

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