

SOMMARIO

INTRODUZIONE - IL DONO DI BACCO E IGEA	9
DA SOLI O CON L'AIUTO DEL MEDICO?	13
DUE FRATELLI, DIECIMILA ANNI E UNA PESANTE	
EREDITÀ: UN'INTRODUZIONE A DIETAGIFT	16
Ereditare il diabete e il mal di cuore	17
La svolta: una chiave di lettura evolutiva	21
DIETAGIFT: UN PERCORSO SEMPLICE PER UNA	
NUOVA CONSAPEVOLEZZA	24
CAPITOLO 1 - I CARDINI	
1 - L'ATTIVAZIONE METABOLICA	29
Come distribuire i pasti nella giornata	31
L'attivazione fisica	32
2 - LA CALMA INSULINICA	36
3 - LA QUALITÀ DEI NUTRIENTI	41
CAPITOLO 2 - LE DIECI REGOLE DI DIETAGIFT	49
1 - ABBINAMENTO PROTEINE/CARBOIDRATI	54
Come applicare l'abbinamento proteine/carboidrati	60
Basi scientifiche della regola "abbinamento	
proteine/carboidrati"	66
2 - CONTROLLO DELL'INDICE E DEL CARICO GLICEMICO	69
Come applicare il controllo indice e carico glicemico	72
Basi scientifiche della regola "controllo	
dell'indice e del carico glicemico"	77
3 - DISTRIBUZIONE DEI PASTI	79
Perché distribuire i pasti in modo decrescente	79
Come applicare la distribuzione dei pasti GIFT	84
Basi scientifiche della regola "distribuzione dei pasti"	87
4 - FRUTTA E VERDURA IN LIBERTÀ	89
Come applicare la regola "frutta e verdura in libertà"	96
Basi scientifiche della regola "frutta e verdura in libertà"	98
5 - APPORTO GENEROSO DI ACQUA E FIBRE	100
Come applicare la regola "apporto generoso	
di acqua e fibre"	106
Basi scientifiche della regola "apporto generoso	
di acqua e fibre"	110
6 - MASTICAZIONE LUNGA	111
Come applicare la regola "masticazione lunga"	116
Basi scientifiche della regola "masticazione lunga"	119
7 - RIDUZIONE DELL'APPORTO DI "CIBI SPAZZATURA"	121
Cibi "vuoti eccessivamente raffinati	
(zuccheri e farine bianche)	123
Alcolici, nitriti/nitrati, polifosfati, solfiti	126
Grassi idrogenati e margarine	129
Veleni (antibiotici, estrogeni, fitofarmaci)	133
Dolcificanti artificiali ed "esaltatori di sapidità"	134
Assunzione eccessiva di sale	135
Cibi alterati da lunga cottura	136
Farmaci e integratori abbinati ai cibi	138

Come applicare la regola “riduzione dell’apporto di cibi spazzatura”	141
Basi scientifiche della regola “riduzione dell’apporto di cibi spazzatura”	154
8 - ATTIVITÀ FISICA	157
Come applicare la regola “attività fisica”	166
Basi scientifiche della regola “attività fisica”	174
9 - E SE UN CIBO FA MALE?	176
Come applicare la regola “controllo delle intolleranze alimentari”	181
Basi scientifiche delle intolleranze alimentari	186
10 - EQUILIBRIO PSICOFISICO	190
Condizionamenti legati all’assunzione di farmaci	194
Fame connessa con iperattività insulinica	196
Golosità generica, con rinforzo neurale	197
Condizionamento familiare	198
Reazioni a intolleranze alimentari	199
Risposta con il cibo a frustrazioni e stanchezza	200
Tendenze all’anoressia e alla bulimia	201
Condizionamenti legati all’attività sportiva	203
Falsificazioni degli stimoli con additivi (edulcoranti, aromatizzanti)	204
Risposta a stimoli ormonali (menopausa, cali metabolici)	204
Ricerca di vitamine e minerali di cui si è carenti (problema dei cibi impoveriti)	205
Risposta alterata a diete scorrette	206
Ricerca di “calmanti” naturali (triptofano/serotonina)	207

Distrazione e deconcentrazione durante i pasti	210
Come applicare la regola “equilibrio psicofisico”	211
Basi scientifiche della regola “equilibrio psicofisico”	214

CAPITOLO 3 - L’APPROCCIO METODOLOGICO DIETAGIFT

L’INCONTRO COL PAZIENTE: PRETESE, REALTÀ E ILLUSIONI	219
DAVANTI AL FALLIMENTO	222
GLI STRUMENTI DI LAVORO: IMC E MASSA GRASSA	226
CONSIDERAZIONI SULL’IMC E METODI DI MISURAZIONE	228
IL CONTROLLO DEI PROGRESSI	232
IL COINVOLGIMENTO EMOTIVO	235
QUALCHE TEST PSICODIAGNOSTICO	240
UTILIZZO DI DIETAGIFT IN SITUAZIONI CLINICHE DIVERSE	246
UTILIZZO DI DIETAGIFT PER LO SPORTIVO	251

CAPITOLO 4 - CONCLUSIONI

LA DIETA COMINCIA AL SUPERMERCATO:	
CONSIGLI SEMISERI PER UNA SPESA DIETAGIFT	261
QUATTRO IDEE QUATTRO PER UNA CUCINA DIETAGIFT	267
PER NON AVERE PIÙ PAURA DELLE CALORIE	282
INTERNET LINKS E RIFERIMENTI UTILI	286