

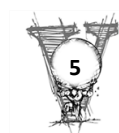
# Project Diet

Tutte le diete in un solo libro

## Volume I

### Sommario

Dichiarazione liberatoria.....	3
Sommario .....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Prefazione - di Andrea Biasci .....	15
Prefazione - di Paolo Evangelista .....	17
Introduzione - di Daniele Esposito .....	19
Sezione A - Il comportamento alimentare.....	23
Capitolo I - Biologia, Fisiologia, Psicologia.....	24
<i>L'atto alimentare</i> .....	24
<i>Le scelte alimentari</i> .....	26
Le abitudini alimentari.....	27
Il gusto .....	30
<i>Regolazione del peso corporeo e set point</i> .....	34
Modello del set point.....	36
Fame e sazietà tra biologia e psicologia.....	38
Regolazione a breve e lungo termine.....	44
Perdita di peso e perdita di grasso.....	48
Effetti di una dieta ipocalorica .....	50



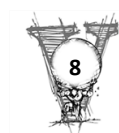
<i>L'importanza della genetica nello sviluppo dell'obesità</i> .....	51
Come agisce la predisposizione genetica all'obesità? .....	53
Conclusioni .....	56
<i>Regolazione dell'assunzione di cibo e microbiota</i> .....	56
Il passaggio di sostanze attraverso le cellule .....	57
Interazioni tra microbi e intestino: la barriera intestinale .....	59
Emozioni, infiammazione e microbiota .....	61
Interazione tra geni, emozioni, intestino e microbiota .....	64
<i>Testi di riferimento</i> .....	67
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	68
<b>Capitolo II - La Dieta Flessibile – Parte pratica</b> .....	<b>73</b>
<i>Flexible Control</i> .....	73
<i>Pasti liberi</i> .....	75
Come non fare il pasto libero .....	76
Linee guida per il pasto libero .....	76
Quanti pasti liberi a settimana? .....	77
<i>Refeed glucidici</i> .....	78
Vantaggi metabolici .....	79
Cosa non fare durante i periodi di refeed .....	81
Grassi nel periodo di refeed .....	81
Quali carboidrati consumare: osservazioni generali .....	82
Pasti liberi e periodi di refeed? .....	83
Durata dei refeeds .....	83
Frequenza dei refeeds .....	84
Consigli e suggerimenti pratici .....	85
<i>Break dalla dieta</i> .....	86
Come ripristiniamo il metabolismo in 2 settimane .....	87
Cosa è che regola la componente adattiva? .....	88
<i>La dieta di mantenimento</i> .....	88
<i>Le buone abitudini</i> .....	89
Avere una dieta varia ed equilibrata .....	89
Garantirsi un adeguato apporto di proteine .....	90
Mangiare una moderata quantità di grassi a ogni pasto .....	91
Mangiare frutta e tanta verdura per le fibre e i fitonutrienti .....	92
Mangiare lentamente .....	93
Fare esercizio fisico .....	94
Godetevi la vita! .....	95
<i>Testi di riferimento</i> .....	97
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	98
<b>Sezione B - Le Diete Dissociate</b> .....	<b>101</b>



<b>Capitolo III - Fisiologia della digestione.....</b>	<b>103</b>
<i>Introduzione .....</i>	<i>103</i>
<i>La secrezione salivare.....</i>	<i>103</i>
<i>La secrezione gastrica .....</i>	<i>106</i>
Secrezione esocrina gastrica.....	107
Secrezione endocrina gastrica .....	114
<i>La secrezione pancreatica.....</i>	<i>116</i>
Regolazione della secrezione pancreatica .....	118
Riepilogo – la risposta al pasto .....	120
<i>La secrezione biliare.....</i>	<i>121</i>
Composizione della bile .....	121
Produzione e secrezione della bile.....	122
Liberazione della bile nel duodeno in risposta al pasto .....	124
<i>La secrezione intestinale.....</i>	<i>126</i>
<i>La motilità gastrica .....</i>	<i>128</i>
Lo svuotamento gastrico .....	129
Perché i grassi rallentano la digestione? .....	130
Riepilogo – lo svuotamento gastrico .....	132
<i>La digestione degli alimenti e l'assorbimento dei nutrienti.....</i>	<i>134</i>
Il fenomeno dell'adattamento .....	140
<i>Digestione dei carboidrati.....</i>	<i>142</i>
<i>Digestione dei lipidi .....</i>	<i>144</i>
<i>Digestione delle proteine .....</i>	<i>146</i>
Le proteasi gastriche .....	149
Le proteasi pancreatiche .....	150
Assorbimento di peptidi e aminoacidi.....	152
<i>La digestione – visione d'insieme e schemi .....</i>	<i>152</i>
<i>Noi non digeriamo e assorbiamo i nutrienti e.....</i>	<i>154</i>
<i>Conclusioni .....</i>	<i>156</i>
<i>Testi di riferimento .....</i>	<i>157</i>
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti.....</i>	<i>159</i>
<b>Capitolo IV - Le diete dissociate e la Hay Diet .....</b>	<b>161</b>
<i>Storia e principi basilari .....</i>	<i>161</i>
William Howard Hay .....	162
<i>La Dieta Hay: introduzione.....</i>	<i>163</i>
Fondamentali su cui si basano le diete dissociate tradizionali .....	164
<i>Il principio della dissociazione tra carboidrati e grassi.....</i>	<i>166</i>



