

CATTIVO COME IL PANE

Giovanni Cianti

CULTURA FISICA, 1998

Vi siete mai chiesti perché alimenti miseri e di pura sopravvivenza come i cereali siano divenuti i totem della corretta alimentazione? È una storia che inizia con la storia, 10.000 anni fa.

Perplexi e incuriositi dall'accanimento con cui – a dispetto dell'evidenza – pasta, pane e pizza sono esaltati come l'emblema stesso della corretta alimentazione, qualche anno fa cercammo di approfondire l'argomento. Quello che scoprimmo non è nuovo. Stava scritto nei libri da decenni e da decenni veniva, forse ad arte, ignorato.

DICIAMO PANE AL PANE

Al di là della persistenza di abitudini nate diecimila anni fa con l'inizio della storia i motivi per cui i cereali rappresentano a tutt'oggi il pilastro della nutrizione umana erano e rimangono soprattutto di carattere socio – economico. Eccone alcuni: la produzione dei cereali costa relativamente poco ma i loro lavorati generano un grande profitto, mantenendo un costo al consumo modesto. Costano poco perché valgono poco, infatti solo ciò che è raro o importante ha un prezzo elevato nelle società umane. Non a caso proteine animali, frutta e verdura, alimenti di reale valore nutritivo, sono molto più cari. Pensiamo anche a quante famiglie sarebbero in grado di sostenere la spesa di una simile alimentazione. E ancora il numero degli esseri umani ad oggi è così elevato che con le

LA “VERA” DIETA MEDITERRANEA

Fa comodo a molti spacciare l'abuso alimentare di amidi (pizze, pasta, pane) come “dieta mediterranea”. Le abitudini alimentari delle popolazioni del bacino del Mediterraneo sono, meglio sarebbe dire erano, caratterizzate dal consumo di frutta, legumi, ortaggi, pesce e olio d'oliva la cui pianta produttrice vegeta in modo esclusivo nell'area. Questo tipo di alimentazione nella quale i cereali giocano un ruolo marginale è ritenuto particolarmente idoneo a prevenire tumori e malattie cardiovascolari grazie all'elevato contenuto in fosfolipidi del pesce, degli acidi polinsaturi dell'olio d'oliva, delle fibre e delle vitamine di frutta e verdura. I cereali vi sono compresi solo perché apportano energia di basso costo economico. Come si può ben capire, niente a che fare con certe merendine...

A. Fidanza et Al. : “La Dieta Mediterranea” LE SCIENZE, Milano

attuali tecnologie agricole sarebbe impossibile nutrirli tutti senza l'apporto dei cereali.

UN CIMITERO DI NUTRIENTI

La povertà nutrizionale dei cereali non si evidenzia solo nello scarso valore biologico delle proteine. Anche vitamine e minerali sono presenti in minime quantità come bene chiarisce lo schema che segue. Come si può ancora pensare che una poltiglia di amido cotto, scarsamente digeribile, dall'elevato indice glicemico, privo di fibre, vitamine e proteine, denso di antinutrienti, lieviti e conservanti sia funzionale alla nutrizione umana?

	Indice Glicemico	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Vit. A (U.I.)	Vit. B1 (mcg)	Vit. B2 (mcg)	Vit. PP (mcg)	Vit. C (mg)
RISO	72	6	120	0,6	0	50	30	1300	0
PASTA DI SEMOLA	50	17	165	1,3	0	140	110	2000	0
PANE TIPO 00	69	14	63	0,8	0	40	0	0	0
ALTRI ALIMENTI	Pesca 29 pompelmo 26 ciliegia 23 mela 39	Rapa 295 broccoli 130 mandorle 254 calamari 119	Latte 685 fegato 362 noci 380 tonno 351	Fegato 18 calamari 17 carne 2,5	Fegato 22.000 carote 10.000 spinaci 9.420 broccoli 8.120	Fegato 400 noci 480 maiale 490	Fegato 3.000 mandorle 670 nocciole 250 vitello 200	Tonno 10.000 salmone 6.500 coniglio 12.000 vitello 7.000	Rapa 125 broccoli 118 peperoni 106 cavolo 69

*Tabelle da G.Topi: "L'alimentazione dell'atleta" EDIZ. LOMBARDO, Roma
A.Fidanza e Al. : "la dieta Mediterranea" LE SCIENZE, Milano*

ALCUNI FATTI

Non servono laboratori sofisticati per rendersi conto di quello che tutti tocchiamo con mano ogni giorno:

