

Indice

IX *Prefazione*

- 3 1 **Mangiare bene è importante**
Mangiamo per vivere, 3 – Semplici passi, 5
- 11 2 **Piramidi, piatti e linee guida per l'alimentazione**
Abbondanza di consigli, 11 – Le raccomandazioni ufficiali, 12 – Influenze indebite, 14 – La piramide cresce, 16 – Un'iniezione di scienza e lo sgretolamento della piramide, 19 – Un esperimento mediterraneo, 21 – Via con il nuovo: la Healthy Eating Pyramid, 22 – La piramide USDA cambia look, 25 – Dalla piramide al piatto, 26 – Linee guida per l'alimentazione 2015-2020: molte ingerenze, 28 – Altri test su piramidi, piatti e linee guida alimentari, 30 – Linee guida migliori e diete migliori: come ci ripagano, 33
- 34 3 **Diete: a che cosa credere?**
Sostituire le stime approssimative con le prove, 35 – Le contraddizioni sono inevitabili, 36 – La sfida di lavorare con persone vere, 37 – Metodi diversi per problemi diversi, 39 – Interpretare le notizie mediche, 50 – In conclusione, 52
- 53 4 **Un peso salutare**
L'epidemia di obesità, 55 – Qual è il peso salutare?, 56 – Le attuali linee guida sul peso possono essere troppo indulgenti, 59 – Mantenere l'IMC nel range salutare, 60 – La bilancia ai tempi dell'università, 61 – Mele e pere, 63

- Perché aumentiamo di peso?, 64 - Per l'energia, una caloria è una caloria, 68 - Anche la qualità delle calorie conta, 70 - Misurarsi con la "forma" delle calorie aiuta a dimagrire?, 71 - Le diete a ridotto contenuto di grassi non sono la soluzione, 72 - Una dieta a ridotto contenuto di carboidrati può aiutare, 73 - Le diete a basso indice glicemico possono essere una scelta eccellente, 75 - La densità energetica non è una guida affidabile, 76 - Mangiare sano aiuta a dimagrire, 77 - Scegliete la via mediterranea, 78 - Tre mosse per controllare il peso, 79 - La verità sulle diete popolari, 92 - Diete a ridotto contenuto di grassi, 93 - Diete a ridotto contenuto di carboidrati, 95 - Diete a corretto contenuto di carboidrati, 96 - Proporzioni perfette e combinazioni corrette, 97 - E la densità energetica?, 99 - Mangiate come nel 100.000 a.C., 100 - Cambiare comportamento, 101 - Le prove sulle diete, 101 - Fate da soli, 104

105 5 Parlare chiaro sui grassi

Tipi di grasso, 106 - Grassi omega 3: un particolare beneficio, 113 - La confusione sugli omega 6, 114 - Grassi trans: una particolare preoccupazione, 117 - Certi grassi fanno bene, 119 - Come le linee guida alimentari hanno distorto la verità sui grassi, 120 - Le linee guida più semplici non sempre sono migliori, 122 - Sostituire i grassi con i carboidrati crea un nuovo problema, 123 - I benefici di consumare grassi insaturi invece che grassi saturi, 124 - Effetti dei grassi alimentari sulla salute, 125 - Abbondanza di prove sui benefici dei grassi insaturi, 135 - Grassi saturi: notizie che confondono le idee, 136 - Consigli sugli omega, 137 - Grassi alimentari e cancro: una relazione debole, 140 - Scegliere grassi salutari, 145 - In conclusione, 148 - Sostituire i grassi non salutari con altri più salutari, 149

152 6 Carboidrati nel bene e nel male

I carboidrati del tipo sbagliato fanno più male che bene, 154 - Non solo "semplici" contro "complessi", 156 - Perché i carboidrati contano, 157 - Il problema dell'insulino-resistenza, 159 - Le diete ricche di carboidrati fanno particolarmente male alle persone in sovrappeso, 162 - L'indice glicemico: l'effetto dei carboidrati sugli zuccheri nel corpo, 163 - Carico glicemico: anche la quantità dei carboidrati conta, 167 - Che cosa determina l'indice glicemico e il carico glicemico di un cibo?, 169 - Cereali

intatti, cereali integrali e cereali raffinati, 171 – I cereali integrali proteggono dal diabete, 174 – I cereali integrali comportano meno cardiopatie, 175 – I cereali integrali migliorano anche la salute del tratto gastrointestinale, 176 – Effetti incerti sul cancro, 176 – Che cosa rende migliori i cereali integrali e intatti?, 177 – Separare il grano dal loglio, 178 – In conclusione, 183

