

INDICE DEL LIBRO “SALUTE! CIBO PERMETTENDO”

LA SCIENZA: CHE ROBA È?

di Stefano Montanari

- Quando abbiamo fatto arrabbiare Giove
- I cannibali
- Che cosa ci piace e che cosa non ci piace
- Le carestie
- I nutrienti fondamentali Biodisponibilità
- Lo stato e la conservazione del cibo
- Che cosa è cambiato?

DAGLI STUDI ALLA PRATICA

di Alessandra Borelli

- Discrepanze tra lavori scientifici e reale utilizzo dei probiotici nella pratica clinica
- Piccolo promemoria sulla scelta dei probiotici che lavorano sul serio (e perché)!
- Probiotici e apparato digerente
- Il cavo orale
- La stomatite aftosa (afta)
- Le malattie parodontali: gengiviti e parodontosi
- Lo stomaco
- La digestione lenta: colpa della bile?
- Ipocloridria e gastrite
- *Helicobacter pylori*: amico o nemico?
- Probiotici e disturbi gastrici L'intestino
- L'intestino tenue
- L'intestino crasso
- La pancia gonfia: il gonfiore e la distensione addominale
- La disbiosi fermentativa
- La S.I.B.O. (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*)
- Malassorbimento Stipsi Diarrea
- Sindrome dell'intestino irritabile (*IBS*)
- GABA: l'acido γ -amminobutirrico

APPENDICE DEL CAPITOLO 2:

IL CIBO DEL FUTURO SARÀ IN BUONA PARTE DERIVATO DAGLI INSETTI?

di Alessandra Borelli

- Quando la “strega comanda il colore”: EFSA tra normative e convenienza
- A che punto sono le evidenze scientifiche sul consumo di insetti?
- E il microbiota che ne pensa?
- Insetti, costi e benefici
- Come difenderci?

IL CIBO CI MANTIENE IN SALUTE (SE E QUELLO GIUSTO)

di Antonietta M. Gatti

- Introduzione
- Cibo e dintorni
- Cibo e salute
- Che cosa mangio oggi?
- Possiamo prevenire le malattie?
- Il cibo che compriamo è pulito?
- Il cibo del futuro

- Analisi dei cibi
- Conclusioni

LAST MINUTE ADDENDUM:
COMINCIA L'ERA DELLA POLVERE DI GRILLO DOMESTICO
di Antonietta M. Gatti

CIBO E RIMEDIO

di Isabella Massamba

- Introduzione
- Mi voglio curare con i rimedi naturali
- Concentrare profumi, sapori e proprietà
- Olio
- Oli essenziali: non è olio
- Aceto
- Miele
- Alcolici
- La mia dispensa

LE RICETTE

- Te d'orzo
- Sidro di fuoco
- Sciroppo istantaneo: mellito di limone e spezie
- Crema al cioccolato a base di patate dolci
- Nopales (fico d'India)