

INDICE

Prefazione	13
Introduzione	17
Coscienza e autoscienza	21
Elizabeth Blackburn e il “nutrimento” dei telomeri	35
I tre cervelli	41
Bioritmi endogeni.....	45
Il sistema nervoso enterico o secondo cervello.....	49
Il cuore, terzo cervello.....	52
Un nutrimento per ogni cervello.....	58
La biochimica delle emozioni e della mente: cibo e	
neurotrasmettitori	69
I magnifici cinque.....	72
L'uovo e la gallina.....	74
Noradrenalina e adrenalina.....	77
Dopamina.....	81
Acetilcolina.....	85
Serotonina.....	89
Acido gamma-amino-butirrico (GABA).....	96
Vitalità ed efficienza psico-fisica.....	101
Alimenti, bioritmi e neurotrasmettitori.....	105

Sonno e benessere psicofisico	111
Il sonno nelle diverse età.....	119
Il ruolo del sonno Rem/Non-Rem.....	121
Dissonnie e parasonnie.....	123
Linee guida nutrizionali nell'insonnia.....	125
 Equilibri neuropsichici e tipologie umane.....	127
Le costituzioni di base.....	130
Psiche e comportamenti: dalle virtù agli squilibri.....	131
 Interazioni neuropsichiche di singoli alimenti, bevande e	
integratori.....	141
Pompelmo.....	143
Zucchero: cibo e droga.....	146
<i>Storia dello zucchero.....</i>	147
<i>Non solo canna e barbabietola da zucchero.....</i>	148
<i>Il sapore dolce</i>	149
<i>Le droghe zuccherine.....</i>	151
<i>Edulcoranti o dolcificanti naturali e artificiali.....</i>	152
<i>Problematiche dei dolcificanti naturali e artificiali.....</i>	157
<i>Il glicocalice.....</i>	159
Alcol.....	162
<i>L'etanolo.....</i>	163
<i>Le bevande alcoliche.....</i>	164
<i>Metabolizzazione dell'alcol.....</i>	165
<i>Gli effetti psicofisici dell'alcol.....</i>	166
<i>Alcol e tumori.....</i>	169
<i>Alcol, sesso e razze umane.....</i>	170
<i>Il problema dell'alcolismo giovanile.....</i>	170
<i>La vera ebbrezza.....</i>	173
Le sostanze adrenergiche.....	174
<i>Caffè.....</i>	175
<i>Tè.....</i>	177
<i>Cioccolato.....</i>	179
<i>Mate e guaranà.....</i>	182
<i>Ginseng.....</i>	182
Psicotropi.....	183
Camomilla.....	186
Curcuma e zenzero.....	188
Cloruro di sodio.....	193

Patologie di pertinente prevalenza psichiatrica

Breve storia della psicofarmacologia	197
Ansiolitici o neurosedativi	201
Consigli nutrizionali per chi assume ansiolitici.....	203
Le benzodiazepine.....	206
<i>Emivita breve senza idrossilazione epatica</i>	208
<i>Emivita breve con idrossilazione epatica</i>	209
<i>Emivita lunga con intensa idrossilazione epatica</i>	210
<i>Altri effetti collaterali delle benzodiazepine</i>	212
<i>Interferenza e dipendenza dalle benzodiazepine</i>	213
<i>Effetti paradossi</i>	213
<i>Ansiolitici in gravidanza, allattamento ed età pediatrica</i>	214
<i>Può il nutrizionista ridurre il dosaggio degli ansiolitici?</i>	216
Antidepressivi	219
Indicazioni nutrizionali preliminari.....	223
Tiramina.....	225
IMAO o inibitori delle monoaminossidasi.....	228
Antidepressivi triciclici o TCA.....	229
SSRI (<i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>).....	233
SNRI (<i>Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors</i>) e altri.....	237
<i>NaSSA (Noradrenergic and Specific Serotonergic Antidepressant)</i>	239
<i>NARI o NRIs (Norepinephrine Reuptake Inhibitors)</i>	240
<i>SMS (Serotonin Modulator and Stimulator)</i>	
<i>NDRI (Norepinephrine Dopamine Reuptake Inhibitors)</i>	241
Antidepressivi atipici.....	243
Antidepressivi naturali.....	246
<i>Triptofano e cioccolato</i>	247
<i>Iperico</i>	249
<i>Griffonia</i>	249
<i>Zafferano</i>	250
<i>Zenzero</i>	250
Depressione in gravidanza e in post-partum.....	251
Esempi di programmazione nutrizionale.....	252
<i>Colazioni</i>	253
<i>Possibili pranzi</i>	253
<i>Possibili cene</i>	254

I neurolettici: psicosi e schizofrenia	257
Linee guida nutrizionali generali.....	261
Meccanismi d'azione dei neurolettici.....	263
Antipsicotici di prima generazione.....	265
Antipsicotici di seconda generazione.....	267
Antipsicotici di terza generazione.....	269
Le benzamidi.....	270
La reserpina.....	271
Effetti collaterali dei neurolettici: linee guida nutrizionali.....	272
<i>Iperprolattinemia</i>	272
<i>Disturbi del metabolismo glico-lipidico e aumento di peso</i>	274
<i>Parkinsonismo e altri sintomi extrapiramidali</i>	277
<i>Sintomi anticolinergici</i>	280
<i>Disturbi delle funzioni cognitive e della vigilanza neuropsichica</i>	281
<i>Disturbi ematologici e cardiocircolatori</i>	281
<i>La sindrome neurolettica maligna</i>	282
Integratori alimentari e insorgenza di sintomi psicotici.....	282
Genio e follia, la sindrome bipolare	285
Sintomatologia e fattori scatenanti.....	286
Terapie della sindrome bipolare.....	289
Litio carbonato.....	293
Il rispetto dei ritmi endogeni.....	295
Linee guida bionutrizionali.....	299
Disturbi del comportamento alimentare: anoressia e bulimia	305
Leptina e grelina.....	308
Inquadramento di anoressia e bulimia.....	311
Il ruolo del nutrizionista.....	315
Fibromialgia: tra psiche e soma	319
Terapia farmacologica.....	320
Sindrome delle gambe senza riposo.....	322
Qualità e durata del sonno.....	323
Terapie non farmacologiche.....	323
Spasmofilia.....	325
Alimentazione e fibromialgia.....	326
Valutazione costituzionale e Bioterapia Nutrizionale.....	328
Elettroliti, minerali e micronutrienti.....	331

