

Sears Barry

Zona della Risoluzione: la scienza della risposta risoltrice

Sommario

PROLOGO: Il mio percorso per comprendere le malattie croniche

1. Che cos'è la Zona?
2. Perché essere in Zona?
3. Come si arriva In Zona?
4. Il sistema di Nutrizione Zona Pro-Risoluzione:
un percorso alimentare strutturato che conduce alla Zona
5. L'infiammazione ci mantiene in vita, la risposta di risoluzione
ci fa stare bene
6. Infiammazione indotta dall'alimentazione
7. I marker della Zona
8. Dieta Zona: ridurre l'infiammazione indotta dall'alimentazione
9. Fibre fermentabili: la chiave per un intestino in salute
10. Acidi grassi omega-3: agenti di risoluzione
11. Polifenoli: attivatori di geni, guardiani dell'intestino
12. Personalizzare il sistema di Nutrizione Zona Pro-Risoluzione
13. Nutrizione: realtà e falsi miti
14. Diete a confronto
15. Proteine Zona: un mix proteico per rendere ancora
più semplice la dieta Zona
16. I primi 1.000 giorni e oltre
17. Ottimizzare la performance
18. Perché ingrassiamo?
19. Perché ci ammaliamo?
20. Perché invecchiamo?
21. Il futuro della medicina

APPENDICI

- A. Risorse supplementari
- B. Glossario
- C. Infiammazione: qualche informazione in più
- D. Metabolismo di acidi grassi essenziali eicosanoidi e resolvine
- E. Fattori di trascrizione genica rilevatori di energia
- F. AMP-chinasi e mitocondri
- G. Fisiologia dell'intestino
- H. Il sistema di Nutrizione Pro-Risoluzione per controllare

le infezioni virali

Bibliografia

Indice analitico

Ringraziamenti

Chi è il Dott. Barry Sears