

Indice

Presentazione, <i>Antonio Lanzone</i>	XI
Introduzione, <i>Giacinto A.D. Miggiano</i>	XV
1. La nutrizione in una prospettiva di genere	1
Dalla Medicina di genere alla nutrizione personalizzata	1
Nutrienti per la donna	3
Il ruolo del gusto e delle preferenze alimentari	10
La corretta alimentazione	12
<i>I macronutrienti</i>	14
<i>Le funzioni dei minerali</i>	23
<i>L'importanza delle vitamine</i>	27
2. L'infanzia e l'educazione del gusto	31
Abitudini alimentari corrette per una crescita sana	31
L'alimentazione nel primo anno di vita	34
L'alimentazione da 1 a 3 anni	37
L'alimentazione da 4 a 10 anni	39
3. L'adolescenza e i suoi cambiamenti	45
Come cambiano il corpo e le necessità nutrizionali	45
I disturbi del comportamento alimentare	51
<i>Eziopatogenesi</i>	53
<i>Il ruolo dei social network</i>	54

4. L'età fertile e le sue problematiche	57
Dimorfismo sessuale e composizione corporea	57
<i>Estrogeni, grasso e infiammazione</i>	62
Fisiopatologia del ciclo ovarico e dieta	63
Problematiche femminili e alimentazione	66
<i>Infertilità</i>	66
<i>Endometriosi</i>	72
<i>Policistosi</i>	74
5. La gravidanza	79
L'importanza della nutrizione materna	79
<i>I fabbisogni della gestante</i>	81
<i>Linee-guida per una corretta dieta in gravidanza</i>	83
L'alimentazione nel post-partum e nell'allattamento	90
6. La transizione dell'età adulta	95
Verso il climaterio	95
Cambiamenti ormonali e salute	98
Dieta e menopausa	99
7. Invecchiamento attivo e longevità	103
Cambiamenti fisiopatologici con l'età	103
Alimentazione e invecchiamento attivo	106
Fattori ambientali, salute e longevità	110
8. Donna e sport	117
L'alimentazione nell'esercizio fisico	117
<i>Il bilancio calorico</i>	118
<i>Il bilancio idrico</i>	119
<i>Il bilancio dei macronutrienti</i>	121
<i>Il bilancio dei minerali e delle vitamine</i>	124
La triade della donna atleta	126
9. Alimentazione vegetariana e vegana	129
Diete vegetariane nella donna	129
Allattamento e prima infanzia	138

10. Prevenire e curare con l'alimentazione	141
Cellulite	141
Sovrappeso e obesità	144
<i>La dieta ipocalorica</i>	145
<i>L'importanza dell'attività fisica</i>	149
Insulino-resistenza e diabete	150
<i>Alimentazione e resistenza insulinica</i>	151
Salute del cuore e cardiopatie	153
<i>Alimentazione e ipertensione</i>	158
<i>Oltre la dieta iposodica: la dieta DASH</i>	159
Salute dell'osso e osteoporosi	163
<i>Il ruolo dell'insulina</i>	164
<i>Stile di vita e osteoporosi</i>	165
Prevenzione dei tumori femminili	166
<i>Stile di vita, alimentazione e prevenzione</i>	167
<i>Dieci azioni anti-cancro</i>	169
11. Le nuove frontiere	177
Nutrigenetica e dieta personalizzata	177
Microbiota intestinale e salute della donna	180
<i>Microbiota vaginale</i>	180
<i>Disbiosi e patologie</i>	182
<i>Microbiota intestinale materno e salute della prole</i>	183