<i>Il principio della dissociazione tra carboidrati e proteine</i> .....	172
<i>Testi di riferimento</i> .....	173
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	175
<b>Capitolo V - Le varianti della dieta dissociata</b> .....	<b>177</b>
<i>La Dieta di Antoine</i> .....	177
La Sazietà gusto-specifica.....	178
Svantaggi della Dieta dissociata di Antoine .....	181
<i>La Dieta di Shelton (la dieta crudista)</i> .....	182
La naturopatia e l'igienismo.....	183
Il principio Crudista .....	184
La digestione secondo Shelton.....	186
La dieta Shelton: classificazione degli alimenti .....	191
Combinazioni giuste e combinazioni sbagliate.....	191
La dieta Shelton: una settimana in pratica .....	191
<i>Testi di riferimento</i> .....	197
<b>Capitolo VI - La Dieta di Beverly Hills</b> .....	<b>199</b>
<i>Chi è Judy Mazel</i> .....	199
<i>Introduzione</i> .....	200
Combinazioni coscienti .....	201
<i>Prima fase</i> .....	205
Il sodio contenuto nelle acque minerali.....	206
Prima settimana .....	207
Seconda settimana.....	208
Terza settimana .....	209
<i>Seconda fase</i> .....	209
I pasti combinati.....	209
Open Human .....	211
Quarta settimana.....	211
Quinta settimana .....	212
<i>Terza fase</i> .....	212
Programma di mantenimento .....	213
<i>Testi di riferimento</i> .....	217
<b>Sezione C - La Cronodieta</b> .....	<b>219</b>
<b>Capitolo VII - La Cronobiologia e i ritmi circadiani</b> .....	<b>221</b>
<i>Introduzione</i> .....	221
<i>La Cronobiologia</i> .....	222
Quando nacque la cronobiologia? .....	222
Cosa studia la cronobiologia? .....	224



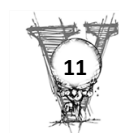
Il Sistema fotoneuroendocrino .....	224
<i>I ritmi circadiani</i> .....	228
La melatonina .....	232
L'asse HPA e la secrezione di cortisolo .....	235
L'ormone della crescita .....	237
L'insulina .....	239
<i>Cosa dice Mauro Todisco?</i> .....	239
Lo zeitgeber e la sua influenza sull'attività dell'orologio biologico .....	241
La Cronodieta e i principi fondamentali della cronobiologia .....	243
La teoria dei Bioritmi .....	246
Persone mattutine e serotine .....	247
Il Sistema Nervoso Autonomo .....	252
<i>Impatto dei nutrienti sulla ritmicità circadiana</i> .....	257
Gli orologi biologici periferici .....	257
Effetto di diete iperlipidiche sui clock genes .....	262
Effetto dei grassi sull'orologio biologico .....	262
Effetto degli zuccheri sull'orologio biologico .....	263
Influenza dello stato energetico sui clock genes .....	265
Conclusioni pratiche .....	266
<i>I presunti studi a favore della Cronodieta</i> .....	267
<i>Conclusioni sui ritmi circadiani</i> .....	270
<i>Testi di riferimento</i> .....	273
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	275
<b>Capitolo VIII - Il timing dei nutrienti</b> .....	<b>281</b>
<i>Dividere i pasti per dimagrire</i> .....	281
Cosa afferma la ricerca scientifica: il TEF in soggetti magri e obesi .....	285
Cosa afferma la ricerca scientifica: l'influenza del numero di pasti sul TEF .....	288
<i>Variazione degli stimoli e shock del metabolismo</i> .....	292
Cosa afferma la Ricerca Scientifica? .....	292
<i>Colazione da Re, pranzo da Principe e cena da povero</i> .....	295
La colazione è il pasto più importante della giornata .....	296
L'insulina .....	296
Il cortisolo .....	298
Cosa afferma la ricerca scientifica: colazione e bambini .....	307
Cosa afferma la ricerca scientifica: la colazione per la popolazione adulta .....	309
<i>Il meal timing – i carboidrati di sera fanno ingrassare?</i> .....	311
Cosa afferma la ricerca scientifica: i carboidrati di sera fanno ingrassare? .....	312
<i>Conclusioni</i> .....	317
<i>Testi di riferimento</i> .....	319
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	321



