

PALEO DIET


“La Paleo Diet è l’unica alimentazione idealmente adatta alla nostra costituzione genetica. Questa dieta non è stata ideata da me, ma è stata inscritta nei nostri geni.”

Loren Cordain

di Fabrizio Borghetti ed Alessandra Sagratella

Tutti ci occupiamo di alimentazione, nel senso che per fortuna tutti mangiamo da quando nasciamo. Inizia quasi per tutti allo stesso modo, cioè col tentativo di succhiare latte materno da un capezzolo. Poi dovremmo perdere (teoricamente) il vizio di usare il capezzolo. All’atto pratico non è così semplice, anzi per qualcuno è anche drammatico, per cui notiamo che alcuni continuano a tentare la suzione per tutta la vita usando una sigaretta, un bicchiere di brandy oppure un cioccolatino nel vano tentativo di ricreare le condizioni psico-emozionali che solo il calore dell’allattamento poteva donare. La continua e costante ricerca di piacere tramite le papille gustative ha oramai creato più danni fisici di molte delle guerre che affliggono il nostro pianeta. Colesterolo, ipertrigliceridemia, diabete, infarto, ictus, obesità, ipertensione sono oramai termini che tutti conosciamo e che non fanno altro che far pensare che, prima o poi, tutti diverremo pazienti di un cardiologo o di un oncologo. In questa miriade di informazioni contrastanti, ogni anno qualche “genio” decide di inventare un sistema che si garantisce possa debellare in un sol colpo ogni problema fisico, dall’obesità alla cataratta. La mania delle diete (così come vengono intese, cioè come restrizione programmata delle calorie) è iniziata proprio una trentina di anni fa negli Stati Uniti, la stessa terra dalla quale è nata, grazie ad un parto cesareo e con rischio di gestosi, l’obesità. È un paradosso fantastico che la nazione che ha inventato l’obesità sia proprio quella che ha tentato, e tenta tutt’ora, di inventare l’antidoto! È un po’ come il genio del computer, che inventa un virus per poi poter vendere l’antivirus, non trovate? Il sistema delle diete-programmate ha, a mio modesto parere, fatto il suo tempo. Abbiamo provato con la Weight Watchers, poi con la Dieta Scars Dale, poi con la dieta Atkins, poi con la dieta-punti, poi con quella “del Fantino”, poi con quella “dell’insalata”, poi con quella “metabolica” del Dott. Di Pasquale; poi ci siamo persi nei nostri elementi corpuscolati ematici per calcolare la “dieta del gruppo sanguigno” per poi naufragare negli indici glicemici e approdare, con tanto di blocchetti e quarantatrentatrenta, con la fantomatica dieta “a Zona” del Dott Barry Sears. A queste più famose, si sono aggiunte “meteore” e tentativi discutibili, come la dieta del PH, la dieta del Segno Zodiacale e quella del Gruppo Rock preferito. Non siamo stanchi? Non siamo esausti nel dover maneggiare calcolatrici, libri, bilance pesa alimenti o lenti d’ingrandimento per capire il contenuto delle pietanze dalle






etichette? Non siamo stanchi di sentirci rifilare alimenti "light" al solo scopo di pensare che potremo usarne una quantità maggiore senza ingrassare, perchè tanto sono "magri"? Quando capiremo che sono gli alimenti ad essere "magri", ma che, se ci ostineremo a mangiarne a chili, saremo noi umani che, magri, non lo diventeremo mai? In questo bazar di "chiunque ha qualcosa da dire lo dica tanto chi se ne importa", ci siamo voluti fermare un secondo a riflettere. In questo insieme di riflessioni è probabilmente stato determinante aver conosciuto personalmente il Prof Cordain durante la Certificazione Ufficiale Paleo Diet che abbiamo conseguito a Roma il 16-17 aprile 2011. Sono bastate davvero poche parole per far scattare un quesito: "cosa è successo quando abbiamo dato a degli erbivori delle proteine animali"? Abbiamo inventato il morbo della mucca-pazza! La stessa cosa avviene se nutriamo dei cacciatori-raccoglitori con cibi non-idonei alla specie".