- I cereali e i loro derivati (farine, pasta, pane, pizza, biscotti, ecc..) fanno ingrassare a causa dell'eccessiva quantità di zuccheri che contengono in relazione al loro volume.
- Gonfiano la pancia perché gli antinutrienti che contengono ritardano e rendono difficile la digestione e l'assorbimento, perché il glutine infiamma l'intestino e per la loro capacità di trattenere acqua.
- Provocano ritenzione idrica, alterano il meccanismo fame – sazietà, causano torpore e riduzione dell'energia dopo il pasto perché attivano risposte neuro - ormonali sfavorevoli.
- Causano malattie gravi, invecchiamento precoce, morte prematura.
- Le popolazioni che si nutrono prevalentemente di cereali sono deboli, di bassa statura, malaticce e indolenti.
- I cereali per venire assimilati devono prima essere necessariamente macinati, ridotti in farina e finalmente cotti. A questo punto servono ancora tre, quattro ore di lenta, faticosa digestione. Questo la dice lunga sulla predisposizione del nostro organismo al loro utilizzo.

FATTORI CULTURALI

Non va sottovalutata la cultura sorta intorno a questi alimenti, nata con lo sviluppo dell'agricoltura e

L'AGRICOLTURA

La coltivazione del frumento iniziò circa 6000 anni fa nell'area Assiro-Babilonese e da qui si diffuse in Egitto e in Iran per passare poi in India, Cina, Russia e Turchia. Dall'Egitto raggiunse l'Europa circa 3000 anni prima di Cristo. La segale venne inizialmente coltivata in Asia prima dell'Era Cristiana e da qui passò in Europa dove nel Medio-Evo fu consumata più del frumento. Il riso sembra risalire a 5000 anni fa. Coltivato dapprima in Cina, fu importato in Europa dai Saraceni nel Medioevo. La coltivazione del mais risale a 7200 anni fa e venne praticata per la prima volta in Messico, mentre l'orzo era coltivato nel Kurdistan già 4200 anni prima di Cristo. Questa cronologia, precisa e accurata è realizzata col metodo del carbonio radioattivo su reperti archeologici di questi alimenti

orientata a far accettare i cereali al nostro organismo sia sotto il profilo del gusto che della digestione. Si pensi a questo proposito che esistono solo pochi sistemi per cucinare carne, pesce, uova e verdure (bolliti, ai ferri, al forno, ecc..) mentre in ogni cultura si tramandano centinaia di elaborate ricette per la preparazione dei cereali.

DIETE, CALORIE E FARMACI

Nella nostra società il crescente bisogno di controllare il peso corporeo e la forma fisica (per motivi estetici e di salute) ha spinto alla ricerca di soluzioni che si rivelano palliativi ai problemi che derivano dall'ingestione degli amidi. Ecco allora:

- **diete dissociate** per attenuare i problemi digestivi
- **diete a tenore calorico ridotto** per arginare l'accumulo di grasso da iperglicemia
- **farmaci** per eliminare la pancia gonfia o ridurre l'assimilazione di zuccheri e grassi...e così via.

Tutto questo è avvenuto ben sapendo che il nostro organismo necessita di tutta la quantità di cibo che un sano appetito comanda e che le diete sono un suicidio metabolico. In pratica continuiamo ad alimentarci con cibo tollerato a fatica, povero di nutrienti, denso di sostanze nocive per la nostra salute, capace solo di assicurare una stentata sopravvivenza che preclude il benessere e il miglioramento delle generazioni future. Cibo che ci avvelena lentamente nel corso dell'esistenza. Servono infatti almeno trenta, quaranta anni prima che gli effetti più nefasti dei cereali inizino a manifestarsi. E' stato proprio questa eccessiva dilazione tra causa ed effetto che ha impedito di

LA DIETA PALEOLITICA

Anche se la maggior parte degli uomini ha cambiato profondamente il regime alimentare in un arco di tempo troppo breve, alcuni popoli sono rimasti cacciatori-raccoglitori fino ai nostri giorni. Lo studio di queste popolazioni ci ha consentito un raffronto tra la nostra alimentazione e la nutrizione preistorica. Nel Gennaio del 1985 il *New England Journal of Medicine* pubblicò uno studio del Dr. Boyd Eaton e del Dr. Melvin Konner della *Emory University* di Atlanta. La ricerca era stata condotta presso la popolazione dei SamBushmen, una tribù di cacciatori-raccoglitori del Botswana in Sud Africa. La carne costituiva fino all'80% della loro introduzione calorica giornaliera e proveniva da animali magri (4-5% di grasso). Almeno il 20% del cibo era costituito da grassi per lo più polinsaturi e il resto da frutta e vegetali. Questo assicurava una elevata introduzione di fibre (45% contro il nostro 5-15%), di vitamina C, calcio, potassio, ferro e colesterolo alimentare. Quasi assente il sodio. Dopo l'infanzia non consumavano latte né latticini. Lo stato di salute di tutti gli individui era eccellente, tra l'altro l'intera popolazione aveva livelli di colesterolo nel sangue molto bassi.

