – Ingredienti speciali e coadiuvanti tecnologici	 <i>p. 135</i>
 31 – Grani antichi, grani tradizionali e grani moderni	 <i>p. 139</i>
 32 – Dal chicco alla farina	 <i>p. 141</i>
 33 – Panificazione, tra tradizione e salute	 <i>p. 143</i>
 34 – Il punto di fumo	 <i>p. 145</i>
 35 – Il prodigioso olio d'oliva	 <i>p. 147</i>
 36 – Danni da alcol	 <i>p. 150</i>

37 – Il nettare degli dei	p. 152
38 – Latte e rischio neoplastico	p. 155
39 – Sale e ipertensione	p. 157
40 – Dietetica per volumi	p. 159
41 – Il suolo: la vita del globo in pochi cm ³	p. 161
42 – Pesticidi e salute	p. 165
43 – Metodiche produttive e qualità: il caso dei vegetali	p. 169
44 – Gli sprechi alimentari	p. 172
45 – Sicurezza alimentare	p. 175
46 – La dieta paleolitica	p. 179
47 – La dieta mediterranea tradizionale	p. 181
48 – Le diete “veg”	p. 184