

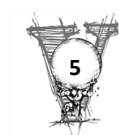
# Project Diet

Tutte le diete in un solo libro

## Volume II

### Sommario

<b>Dichiarazione liberatoria</b> .....	<b>3</b>
<b>Sommario</b> .....	<b>5</b>
<b>Sezione I - Le diete ipoglicidiche</b> .....	<b>15</b>
<b>Capitolo XIX - Le Diete a basso contenuto di carboidrati</b> .....	<b>17</b>
<i>Introduzione</i> .....	17
<i>Differenze tra diete low carb e chetogeniche</i> .....	17
<i>Le diete low carb: critiche infondate</i> .....	19
<i>Cenni sul fabbisogno glucidico</i> .....	21
<i>Cenni sul fabbisogno proteico</i> .....	22
<i>Diete iperproteiche e danni alla funzionalità renale</i> .....	25
Malattie renali e nutrizione .....	29
La malattia renale cronica.....	30
La dieta nella malattia renale cronica .....	30
<i>Diete iperproteiche e osteoporosi</i> .....	32
Fattori determinanti per la perdita di massa ossea.....	33
L'osteoporosi .....	34
<i>Diete low carb iperlipidiche e colesterolo</i> .....	38



<i>Altri falsi miti sulle diete low carb</i> .....	40
Insulino resistenza .....	40
Livelli di colesterolo.....	45
Danni epatici.....	49
Stipsi .....	51
Carenze di micronutrienti.....	52
<i>Testi di riferimento</i> .....	55
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	57
<b>Capitolo XX - La Dieta Chetogenica: principi teorici</b> .....	<b>63</b>
<i>introduzione</i> .....	63
<i>I corpi chetonici</i> .....	68
La funzione dei chetoni .....	69
<i>La storia della dieta chetogenica</i> .....	69
Dieta chetogenica in neurologia pediatrica.....	70
<i>La dieta chetogenica e la perdita di grasso: mito o realtà</i> .....	73
<i>Fisiologia della chetosi</i> .....	74
Che cosa accade dopo le prime settimane di una dieta chetogenica.....	80
Adattamento alla chetosi.....	82
Differenza tra chetosi e chetoacidosi .....	84
<i>Dieta chetogenica e mantenimento della massa muscolare</i> .....	88
Proteine nella dieta e perdita di azoto .....	89
<i>Testi di riferimento</i> .....	93
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	95
<b>Capitolo XXI - La Dieta Chetogenica: le varianti</b> .....	<b>99</b>
<i>Standard Ketogenic Diet (SKD)</i> .....	99
I carboidrati in una SKD .....	100
Le proteine in una SKD .....	102
Lipidi in una SKD.....	103
<i>Dieta chetogenica e altre sostanze alimentari</i> .....	105
<i>Targeted ketogenic Diet (TKD)</i> .....	107
I carboidrati pre-work.....	108
TKD e iperinsulinemia .....	109
<i>Cyclical Ketogenic Diet (CKD)</i> .....	109
Il carico di carboidrati .....	110
<i>Come impostare una SKD: esempi pratici</i> .....	115
Calcolare il dispendio energetico totale.....	115
Impostare i livelli calorici: principio basilare .....	117
Impostazione ottimale delle calorie per perdere grasso .....	117
Di quanto bisogna ridurre le calorie per perdere grasso?.....	119



