

Indice

Prefazione/ Preface, <i>Patrice D. Cani</i>	VII
Introduzione	1
1. Cenni storici	5
2. Il digiuno è fisiologico?	9
3. Quando si passa dalla fisiologia alla fisiopatologia?	13
4. Quanto si può sopravvivere digiunando?	17
5. Restrizione energetica e ormesi	21
6. Restrizione energetica e autofagia	25
7. L'organo egoista	35
8. Le fasi del digiuno	39
9. Digiuno e funzioni fisiologiche	43
10. Adattamenti metabolici nel digiuno	47
11. Restrizione calorica e bioritmi	73
12. Digiuno e biologia molecolare	77

13. Digiuno e matrice extracellulare	91
14. Digiuno e modulazione epigenetica	97
15. Digiuno e invecchiamento	103
16. Digiuno e microbiota	111
17. Conclusioni	115
 Bibliografia	 121