
Indice

■ 1. L'insulino-resistenza: un male comune sottodiagnosticato	1
• Funzioni del pancreas	4
■ 2. Gli ormoni coinvolti nell'insulino-resistenza	7
• Insulina	7
Struttura biochimica	7
Via biosintetica e secrezione	7
Azioni	9
• Glucagone	11
• Somatostatina	14
• Polipeptide pancreatico	16
• Grelina	18
• Incretine	20
■ 3. Insulino-resistenza e sensibilità insulinica	27
■ 4. Misure di sensibilità insulinica	33
• Misure dirette	33
Clamp euglicemico iperinsulinemico	33
Test di soppressione dell'insulina	35
• Misure indirette	36
Test di tolleranza al carico endovenoso di glucosio con prelievi frequenti	36
Test di tolleranza al carico orale di glucosio	37
• Indici surrogati di sensibilità e resistenza insulinica	37
Derivati dalla condizione di stato stazionario a digiuno	37
Derivati da test dinamici	43
■ 5. Epidemiologia e genetica dell'insulino-resistenza	47
■ 6. Insulino-resistenza e stile di vita	51
■ 7. Grasso viscerale e infiammazione cronica di basso grado	61
■ 8. Insulino-resistenza e stress	67
■ 9. Influenza degli ormoni sul metabolismo del glucosio	79
• Cortisolo	79
• Deidroepiandrosterone	81
• Testosterone	82
• Ormone della crescita e IGF-1	86
• Ormoni tiroidei	90

• Leptina e adiponectina	93
• Progesterone	98
• Esterogeni	99
■ 10. Insulino-resistenza e sindrome dell'ovaio policistico.	107
■ 11. Insulino-resistenza e sindrome metabolica	113
■ 12. Insulino-resistenza e microbiota intestinale	117
■ 13. Insulino-resistenza e patologie tumorali	121
■ 14. La dieta nell'insulino-resistenza	127
• Consumo di alcol	127
• Latte e prodotti caseari	128
• Fibra alimentare.....	132
• Dolci, bevande zuccherate e fast food.....	133
■ 15. Indice glicemico e carico glicemico	137
■ 16. Indice insulinico e carico insulinico	139
■ 17. Modelli alimentari nell'insulino-resistenza	143
• Dieta mediterranea	143
• Dieta vegetariana.....	146
• Dieta DASH.....	151
• Dieta Zona.....	154
• Diete a basso contenuto di carboidrati	157
• Dieta mediterranea a basso contenuto di carboidrati	163
• Digiuno intermittente.....	164
• Dieta paleolitica	169
• Dieta COM	170
■ 18. Abitudini alimentari e raccomandazioni dietetiche per l'insulino-resistenza	179
■ 19. Introito idrico e metabolismo del glucosio	183
■ 20. Attività fisica e sedentarietà	189
• Linee guida OMS sull'attività fisica.....	192
Raccomandazioni per i bambini e gli adolescenti (5-17 anni)	194
Raccomandazioni per gli adulti (18-64 anni)	194
Raccomandazioni per gli anziani (≥ 65 anni).....	195
Raccomandazioni per le donne in gravidanza e nel post-partum.....	195
Raccomandazioni per i soggetti con condizioni croniche.....	196
Raccomandazioni per i soggetti con disabilità.....	196
■ 21. Insulino-resistenza ed esercizio fisico	199
■ 22. Integratori alimentari insulino-sensibilizzanti.....	205
• Probiotici e prebiotici.....	205
• Acidi grassi polinsaturi omega 3.....	208

• Acido alfa-lipoico	212
• Vitamine del gruppo D	214
• Cromo	218
• Magnesio	221
• Resveratolo	223
• Curcumina	227
• Myo-inositol	229
• Coenzima Q10	231
• Fungo Maitake	233
• Fungo Reishi	235
• Banaba	236
• <i>Moringa oleifera</i>	237
• <i>Gymnema sylvestre</i>	238
• Berberina	239
• Cannella	241
• Maqui	242
• <i>Gynostemma pentaphyllum</i>	243
• <i>Cordyceps</i>	244
• <i>Coprinus comatus</i>	245
• Chiodi di garofano	246
• N-acetilcisteina	247
• Fucoxantina	248
• Melone amaro	248
• Altre sostanze	249
■ Ringraziamenti	259
■ Indice analitico	260