

# Indice

- p. 9 Acronimi  
13 Introduzione. I diversi aspetti dell'alimentazione
- 23 Capitolo 1  
*Sistemi omeostatici di controllo della fame e della sazietà*  
1.1. Le componenti della spesa energetica, 26  
1.2. Energia derivante dagli alimenti: l'introito calorico, 33  
1.3. Il processo integrativo regola il comportamento alimentare, 39  
1.4. Regolazione anticipatoria nell'assunzione del pasto: fase cefalica e orale della digestione, 41  
1.5. Segnali periferici nella regolazione di fame e sazietà, 53  
1.6. Regolazione centrale del comportamento alimentare, 90  
1.7. Il ruolo del microbiota intestinale nel controllo della fame, 119  
Per saperne di più, 125
- 133 Capitolo 2  
*Fame edonica: la ricerca del cibo come piacere*  
2.1. Il sistema dopaminergico della ricompensa, 141  
2.2. Segnali omeostatici e circuito dopaminergico, 149  
2.3. Le caratteristiche sensoriali del cibo guidano le scelte edoniche, 153  
2.4. L'area laterale ipotalamica nella valenza edonica del cibo, 163  
2.5. Il sistema della ricompensa valuta due aspetti: il *wanting* e il *liking*, 166  
2.6. Altri sistemi neurotrasmettitoriali della fame edonica, 175  
Per saperne di più, 178

p. 183 Capitolo 3

*Gli effetti dello stress sul comportamento alimentare*

3.1. La risposta allo stress nell'uomo, 188

3.2. Il rapporto fra stress e alimentazione in studi di popolazione, 198

3.3. Meccanismi della relazione fra stress e alimentazione, 202

3.4. Il *comfort food* come fattore di riduzione dello stress, 211

Per saperne di più, 223