

INDICE

INTRODUZIONE.....	5
A chi si rivolge questo libro	5
Attenzione: collaborare.....	6
QUELLO CHE IL VOSTRO MEDICO DEVE SAPERE.....	8
Le nostre fonti	10
Le buone notizie	12
"DA RICCHI"?.....	13
Termini da dimenticare, termini da imparare	13

PARTE I IL PROBLEMA

1 - CAPIRE IL DIABETE.....	20
Quanti tipi di diabete ci sono?	20
GLI INSETTI LO SANNO	21
Come ci accorgiamo di avere il diabete?	21
Esami per accertare lo stato diabetico o prediabetico.....	22
Metodi non invasivi di indagine	24
IL DIABETE "SI VEDE"?.....	24
Di diabete non si muore. Oppure sì?	26
Tutto è collegato	27
SE DESSIMO UN'OCCHIATA ALLE MEMBRANE (PARETI) DELLE CELLULE?	34
Possibili complicanze	34
«MA AVEVO QUESTI PROBLEMI ANCHE PRIMA DEL DIABETE?»	35
Sovrappeso e obesità: sono malattie?.....	36
SI PUÒ ESSERE MAGRI E DIABETICI?.....	36
I numeri parlano chiaro.....	37
Il costo individuale e sociale.....	38

2 - LE POSSIBILI CAUSE 39

Il diabete è iscritto nei nostri geni? Ossia: è ereditario?	39
I GENI ANTIFAME	40
È colpa dell'alimentazione?	40
Più carboidrati, meno diabete?	42
PIÙ LE BEVANDE CHE I CIBI?	43
<i>Corn syrup</i> e i suoi fratelli.....	44
"DROGATI" SIN DALLA CULLA?	45
Non è il <i>troppo</i> , ma il <i>troppo poco!</i>	46
ANCHE I MEDICI SI POSSONO AMMALARE DI DIABETE?	47
Non solo inutile, ma anzi dannoso	48
UNA DISCARICA PER RIFIUTI SPECIALI.....	51
I grassi alimentari: angeli o demoni?	52
Stress ossidativo e radicali liberi	53
PIÙ TOSSINE, PIÙ DIABETE?	55
TV, pc e tablet sul banco degli accusati	55
E se il diabete avesse avuto origine da un altro vostro disturbo?	56
E se fosse colpa di quel diavolo del colesterolo?	59
Quanto pesi?	59
I BAMBINI SONO MAGGIORMENTE A RISCHIO	60
Sindrome X, o sindrome metabolica	61
INSULINORESISTENZA	64
CIRCOLI VIZIOSI, CIRCOLI VIRTUOSI.....	64
INTERVISTA AL DOTTOR CARLO LAZZARINI DI MILANO.....	65
E se il diabete non fosse causato dal cibo?	67
LA CAFFEINA IN OGNI FORMA	68
Acido non è il contrario di dolce.....	68
E il "bicchierino"?	69
Allergie e intolleranze alimentari	70
Alimenti "critici"	70
Dentifricio & Co.	71
Infezioni virali.....	72
Tossine varie.....	72
Vaccini	73

3 – OPERAZIONI E FARMACI	74
Il bypass gastrico	74
La storia dell'insulina	75
MA SE IL PROBLEMA FOSSE... L'INSULINA?	75
Quali valori glicemici sono da considerare normali?	76
I farmaci antidiabete	77
Insulina, da sola o combinata	81
Considerate gli effetti secondari dei farmaci	81
Non esistono farmaci miracolosi	82
Attenzione a questi farmaci	82
POMPELMO E VERDURE: NON CON ALCUNI FARMACI	83
Osservate gli orari dei pasti e delle medicazioni	84
 LA FISIOLOGIA DEL DIABETE	 85
IL METABOLISMO DEI NUTRIENTI	85
IL METABOLISMO DEGLI ORGANI	88

PARTE II LE SOLUZIONI

4 – L'ALIMENTAZIONE	90
Molte diete per diabetici sono da rivedere	90
Dovremmo mangiare di tutto un po'?	92
Alimenti vitali, per sentirci bene, per avere tanta energia, per guarire	92
UN ELOGIO ALLE FIBRE	94
Crudo, il massimo della vitalità; gli enzimi	95
Il crudo sazia di più	96
I GERMOGLI, UN FORZIERE DI SOSTANZE NUTRIENTI	96
Un piatto di verdure crude: comodo e veloce da preparare	97
PER AMORE DELLA QUALITÀ, SCEGLIETE PRODOTTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA	97
Cuocere, ma con attenzione	98