Integratori.....	333
Esempi di composizione dei pasti.....	338

Patologie di pertinente prevalenza neurologica

Epilessia, il “morbo sacro”	345
Le sindromi epilettiche.....	348
Patogenesi dell'epilessia e prime indicazioni nutrizionali.....	350
Il ruolo del calcio e della vitamina D.....	352
Epilessia e vigilanza neuropsichica.....	354
Le terapie farmacologiche.....	356
I primi antiepilettici.....	358
Antiepilettici di seconda generazione.....	361
Antiepilettici di terza generazione.....	364
Le benzodiazepine.....	365
Prima delle terapie farmacologiche.....	366
Il dilemma delle diete chetogeniche.....	368
Revisione della dieta chetogenica.....	374
Controindicazioni alimentari.....	377
Linee guida nutrizionali.....	381
Esempi di programmazione alimentare.....	385
Epilessie neonatali e pediatriche di maggiore interesse bionutrizionale.....	388
<i>Encefalopatia mioclinica precoce</i>	389
<i>Sindrome di Dravet</i>	389
<i>Sindrome di West</i>	390
<i>Epilessia neonatale benigna</i>	391
<i>Sindrome di Lennox-Gastaut</i>	391
<i>Epilessia con assenza dell'infanzia (CAE)</i>	392
<i>Epilessia infantile familiare benigna</i>	392
<i>Epilessia notturna del lobo frontale</i>	392
<i>Epilessia rolandica</i>	393
 Morbo di Parkinson e parkinsonismi	 395
Diagnosi di Parkinson e parkinsonismi.....	397
I sintomi del Parkinson.....	398
Trattamenti farmacologici a base di Levodopa.....	402
Dopamino agonisti.....	404
Inibitori delle COMT e delle MAO-B.....	405

Terapia dei sintomi non motori.....	408
Levodopa e alimentazione.....	410
Equilibrio glicemico e Parkinson.....	414
Alimenti, micronutrienti e Parkinson.....	416
<i>Vicia faba</i>	417
<i>Mucuna pruriens</i>	418
<i>Melagrana</i>	419
<i>Flavonoidi</i>	420
<i>Bevande alcoliche</i>	421
<i>Caffè</i>	421
<i>Curcuma e zenzero</i>	422
<i>Vitamine, elettroliti e sali minerali</i>	423
<i>Melatonina</i>	423
Programmazione nutrizionale.....	425
<i>Esempi pratici</i>	427
Alzheimer e altri deficit cognitivi	433
Vigilanza neuropsichica.....	434
Tiroide ed efficienza psicofisica.....	440
Inquadramento delle demenze e terapie farmacologiche.....	445
<i>Malattia di Alzheimer</i>	448
<i>Malattia a corpi di Lewy</i>	452
<i>Altre forme di demenza</i>	543
Senescenza neuropsichica.....	453
Neuroinfiammazione e asse intestino-cervello.....	456
<i>Infiammazione cronica silente di basso grado</i>	457
<i>La vitamina E</i>	461
Supporto bionutrizionale nelle demenze.....	463
<i>Latte e derivati</i>	466
<i>Le uova</i>	466
<i>Prodotti ittici</i>	467
<i>Carboidrati</i>	468
<i>Contorni</i>	469
<i>Frutta, condimenti, micronutrienti e integratori</i>	469
<i>Esempi pratici</i>	471
Autismo e altre neuroatipie	473
Il neurosviluppo umano.....	475
Microglia.....	476
Disturbi del neurosviluppo.....	479
Connettoma o connettivoma?.....	483

Intestino autistico.....	486
Diagnosi e terapie.....	489
Indicazioni bionutrizionali.....	493
<i>Fattori ambientali e nutrizionali</i>	494
<i>Microbiota intestinale e alimentazione nei soggetti autistici</i> ..	496
<i>Attività epatica e autismo</i>	497
<i>Melatonina, curcuma, zenzero e glutazione</i>	498

Appendici

Ademetionina: interazione fegato-cervello	501
Interesse bionutrizionale per l'ademetionina.....	508
Bioterapia infusione.....	508
Melatonina, bioritmi e alimentazione	511
La ghiandola pineale.....	514
Ritmi circadiani, melatonina e alimentazione.....	517
Perturbatori esogeni ed endogeni della sintesi di melatonina.....	525
Melatonina e fasi ormonali femminili.....	528
Altre funzioni della melatonina.....	536
Quali integratori di melatonina?.....	538
Nutrienti e salute mentale	543
La salute mentale.....	545
Il fenomeno umano.....	547
Umano, subumano e disumano.....	555
Piacere, gioia e pienezza.....	560
BIBLIOGRAFIA	563