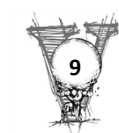
<i>Esempi di SKD</i> .....	120
<i>Testi di riferimento</i> .....	123
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	125
<b>Capitolo XXII - La Dieta Atkins</b> .....	<b>127</b>
<i>Introduzione</i> .....	127
<i>Chi era Atkins</i> .....	127
<i>La dieta Atkins: in cosa consiste</i> .....	128
<i>La fase di induzione</i> .....	129
Quanto dura la fase di induzione .....	130
Alimenti ammessi nella fase 1 .....	131
<i>La Fase di perdita di peso continua</i> .....	135
Differenze con la fase di induzione .....	135
<i>Fase di pre-mantenimento</i> .....	136
<i>Fase di mantenimento</i> .....	137
<i>Dieta Atkins: esempi pratici</i> .....	139
Fase 1 .....	139
Fase 2 .....	141
Fase 3 .....	141
Fase 4 .....	141
<i>Perché questa dieta funziona</i> .....	142
La dieta Atkins e la soppressione dell'appetito .....	142
<i>Gli svantaggi di questa dieta</i> .....	143
<i>Testi di riferimento</i> .....	145
<b>Capitolo XXIII - La Dieta Dukan</b> .....	<b>147</b>
<i>Introduzione</i> .....	147
<i>Pierre Dukan e la nascita della Dieta più famosa in Francia</i> .....	149
La radiazione dall'albo .....	149
<i>La fase di attacco: introduzione</i> .....	150
La PSMF .....	150
Gli alimenti permessi nella fase di attacco .....	151
Consigli generali .....	155
Durata del regime di attacco .....	156
Quali risultati aspettarsi .....	156
Riepilogo .....	157
<i>La fase di crociera</i> .....	159
<i>La fase di consolidamento</i> .....	160
Quanto dura la fase di consolidamento .....	161



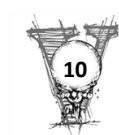
Che cosa mangiare nella fase 3 .....	165
<i>La fase di stabilizzazione</i> .....	167
<i>Svantaggi di questa dieta</i> .....	168
<i>Testi di riferimento</i> .....	171
<b>Capitolo XXIV - La Dieta di South Beach .....</b>	<b>173</b>
<i>Introduzione</i> .....	173
<i>In cosa consiste la Dieta di South Beach</i> .....	173
<i>Chi è Arthur Agatston</i> .....	174
<i>La storia della South Beach Diet</i> .....	174
Perché si diventa obesi secondo Agatston?.....	178
Da scienza a Bro-science.....	179
<i>La fase 1</i> .....	181
<i>La fase 2</i> .....	184
Una settimana in pratica.....	186
<i>La fase 3</i> .....	187
Una settimana in pratica.....	187
<i>Conclusioni</i> .....	189
<i>Testi di riferimento</i> .....	191
<b>Capitolo XXV - La Dieta di Lemme .....</b>	<b>193</b>
<i>Introduzione</i> .....	193
<i>Filosofia Alimentare e marketing</i> .....	193
Quando dimagriamo .....	196
Una caloria non è una caloria .....	197
<i>Il sale fa ingrassare</i> .....	199
Differenza tra sodio e sale.....	200
Sodium-GLUcose Trasporter (SGLT).....	203
Assorbimento intestinale di glucosio.....	203
Regolazione dei SGLT .....	204
Conclusioni .....	205
<i>L'attività fisica fa ingrassare</i> .....	206
The Exercise Paradox.....	213
L'attività fisica blocca il dimagrimento .....	215
Molti autori di diete dimagranti dicono che l'attività fisica fa ingrassare .....	221
In cosa consiste la Dieta di Lemme .....	222
<i>La Dieta Lemme nella pratica</i> .....	223
Che cosa potevo mangiare .....	224
Cosa non potevo mangiare .....	224
Come si legge la dieta .....	224



