



La dolce catastrofe ovvero le conseguenze devastanti della Sindrome Metabolica

Giovanni Cianti, 28 Giugno 2009

L'opera è stata depositata presso la SIAE (Società Italiana degli Autori ed Editori) in data 30/09/08 e contrassegnata dal n° 2008004341 di repertorio .

Prologo

L'impatto catastrofico che l'Era Agricola e la sua breve, successiva appendice industriale hanno avuto sull'umanità è facilmente verificabile da tutti:

- salute
- durata dell'esistenza
- famiglia e società
- ecologia del pianeta
- felicità e libertà della persona

Unici vantaggi dell'invenzione dell'agricoltura sono stati la civiltà e una misera sopravvivenza per i più che forse la caccia da sola non era in grado di garantire. Non è poco ovviamente e probabilmente non esisteva alternativa. Adesso però, la Rivoluzione Informatica ci consente di capire e superare 12.000 anni di miserie e sofferenze per tornare finalmente ad essere animali felici, in armonia con la nostra natura e con l'ambiente che ci circonda.

Una esperienza personale

Nel 1998 avevo quarantanove anni e un passato di eccellenza sportiva alle spalle. Rugby, powerlifting e infine bodybuilding, l'aspirazione di un corpo perfetto, la ricerca continua dei limiti nel campo dell'efficienza, della forza e dell'estetica. In quegli anni ero un apprezzato preparatore atletico e divulgatore della scienza sportiva, i miei libri e articoli venivano pubblicati anche in altri paesi del mondo. Fisicamente ero ridotto assai male. Venti chili sovrappeso, depositati soprattutto intorno alla vita - se ne erano andati i miei gloriosi addominali - restava solo la struttura fisica costruita con oltre trent'anni di allenamenti strenui e sostenuti a ritmo giornaliero. La pressione del sangue era, come disse il mio caro amico, Dr. Filippo B., *border line* "se continua così dovremmo ricorrere alla pilloletta..", la glicemia si avvicinava a 100 mg/dl a digiuno, il colesterolo era sopra la norma e i trigliceridi sù, sù, sempre più sù... la notte mi svegliavo spesso per urinare, ero sempre stanco e senza tono. La cosa più terribile era la mia condizione dopo pranzo, particolarmente in coma, sete fuori misura, mi assaliva una tremenda spossatezza e nonostante fossi sazio cercavo continuamente di mangiare. La digestione era lunga e penosa. Da alcuni anni una noiosa forma di esofagite mi perseguitava. La familiarità riguardo a questi disturbi era ben nota e seriamente evidente. Da



*"All'uomo disse... maledetto sia il suolo per causa tua!
Con dolore ne trarrai il cibo per tutti i giorni della tua vita.
Spine e cardi produrrà per te e mangerai l'erba dei campi.
Col sudore del tuo volto mangerai il pane
finché tornerai alla terra dalla quale ti ho tratto..."*

LA CADUTA (Genesi, cap.3)

IL LUNGO CAMMINO

Queste pagine proseguono il racconto iniziato diecimila anni fa con la cacciata dell'uomo dal Paradiso Terrestre. Le parole della Bibbia, il libro del sapere antico, ne illustrano perfettamente le tribolazioni. Tutto cominciò, nel bene e nel male, con l'invenzione dell'agricoltura. La mela, frutto proibito della conoscenza, quindi la civiltà venne ottenuta a caro prezzo, un vero calvario per l'umanità, una odissea della quale forse siamo prossimi alla fine.

L'Autore

parte di mia madre, diabete di tipo 2, quello adulto per intendersi, gravi problemi circolatori, arteriosclerosi, severa ipertensione. Mio padre, anche lui diabetico e iperteso, a cinquant'anni – la mia età di allora - era stato gravemente infartuato. C'era di che preoccuparsi. Vero, da dieci anni non facevo allenamenti regolari limitandomi a qualche esercizietto in chiave salutistica e avevo abbandonato l'alimentazione iperproteica caratteristica dei veri bodybuilder, ma *sant'iddio* niente apparentemente giustificava la mia condizione. Analizzai la mia alimentazione abituale, era in linea con le raccomandazioni ufficiali, 60–70 % di carboidrati prevalentemente da pane e pasta, olio d'oliva, pochi grassi animali, carne magra e verdura. Ma la vera sorpresa furono le calorie che consumavo, 800, forse 1000, raramente oltre le 1200 calorie al giorno. Praticamente mangiavo bene (secondo loro), mangiavo poco (sotto i miei livelli teorici di mantenimento) eppure in pochi anni avevo accumulato venti chili di grasso intorno alla vita e disturbi fisici di non poco conto. Sono sicuro che per molti di voi questo quadro suona dannatamente familiare. Qualcosa non tornava...dovevo trovare una soluzione.

