

INDICE

Prefazione	9
Il sistema immunitario: la nostra guardia del corpo.....	9
Introduzione	13
Presentazione	21
Stili di vita e invecchiamento del sistema immunitario	22
Perché ci ammaliamo e cosa fare per evitarlo.....	23
Correlazione tra malattie (infettive e croniche) e stili di vita.....	26
Lo stile di vita, questo sconosciuto	29
I "magnifici sette" degli stili di vita	31
 Capitolo 1	
Sistema immunitario	33
Immunità innata o naturale o aspecifica	39
Immunità specifica o acquisita o adattativa.....	42
La risposta immunitaria cellulo-mediata	44
La risposta immunitaria umorale.....	46
Immunità attiva e passiva	46
Riepilogando.....	47
Il ruolo della funzione mitocondriale nel SI	48
Immunosenescenza	49
 Capitolo 2	
Infiammazione	51
Infiammazione e stress.....	53
La localizzazione del grasso è più importante della sua quantità totale	53
L'obesità tra i principali pericoli per l'aggravamento del quadro clinico da COVID-19	54
Dieta disintossicante ed antinfiammatoria per il corretto funzionamento del corpo umano.....	59
Cibi da evitare.....	59

Cibi permessi.....	60
L'infiammazione viene servita a ogni pasto?	63
I componenti del salmone minimizzano l'infiammazione	64
Omega-3	65
Le virtù dell'olio di oliva	66
Legame tra testosterone e infiammazione negli uomini.....	68
Gli effetti della meditazione sull'infiammazione	69
Infiammazione da fumo, obesità e ruolo dell'esercizio fisico.....	70

Capitolo 3

Apparato gastrointestinale e microbiota.....	73
L'ambiente interno e Il ruolo dell'apparato gastrointestinale nella funzione immunitaria.....	73
A proposito di glutine.....	76
Microbiota.....	77

Capitolo 4

Nutrizione.....	87
Macronutrienti.....	87
Alimentazione.....	92
Raccomandazioni dietetiche generali	95
Ulteriori pratiche raccomandazioni, scaturite da studi recenti	98
Le porzioni tipo di frutta e verdura	99
La malattia è servita in tavola? No, grazie.....	100
Consiglio pratico per mantenere stabili gli zuccheri ematici.....	105
La Croce Rossa della natura: i polifenoli.....	106
Nessuna monotonia nel piatto	106
La dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità.....	108
Confermato che la dieta mediterranea è ottima per la nostra salute, possiamo eventualmente migliorarla?.....	114
La Dieta COM®	114
La paleodieta	117
La dieta di eliminazione.....	122
La dieta funzionale.....	124
Portate l'arcobaleno in tavola	127
Digiuno intermittente	130
Acqua, per favore.....	131
Bevande per il reintegro, in caso di sport.....	135
Cosa metto nel carrello?	136

Micronutrienti con effetti sul sistema immunitario	140
Integrazione con erbe, funghi e fitoterapici	150
Capitolo 5	
Attività fisica	173
Attività fisica e sistema immunitario	173
Sport e pancia	180
Attività fisica, grasso e infiammazione	182
Capitolo 6	
Sonno e recupero	185
Chi dorme non piglia pesci. Oppure sì?	185
Per quante ore dobbiamo dormire?	186
Sonno e cortisolo	188
Uso serale di PC e smartphone	192
Sonno e allenamento	192
Più produttivi con la <i>power nap</i>	195
Prebiotici, stress e sonno	197
Capitolo 7	
Gestione dello stress	201
Lo stress: cos'è e come arginarlo	205
Stress e fame di carboidrati	221
Capitolo 8	
Igiene e abitudini scorrette	225
Igiene	225
Fumo	229
Alcol	231
Sostanze psicoattive	232
Capitolo 9	
Influenza ambientale esterna	235
L'ambiente	235
I distruttori endocrini, i nemici sconosciuti	236
Cibo e veleni	237
Inquinamento atmosferico	242
La dieta del sole: efficace, naturale e a costo zero	244
Il potere curativo della natura	248

Capitolo 10

Relazioni personali e sociali	251
Non siamo soli	251
Il potere delle coccole e dell'amore sulla salute.....	253
Quando la coppia scoppia ed è più facile ammalarsi	255

Capitolo 11

Bilanciamento ormonale	257
Ormoni tiroidei.....	259
Progesterone.....	263
Testosterone	264
Cortisolo.....	266
Pregnenolone.....	268
Deidroepiandrosterone (DHEA)	269
Melatonina	270
Somatotropina (GH).....	271
Timosina alfa 1	272

Capitolo 12

Stili di vita in pratica per potenziare il sistema immunitario	275
-----------------------------------------------------------------------------	------------

Capitolo 13

Le ricette – A cura di Jessica Garzone.....	283
----------------------------------------------------	------------

Conclusioni	351
--------------------------	------------

Ringraziamenti	355
-----------------------------	------------

Bibliografia	359
---------------------------	------------