

# Indice

PREFAZIONE	7
INTRODUZIONE	9
1. LA DIETA MEDITERRANEA	11
Patrimonio dell'umanità	13
Ancel Keys e gli studi sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari	15
2. I CENTENARI NEL MONDO: NON È SOLO DNA	17
I centenari di Okinawa: legami con la dieta mediterranea	18
The China Study: la risposta alla dieta mediterranea viene dall'oriente	23
La statistica che non convince	24
3. I PILASTRI DELLA DIETA MEDITERRANEA	33
Macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi... ma anche alcol e acqua	33
<i>I carboidrati o glucidi</i>	34
<i>Le proteine o protidi</i>	35
<i>I grassi o lipidi</i>	36
<i>L'alcol</i>	38
<i>L'acqua</i>	39

## Indice

Micronutrienti: vitamine e sali minerali	39
<i>Vitamine</i>	40
<i>Minerali</i>	40
<b>4. I LIMITI ATTUALI DELLA DIETA MEDITERRANEA: INDUSTRIALIZZAZIONE, RAFFINAZIONE, GLOBALIZZAZIONE</b>	<b>43</b>
Il grano	45
<i>Proprietà del grano</i>	47
<i>Le farine</i>	49
<i>Quale grano scegliere?</i>	51
<i>Perché scegliere farine non raffinate?</i>	54
L'olio extravergine d'oliva	55
<i>Caratteristiche dell'oliva</i>	56
<i>Composizione chimica dell'olio     extravergine di oliva</i>	58
<i>Benefici associati al consumo     di olio extravergine d'oliva</i>	59
<i>La regolamentazione degli oli</i>	60
<i>Le etichette: servirebbero più informazioni</i>	62
<i>Quanto costa un litro di olio E.V.O.?</i>	63
Il vino	65
<i>Composizione chimica del vino</i>	66
<i>Il resveratrolo: elisir di lunga vita</i>	67
<i>Vino e solfiti</i>	70

La carne	72
<i>Informazioni nutrizionali sulla carne</i>	74
<i>Considerazioni sulla carne</i>	75
<i>Consumo di carne e salute</i>	79
<i>Quanto costa la carne al pianeta?</i>	81
Il pesce	83
<i>Ma perché mangiare pesce     (con questo accanimento)?</i>	83
<i>Che pesci prendere?</i>	84
<i>Pesce e salute: evidenze scientifiche</i>	87
<i>I problemi legati al consumo eccessivo di pesce</i>	91
I legumi	92
<i>Aminoacidi essenziali e non solo</i>	94
<i>La soia: non è tutto oro quello che luccica</i>	96
<i>Mangiare più legumi per stare meglio</i>	99
Il formaggio	101
<i>Caratteristiche del formaggio</i>	103
<i>Il latte che non ti aspetti!</i>	105
<i>Formaggio: il futuro è in polvere?</i>	107
La frutta e la verdura	109
<i>Perché mangiarla...</i>	111
<i>...E in che quantità</i>	114
<i>A che prezzo?</i>	114

## **Indice**

<b>5. C'È UNA SPERANZA?</b>	<b>119</b>
Il gioco strategico dell'industria del cibo	120
La consapevolezza è la base del cambiamento	122
Il consumo consapevole: la lotta agli sprechi	124
La dieta corretta inizia facendo bene la spesa	129
Consigli per gli acquisti	132
L'importanza della vita attiva	159
<b>6. CONCLUSIONI</b>	<b>169</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>173</b>