

Indice

1.	Introduzione: mito o realtà?	5
2.	Ormone o vitamina?	7
3.	Dove e come nasce?	16
4.	In quali cibi trovarla?	19
5.	È una sola?.....	22
6.	Qual è la giusta quantità?	25
7.	È amica del sole?	28
8.	Fa sempre bene?	31
9.	È adatta a ogni età?	34
10.	Quante funzioni ha?.....	37
11.	Importante per grandi e piccoli?	39
12.	I muscoli ne hanno bisogno?	42
13.	È un aiuto contro il tumore?	44
14.	È nemica del cuore?	45
15.	Protegge da diabete e obesità?	46
16.	Contrasta altre malattie?.....	47
17.	Conclusioni.....	48