

# Indice

Prefazione	IX
Introduzione	XI
<b>1. Diete e mode alimentari</b>	<b>1</b>
Il mercato delle diete	1
Diete non condivise dalla comunità scientifica	12
Diete sostenute dal marketing	18
Diete accettabili, ma non adatte a tutti	23
<b>2. La disinformazione ai tempi del web</b>	<b>31</b>
Quando si pensa di far bene e invece si sbaglia	31
Fake news e distorsioni comunicative	34
Come riconoscere le bufale	42
<b>3. Come il marketing orienta le nostre scelte</b>	<b>47</b>
Tra ricerche sponsorizzate e claim nutrizionali	47
Perché è importante saper leggere le etichette	54
<b>4. I test delle intolleranze alimentari</b>	<b>61</b>
Test elettrodermici (Vega test)	62
Test di kinesiologia applicata (Dria test)	63

Test leucocitotossico (Cytotoxic/Alcat test)	64
Test immunologici per la ricerca di anticorpi	66
<b>5. L'effetto yo-yo: perché lo sforzo di una dieta drastica non dura</b>	69
Perché si riprende peso?	70
I danni a lungo termine	81
<b>6. Carenze nutrizionali: il rischio più subdolo</b>	83
<b>7. Conoscere gli alimenti per mantenersi in forma</b>	89
Le regole fondamentali	90
Quel che bisogna sapere sui nutrienti	105
Come strutturare un piano dietetico equilibrato	117
Indicazioni per situazioni "speciali"	120
<b>8. La dieta ipocalorica</b>	125
Esempi di piani dietetici ipocalorici	128
<b>9. Dieta e stile di vita attivo</b>	137
Programma di attività fisica per persone in sovrappeso	139
Alimentazione e pratica sportiva	141
Integratori sì o no?	145
<b>10. Quando il cibo è "troppo" buono</b>	149
Gusto e variazioni del peso	152
Come educare il gusto	153
<b>11. Per concludere con un occhio al futuro</b>	157