

# INDICE DEGLI ARGOMENTI

<b>Presentazione</b> .....	<b>VII</b>
<b>Prefazione</b> .....	<b>XI</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>1</b>
Calorie.....	1
Sistemi semplici e complessi.....	4
<b>OBESITÀ: DIMENSIONI DELL'EPIDEMIA</b> .....	<b>5</b>
Obesità come Patologia Cronica.....	6
L'obesità è patrimonio dei nostri geni.....	6
Cause che contribuiscono all'aumento del sovrappeso e dell'obesità.....	7
Cosa significa ingrassare.....	12
<b>LA COSTITUZIONE COME ESPRESSIONE DEI METABOLISMI</b> .....	<b>15</b>
Forma fisica e correlazioni ormonali.....	15
<b>LE DIETE DIMAGRANTI</b> .....	<b>19</b>
Dimagrire: come funziona.....	19
Aspetti psicologici.....	20
Stare a dieta fa ingrassare.....	22
La riduzione dell'introito calorico: un concetto da rivedere.....	26
La dieta restrittiva: complice della bulimia.....	28
Il digiuno.....	35
<b>L'ALIMENTAZIONE FUNZIONALE</b> .....	<b>39</b>
<b>IL METABOLISMO E LE SUE REGOLE</b> .....	<b>45</b>
Il metabolismo del glucosio.....	46
Stimolare il metabolismo.....	49
La funzione crea l'organo.....	49
Stimolo interno fisiologico.....	50
Stimolo esterno fisiologico.....	51
Esercizio fisico.....	52

<b>LO STIMOLO METABOLICO IN ALIMENTAZIONE FUNZIONALE.....</b>	<b>59</b>
Regole generali.....	59
Modalità dello stimolo.....	61
Stimolo tiroideo.....	62
Stimolo epatico.....	64
La frittura anche in dieta dimagrante.....	68
La tossicità del fritto.....	69
L'Acroleina.....	70
Punto di fumo dei grassi.....	70
L'acrilamide negli alimenti croccanti e dorati.....	72
Accorgimenti da adottare per preparare una sana frittura.....	74
Accorgimenti specifici per la frittura delle patate.....	79
Come scegliere e preparare gli alimenti da friggere.....	80
Fisiologia epatica e frittura.....	81
Stimolo epatico con le proteine della carne.....	82
Stimolo epatico con alimenti ricchi di ferro.....	83
Stimolo epatico mediante sostanze adrenergiche.....	83
Stimolo epatico mediante specifiche vitamine.....	84
La vitamina C e l'acido citrico.....	84
Stimolo al limite della tossicità.....	85
<b>GESTIONE DELLO STIMOLO METABOLICO.....</b>	<b>87</b>
Segni e sintomi di rallentamento metabolico.....	88
Segni di attivazione metabolica.....	90
Bilancia o centimetro?.....	91
<b>LA CORRETTA ALIMENTAZIONE.....</b>	<b>95</b>
Variazione e rotazione degli alimenti.....	95
<b>ALIMENTAZIONE E RITMI FISIOLGICI.....</b>	<b>101</b>
La colazione del mattino.....	101
Il pranzo.....	104
La Cena.....	107
<b>COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI PER PROTEGGERE LA NOSTRA SALUTE.....</b>	<b>111</b>
Qualità e vitalità degli alimenti.....	111
L'alimento come Unità Vitale.....	115
<b>LIPIDI ED EQUILIBRIO NEUROENDOCRINO.....</b>	<b>117</b>
Il tabù del grasso.....	117
L'altra faccia del colesterolo.....	119
I rischi delle diete ipolipidiche.....	121

Acidi grassi e conformazione Cis e Trans.....	123
Grassi idrogenati e impatto sulla salute.....	124
Il processo di idrogenazione dei grassi polinsaturi.....	125
Il processo di raffinazione degli oli vegetali.....	127
Le fasi della raffinazione degli oli vegetali.....	127
I vari tipi di oli vegetali.....	129
<b>ALIMENTI DI USO QUOTIDIANO.....</b>	<b>133</b>
Acqua.....	133
<i>Acqua di vegetazione</i> .....	135
<i>Acqua “minerale”</i> .....	138
Vino.....	141
Sale.....	143
<i>Sale e tradizioni alimentari</i> .....	143
<i>Il sale in Alimentazione Funzionale</i> .....	144
<i>Sale e tiroide</i> .....	145
<i>Sale e digestione</i> .....	146
<i>Sale e ipertensione</i> .....	146
<i>Sale e funzione renale</i> .....	147
<i>Il sale: come e quanto?</i> .....	147
Pane.....	148
<b>COMPOSIZIONE DEI PASTI.....</b>	<b>153</b>
Il decalogo Funzionale in dieta dimagrante.....	162
<b>COMPOSIZIONE DEI PASTI NELLE DIVERSE COSTITUZIONI.....</b>	<b>165</b>
Sindrome metabolica.....	165
<b>DIFFICOLTÀ ORGANICHE</b>	
<b>DURANTE UNA DIETA DIMAGRANTE.....</b>	<b>173</b>
Le associazioni alimentari funzionali.....	173
Associazioni diuretiche e drenanti tessutali.....	174
<i>Alimenti diuretici e drenanti renali</i> .....	176
<i>Rimedi ad azione diuretica</i> .....	177
Associazioni antimeteoriche.....	177
<i>Alimenti antimeteorici</i> .....	177
<i>Rimedi antimeteorici</i> .....	178
Associazioni lassative.....	178
<i>Alimenti spiccatamente lassativi</i> .....	180
Associazioni dimagranti.....	180
<i>Pasti sostitutivi dopo cene abbondanti</i> .....	181
<b>Note e riferimenti bibliografici.....</b>	<b>185</b>