<b>Capitolo IX - La Cronodieta – Parte pratica .....</b>	<b>329</b>
Mauro Todisco e la Cronodieta .....	329
<i>Le regole generali sulla Cronodieta.....</i>	<i>330</i>
<i>Una giornata di Cronodieta.....</i>	<i>330</i>
<i>Gli alimenti.....</i>	<i>331</i>
<i>Esempi e tabelle.....</i>	<i>331</i>
<i>Testi di riferimento .....</i>	<i>337</i>
<b>Sezione D - Le Diete dell'Indice Glicemico.....</b>	<b>339</b>
<b>Capitolo X - L'indice glicemico: le origini.....</b>	<b>341</b>
<i>Il counting dei carboidrati: le origini.....</i>	<i>341</i>
<i>L'IG e 40 anni di ricerca .....</i>	<i>345</i>
L'indice glicemico dopo lo studio di Jenkins.....	349
Il carico glicemico .....	355
L'indice e il carico insulinico (II e IL) .....	358
Indice glicemico e sazietà.....	362
Indice glicemico ed effetti sul dimagrimento .....	364
<i>Testi di riferimento .....</i>	<i>367</i>
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti.....</i>	<i>369</i>
<b>Capitolo XI - La Dieta Montignac.....</b>	<b>373</b>
<i>Introduzione alla dieta montignac.....</i>	<i>373</i>
<i>Come funziona la Dieta Montignac .....</i>	<i>374</i>
<i>Chi è Michel Montignac .....</i>	<i>375</i>
<i>Carboidrati buoni e cattivi.....</i>	<i>375</i>
<i>Grassi buoni e cattivi.....</i>	<i>377</i>
<i>Conclusioni .....</i>	<i>377</i>
<i>La fase di dimagrimento .....</i>	<i>378</i>
La durata.....	378
Obiettivi.....	379
Le regole della fase di dimagrimento .....	379
Una settimana nella fase di dimagrimento .....	384
<i>Fase di mantenimento .....</i>	<i>386</i>
L'indice glicemico medio .....	386
Una settimana nella fase di mantenimento .....	388
Gli strappi alla regola .....	389
<i>Perché la Dieta Montignac funziona.....</i>	<i>389</i>



<i>Gli svantaggi della Dieta Montignac</i> .....	391
<i>Testi di riferimento</i> .....	393
<b>Sezione E - La Dieta Zona</b> .....	<b>395</b>
<b>Capitolo XII - La Dieta Zona - Storia e razionali scientifici</b> .....	<b>397</b>
<i>Introduzione</i> .....	397
<i>Chi è Barry Sears</i> .....	399
<i>Storia</i> .....	399
<i>Gli acidi grassi essenziali</i> .....	400
<i>Gli eicosanoidi</i> .....	401
<i>Vivere nella Zona</i> .....	405
<i>La nutrizione e l'alimentazione dal punto di vista di Barry Sears</i> .....	406
<i>La filosofia di Barry Sears</i> .....	408
<i>Diete high fat e low carb o diete low fat e high carb?</i> .....	410
<i>L'insulina</i> .....	413
<i>Il glucagone</i> .....	420
<i>De Novo Lipogenesi (DNL)</i> .....	421
<i>Perché la Dieta Zona funziona?</i> .....	423
<i>Quali sono gli svantaggi di questa dieta?</i> .....	424
<i>Testi di riferimento</i> .....	425
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	427
<b>Capitolo XIII - La Dieta Zona – Pianificare la propria dieta</b> .....	<b>431</b>
<i>Indicazioni base</i> .....	431
<i>Calcolo della percentuale di grasso corporeo nelle donne</i> .....	431
<i>Calcolo della percentuale di grasso corporeo negli uomini</i> .....	432
<i>Calcolo della massa magra sia per uomini sia per donne</i> .....	433
<i>Calcolo del fabbisogno proteico giornaliero</i> .....	433
<i>Il metodo dei blocchi per la Dieta Zona</i> .....	434
<i>Quali alimenti?</i> .....	436
<i>Una settimana in Zona: esempio di dieta</i> .....	438
<i>Appendice – Percentuale di grasso corporeo nelle donne</i> .....	440
<i>Appendice – Percentuale di grasso corporeo negli uomini</i> .....	441
<i>Testi di riferimento</i> .....	445
<b>Sezione F - La Dieta Mediterranea</b> .....	<b>447</b>