Quanti pasti al giorno.....	224
Esempi .....	225
<i>Conclusioni .....</i>	226
<i>Mettiamo alla prova le teorie di Lemme .....</i>	228
<i>Testi di riferimento .....</i>	231
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti.....</i>	233
<b>Capitolo XXVI - La Dieta Metabolica .....</b>	<b>237</b>
<i>Introduzione .....</i>	237
<i>In cosa consiste la Dieta Metabolica .....</i>	237
<i>Come iniziare la Dieta Metabolica.....</i>	238
<i>Fase di valutazione .....</i>	239
<i>Il carico di carboidrati.....</i>	239
<i>Sintesi delle fasi della Dieta Metabolica .....</i>	243
<i>I problemi di stanchezza nei periodi low carb .....</i>	244
<i>La ciclizzazione come variante al carico di carboidrati .....</i>	246
<i>Esempi pratici .....</i>	253
<i>La Ricomposizione Corporea.....</i>	255
È possibile fare ricomposizione corporea? .....	256
Evidenze scientifiche .....	257
Principi base dei modelli di ricomposizione corporea.....	260
<i>Ultimate Diet 2.0 (UD2.0).....</i>	262
Fase catabolica – Periodo di restrizione .....	262
Fase anabolica – periodo di abbondanza .....	263
Ultimate Diet 2.0 – esempio pratico .....	264
<i>Testi di riferimento .....</i>	265
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti.....</i>	267
<b>Sezione J - Dieta Paleo e Dieta Vegetariana .....</b>	<b>271</b>
<b>Capitolo XXVII - La Paleodieta: parte teorica .....</b>	<b>273</b>
<i>Introduzione .....</i>	273
<i>Chi è Loren Cordain e cosa è la Paleodieta .....</i>	274
<i>Teoria paleolitica.....</i>	275
<i>L'adattamento .....</i>	280
<i>La Selezione Naturale.....</i>	280
Che cosa è la selezione naturale? .....	281



<i>Lo svezzamento dalla frutta</i> .....	289
<i>Cibo di ripiego</i> .....	289
<i>La dieta dell'Homo erectus</i> .....	292
<i>L'avvento del consumo della carne</i> .....	293
<i>La preparazione del cibo</i> .....	294
<i>Prima i denti, adesso l'intestino e il cervello</i> .....	295
<i>La nascita del sovrappeso: il ruolo del grasso</i> .....	299
<i>Un corpo paleolitico in un mondo post-paleolitico</i> .....	301
<i>Diecimila anni sono pochi?</i> .....	303
<i>Il mismatch evolutivo</i> .....	305
<i>La dieta dell'agricoltore</i> .....	307
<i>L'attività fisica</i> .....	309
<i>Le diete industriali</i> .....	313
<i>Testi di riferimento</i> .....	317
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	319
<b>Capitolo XXVIII - La Paleodieta: parte pratica</b> .....	<b>325</b>
<i>L'alimentazione paleolitica adattata all'età moderna</i> .....	325
<i>Cereali e legumi</i> .....	326
<i>Latte e prodotti caseari</i> .....	335
<i>Mettere in pratica la paleodieta</i> .....	339
<i>Una settimana di Paleo Dieta</i> .....	340
<i>Conclusioni</i> .....	340
<i>Appendice - Una settimana di Paleo Dieta</i> .....	343
<i>Testi di riferimento</i> .....	345
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	347
<b>Capitolo XXIX - Il Vegetarianesimo e il Crudismo</b> .....	<b>351</b>
<i>Introduzione</i> .....	351
<i>La piramide vegetariana</i> .....	352
<i>Perché diventare vegetariani</i> .....	355
<i>La dieta vegetariana: davvero più sana?</i> .....	356
<i>Dieta vegetariana e cancro</i> .....	358
<i>Diffusione del vegetarianesimo</i> .....	361



