

Sommario

Prefazione	VII
Introduzione	XI
Capitolo 1 - La dieta italiana.....	1
La dieta mediterranea	1
Dieta mediterranea dimagrante?	4
Le correzioni della dieta italiana	6
Lo stile di vita corretto e il vincolo del sovrappeso.....	8
La rivoluzione della dieta italiana	9
Capitolo 2 - Dieta italiana e cucina.....	13
L'enogastronomia.....	13
La cucina tipica.....	14
La cucina raffinata.....	15
Il fast food e il bar.....	15
Le pizzerie	16
I discount	16
I cibi e il costo della spesa	17
La cucina ASI	19
Capitolo 3 - I carboidrati.....	25
Il fabbisogno di carboidrati	27
Indice e carico glicemico	27
Il glucosio	30
Il fruttosio	32
Il lattosio.....	33
Il galattosio.....	35
L'amido	35

Capitolo 4 - Le proteine	39
Il fabbisogno proteico.....	40
Massa muscolare e proteine.....	41
Molti muscoli e zero grasso?.....	43
La qualità delle proteine	45
Gli aminoacidi	46
Capitolo 5 - I grassi	49
I lipidi semplici.....	49
Gli acidi grassi	50
I grassi saturi.....	51
Acidi grassi monoinsaturi.....	56
Acidi grassi polinsaturi	57
I trigliceridi a catena media (MCT).....	60
Gli alimenti grassi	61
Acidi grassi trans.....	63
Grassi idrogenati.....	65
Grassi vegetali	68
Oli vegetali	69
I lipidi composti.....	71
La scelta dell'olio	76
I meccanismi energetici	77
Capitolo 6 - Acqua, fibre e micronutrienti	83
L'acqua.....	83
Le fibre	85
I minerali	89
Le vitamine.....	102
Capitolo 7 - Il sovrappeso	113
Cos'è il grasso.....	113
La misurazione del grasso corporeo	115
Misurazione del grasso corporeo: i metodi.....	118
Il controllo del peso	120
Le tre tipologie di sovrappeso	122
Perché s'ingrassa.....	130
Il grasso localizzato	136
I dimagranti da banco	138
L'attività fisica	140
Attività fisica e attività sportiva.....	141
Capitolo 8 - Psicologia dell'alimentazione	149
Perché si mangia	149
La sazietà.....	154

L'appetibilità.....	157
Il gusto del dolce	159
Il valore del cibo e il set point	161
La masticazione	163
Il digiuno.....	164
Capitolo 9 - La carta d'identità alimentare	167
Il peso forma	167
L'IMC	168
La tabella di magrezza	169
Il fabbisogno calorico giornaliero	171
La ripartizione dei macronutrienti	174
Capitolo 10 - La gestione degli alimenti	179
La conservazione naturale.....	179
La cottura	181
La liofilizzazione.....	197
La surgelazione.....	198
La refrigerazione.....	202
L'essiccazione dei vegetali.....	205
Il sottovuoto e l'atmosfera controllata.....	208
OGM e biotecnologie	210
La carta degli additivi.....	211
I dolcificanti.....	217
Nitriti e nitrati.....	220
Il glutammato.....	221
Gli aromi	225
Capitolo 11 - La qualità del cibo.....	229
Il valore biologico	230
La nocività dei cibi.....	231
Il rischio alimentare.....	232
Il NOEL.....	234
L'alimentazione biologica	236
Capitolo 12 - Alimentazione e salute	243
Il colesterolo	243
Il vino e l'alcol	252
L'invecchiamento.....	258
Le allergie alimentari.....	260
Le intolleranze alimentari.....	261
Capitolo 13 - La dieta.....	267
Il nuovo dietologo	271
La dieta dimagrante.....	272

La coscienza alimentare	276
Il metodo Albanesi.....	280
Dieta? No, grazie. Svengo!	282
Dieta? Non ci riesco!.....	284
Dieta: non dimagrisco più!	286
L'effetto yo-yo	287
Dimagrimento ed estetica.....	290
La velocità del dimagrimento.....	291
Capitolo 14 - Conoscere i cibi.....	293
Le unità di misura	293
Densità calorica	294
L'etichetta nutrizionale.....	295
Le tabelle delle calorie	296
Una caloria è una caloria?	299
Le calorie dei cibi più comuni	301
Appendice 1 - L'indice glicemico	309
Appendice 2 - Il fabbisogno energetico degli sport più comuni	313
Appendice 3 - Il fabbisogno energetico delle attività più comuni	315
Appendice 4 - Gli indici di fibra.....	317
Appendice 5 - Linee guida per l'alimentazione (le regole della dieta italiana)	321