Ci sono venute in mente le miriadi di test di intolleranze e VEGA test nei quali appaiono sempre le stesse intolleranze: grano e latticini. Allora non abbiamo potuto fare a meno di pensare a tutti i clienti che, da sempre, ci dicono di sentirsi gonfi se mangiano la pasta o il pane. Di conseguenza non abbiamo potuto fare a meno di riflettere sul motivo di un così costante aumento di persone affette da morbo-celiaco (intolleranza al glutine, proteina del grano). Questo ricercatore

americano come si permette? Come può tranquillamente venire coi suoi capelli bianchi e quello sguardo amichevole a dire, in Italia, che il grano e i latticini sono dannosi? Ma sa a cosa va incontro? Egli avrà una minima idea dell'effetto dirompente delle sue ricerche e delle sue dichiarazioni? A tutte queste elucubrazioni mentali si è finalmente presentata una spiegazione plausibile.

Il corpo, come si evince dalle suddette sperimentazioni, pare si sia evoluto in oltre sette milioni di anni cacciando e raccogliendo ciò che era afferrabile con le mani. In tutti questi anni il DNA si è formato accettando carne, pesce, uova, frutta, verdure, miele (non tutto l'anno) e semi. Solo 20.000 anni fa, invece, l'uomo diveniva stanziale ed iniziava a coltivare terreni e ad allevare il bestiame per mungere il latte. Risultato? Tra circa sette milioni di anni, forse (sempre ammesso che l'umanità sopravviva), avremo una minima speranza di possedere il corredo genetico che ci consentirà di assorbire anche cereali, legumi e latticini. Ma per ora, i suddetti alimenti dovrebbero essere evitati categoricamente. Ascoltando queste dichiarazioni, ci guardavamo allibiti e sudavamo ripensando ad anni di "dieta mediterranea", tentando di aggrapparci a qualche nozione universitaria che ci consentisse di ribattere, di rifiutare tale ipotesi. Ma nulla: il vuoto più assoluto. Poi, a seguire, dopo le spiegazioni di Loren Cordain, l'intervento di Giovanni Cianti, il maggior esponente in Italia della



dieta evolutiva (Evo Diet) da lui impostata seguendo gli studi del Prof Cordain. Cianti in quella sede rincarò la dose asserendo che l'uomo si era evoluto cacciando e combattendo per milioni di anni; e che senso potrebbe avere tentare di cacciare o combattere quando, dopo un bel piatto di pasta, l'insulina si alza, il testosterone e l'adrenalina si abbassano e si cade vittima del cosiddetto "abbocco"? Come avrebbero potuto evolversi il Sapiens o il Neandertal se fossero stati costretti a non poter fare sforzi fisici per 3 ore dopo mangiato? Come avrebbero potuto spiegare alla tribù nemica, durante un attacco da parte di guerrieri digiuni, che non potevano né combattere né fare il bagno in piscina per almeno 3 ore se non avrebbe "patito" la digestione?

Dove siamo? Dove stiamo andando? La nostra mente vagava alla ricerca di un perché, di un appiglio. Allora pensammo di seguire lo schema di decine di popoli nel mondo che ancora vivono come cacciatori-raccoglitori. Infatti, da aprile dello scorso anno, abbiamo scelto di NON consumare cereali, legumi e derivati del latte. E, sorprendentemente, al di là di ogni funesta previsione, siamo ancora vivi! Poi, poche settimane fa, la frase terribile tratta dal libro di Robb Wolf (la Paleo Diet). La frase, nel suo significato, cita non letteralmente: "ricordate sempre che siamo soli, potete anche andare dal vostro Medico di Base con esami del sangue terribili e dire che vi alimentate bene con pane a pasta sconditi, latticini