<i>Posizioni ufficiali e Linee Guida sulla dieta vegetariana .....</i>	<i>361</i>
<i>Benefici della dieta vegetariana .....</i>	<i>362</i>
Malattie cardiovascolari .....	363
Diabete Mellito di tipo 2.....	363
Sovrappeso e obesità.....	363
Conclusioni .....	364
<i>Latte e tumori ed il china study .....</i>	<i>365</i>
<i>Non siamo adatti per mangiare carne .....</i>	<i>369</i>
Carne e tumori.....	376
Il rischio relativo – il rischio individuale.....	380
Conclusioni .....	381
<i>Dieta vegetariana e fibre alimentari .....</i>	<i>382</i>
Che cosa è la fibra alimentare? .....	382
Quali sono gli effetti fisiologici della fibra alimentare?.....	383
Fibre nella dieta.....	383
Alimentazione e cancro, fibre e neoplasie: che correlazione c'è? .....	383
Ruolo terapeutico della fibra alimentare nel diabete mellito .....	385
Fibra alimentare e dislipidemie .....	385
Fibra alimentare e obesità .....	386
Fibre prebiotiche.....	386
Conclusioni .....	387
<i>Dieta vegetariana e proteine .....</i>	<i>388</i>
<i>Dieta vegetariana e vitamina B<sub>12</sub>.....</i>	<i>390</i>
<i>La Dieta vegetariana nei bambini .....</i>	<i>391</i>
<i>La dieta vegetariana e vegana nella pratica .....</i>	<i>392</i>
Apporto energetico .....	392
Apporto proteico .....	392
Ferro, zinco, calcio e altri minerali.....	393
<i>Il Crudismo .....</i>	<i>396</i>
Biodisponibilità dei nutrienti .....	397
<i>Il Fruttarismo .....</i>	<i>399</i>
Aspetti nutrizionali e salutari del fruttarismo .....	400
Le origini del Fruttarismo .....	401
<i>La Dieta senza Muco.....</i>	<i>401</i>
La dieta senza muco nella pratica.....	403
La Dieta povera di muco – Dieta di transizione.....	403
Conclusioni .....	404
<i>Appendice - Tavole di Ragnar Berg .....</i>	<i>405</i>
<i>Testi di riferimento .....</i>	<i>407</i>
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti.....</i>	<i>409</i>
<b>Capitolo XXX - La Dieta Alcalina .....</b>	<b>417</b>



<i>Regolazione del pH ematico</i> .....	418
Sistemi tampone, polmoni e reni .....	419
Riepilogo per punti .....	421
Acidosi e Alcalosi.....	422
Dieta alcalina e osteoporosi .....	422
Conclusioni .....	424
<i>Dieta alcalina e cancro</i> .....	425
Correlazioni tra dieta alcalina e cancro .....	426
<i>Testi di riferimento</i> .....	429
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	431
<b>Capitolo XXXI - La Dieta Detox</b> .....	<b>433</b>
<i>Introduzione</i> .....	433
<i>Il fegato</i> .....	433
I processi di detossificazione.....	437
<i>Possibili effetti negativi delle diete detox</i> .....	438
<i>Dieta detox e dimagrimento</i> .....	438
<i>Detossificazione del fegato e dieta detox</i> .....	439
<i>Testi di riferimento</i> .....	441
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	443
<b>Sezione K - Disturbi gastrointestinali e dieta</b> .....	<b>445</b>
<b>Capitolo XXXII - La celiachia</b> .....	<b>447</b>
<i>Introduzione</i> .....	447
<i>Il glutine</i> .....	448
<i>Storia</i> .....	449
<i>Patogenesi</i> .....	451
Fattori ambientali nell'insorgenza della celiachia .....	452
Fattori genetici nella celiachia .....	453
Interazione fra fattori genetici e fattori ambientali.....	454
La celiachia non è definita un'allergia alimentare.....	455
Celiachia – una nuova teoria eziopatogenetica .....	457
<i>Epidemiologia</i> .....	460
Patologie autoimmuni che possono associarsi alla celiachia .....	461
<i>Classificazione della malattia celiaca</i> .....	463
<i>La diagnosi di celiachia</i> .....	465
Esami ematici.....	465
Biopsia intestinale .....	466



