

# Indice

## LA DOLCE CATASTROFE

## » PRIMA PARTE

Le conseguenze catastrofiche della Sindrome Metabolica

<b>IL PROBLEMA</b>	<b>9</b>	• Il paradigma del diabete	<b>31</b>
<b>Prologo</b>	<b>10</b>	• La controprova: 100 anni e più	<b>32</b>
• Una esperienza personale	<b>10</b>		
<b>La punta dell'iceberg</b>	<b>15</b>	<b>Le malattie della Sindrome Metabolica</b>	<b>32</b>
• Una catastrofe sanitaria	<b>15</b>	• Obesità	<b>33</b>
• Malattia del progresso?	<b>16</b>	• Diabete	<b>36</b>
• La nostra storia evolutiva	<b>16</b>	• Tumori	<b>39</b>
• Il fallimento delle diete	<b>17</b>	• Alzheimer	<b>39</b>
• Gli occhi bendati della scienza	<b>18</b>	• Aterosclerosi	<b>41</b>
		• Ictus	<b>41</b>
		• Infarto	<b>41</b>
		• Ipertensione	<b>41</b>
<b>La Sindrome Metabolica: tante malattie una causa sola</b>	<b>19</b>	• Danni del DNA	<b>42</b>
• Zuccheri, amidi, insulina e metabolismo dei carboidrati	<b>20</b>	• Nefropatie	<b>42</b>
• Il metabolismo del glucosio	<b>22</b>	• Trigliceridi e dislipidemie	<b>42</b>
• Insulina e altri ormoni	<b>23</b>	• Cristallino, cataratta e retinopatie	<b>43</b>
• Quando il meccanismo si inceppa: la resistenza all'insulina	<b>23</b>	• Artrite reumatoide	<b>43</b>
• Una resistenza perfettamente naturale	<b>24</b>	• Osteoporosi	<b>44</b>
• Un bagno cronico dall'effetto ritardato: dall'embrione alla tomba	<b>24</b>	• Ridotta capacità di guarigione delle ossa	<b>46</b>
• Conseguenze della resistenza: iperlicemia e iperinsulinemia	<b>25</b>	• Carie e piorrea	<b>46</b>
<b>La vera natura degli zuccheri</b>	<b>27</b>	• Reni	<b>48</b>
• Mi presento, sono Mr. AGEs	<b>28</b>	• Postura	<b>48</b>
• I danni della reazione di Maillard	<b>30</b>	• Morte prematura	<b>49</b>
• AGEs e invecchiamento	<b>31</b>	• Lineamenti del volto	<b>49</b>
		<b>Prevenzione e cura della Sindrome Metabolica</b>	<b>50</b>
		• La prevenzione comincia nella pancia di mamma	<b>50</b>
		<b>In sintesi</b>	<b>52</b>

<b>LA CAUSA</b>	<b>55</b>	• Tumori	<b>83</b>
		• Diabete di tipo 1	<b>84</b>
<b>Semi di gramigna</b>	<b>56</b>	• Immunodeficienza	<b>85</b>
• I cereali	<b>58</b>		
• Caratteristiche delle graminacee	<b>59</b>	<b>L'ipotesi integrale: tra realtà e marketing</b>	<b>86</b>
• La coltivazione dei cereali	<b>61</b>	• Le fibre alimentari	<b>86</b>
		• Principali fonti di fibre alimentari	<b>87</b>
<b>Cibo di pura sopravvivenza</b>	<b>62</b>	• Primi studi ed evidenze	<b>87</b>
• Alcuni fatti	<b>63</b>	• I cereali integrali	<b>88</b>
• Analisi nutrizionale dei cereali	<b>64</b>	• Differenze nella composizione tra cereali integrali e raffinati	<b>88</b>
• I cereali, alimenti non idonei alla nutrizione umana	<b>66</b>	• Carboidrati fermentabili	<b>89</b>
• Alcune evidenze	<b>68</b>	• Grassi	<b>90</b>
• Alterazione del sistema fame-sazietà	<b>70</b>	• Antiossidanti	<b>90</b>
• Cause fisiologiche	<b>70</b>	• Lignani e fitoestrogeni	<b>90</b>
• L'assuefazione degli umani ai cereali	<b>73</b>	• Antinutrienti	<b>90</b>
• Cereali e allergie	<b>74</b>	• L'inconsistenza delle prove	<b>90</b>
		• In conclusione	<b>95</b>
		<b>L'evidenza fisiologica</b>	<b>96</b>
<b>Malattie specifiche dovute ai cereali</b>	<b>76</b>	<b>La discordanza evolutiva</b>	<b>98</b>
• Glutine e celiachia	<b>76</b>	• La connessione con i carnivori	<b>99</b>
• Il morbo di Crohn	<b>80</b>	• La fine del Panda	<b>99</b>
• Diverticoli	<b>81</b>		
• Sindrome del colon irritabile o colite	<b>82</b>		
• Esofagite	<b>83</b>	<b>In sintesi</b>	<b>101</b>