NO ALLE ALTE TEMPERATURE	99
Come cuocere i cereali.....	100
Come cuocere le leguminose.....	100
COMODE SCORTE	101
Metodi di cottura	101
Evviva le zuppe!.....	103
SEMPRE PIACEVOLMENTE SAZI!	104
I superalimenti	104
A PROPOSITO DI BETAGLUCANI.....	109
MIX DI SEMI SEMPRE PRONTO	119
Erbe aromatiche e spezie.....	121
Spezie ipoglicemizzanti	122
Diabetici “erbivori”?.....	123
Frutta sì, frutta no?	124
I grassi: sì, no, quali.....	125
Cibi <i>no</i> e cibi <i>sì</i>	126
La soia, un alimento controverso	128
Una piramide alimentare per diabetici, prediabetici e per la prevenzione.....	129
Nuovi modelli dietetici per i diabetici	130
ANDARE CONTRO CORRENTE	130
La dieta mediterranea	134
Quando è consigliabile ricoverarsi in una clinica	135
Che cosa si può fare a casa.....	136
UNA PROPOSTA CHE POTRESTE FARE AI VOSTRI FAMILIARI	137
Cosa si può fare fuori casa.....	139
Organizzarsi.....	142
IL PERCORSO DEL SUPERMERCATO.....	144
Non rinunciare! Si tratta solo di sostituire!	147
Alcune proposte per sostituzioni.....	149
L'arte di combinare i pasti	150
Indice glicemico di alcune derrate alimentari.....	150
QUEL CHE MODIFICA L'IG DI UN ALIMENTO.....	151
Indice glicemico basso per tutti!	155

L'indice insulinico	156
SORPRESI?	157
La leptina, l'ormone che regola l'appetito	158
CIBI "LOW CALORY" O A RIDOTTE CALORIE: UTILI O DANNOSI?	158
I succhi	160

5 – LE TERAPIE SUPPLETIVE 161

LO SAPEVANO GIÀ I CINESI, MIGLIAIA DI ANNI FA	161
SIETE ACIDI?	162
CONSIDERATE LA POSSIBILITÀ DI SOSTITUIRE, ALMENO PER UN CERTO PERIODO, QUESTI PRODOTTI:	163
I PRINCIPALI INQUINANTI DEGLI UFFICI	164
UN AIUTO DALLE PIANTE	165
La cura dell'acqua fresca	165
Un aiuto dalle piante	174
LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)	179
Gli integratori alimentari	180
Le vitamine	181
NON DA SOLE	181
SONO PREFERIBILI LE VITAMINE DI ORIGINE NATURALE	186
I minerali e gli oligoelementi	186
Altri integratori	192
PER NON ANDARE IN CONFUSIONE	193
SCORIE: INEVITABILI MA NOCIVE	194
ANTIOSSIDANTE E IPOGLICEMIZZANTE	196
INGREDIENTI PER I VOSTRI SUCCHI	200
COME PRENDERE GLI INTEGRATORI ALIMENTARI	200
L'importanza dello stile di vita	201
La luce del giorno	201
Aria!	202
FARE IL PIENO DI OSSIGENO	203
Via il superfluo	203
Riposare, forse dormire	205

PICCOLO TEST DELLO STRESS.....	206
Il movimento è vita	207
PERCHÉ IL MOVIMENTO FA BENE E AL DIABETICO IN PARTICOLARE	208
LE REGOLE PER I DIABETICI SPORTIVI.....	209
PER UNA MINIPALESTRA IN CASA.....	210
Le amiche emozioni	211
Terapie dolci di accompagnamento	212

6 – CONSIGLI PER PROBLEMI SPECIFICI 216

Gli occhi	217
La pelle	218
I capelli	219
Bocca e denti	220
Il fegato.....	222
LA PULIZIA DEL FEGATO	223
I reni.....	225
I piedi.....	226
Il peso corporeo	228

7 – IL DIABETE NEI BAMBINI 229

Diabete infantile di tipo 1.....	229
CHE COSA DICE LA RICERCA SCIENTIFICA?.....	233
Sempre malato/a.....	233
QUANTA PRUDENZA?.....	234
Il ruolo delle allergie.....	234
Prevenire le allergie nel bambino con la giusta alimentazione	235
C'È LATTE E LATTE.....	236
La luce del giorno.....	237
Crescita rapida e aumento di peso	237
Come dovrebbe mangiare la mamma in gravidanza e fino a quando dovrebbe allattare?	238
QUANDO SI DEVE SOSPETTARE LA PRESENZA DI DIABETE, IN UN BAMBINO?.....	239

È importante intervenire al più presto	239
Diabete di tipo 2 in bambini e adolescenti	240
I SINTOMI CHE LASCIANO SOSPETTARE UN DIABETE DI TIPO 2	242
Fare dello sport?	242
La prevenzione comincia molto presto	243

8 - DIABETE E GRAVIDANZA 245

Può una donna diabetica diventare madre?	245
Il diabete gestazionale	246
PERCHÉ PROPRIO IN GRAVIDANZA?	246
Che cosa può fare la futura mamma?	249

FAQ - DOMANDE FREQUENTI E RISPOSTE FLASH 251

BIBLIOGRAFIA 255