- 187 7 **Scegliete fonti proteiche più sane**
Che cosa sono le proteine?, 188 – Di quante proteine si ha bisogno?, 190 – Proteine e salute umana, 192 – Fate attenzione al pacchetto, 198 – Lo scoop sulla soia, 201 – La soia ha un lato oscuro?, 205 – In conclusione, 206
- 212 8 **Mangiare molta frutta e verdura**
Prima di tutto, che cosa sono esattamente la frutta e la verdura?, 213 – Famiglia nutrizionale, 216 – Un arcobaleno di cibi, 218 – USDA e altri: una guida inadeguata, 218 – Non ci siamo, 220 – Frutta e verdura prevengono le patologie cardiovascolari..., 220 – ... Le patologie dell'occhio..., 223 – ... I problemi intestinali..., 224 – ... E il controllo del peso, 224 – Ma proteggono dal cancro?, 225 – Fibre: quando essere indigeribili è un pregio, 229 – Fitonutrienti al lavoro, 232 – La nostra salute dipende dai vegetali, 234 – Troppo di una cosa buona, 235 – In conclusione, 237 – La patata è una bomba inesplosa, 240
- 242 9 **Siamo quello che beviamo**
Acqua, 246 – Succo di frutta e di verdura, 248 – Bevande gassate e zuccherate, 250 – Latte, 253 – Caffè, 261 – Tè, 265 – Alcolici, 266 – In conclusione, 271
- 273 10 **Calcio: una finta emergenza**
Perché abbiamo bisogno di calcio?, 274 – Di quanto calcio abbiamo bisogno?, 276 – Concentriamoci sulle ossa fratturate, 280 – Oltre le ossa, 283 – L'altra faccia del calcio, 284 – Se non il calcio, allora che cosa?, 285 – In conclusione, 289
- 291 11 **Integratori multivitaminici: una sicurezza in più**
Che cosa sono le vitamine?, 293 – La vitamina A, 294 – Le tre B: B₆, B₁₂ e B₉ (acido folico), 296 – Carotenoidi: betacarotene, licopene & Co., 303 – Vitamina C, 305 – Vitamina

D, 307 – Vitamina E, 312 – Vitamina K, 318 – Calcio, 319 – Ferro, 320 – Magnesio, 322 – Potassio, 324 – Sodio, 326 – Selenio, 329 – Zinco, 331 – In conclusione, 333

- 341 12 Anche la salute del pianeta è importante
Tre questioni fondamentali, 342 – Produzione alimentare sostenibile, 345 – Come contribuire allo sforzo globale?, 347 – In conclusione, 354
- 356 13 Tiriamo le somme
I benefici di questa strategia alimentare, 358 – Diete tradizionali: miti e realtà, 359 – La dieta mediterranea e oltre, 360 – Le tradizioni culinarie si adattano bene ai trasferimenti, 364 – Quanto costa mangiare sano?, 365 – L'alimentazione sana a livello mondiale, 369 – In conclusione, 370
- 371 14 L'alimentazione sana in condizioni particolari
Gravidanza, 371 – Iperensione, 374 – Diabete, 375 – Ipercolesterolemia, 377 – Ictus e infarto, 378 – Cancro, 379 – Celiachia, 380 – Depressione, 381 – Perdita di memoria, 382
- 384 15 Consigli per acquisti, menu e ricette
Scegliete alimenti ricchi di nutrienti, 385 – Sostituti salutari, 387 – Elenco dei cereali integrali o intatti, 388 – Consigli per la cottura e la conservazione dei cereali integrali, 401 – La spesa salutare, 402 – Leggere le etichette, 403 – La salute in cucina, 407 – Menu settimanale, 408 – Ricette, 418
- 521 *Note*
- 539 *Referenze iconografiche*
- 541 *Indice delle ricette*
- 543 *Ringraziamenti*