## LA MALEDIZIONE DI ADAMO

Il paradiso perduto

## »TERZA PARTE

<b>LA FRATTURA EVOLUTIVA</b>	<b>105</b>	• I ritmi dell'esistenza	<b>122</b>
		• L'alimentazione e la salute	<b>127</b>
<b>Da Lucy a Marilyn</b>	<b>106</b>	• La famiglia	<b>132</b>
• La preistoria, non la storia è maestra di vita	<b>108</b>	• La società	<b>133</b>
		• L'ambiente	<b>138</b>
<b>L'UOMO NELLA PREISTORIA</b>		<b>L'UOMO NELLA STORIA</b>	
Sano, vero, libero e felice	<b>110</b>	Falso, malato, coatto e senza speranza	<b>140</b>
<b>L'età della Terra</b>	<b>111</b>		
• Gli Eoni della Terra	<b>113</b>	<b>La rivoluzione agricola</b>	<b>141</b>
		• Perché l'agricoltura	<b>145</b>
<b>L'età dell'uomo</b>	<b>114</b>	• Il paradiso perduto	<b>149</b>
• L'evoluzione: teorie a confronto	<b>114</b>	• Le città	<b>152</b>
• Il neodarwinismo, la sintesi moderna		• La rivoluzione industriale	<b>154</b>
• L'evoluzione dell'uomo	<b>114</b>		
• La comparsa dei mammiferi	<b>115</b>	<b>L'uomo dopo la maledizione di Adamo</b>	<b>156</b>
• La diversificazione dalle scimmie	<b>116</b>	• La persona e la sua felicità	<b>157</b>
• I primi uomini	<b>117</b>	• I ritmi dell'esistenza	<b>158</b>
	<b>119</b>	• L'alimentazione e la salute	<b>160</b>
<b>L'uomo prima della maledizione di Adamo</b>	<b>120</b>	• La famiglia	<b>162</b>
• La persona e la sua felicità	<b>121</b>	• La società	<b>163</b>
		• L'ambiente	<b>165</b>
		<b>In sintesi</b>	<b>168</b>

<b>LA RISPOSTA</b>	<b>173</b>		
Premessa	<b>174</b>	• Calorie, macro e micronutrienti	<b>236</b>
• Lo sviluppo biologico sintonico		• Il cibo più idoneo	<b>236</b>
• Lo sviluppo culturale distonico	<b>177</b>	<b>La Dieta Evolutiva è sostenibile?</b>	<b>242</b>
• Lo sviluppo demografico	<b>179</b>	• Premessa	<b>242</b>
• Lo sviluppo culturale finalmente sintonico	<b>182</b>	• La situazione attuale	<b>243</b>
		• Il pascolo	<b>245</b>
	<b>186</b>	• Il bioma delle grassland	<b>246</b>
		• Parliamo di numeri	<b>247</b>
		• Il mondo secondo natura	<b>248</b>
<b>COME NATURA VUOLE</b>			
Di nuovo sani, veri, liberi e felici	<b>188</b>	<b>Il sistema post - agricolo</b>	<b>248</b>
		• La persona e la sua felicità	<b>248</b>
<b>I ritmi naturali</b>	<b>189</b>	• La famiglia	<b>249</b>
• I ritmi biologici	<b>189</b>	• Il dimorfismo	<b>250</b>
• L'esercizio fisico	<b>194</b>	• Monogamia e promiscuità	<b>252</b>
		• Il ruolo della famiglia oggi	<b>252</b>
<b>Il ritmo ritrovato</b>	<b>195</b>	• La società	<b>252</b>
		• Abolire lo Stato?	<b>253</b>
<b>La salute</b>	<b>197</b>	• Il ritorno alla tribù	<b>254</b>
• L'alimentazione evolutiva	<b>201</b>	• L'ambiente	<b>255</b>
• Vincere - gratis - la Sindrome si può			
• Dieta e riproduzione	<b>206</b>	<b>L'Era della Comunicazione Globale</b>	<b>257</b>
• Invecchiamento e aspettativa di vita	<b>216</b>	• L'Industria del Pensiero	<b>257</b>
• Carne, proteine, miti e certezze	<b>221</b>	• Salvare la Terra dall'agricoltura	<b>258</b>
	<b>226</b>	• Crescete e moltiplicatevi	<b>259</b>
<b>La dieta evolutiva</b>	<b>233</b>	<b>Il Paradiso Ritrovato</b>	<b>260</b>
• Le sei regole della Dieta Evolutiva	<b>234</b>	<b>In sintesi</b>	<b>262</b>