

# Indice

Presentazione, <i>Silvio Garattini</i>	IX
<b>1. Un americano a Napoli: da Ancel Keys al manifesto della dieta mediterranea</b>	1
<i>Bibliografia</i>	5
<b>2. Elisir di lunga vita: la svolta dell'EPIC</b>	7
<i>Stringiamci a coorti</i>	10
<i>Bibliografia</i>	12
<b>3. La cortina di grasso che spacca l'Europa (più o meno) a metà</b>	13
Uno spettro si aggira per l'Europa: il crepuscolo della dieta mediterranea	15
<i>Bibliografia</i>	16
<b>4. Med-diet o Mad-diet?</b>	19
<i>Bibliografia</i>	24
<b>5. L'obeso della terza settimana</b>	25
I grassi <i>trans</i> : dinamite pura per le arterie	27
Tagliare i grassi non basta	33
Se i nonni portano i nipoti al <i>fast-food</i> ...	35
<i>Bibliografia</i>	38

<b>6. Junk food, binge drinking e health food junkies:</b>	
<b>prove tecniche di un disastro</b>	39
<i>Health food junkies</i>	40
<i>Junk food</i>	41
<i>Binge drinking</i>	45
<i>Bibliografia</i>	50
<b>7. Dai tempi omerici la leggenda del saggio bevitore</b>	51
Il tormentone alcolico: dalle crociate delle lobby alla riabilitazione degli scienziati	51
La “bevuta” alla mediterranea: una questione di storia	53
La moderazione, tradizione millenaria	54
L’equilibrio mediterraneo	57
<i>Bibliografia</i>	63
<b>8. Alla dieta mediterranea non si addice la fretta</b>	65
<i>Bibliografia</i>	66
<b>9. Obesità, un affare di Stato</b>	67
Il tentativo disperato del <i>Trust for America’s Health</i> (ovvero come evitare che una nazione si estingua per colpa del cibo)	67
La “trovata” americana	70
Lutero, Leone X e <i>Yes we must</i>	72
Malattie “non trasmissibili”?	73
<i>Bibliografia</i>	75
<b>10. Dal sole di mezzanotte ai canguri</b>	77
Un canguro per la salute: una nuova Australia per il 2020	77
Dalla Finlandia le prove a sostegno di <i>Yes we can</i>	81
Il caso inglese e la pista delle <i>food choices</i>	83
La strada italiana	87
<i>Bibliografia</i>	90

<b>11. Televisione e videogiochi: attenti a quei due.</b>	
<b>Linfa per l'esercito di piccoli ciccioni</b>	91
Ma quale epidemia! Quando il grasso è un'opinione	97
<i>Bibliografia</i>	98
<b>12. Il sovraconsumo e l'ipotesi decrescita (<i>alias</i> come sbarazzarsi del grasso e fare un favore al pianeta)</b>	101
Calorie	101
Maglia nera agli eredi della dieta mediterranea	104
Lo sbarco degli Alleati	106
<i>Bibliografia</i>	107
<b>13. La parabola del "buon mediterraneo"</b>	109
La giornata tipo del "buon mediterraneo"	110
Anatomia di un delitto: ecco come (e perché)	
la <i>Western Diet</i> ci metterà in ginocchio	115
Il curioso scambio di diete tra Napoli e Helsinki	123
Non solo ipertensione. E il sale finisce sotto accusa	124
<i>Bibliografia</i>	126
<b>14. La strage annunciata e le morti evitabili</b>	127
<i>Bibliografia</i>	130
<b>15. La <i>Med-diet</i> salverà il pianeta</b>	131
Le coronarie che si occludono fanno meno notizia	
dei ghiacciai che si sciolgono	131
Nutrigenetica e nutrigenomica: come il cibo "regola" il DNA	134
Notizie dal futuro	136
Mediterraneamente moderni	137
Epidemiologia della virtù e della scelleratezza	138
Ai nostri 25 lettori	140
<i>Bibliografia</i>	140
<b>Glossario</b>	141