

Indice

Ringraziamenti	p. II
Introduzione. Ripartiamo dal cibo	p. 15
Perché divulgare è importante	p. 20
<u>Prima parte. Che cosa sapere per difendersi</u>	p. 23
1. L'evoluzione umana, tra conquiste e contraddizioni	p. 25
2. I fondamenti del pensiero evoluzionistico	p. 28
2.1. L'alimentazione umana, da ieri a oggi	p. 31
3. Il mismatch evolutivo e le sue conseguenze	p. 35
3.1. Le malattie da mismatch evolutivo	p. 37
3.1.1. Aterosclerosi	p. 39
3.1.2. Tumori	p. 40
3.1.3. Sindrome metabolica	p. 42
4. L'apparato digerente, questo sconosciuto	p. 45
4.1. Utilizzazione del cibo	p. 46
4.2. Organizzazione nervosa e attività neuroendocrina	p. 47
4.3. Sistema linfatico intestinale	p. 47
4.4. Microbiota (flora intestinale)	p. 48
5. Fisiologia della nutrizione	p. 54
5.1. Bilancio ormonale	p. 54
5.2. Bilancia antiossidante	p. 60
5.3. Mezzo interno	p. 63
5.3.1. <i>L'acqua, il solvente della vita</i>	p. 65
5.3.2. <i>I nutrienti, le fondamenta del benessere</i>	p. 65
6. Patologia della nutrizione	p. 75
6.1. Alterazione del bilancio idrico	p. 76
6.2. Alterazione del principio proporzionale	p. 77

6.2.1. Alterazione del bilancio ormonale	p. 77
6.2.2. Alterazione della bilancia antiossidante	p. 78
7. Prevenzione: cibo e altri rimedi	p. 80
1) Non fumare	p. 82
2) Mantenersi in forma e non aumentare troppo di peso in età adulta	p. 83
3) Mantenersi attivi e praticare quotidianamente attività fisica	p. 85
4) Allattare i figli al seno per più tempo possibile	p. 89
5) Assumere i nutrienti necessari dai cibi, non dagli integratori	p. 90
6) Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale...	p. 93
7) Limitare il consumo di carni rosse e carni processate/conservate, di bevande alcoliche e di sale	p. 94
8) Evitare il consumo di alimenti ultra-processati	p. 95
<u>Seconda parte. Che cosa sapere per nutrirsi</u>	p. 101
8. Le due facce della produzione alimentare	p. 103
8.1. La rivoluzione verde	p. 105
8.2. Gli allevamenti intensivi	p. 108
8.3. L'alternativa sostenibile: l'agroecologia	p. 114
8.3.1. Un esempio celebre: il biologico	p. 114
8.4. Le problematiche del lavoro contadino	p. 118
8.5. Considerazioni finali	p. 121
9. Il cibo ci parla	p. 126
9.1. Acqua	p. 126
9.2. Cereali	p. 130
9.2.1. Farine e prodotti da forno	p. 134
9.2.2. Pasta di semola	p. 136
9.2.3. Altri derivati	p. 137
9.3. Pseudocereali	p. 138
9.4. Legumi	p. 138
9.4.1. Altri derivati	p. 139
9.5. Semi oleaginosi	p. 140
9.5.1. Semi con guscio	p. 140
9.5.2. Semi senza guscio	p. 141
9.6. Prodotti ortofrutticoli (verdura e frutta)	p. 142
9.6.1. Derivati della verdura	p. 144
9.6.2. Derivati della frutta	p. 145
9.7. Germogli	p. 147
9.8. Alghe	p. 147
9.9. Altri prodotti vegetali di uso comune	p. 148
9.9.1. Oli e grassi vegetali	p. 148
9.9.2. Alcolici	p. 150

