

## Sommario

### Parte prima

#### Il cibo e il corpo

*Perché mangiamo?*

*Di che cosa ha bisogno il nostro organismo?*

*Che cosa contengono gli alimenti?*

*Come organizzare la nostra giornata alimentare?*

*Quali relazioni ci sono tra alimentazione-salute-malattia?*

*La prima parte del volume si incentra sulle conoscenze fondamentali, necessarie per rivedere e impostare correttamente le proprie abitudini alimentari.*

*Da subito l'atto alimentare viene inquadrato come un fatto complesso, che non si esaurisce nella sua dimensione fisiologica, ma è frutto di determinanti psicologiche, sociali e culturali in senso lato.*

*Con un'attenzione costante alla complessità di questo approccio, i lettori vengono guidati ad approfondire gli aspetti più inerenti al rapporto cibo-salute, in modo da potersi costruire un preciso quadro di riferimento per operare scelte personali e cambiamenti concreti.*

#### 01 Perché mangiamo?

2

I bisogni dell'organismo e le funzioni del cibo

Il cibo ci dà energia

Il cibo ci dà il materiale per crescere

Il cibo protegge il nostro organismo e interviene nei processi vitali

#### 02 I principi nutritivi

6

Gli alimenti: materiali complessi

I carboidrati: la principale fonte di energia

Le proteine: i mattoni dell'organismo

I grassi: utili, con moderazione

Le vitamine: le nostre guardie del corpo

I sali minerali: una presenza importante

L'acqua: l'essenza della vita

- 
- 03 I gruppi degli alimenti** 17
- I nutrienti prevalenti
  - Gli alimenti plastici
  - Gli alimenti energetici
  - Gli alimenti protettivi
- 04 La giornata alimentare** 21
- Un equilibrio perfetto
  - La piramide della salute
  - La prima colazione: un vero e proprio pasto
  - Il pranzo e la cena
  - I giusti spuntini
  - Che cosa bere?
- 05 Diete e stili alimentari** 38
- La dieta mediterranea, un modello di salute
  - La dieta vegetariana
- 06 Il cibo per ogni età** 46
- L'alimentazione nella prima infanzia
  - L'alimentazione nella seconda e terza infanzia
  - L'educazione alimentare a casa e a scuola
  - L'alimentazione dell'adolescente
  - L'alimentazione dell'adulto
  - L'alimentazione in gravidanza
  - L'alimentazione durante l'allattamento
  - L'alimentazione dell'anziano
- 07 Alimentazione e malattia** 80
- Fattori di rischio e fattori protettivi
  - L'obesità: come prevenirla, come affrontarla
  - Il cancro: come prevenirlo a tavola
  - Prevenire l'infarto

**Parte seconda****Conoscere gli alimenti**

*Questa seconda parte vuole essere una guida pratica per tradurre nella vita di tutti i giorni, attraverso i comportamenti quotidiani di acquisto, conservazione e preparazione del cibo, le informazioni presentate in precedenza.*

*Mai come in questi anni si è resa urgente una riflessione critica sul concetto di qualità del cibo, per partire dalle sue espressioni più dirette (sicurezza, qualità organolettica e nutritiva) e arrivare a coinvolgere anche aspetti etici legati ai meccanismi di produzione mondiale, alla salvaguardia ambientale, al rispetto delle culture, al benessere animale ecc.*

*In questo quadro, il consumatore, considerato troppo spesso soggetto passivo del mercato, deve potere orientare le proprie scelte e i propri comportamenti in modo consapevole e critico. Le informazioni presentate in questa parte, dense di suggerimenti ed esempi pratici, vogliono essere un aiuto in questo senso.*

**08 La qualità del cibo** 108

Una piramide di civiltà

Qualità del cibo e qualità del sistema alimentare

**09 Il cibo sicuro** 112

Quando il cibo è un rischio

Gli additivi alimentari

Gli Organismi Geneticamente Modificati

Gli alimenti biologici

**10 L'igiene prima di tutto** 125

I microbi: amici e nemici

La conservazione domestica

**11 La spesa della salute** 141

L'etichetta, un'importante carta d'identità

Un giro al supermercato

**12 Il cibo in cucina** 153

Di cotte e di crude

## Parte terza

### Noi e il cibo

*In questa ultima parte l'attenzione è centrata sugli aspetti psicologici e relazionali che riguardano l'alimentazione nel suo rapporto intimo con l'individuo.*

*Il cibo come strumento di relazione, di comunicazione, di espressione e così via. Si vuole fornire una chiave di lettura per comprendere le difficoltà di chi sta crescendo e aiutarlo a superarle.*

*In questo senso, a fianco dell'analisi psicologica che accompagna lo sviluppo della percezione di sé dall'infanzia all'età adulta, viene dedicata una particolare attenzione alle dinamiche relazionali tra pari, ai miti e ai simboli, associati al cibo, tipici della nostra cultura.*

*Il capitolo dedicato ai disturbi del comportamento alimentare, trattato con rigore, ma anche con leggerezza, vuole fornire un quadro di chiarezza per favorire un approccio meno ansioso e più razionale e consapevole, rispetto a una tematica d'importanza crescente.*

- 13 Non solo per fame: il cibo come forma di relazione con il mondo** 164
- Il neonato: l'unità magica dell'allattamento
  - Il distacco dello svezzamento
  - I primi anni
  - I primi pasti fuori casa
  - La preadolescenza e l'adolescenza
  - Gli anziani: il cibo come ricordo
- 14 Quando il cibo diventa un problema** 183
- Anoressia, bulimia, obesità: una definizione semplice
  - Di chi è la colpa?
  - Infanzie a rischio
  - Com'è difficile crescere
  - Segnali d'allarme
  - Che cosa fare come genitori
  - Quali terapie
  - I segnali della guarigione

**15 Il peso della cultura nel rapporto con il cibo** **197**

Il culto della magrezza

I pregiudizi verso il sovrappeso

Sono solo problemi di donne?

**16 Tra i meandri di una dieta** **203**

La fame nervosa

Anche i gusti parlano di noi

**Il cibo e il corpo in libreria e nel Web**

---