David Pokof: "The Stone Age Diet", Muscle & Fitness, febbraio 1986

accorgersi della pericolosità dell'alimento. Senza contare che in passato la durata dell'esistenza era così breve che si moriva prima che gli effetti peggiori (diabete, infarti, demenza senile, ecc..) si manifestassero. Oggi l'aumento della durata media dell'esistenza e la sedentarietà (per il ridottissimo consumo di zuccheri che comporta) hanno fatto sì che il problema si evidenziasse pienamente.

COME E PERCHÉ

L'uomo è un primate bipede e carnivoro. Il suo successo evolutivo è dovuto a queste due caratteristiche che lo differenziano da tutte le altre scimmie¹. Circa cinque, sei milioni di anni fa l'estendersi delle calotte polari e il diffondersi dell'aridità in Africa, impoverendo la vegetazione, costrinsero gli ominidi nostri antecessori a trasformarsi da vegetariani arboricoli in carnivori bipedi della savana probabilmente divoratori di carogne. Questa specializzazione assicurò loro non solo la sopravvivenza ma anche e soprattutto la supremazia sull'intero mondo animale. Un milione e mezzo di anni fa l' *homo erectus* praticava la caccia con lance e *bolas* e raccoglieva erbe, radici e frutta. Risale a 600.000 anni fa l'uso domestico del fuoco e di conseguenza la cottura del cibo. L' *homo sapiens* di Neanderthal vissuto da 300.000 a 35.000 anni fa, usava utensili, praticava il culto dei morti e curava gli infermi. Fu soppiantato gradualmente a partire da 100.000 anni fa dall'*homo sapiens* di Cro-Magnon che proveniva dall' Africa, il nostro diretto progenitore. Per due milioni e mezzo di anni i nostri antenati si sono

I DANNI DEL GLUCOSIO E LA REAZIONE DEL MAILLARD

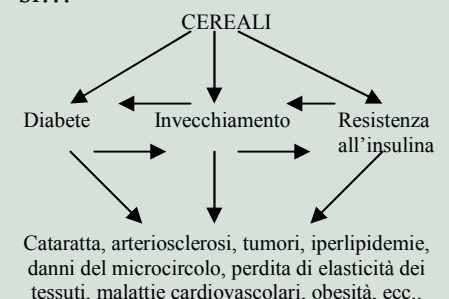
Il glucosio che, non riuscendo ad entrare nelle cellule, resta libero nel sangue modifica le proteine a lunga emivita favorendo la formazione di legami che provocano nei tessuti la perdita di elasticità e funzionalità. Questo processo, la reazione del Maillard è caratterizzato dalla combinazione non enzimatica tra il glucosio e i gruppi amminici liberi delle proteine. A seguito di questo processo si formano composti giallo-bruni spesso fluorescenti, gli AGE (*Advanced Glycosylation End Products*) che accumulandosi nei tessuti ne riducono la funzionalità. La perdita di funzionalità dei tessuti comporta complicazioni irreversibili: arteriosclerosi, cataratta del cristallino, alterazioni del DNA, rigidità articolare e in ogni caso invecchiamento precoce e morte prematura. L'eccesso di glucosio nel sangue che si determina dopo l'ingestione di amidi ne è la causa principale. Età, stress, cortisolo, obesità aumentando la resistenza all'insulina li rendono ancora più drammatici.

¹ J.J. Hublin: "L'evoluzione dell'uomo" DOSSIER SCIENZA

nutriti esclusivamente di carne, bacche, radici e naturalmente da piccoli di latte materno. Erano cacciatori-raccoglitori estremamente robusti e muscolosi con potenti inserzioni muscolari, denti anteriori molto sviluppati, ossa d'acciaio. Le loro femmine erano più forti della maggior parte dei maschi attuali. Unico handicap l'incertezza del cibo, una caccia non riuscita ad esempio o un inverno troppo rigido. Ecco perché circa 10.000 anni fa nacque l'agricoltura e iniziò la coltivazione dei cereali. La coltivazione dei cereali portò la certezza del cibo a scapito della sua qualità, ma poiché era in gioco la sopravvivenza questo sembrò essere il male minore. L'altro vantaggio, ovviamente rivoluzionario fu la nascita della civiltà e della storia. Da allora però anche se apparentemente migliorarono le condizioni alimentari, peggiorarono quelle sanitarie. L'uomo divenne più piccolo di statura, più grasso, debole, preda di carie, osteoporosi, malattie cardiovascolari. Il suo metabolismo, plasmato nel corso di milioni di anni da un'alimentazione ricca di carne e verdure non riuscì ad adattarsi alle nuove abitudini nutritive. Un problema a tutt'oggi irrisolto perché sono passate solo 500 generazioni da allora, mentre per il realizzarsi di un adattamento genetico ne occorrono almeno da 1.000 a 10.000. In pratica l'uomo moderno vive una distorsione del suo tempo biologico: la sua fisiologia da età della pietra deve affrontare ogni giorno la dieta agricola per la quale non si è ancora adattata. Questa discordanza evolutiva è analoga anche se meno drammatica a quella subita dal panda. Orso e quindi come l'uomo cacciatore – raccoglitore, due milioni di anni fa ha