9.9.3. Caffè	p. 152
9.9.4. "Pseudo-caffè"	p. 154
9.9.5. Cacao e derivati	p. 154
9.9.6. Tè	p. 155
9.9.7. Tisane	p. 156
9.10. Carne	p. 156
9.10.1. Carne rossa	p. 157
9.10.2. Carne bianca	p. 158
9.10.3. Carni conservate	p. 159
9.11. Latte	p. 160
9.11.1. Derivati del latte	p. 162
9.12. Uova	p. 164
9.13. Prodotti ittici	p. 166
9.14. Insetti	p. 169
9.15. Altri prodotti	p. 171
9.15.1. Funghi	p. 171
9.15.2. Bibite	p. 171
9.15.3. Condimenti	p. 172
9.15.4. Dolcificanti	p. 174
10. La spesa consapevole	p. 177
10.1. Leggere le etichette	p. 179
10.2. L'altra economia e la spesa quotidiana	p. 184
10.2.1. La forza dei consumatori	p. 187
10.2.2. Il prezzo "giusto"	p. 188
10.3. L'importanza della stagionalità	p. 192
10.4. Il valore aggiunto di alcuni prodotti	p. 194
10.4.1. Filiera corta e "chilometro zero"	p. 196
10.4.2. Prodotti a ridotto impatto ambientale e "cruelty free"	p. 199
10.4.3. Provenienza e qualità garantite	p. 200
10.4.4. Prodotti ad alto valore sociale e legale	p. 203
10.4.5. Il Commercio Equo e Solidale	p. 203
10.5. Dove acquistare?	p. 204
10.5.1. Gruppi di Acquisto Solidale	p. 205
10.5.2. Vendita diretta	p. 206
10.5.3. Negozi del consumo critico	p. 206
10.5.4. Negozi di prodotti sfusi	p. 207
10.5.5. Botteghe del Commercio Equo e Solidale	p. 207
10.6. Le tre "C" salvifiche	p. 207
11. Come maneggiare il cibo in casa	p. 209
11.1. Preparazione	p. 210
11.1.1. Ammollo	p. 210
11.1.2. Germogliazione	p. 211
11.1.3. Fermentazione	p. 211

11.2. Cottura	p. 213
11.2.1. Cottura in acqua	p. 215
11.2.2. Cottura a pressione	p. 216
11.2.3. Cottura a vapore	p. 216
11.2.4. Cottura sauté	p. 217
11.2.5. Cottura in forno	p. 218
11.2.6. Arrostitura	p. 219
11.2.7. Frittura	p. 219
11.2.8. Cottura in umido	p. 220
11.2.9. Cottura a microonde	p. 220
11.3. Conservazione	p. 221
11.3.1. Alte temperature	p. 222
11.3.2. Basse temperature	p. 222
11.3.3. Sottrazione di acqua	p. 223
11.3.4. Sottrazione di aria	p. 224
11.3.5. Conservanti naturali	p. 224
11.3.6. Conservanti artificiali	p. 224
 12. Diete a confronto	 p. 225
12.1. Le diete ipocarboidratiche	p. 226
12.2. Le diete tradizionali	p. 228
12.3. Le diete occidentali	p. 230
12.4. Tiriamo le somme	p. 232
 13. La gestione degli alimenti nel quotidiano	 p. 235
13.1. Una giornata “tipo” a tavola	p. 238
13.1.1. Colazione	p. 239
13.1.2. Spuntino di metà mattina (opzionale)	p. 239
13.1.3. Pranzo	p. 240
13.1.4. Spuntino di metà pomeriggio/aperitivo (opzionale)	p. 240
13.1.5. Cena	p. 240
13.2. Il perfetto fai-da-te	p. 241
 Conclusioni. Un cambio di paradigma	 p. 245
Quale regime alimentare?	p. 249
Le regole finali per una spesa etica, sostenibile e salutare	p. 251
1. Preparare una lista della spesa	p. 251
2. Privilegiare i prodotti derivati da pratiche agroecologiche	p. 251
3. Meno ingredienti, miglior prodotto	p. 252
4. Ruotare le marche dei prodotti acquistati	p. 252
5. Se non compri, non cadi in tentazione	p. 252
6. Riavvicinarsi all'arte culinaria e sperimentare nuove ricette	p. 253
7. Non farsi abbindolare dalle mode e dai prodotti che pubblicizzano effetti sulla salute	p. 253
 Fonti	 p. 254