Da bravo autodidatta quale sono sempre stato mi tuffai nei libri e quello che trovai mi diede molto da pensare. Il problema e la causa erano conosciuti praticamente da sempre e anche la soluzione, ma a quanto mi risultava nessuno dei medici che affrontavano quotidianamente questi problemi aveva mai fatto due più due, ognuno forse operava nel proprio campo senza avere quella visione d'insieme che avrebbe reso lampante la situazione. Era chiara la natura evolutivistica del problema, chiarissima la sua genesi, evidenti i meccanismi metabolici e fisiologici coinvolti. Trovai particolarmente importante ed estremamente chiarificatore il lavoro della Prof.ssa Annunziata Lapolla¹ ricercatrice dell'Università di Padova, all'avanguardia sulla natura e gli effetti degli zuccheri non correttamente metabolizzati dal nostro organismo. Evidente anche la soluzione, però...nessuno aveva, che io fossi a conoscenza, messo insieme i tasselli del *puzzle*. Immediatamente eliminai cereali e derivati, sostituendoli con frutta e verdura, ritornando contemporaneamente alle vecchie abitudini iperproteiche. Mangiavo a sazietà secondo appetito, quest'ultimo finalmente *resettato* sulle mie reali necessità. Gradualmente ma inesorabilmente il grasso cominciò ad andarsene fino a lasciare riaffiorare i miei vecchi, eroici addominali, la pressione tornò perfettamente nella norma, così come la glicemia e il profilo dei grassi nel sangue. L'esofagite scomparve e non si è mai più ripresentata. Una ulteriore inaspettata sorpresa è stata che pur avendo sofferto sempre e in maniera importante di carie, da allora non ho avuto più necessità di andare dal dentista. Digerisco rapidamente e senza problemi, la mia energia è costante e al massimo livello tutto il giorno, sono tornato a vivere. Senza farmaci, senza medici e senza medicine. Pubblicai i risultati della mia ricerca quell'anno stesso su una rivista di bodybuilding "Cultura Fisica"², ottenendo consensi e riconoscimenti ma ovviamente in un settore molto limitato. Successivamente, durante un viaggio negli Stati Uniti ebbi modo di leggere il libro dei coniugi Eades, nutrizionisti di fama, "Protein power"³ edito nel 1996. Mentre in Italia imperversava la follia della Dieta cosiddetta Mediterranea, ovvero come cercare di risolvere un problema imponendone la causa stessa, sempre negli States si cominciava a parlare di Sindrome X⁴, l'odierna Sindrome Metabolica e il Professor Lorain Cordain⁵ pubblicava articoli e ricerche relative alla *discordanza evolutiva* ricomponendo così, come molto più modestamente aveva fatto il sottoscritto quel *puzzle* evolutivo che tanto drasticamente aveva condannato il genere umano alla malattia e alla miseria. Oggi a distanza di undici anni, mantengo salute e forma fisica ottimali senza diete, farmaci né sacrifici e - lo dico con un poco d'imbarazzo - senza neppure quel poco di esercizio fisico

¹ A. Lapolla, D. Fedele GLUCOSIO E INVECCHIAMENTO (1994) *Le Scienze Quaderni* n° 79, Milano

² G. Cianti CATTIVO COME IL PANE (1998) *Cultura Fisica*, Firenze

³ MR Eades, MD Eades PROTEIN POWER (1996) *Bantam Books*, New York

⁴ Challem, Berkson, Smith SINDROME X (2000) *John Wiley & Sons, Inc* New York

⁵ L.Cordain THE PALEO DIET (2002) *Jhon Wiley & Sons, Inc* New York

che sarebbe raccomandabile. Sono notevolmente più sano ed efficiente della media dei miei coetanei e mentre loro sono già o stanno andando in pensione, mi avvio ad una maturità forte e fattiva. Ovviamente la mia predisposizione alla Sindrome Metabolica non è risolta, troppo tardi sono intervenuto per fare opera di prevenzione ma la sto curando con grande successo e semplicità grazie all'alimentazione. Come vedremo più avanti la Sindrome Metabolica non si sviluppa con l'invecchiamento bensì col passare degli anni, che non è proprio la stessa cosa. Semmai fa invecchiare prematuramente ma anche quando è conclamata la si può controllare, nonostante sia meglio prevenirla.

