
INDICE

Presentazione , Enrico Finzi	VII
Precisazioni e ringraziamenti dell'Autore	XI
1. Tra informazione e controinformazione serve buonsenso	1
2. Cattivi maestri e pubblicità discutibile a partire dalla tv	13
3. Mangiar bene non è peccato: slow food e il dono del gusto	21
4. Il boom degli "alimenti funzionali": probiotici e altro	31
5. Antiossidanti e radicali liberi, problemi nuovi da conoscere	39
6. Nutrigenomica e longevità, a tavola si gioca il futuro	47
7. Diete e nutrizionisti, molti tentativi, molti insuccessi	57
8. Obesità e stile di vita, cambiare si può e talvolta si deve	69
9. Peso, composizione corporea e girovita... da verificare	79
10. Dimagrire senza inflaccidire: "Questo è il problema!"	87
11. Fitness, sport e vigoressia: quando eccedere diventa mania	95
12. Grassi buoni e cattivi, qualcosa da chiarire	103
13. Colesterolo alto: contromisure, non solo terrorismo alimentare	113
14. Diabete tipo 2 e sindrome metabolica si possono prevenire	123

15. Carboidrati, benzina pulita per il metabolismo	131
16. Cioccolato, dolci e zucchero, con autocontrollo si può	141
17. Acqua in abbondanza, scegliendo la più adatta	153
18. Altre bevande: non tutte innocue, attenti agli alcolici	163
19. Latte e intolleranze, troppe diagnosi equivocate	173
20. Carnivori o vegetariani? Per nascita siamo onnivori	181
Siti consigliati per aggiornamento e consultazione	189