<i>Trattamento dietetico</i> .....	467
Gli alimenti dietoterapici.....	468
Appendice - Il semaforo del celiaco.....	469
<i>Testi di riferimento</i> .....	473
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	475
<b>Capitolo XXXIII - La sindrome del colon irritabile</b> .....	<b>479</b>
<i>Intolleranza al glutine</i> .....	479
<i>La sensibilità al glutine non celiaca</i> .....	480
<i>Sindrome dell'intestino irritabile (IBS)</i> .....	482
Epidemiologia.....	483
Patogenesi.....	483
Sistema serotoninergico e IBS.....	485
Il microbiota e l'IBS.....	485
Ruolo della barriera mucosale nell' IBS.....	486
Conclusioni sulle evidenze e ipotesi patogenetiche.....	486
<i>Diagnosi di IBS</i> .....	487
<i>Trattamento dietetico dell'IBS</i> .....	487
Parametri nutrizionali da considerare.....	488
<i>FODMAP e glutine – correlazioni con l'IBS?</i> .....	491
<i>La Dieta FODMAP - Introduzione</i> .....	493
Che cosa sono i FODMAP.....	495
Approfondimenti su IBS e FODMAP.....	496
Come ridurre i FODMAP?.....	497
Cosa fare se la dieta FODMAP non ha dato i risultati sperati?.....	499
La Dieta a basso contenuto di FODMAP funziona?.....	499
Esempio di dieta a basso contenuto di FODMAP.....	501
<i>Testi di riferimento</i> .....	503
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	505
<b>Capitolo XXXIV - La Dieta dei Gruppi Sanguigni</b> .....	<b>509</b>
<i>Introduzione</i> .....	509
<i>Il sangue e i gruppi Sanguigni</i> .....	510
A cosa serve il sangue?.....	510
Il plasma.....	511
Elementi corpuscolati.....	512
<i>Che cosa dicono D'Adamo e Mozzi</i> .....	513
<i>Che cosa dice la letteratura scientifica</i> .....	514
<i>Perché la dieta dei gruppi sanguigni funziona</i> .....	515
<i>L'effetto placebo</i> .....	517

<i>Svantaggi della dieta dei gruppi sanguigni</i> .....	519
<i>La dieta per i soggetti 0</i> .....	520
Il gruppo 0 - il cacciatore-raccoglitore .....	523
Riepilogo.....	525
<i>La Dieta per i soggetti A</i> .....	525
Il gruppo sanguigno A - L'Agricoltore .....	526
Riepilogo.....	528
<i>La Dieta per i soggetti B</i> .....	528
Il gruppo sanguigno B - il Pastore e il Nomade.....	528
Riepilogo.....	530
<i>La Dieta per i soggetti AB</i> .....	531
Il gruppo sanguigno AB - Il Moderno o L'enigmatico.....	531
Riepilogo.....	532
<i>Diffusione dei gruppi sanguigni</i> .....	533
<i>Appendice - Piano alimentare per soggetti di gruppo sanguigno 0</i> .....	535
<i>Appendice - Piano alimentare per soggetti di gruppo A</i> .....	539
<i>Appendice - Piano alimentare per soggetti di gruppo B</i> .....	542
<i>Appendice - Piano alimentare per soggetti di gruppo AB</i> .....	546
<i>Testi di riferimento</i> .....	551
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i> .....	552
<b>Conclusioni - Tutte le diete fanno dimagrire</b> .....	<b>553</b>
<i>Diete a consumo energetico basso (LED) o molto basso (VLED)</i> .....	554
<i>Diete a contenuto di grassi basso (LFD) o molto basso (VLFD)</i> .....	554
<i>Diete a basso contenuto di carboidrati</i> .....	555
<i>Le diete chetogeniche (KD)</i> .....	555
<i>Le diete ad alto contenuto di proteine (HPD)</i> .....	556
<i>Il Digiuno Intermittente</i> .....	556
<i>Le Diete Dissociate</i> .....	556
<i>Il mondo reale</i> .....	557
<b>Note</b> .....	<b>559</b>