- 1 – Riduzionismo, la condanna della visione olistica
- 2 – La selezione naturale
- 3 – L'evoluzione culturale
- 4 – Il senso del gusto e le sue trappole
- 5 – Storia di un passato fedifrago
 1. *Passaggio al bipedismo abituale*
 2. *Evoluzione di adattamenti utili ad ampliare la dieta*
 3. *Creazione del sistema di caccia-raccolta*
 4. *Sviluppo di cervelli e corpi sempre più grandi*
 5. *Sviluppo di abilità speciali (es.: linguaggio, collaborazione)*
 6. *Rivoluzione agricola*
 7. *Rivoluzione industriale*
- 6 – Le confondenti intolleranze
 - Intolleranza al lattosio*
 - Sensibilità al grano non celiaca/non allergica*
- 7 – Il continuum evolutivo e la dimensione individuale
- 8 – Il microbiota colico e le sue implicazioni
- 9 – La scoperta di un rischio impreveduto
- 10 – Indice di sazietà
- 11 – L'infiammazione cronica e le vittime da fuoco amico
- 12 – Bilancio energetico: un concetto ormai superato
- 13 – Il grasso, un subdolo doppiogiochista
- 14 – Cenni di metabolismo insulinico
 - Il sistema insulina/IGF*
 - Insulino-resistenza: dalle origini alla malattia*
- 15 – Glucolipotossicità
- 16 – Indici di misurazione della risposta insulinica
- 17 – Restrizione dietetica, lo spauracchio dei golosi
 - Restrizione calorica*
 - Digiuno*
 - Diete normocaloriche con bilanciamento selettivo di specifici macronutrienti*
- 18 – Radicali liberi: da dove vengono e come difendersi
- 19 – Principio proporzionale: uno specchietto per le allodole?
- 20 – I carboidrati
 - Glucosio*
 - Fruttosio*
 - Fibre vegetali*
- 21 – I grassi
 - Steroli*
 - Gliceridi*
 - Acidi grassi saturi*
 - Acidi grassi insaturi idrogenati in forma cis*
 - Acidi grassi insaturi idrogenati in forma trans*

- 22 – Le proteine
- 23 – Le vitamine
 - Vitamina A*
 - Vitamine del gruppo B*
 - Vitamina C*
 - Vitamina D*
 - Vitamina E*
 - Vitamina F*
 - Vitamina K*
- 24 – I minerali
 - Calcio*
 - Cromo*
 - Ferro*
 - Fosforo*
 - Magnesio*
 - Potassio*
- 25 – I fitochimici
 - Acido fitico*
 - Flavonoidi*
 - Fitoestrogeni*
 - Glutammato (acido glutammico)*
 - Nitriti e nitrati*
- 26 – I pericoli del fumo
- 27 – Relazione tra alimentazione e psiche
- 28 – Biotecnologia e OGM
 - 1. Definizione legislativa e realtà scientifica*
 - 2. Sicurezza alimentare*
 - 3. Giustizia e diritti economici*
 - 4. Equità lavorativa*
 - 5. La fame nel mondo*
 - 6. Rischio ambientale e biodiversità*
 - Conclusioni*
- 29 – Produzione biologica
 - Agricoltura biologica*
 - Allevamento biologico*
 - Prodotti biologici trasformati*
 - Certificazioni*
- 30 – Ingredienti speciali e coadiuvanti tecnologici
- 31 – Grani antichi, grani tradizionali e grani moderni
- 32 – Dal chicco alla farina
- 33 – Panificazione, tra tradizione e salute
- 34 – Il punto di fumo
- 35 – Il prodigioso olio d'oliva
- 36 – Danni da alcol
- 37 – Il nettare degli dei

- 38 – Latte e rischio neoplastico
- 39 – Sale e ipertensione
- 40 – Dietetica per volumi
- 41 – Il suolo: la vita del globo in pochi cm³
- 42 – Pesticidi e salute
- 43 – Metodiche produttive e qualità: il caso dei vegetali
- 44 – Gli sprechi alimentari
- 45 – Sicurezza alimentare
- 46 – La dieta paleolitica
- 47 – La dieta mediterranea tradizionale
- 48 – Le diete “veg”