<b>Capitolo XIV - Lo studio della Dieta Mediterranea.....</b>	<b>449</b>
<i>Introduzione .....</i>	<i>449</i>
<i>Storia e origini.....</i>	<i>450</i>
<i>Seven Countries Study.....</i>	<i>451</i>
<i>Le Piramidi alimentari .....</i>	<i>457</i>
<i>Conclusioni .....</i>	<i>461</i>
<i>Testi di riferimento .....</i>	<i>465</i>
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti.....</i>	<i>467</i>
<b>Capitolo XV - La Dieta Mediterranea in Project Invictus.....</b>	<b>470</b>
<b>Sezione G - Il Digiuno Intermittente (IF) .....</b>	<b>475</b>
<b>Capitolo XVI - Il Digiuno Intermittente .....</b>	<b>477</b>
<i>Introduzione .....</i>	<i>477</i>
<i>La Sindrome Metabolica e il digiuno .....</i>	<i>479</i>
<i>Digiuno metabolico.....</i>	<i>483</i>
La Flessibilità metabolica.....	485
Come valutare l'inflessibilità metabolica .....	488
Conclusioni e applicazioni pratiche .....	488
<i>Protocolli di Digiuno Intermittente.....</i>	<i>489</i>
<i>Intermittent calorie restriction (ICR).....</i>	<i>490</i>
Alternate Day Fasting (ADF).....	492
ADF + TRF .....	495
<i>Time-Restricted Feeding (TRF).....</i>	<i>496</i>
Il Ramadan .....	499
Leangains.....	501
Warrior Diet .....	503
<i>Linee guida .....</i>	<i>505</i>
A chi è consigliato il digiuno intermittente? .....	505
A chi non è consigliato il digiuno intermittente? .....	505
Come iniziare il digiuno intermittente? .....	506
Come approcciare al digiuno intermittente?.....	507
Cosa mangiare? .....	509
Per quanto tempo e con che frequenza adottare il digiuno intermittente?.....	509
Esempio di protocollo IF associato a ciclizzazione calorica e glucidica .....	510
<i>I benefici del digiuno .....</i>	<i>511</i>
Il digiuno intermittente può prolungare la vita .....	511
<i>La restrizione energetica.....</i>	<i>513</i>
Restrizione energetica e metabolismo .....	518



Restrizione energetica e cervello.....	520
L'autofagia.....	522
Le ricerche di Mattson .....	524
Eventi significativi nello studio della biologia dell'invecchiamento .....	525
Conclusioni .....	526
<i>Testi di riferimento</i> .....	529
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	531
<b>Sezione H - Invecchiamento e longevità.....</b>	<b>533</b>
<b>Capitolo XVII - Biologia dell'invecchiamento .....</b>	<b>535</b>
<i>Gli organismi anziani</i> .....	535
<i>Meccanismi di regolazione a Feedback negativo</i> .....	540
<i>Perché invecchiamo – le teorie più accreditate</i> .....	544
<i>Siamo fatti per morire</i> .....	548
<i>Allungare la vita</i> .....	550
<i>Come rallentare l'invecchiamento – invecchiare meglio</i> .....	553
<i>Testi di riferimento</i> .....	555
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	557
<b>Capitolo XVIII - La Dieta della Longevità e la dieta Mima-digiuno .....</b>	<b>561</b>
<i>Introduzione</i> .....	561
<i>Chi è Valter Longo</i> .....	562
<i>I cinque pilastri della longevità</i> .....	562
<i>La Dieta della Longevità</i> .....	566
<i>La Dieta Mima – Digiuno – Considerazioni e analisi degli studi</i> .....	570
<i>La Dieta della longevità – come pianificarla</i> .....	574
<i>La Dieta Mima Digiuno – Dalla teoria alla pratica</i> .....	575
<i>Chi la può fare</i> .....	575
<i>Chi non la può fare</i> .....	576
<i>Quando va fatta</i> .....	577
<i>La Dieta Mima Digiuno – Come pianificarla</i> .....	577
<i>Gli effetti collaterali</i> .....	578
<i>Conclusioni</i> .....	579
<i>Testi di riferimento</i> .....	581
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	583

