

Indice

Presentazione	V
Prefazione	IX
Introduzione	1
1 La salute delle donne	5
<i>(Giovanni De Pergola)</i>	
1.1 Alterazioni del ciclo mestruale	5
1.1.1 Alterazioni del ciclo in adolescenza e premenopausa	7
1.1.2 Alterazioni del ciclo attribuibili a precise patologie	9
1.2 Patologie femminili e infertilità	10
1.2.1 Cause di infertilità	10
1.2.2 Diagnosi	14
1.3 Sindrome dell'ovaio policistico	15
1.3.1 Fisiopatologia	17
1.3.2 Diagnosi	21
1.4 Endometriosi	24
1.4.1 Cause	25
1.4.2 Segni e sintomi	25
1.4.3 Diagnosi	26
1.4.4 Terapia	28
1.5 Obesità, insulino-resistenza e infiammazione	29
1.5.1 Fisiopatologia del processo infiammatorio	31
1.5.2 Insulino-resistenza	32
2 Microbioma al femminile	35
<i>(Menotti Calvani)</i>	
2.1 Che cos'è il microbioma	35
2.1.1 Numeri	35
2.1.2 Quanto pesano	36
2.1.3 Li chiamiamo commensali	36
2.1.4 La diversità del microbioma	36

2.1.5	L'organismo fa affidamento sulla diversità biologica dei suoi commensali	37
2.1.6	Noi e i batteri abbiamo la stessa mamma	38
2.1.7	Noi e i batteri: vite parallele	39
2.1.8	Asse cervello-batteri-intestino	39
2.1.9	Maturazione sessuale del microbiota	41
2.2	L'intestino "rosa"	42
2.2.1	Dimmi cosa mangi e ti dirò che batteri hai nell'intestino	42
2.3	A tavola con il microbioma: il dimorfismo metabolico	44
2.3.1	Microbioma: un organo metabolico acquisito	44
2.3.2	Microbioma: un organo sessuale	46
2.3.3	Microbioma e green endocrinology	47
2.3.4	Microbioma: organo transgender	47
2.3.5	Microbiota e fumo: un rapporto "sui generis"	48
2.3.6	Le feci raccontano	48
2.3.7	La diversità della vagina	50
2.3.8	Microbioma in gravidanza	50
2.3.9	Il microbioma che non ama le donne	51
3	Dieta chetogenica e low carb a confronto	53
3.1	Diete chetogeniche	56
3.2	Dieta a basso contenuto di carboidrati	57
4	Composizione corporea nella donna	59
4.1	Obesità	60
4.2	Composizione corporea e peso corporeo	63
4.3	Maschi e femmine: differenze fisiologiche correlate alla composizione corporea	64
5	Dalla Cyclicity Diet® alla soluzione per i disturbi femminili legati all'infertilità	69
6	Cyclicity Diet® e infertilità: protocollo nutrizionale	75
6.1	Dieta chetogenica	76
6.2	Dieta low carb	84

7	Frequenza di assunzione dei pasti e tolleranza glucidica	93
7.1	Tolleranza al glucosio	93
7.2	Stesura di piani nutrizionali	96
8	Timing dei pasti tra scienza, miti e fraintendimenti	99
8.1	Cambiamento metabolico intermittente	100
8.2	Frequenza dei pasti	103
8.3	Dieta ciclica, restrizione calorica e digiuno	107
8.3.1	Digiuno a giorni alterni	108
8.4	Ciclo mestruale e dieta	109
9	Esercizio fisico e ciclo ovarico	111
	<i>(Stefano Zambelli, Massimiliano Mazzilli)</i>	
9.1	Donne e sport.....	111
9.1.1	Dimensioni muscolari e forza	111
9.1.2	Composizione corporea	113
9.1.3	Ormoni: peculiarità.....	114
9.1.4	Consumo di grasso corporeo: differenze di genere	117
9.1.5	Catecolamine, estrogeni e allenamento aerobico.....	119
9.1.6	Andamento ormonale e allenamento muscolare adattato.....	122
9.1.7	Estrogeni come mediatori della crescita muscolare.....	123
9.1.8	Estrogeni e progesterone: una sintesi utile per orientare l'allenamento	126
9.2	Esercizio fisico nelle diverse fasi della vita della donna	132
9.2.1	Donna anziana: allenamento con sovraccarichi.....	134
9.2.2	Menopausa: ulteriore problema o possibile vantaggio?	142
9.2.3	La massa muscolare interferisce con l'obesità	144
9.3	Allenamento al femminile: programmi e schede	150
9.3.1	Programmare l'allenamento in funzione del ciclo mestruale	150

9.3.2	Ovaio policistico e allenamento.....	159
9.3.3	Assenza del ciclo mestruale: complicazioni	161
9.3.4	Scheda di allenamento: ipotesi ed esempi	162
9.4.5	Come impostare l'allenamento.....	168



<i>Approfondimento - Apparire in forma o essere in forma: riflessioni utili</i>	170
---	-----

Appendici	175
<i>(Stefano Zambelli, Massimiliano Mazzilli, Roberto Benis)</i>	

A - Pavimento pelvico:	
rinforzo ed equilibrio della muscolatura	177
A.1 Pavimento pelvico: problematiche	178
A.2 Pavimento pelvico e attività sportiva	180
A.3 Pavimento pelvico e parto	181
A.4 Che cosa accade al pavimento pelvico durante la menopausa	182
A.5 Test di funzionalità generale	183
A.6 Esercizi per il pavimento pelvico	184
A.7 Conclusioni	190
B - L'olio extravergine di oliva:	
quando il grasso è un amico	191

Bibliografia	193
---------------------------	-----