scremati e senza usare uova o carni rosse ed egli vi risponderà che è normale, alla vostra età, avere qualcosa da mettere a posto (magari con un farmaco ad hoc); poi potrete tornarci dicendogli che gli esami del colesterolo o della glicemia sono tornati a posto usando solo uova, carni rosse e bianche ed evitando latticini e grano ed egli vi dirà che non è possibile". Gran parte del comparto sanitario ha, come noi, bisogno di certezze, di sapere che non sta facendo del male al proprio paziente (primo principio: non nuocere) e di conseguenza è assai più rassicurante seguire filosofie tradizionali, che sono poi quelle che seguono tutti, per non doversi esporre personalmente. Noi abbiamo scelto di rischiare, non sulla pelle dei clienti, ma sulla nostra. **Abbiamo scelto di dare a noi stessi e alla Paleo Diet una possibilità.** Se è vero che un alimento potrebbe essere dannoso, poniamo al lettore un solo quesito: se usiamo questo alimento una o due volte alla settimana, i danni, potrebbero essere gli stessi che se lo utilizzassimo cinque volte al giorno? Pensiamoci bene, l'italiano medio fa colazione (quando la fa) con fette biscottate o biscotti o brioche derivanti da farina di grano e un cappuccino (con latte vaccino), a metà mattina un tramezzino o un pacchetto di cracker in ufficio (sempre che qualcuno non porti dei pasticcini o una torta per festeggiare il compleanno di un collega), che conterrà certamente farina di grano e zuccheri e creme o panna di latte; a pranzo pasta di semola di grano duro



(magari anche poco condita ma sempre di grano stiamo parlando) magari con una bella "spolverata" di grana (...e vai di formaggi!) e a cena qualche fetta di pane che accompagna ancora formaggi o altre proteine oppure la famigerata pizza (che è ancora fatta con farina di grano). Se in questo caso dovesse aver ragione il Prof Cordain, non trovate che siamo spacciati? Non sarebbe meglio diversificare il rischio (come si fa in borsa) evitando di investire tutto il capitale nel medesimo titolo? Se il grano e il latte danneggiano lentamente ed inesorabilmente, come dicono i ricercatori, siamo rovinati!

Non intendiamo fare dell'allarmismo, ma vorremmo solo concentrare l'attenzione del lettore sul fatto che nessuno di noi mangerebbe merluzzo a colazione, a pranzo e a cena (nonostante tutti dicano che il merluzzo è un pesce assai sano). Ma allora perchè non riusciamo a non mangiare grano 4 o 5 volte al giorno? Perchè ne siamo così dipendenti? La risposta viene ancora dagli studi del Prof Cordain, di Giovanni Cianti e di Robb Wolf. Il motivo è che il grano contiene degli oppiacei (esorfine) in grado di apportare senso di benessere e di appagamento; diciamo un po' lo stesso effetto su dopamina e serotonina che si ottiene dopo un allenamento intenso, dopo un orgasmo o dopo basse dosi di stupefacenti. Ed ecco il problema! La popolazione mondiale appartenente ai popoli più ricchi è totalmente dipendente (drogata) dai farinacei, al punto da provare vere e proprie crisi da astinenza nel caso in cui si tentasse di togliere l'amato grano. Così come il fumo, l'alcol e gli stupefacenti, ora abbiamo anche la peggiore delle dipendenze: quella da un alimento universalmente considerato SANO! E cioè il grano e tutti i suoi parenti più o meno stretti. Questo articolo è solo un pretesto, un tentativo, magari grossolano che vuole solo portarci a riflettere. Nessuno di noi ha la presunzione di detenere la verità assoluta. Nessuno di noi pretende che, da domani, tutti i lettori smetteranno di consumare cereali e latticini. Nessuno di noi intende sostituirsi al lavoro del medico o del nutrizionista. Abbiamo solo la necessità, come abbiamo fatto prima su noi stessi, di sentirci in pace interiore pronunciando: *"noi ve lo abbiamo detto, voi fatene ciò che volete"*.

La prima cosa che accadrà a gran parte dei lettori è quella di ritenere accattivante ciò che è stato detto, ma che sia preferibile non allontanarsi da ciò che si legge sui giornali e che si sente dire in televisione, e cioè che la carne fa male e che provoca il tumore al colon. Ma se così fosse, come potremmo esserci evoluti per 7 milioni di anni non avendo altro a disposizione che carcasse (resti di altri predatori più grandi) e prede di caccia? Come potremmo essere qui, oggi, a leggere queste righe? Ci saremmo già estinti da millenni, vittime di una pandemia di tumori al colon-retto senza eguali nella storia di questo pianeta.