Questo è stato il punto di partenza del mio lavoro di ricerca e divulgazione che è comunque continuato. Approfondendo gli studi sullo sviluppo della potenza e della forza muscolare, nel 2000 ebbi occasione di leggere una ricerca di Kraemer⁶, che mi portò a verificare a fondo i ritmi biologici e ormonali della nostra specie, particolarmente in relazione all'attività fisica intensa. Di conseguenza pubblicai alcuni articoli raccolti dalla sigla "Jurassic File" su varie riviste⁷. Questo lavoro venne successivamente raccolto in un volume "Allenati e alimentati con i cicli naturali"⁸ uscito nel 2005. Da qui a comprendere come la rivoluzione agricola abbia reso misera non solo la nostra salute ma ogni altro aspetto della nostra esistenza il passo è stato breve.

Infatti i drammatici cambiamenti di vita che questo passaggio epocale ha prodotto, condizionano profondamente non solo la nostra salute ma anche la libertà e la felicità personale, la società, la durata dell'esistenza e infine l'ambiente in cui viviamo. E' quanto i miei scritti si propongono di dimostrare.



GC

⁶ W.J. Kraemer HORMONAL RESPONSES TO CONSECUTIVE DAYS OF HEAVY RESISTENCE EXERCISE WITH OR WITHOUT NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION (2000) Journal of Applied Physiology, June 278(6) E977-984

⁷ G. Cianti JURASSIC FILE (2000) Olympian's News 43, 44, 45 Firenze

⁸ G. Cianti ALLENATI E ALIMENTATI CON I CICLI NATURALI (2005) Erika, Forlì

A CASE HISTORY (11 anni di Dieta Evolutiva, 1998 - 2009)

ANNO	1998	2009
SESSO	Maschio	Maschio
ETA'	49 anni	60 anni
PESO E % GRASSO	92 KG pc 24% (22 Kg grasso / 70 Kg massa magra)	80,6 KG pc 10% (8 Kg grasso / 72,5 Kg massa magra)
TIPO DI DIETA	Cosiddetta equilibrata: 50-60% carboidrati (pane, pasta) 25-30% proteine magre 20-25% grassi (50% monoinsaturi-50% saturi)	Totalmente eliminati cereali e legumi. A sazietà, secondo appetito: carne rossa magra pollo / uova intere / pesce / yogurt intero / verdura / poca frutta / olio d'oliva / eliminato il sale da cucinare
CALORIE INTRODOTTE	900-1200 cal.	1900-2500 cal.
ATTIVITA' FISICA	Sedentario / ex atleta	Sedentario / occasionale bodybuilding
COLESTEROLO TOTALE	250 mgr/dl	143 mgr/dl
TRIGLICERIDI	195 mgr/dl	54 mgr/dl
CURVA GLICEMICA	Fuori range	Corretta
GLICEMIA A DIGIUNO	105 mgr/dl	66 mgr/dl
PRESSIONE	98-145	81-128
CIRCONFERENZA VITA	115 cm	92 cm
STILE DI VITA	Non beve, non fuma	Non beve, non fuma
DISTURBI ACCUSATI	Sovrappeso / iperfagia / "coma" post-prandiale da ipoglicemia reattiva e difficoltà digestive / ipertensione <i>border line</i> / forte infiammazione viscerale / diuresi e sete esasperate / esofagite di grave entità / carie diffusa / stitichezza, meteorismo / celiachia nella forma atipica iniziale / fragilità immunitaria, soggetto a continue, frequenti infezioni	Eliminato totalmente ogni disturbo. I benefici sono stati ottenuti da subito nei 2-3 mesi iniziali e mantenuti finora (con piena <i>compliance</i> , eccezionale e costante senso di benessere e di energia) nonostante l'aumentare dell'età (è di 11 anni più anziano!). Elevato livello di efficienza psico-fisica, assenza assoluta di sarcopenia, capacità e abilità motorie integre.
FAMILIARITA'	<p>Paterna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabete <i>tipo2</i> • Ipertensione controllata • Arteriosclerosi • Grave infarto a 53 anni • Celiachia, diverticolosi <p>Materna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ipertensione fuori controllo • Diabete <i>tipo2</i> • Gravi problemi circolatori • Arteriosclerosi 	<p>Paterna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabete <i>tipo2</i> • Ipertensione controllata • Arteriosclerosi • Grave infarto a 53 anni • Celiachia, diverticolosi <p>Materna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ipertensione fuori controllo • Diabete <i>tipo2</i> • Gravi problemi circolatori • Arteriosclerosi
LIVELLO DI RISCHIO	Molto elevato	Da modesto a inesistente