

Antonio Capurso

La Dieta Mediterranea

**Un viaggio alla scoperta
dei suoi benefici
dall'antica Roma a oggi**

Indice

9	Premessa
11	Introduzione
	Parte prima
	Le origini della Dieta Mediterranea
17	1. Le origini storiche
25	2. La vita e il cibo nell'antica Roma
27	2.1 I pasti dei Romani
36	2.2 Cosa mangiavano gli aristocratici
44	2.3 Cosa mangiava il popolo
53	3. Dall'epoca antica all'Alto Medioevo
54	3.1 Decadenza e caduta dell'Impero Romano d'Occidente
59	3.2 L'arrivo dei Longobardi in Italia
69	3.3 La nascita del monachesimo in Italia
80	3.4 L'espansione musulmana in Europa
93	4. L'alimentazione nel Rinascimento
93	4.1 Il regime alimentare della gente comune
97	4.2 L'alimentazione degli ecclesiastici
100	4.3 I pranzi degli aristocratici
106	4.4 Bona Sforza e la storia degli Aragonesi in Puglia
111	4.5 Il banchetto di nozze di Bona Sforza
117	5. L'alimentazione dopo la scoperta dell'America
129	6. L'alimentazione moderna e contemporanea
135	<i>Bibliografia della Parte prima</i>

Parte seconda

La scoperta dei benefici della Dieta Mediterranea

- 139 7. La scoperta della Dieta Mediterranea
139 7.1 Ancel Keys
152 7.2 Il Seven Countries Study
162 7.3 Il Framingham Heart Study

168 *Bibliografia della Parte seconda*

Parte terza

Perché la Dieta Mediterranea fa bene alla salute

- 173 8. Le premesse
179 9. Gli antiossidanti della Dieta Mediterranea
181 9.1 Le vitamine
187 9.2 I polifenoli
197 9.3 Gli antiossidanti solforati:
i glucosinolati e gli isotiocianati
199 10. Le fibre della Dieta Mediterranea
203 11. Gli acidi grassi insaturi della Dieta Mediterranea
215 12. Il pane casereccio
223 13. Gli aromi mediterranei
235 14. Aglio e cipolla
235 14.1 L'aglio
245 14.2 La cipolla

252 *Bibliografia della Parte terza*

257 **Sintesi della storia della Dieta Mediterranea**