

Indice

Introduzione	9
--------------------	---

Parte Prima

L'arte di mangiare (che “parla” ai geni)

1. Mangiare con consapevolezza	15
2. Il cibo che accende i geni.	19
<i>Box 1 - Il valore della resilienza</i>	20
3. Quando il cibo ci infiamma: gli alimenti ultraprocescati e quelli raffinati (che ci piacciono tanto)	22
<i>Box 2 - La pasta ci rende un po' più felici</i>	27
4. E non dimentichiamo quello che ci fa bene	28
5. Le spezie: un pò di pepe nella nostra vita.	32
<i>Box 3 - Le malattie reumatiche: un fuoco nelle nostre articolazioni.</i>	35
6. Frutta secca, che passione!.	37
<i>Box 4 - Mandorle contro lo stress</i>	38
7. I minerali, gemme preziose per il nostro metabolismo	39
<i>Box 5 - Quando usare gli integratori.</i>	45
8. Uova e latte: sfatiamo falsi miti.	47
9. Un mondo di salute: la Cina è vicina, e non solo	49
10. Ritroviamo la forma con la dieta nordica.	54
11. Le alghe: nuova frontiera della Medicina	55
<i>Box 6 - Pane sì, con le alghe è meglio</i>	58
12. Cioccolato, the e caffè: ciò che ci piace fa bene alla salute.	59
<i>Box 7 - Più bravi in matematica con il fondente</i>	64

<i>Box 8 - La voglia di caffè è scritta nel DNA?</i>	65
13. Prendiamoci cura del nostro intestino (i microbi ci danno una mano, basta non lavarla troppo)	67
<i>Box 9 - Diamo i numeri</i>	72
14. Probiotici, prebiotici e postbiotici: un piccolo aiuto per i pigri della dieta.	74
<i>Box 10 - Microbiota e microbioma, così tanto per fare chiarezza</i>	76
15. Quando la pulizia diventa pericolosa	78
<i>Box 11 - Il microbiota</i>	80

Parte Seconda

Mente, cervello, corpo (e credenze): oltre gli stereotipi culturali

1. Credere aiuta a guarire	83
2. Placebo: curarsi con “niente”	89
<i>Box 1 - Cosa rinforza l'effetto placebo.</i>	92
3. La Medicina Narrativa: quando parlare è una cura	94
<i>Box 2 - L'importanza di un diario</i>	97
<i>Box 3 - Dove trovare la Medicina Narrativa.</i>	98
4. Non bastano i neuroni per fare un cervello, né tantomeno la coscienza	99
5. Il cervello ai tempi del web 3.0	103
<i>Box 4 - Anziani e tecnologia: dati alla mano.</i>	106
6. Vivere in consapevolezza: la meditazione	107
<i>Box 5 - Una tecnica di mindfulness</i>	109
7. Non sempre l'ozio è il padre di tutti i vizi	111
<i>Box 6 - L'ozio pulisce il cervello</i>	114
8. Camminiamo un pò, uno dei modi per spendere bene il tempo libero	115
<i>Box 7- Siamo sicuri che sappiamo camminare?</i>	118
9. Siamo anche ciò che ascoltiamo: una buona musica per stare bene.	120

<i>Box 8 - Con la musica si ama meglio</i>	124
10. A ognuno la sua voce: quando il suono fa diagnosi	125
11. Chi legge vive di più e meglio	128
12. Medicina Tradizionale Cinese e Tai Chi (meditazione in movimento)	133
<i>Box 9 - Tai Chi: 5 passi nella salute</i>	137

Parte Terza

Oltre la cronobiologia: epigenetica e longevità (perché invecchiamo)

1. Ognuno ha l'età che merita	141
2. Ritmi naturali e individuali	144
3. Il riposino che ci fa tanto bene	149
<i>Box 1 - Il tempo della pennichella</i>	151
<i>Box 2 - Il riposino nel bambino</i>	152
<i>Box 3 - Il riposino nell'anziano</i>	152
4. Melatonina e longevità	154
<i>Box 4 - Qualche pratico consiglio</i>	156
5. Perché invecchiamo?	157
6. Il giorno degli zombi	164
<i>Box 5 - Virus e invecchiamento</i>	165
7. Risorgere dalle proprie ceneri: come ti riciclo la vita	167
8. Come l'araba fenice	170
9. La medusa immortale: e se diventassimo come lei?	173
10. Il cibo che ci allunga la vita	175
<i>Box 6 - Come attivare le proteine della longevità</i>	180
11. Vino o non vino... questo è un problema	181
<i>Box 7- Bere tanta acqua allunga la vita...attenti a non annegare</i>	183
12. Lo stress ci fa invecchiare	185
<i>Box 8 - Cibo per la mente (e antistress)</i>	189

13. La bellezza salverà il mondo	191
14. Epigenetica ed Evoluzione.	194
Conclusioni ed evoluzioni.	197
Glossario	199
Bibliografia	206