Noi crediamo solo che, in tutto, valga la regola di un buon equilibrio. E siamo del parere che, in questo momento, l'alimentazione mondiale dei paesi ricchi sia totalmente sbilanciata verso grano e latticini, tanto da ricordare il pericoloso sbilanciamento verso il petrolio come fonte di energia. Abbiamo la tecnologia per non dipendere dal petrolio, ma il denaro ancora circola attorno ad esso ed altre fonti alternative procedono a rilento. Forse abbiamo anche la tecnologia e la scienza per non dipendere dal grano, ma tutto il mondo economico delle aziende produttrici di alimenti si basa su esso.

Forse non abbiamo solo bisogno di tecnologia e di scienza, forse la vera necessità è il coraggio.

Per chi volesse approfondire, ricordiamo che la dieta paleolitica umana non è una dieta dimagrante (di quelle che vanno di moda) ma bensì è un insieme di diversi regimi alimentari, corrispondenti ad altrettante paleo diete, in quanto il paleolitico, lunghissimo periodo di circa 2,5 milioni di anni, ha visto l'insorgere di moltissime diete, evidentemente legate ai documentati cambiamenti occorsi, applicate a un variegato insieme di specie, dagli australopithecini alle diverse specie di 'homo' fino ad arrivare al Sapiens.

Tra i cambiamenti, rivoluzionaria è stata la scoperta del fuoco per sviluppare l'arte culinaria e rendere i cibi più digeribili.

La raccolta dei nostri precursori era sì vegetale, ma anche altrettanto animale. Da circa 2,3 milioni di anni fino a 300000 mila anni fa, i nostri precursori e antenati dovevano nutrirsi di cibi prevalentemente crudi, o perché non avevano ancora scoperto il fuoco, o perché l'uso era occasionale.

CRITICHE FREQUENTI

Questa dieta viene accusata di essere iperproteica; in realtà essa non limita i carboidrati, consiglia solo di consumare carboidrati ingerendo frutta e verdura piuttosto che cereali e loro derivati. Un'altra critica che le viene mossa riguarda la mancanza di calcio, data l'esclusione di latticini. C'è da ricordare in proposito come i latticini, benché ricchi di calcio, siano molto acidificanti e dunque rendono difficoltosa l'assimilazione di questo minerale, oltre ad alterare l'equilibrio calcio-magnesio. Al contrario, una dieta ricca di verdura e frutta e dunque alcalinizzante come la paleo dieta avrebbe effetto protettivo nei confronti dell'osteoporosi. Un'ultima obiezione afferma che nel corso del tempo è possibile che ci siano state modificazioni riguardo al patrimonio genetico umano, per cui l'uomo si sarebbe adattato al consumo di latticini e/o di cereali. La diffusione di intolleranze al latte e al glutine porta a mettere in discussione il fondamento e la veridicità di questa ipotesi. Oltre al fatto che le ricerche di Eaton e Cordain hanno evidenziato una modifica nel genoma umano da 40 mila anni a questa parte solo dello 0,02%.

PUNTI DI FORZA

Seguendo il modello paleolitico si introducono con l'alimentazione elevate quantità di vitamine e cofattori vitaminici, minerali, antiossidanti, contenuti nella frutta, nella verdura e nelle carni. Inoltre l'eliminazione degli olii di semi e il consumo abituale di pesce azzurro permette di raggiungere il giusto equilibrio tra acidi grassi omega-3 ed omega-6 (sebbene appaia molto difficile oggi, vista la difficoltà di procurarsi carne selvatica, ottenere il rapporto ideale tra omega-3 ed omega-6 senza ricorrere all'uso di integratori). Si calcola infatti che nel paleolitico tale rapporto fosse 1:1. L'abbondante consumo di verdura e frutta e l'esclusione di cereali e latticini apporta benefici in quanto produce nel corpo un ambiente alcalino, con effetti anti-infiammatori, protettivi per le ossa e la salute in genere.

Fabrizio Borghetti

www.fabrizioborghetti.it
Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino
Eat Coach
Economista Dietista
Personal Trainer FIF
Preparatore Atletico EFA
Educatore Alimentare
FIKDA Certified Kettlebell Trainer
Functional Trainer FIF

Dott.ssa Alessandra Sagratella

www.alessandrasagratella.it
Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino
Eat Coach
Personal Trainer FIF
Educatore Alimentare
FIKDA Certified Kettlebell Trainer
Functional Trainer FIF