UN'IPOTESI INQUIETANTE

Ci fu sicuramente un tempo in cui gli uomini furono giganti e titani, vivendo pienamente i 120 anni di esistenza che la nostra fisiologia ci assicura come la stessa Bibbia ci tramanda. I reperti archeologici in ogni parte del mondo ce lo confermano appieno. Poi, immediatamente a seguire l'introduzione dell'agricoltura e quindi dei cereali, l'uomo divenne piccolo e fragile e la durata media dell'esistenza scese a 30-40 anni appena. A questo punto che importanza aveva avvelenarsi di amidi? Morendo a 35 anni non si aveva neppure il tempo di vederne gli effetti. Ai giorni nostri, grazie ad una alimentazione più ricca di proteine animali durata della vita e altezza media della popolazione stanno risalendo. Adesso siamo a metà del guado. Per arrivare a 120 anni e 2 metri di altezza con muscoli, ossa e forza in proporzione dobbiamo eliminare i cereali dalla nostra alimentazione? Evidenza e ragione direbbero proprio di sì...



Lo schema esemplifica alcuni fatti ben noti. Come si vede esiste un sistema di correlazioni troppo precise per essere casuali.

specializzato la sua alimentazione a favore dei germogli di bambù, di cui probabilmente il suo habitat era molto ricco. Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti: da tre metri di altezza a cinquanta centimetri, una pallina di grasso che vegeta, non si riproduce ed è praticamente estinto.

I DANNI PROVOCATI DAI CEREALI

I cereali non sono idonei alla nutrizione umana per i seguenti motivi:

- Contengono troppi zuccheri e calorie in relazione al volume
- Il nostro sistema digerente non è predisposto ad assimilare gli amidi con facilità
- Sono scarsi di proteine, particolarmente povere di valore biologico
- Contengono solo poche tracce di vitamine e minerali
- Sono ricchi di antinutrienti.

Aminoacidi carenti. Non è casuale che per millenni si sia cercato di compensare tali carenze mischiando i cereali con legumi, latte o altri cereali che compensassero gli aminoacidi mancanti, ad esempio consumando contemporaneamente riso e piselli, pasta e fagioli, latte e pane. La povertà estrema di questi alimenti era già ben nota da tempo così come i problemi legati a scarsa introduzione di proteine nobili: ridotto sviluppo somatico, sistema immunitario inefficiente, rachitismo e così via.

Fattori antinutrienti. Si tratta di sostanze in grado di ridurre la digeribilità delle proteine e dei polisaccaridi inibendo gli enzimi digestivi preposti ed il loro assorbimento. Tra queste:

LA VITA E' BASATA SULL'AZOTO

Le proteine sono la base irrinunciabile dell'alimentazione di ogni essere vivente. Dalla doppia elica del DNA passando per enzimi, virus, batteri, piante e animali ogni struttura vivente è una costruzione fatta essenzialmente di aminoacidi. Anche gli "stampi" che creano e rinnovano i tessuti sono sequenze proteiche. Togliete a una pianta l'azoto e la vedrete morire rapidamente. E mentre gli erbivori sono dotati di un sistema digestivo in grado di trasformare le proteine vegetali in carne, l'uomo non ha questo vantaggio. A noi servono soprattutto proteine animali, nobili, più simili possibile a quelle di cui siamo fatti. Senza zuccheri si può vivere, senza proteine, grassi e acqua la vita cessa di esistere. In particolare risulta inesatto il criterio che il fabbisogno minimo raccomandato sia sufficiente. Già nel 1973 fu dimostrato come questo determinasse una forte diminuzione della massa muscolare e variazioni significative del metabolismo epatico, evidenziando come il metodo usato per la valutazione, il bilancio dell'azoto fosse inadeguato e non significativo. E mentre si hanno certezze sul ruolo che cibi conservati, zuccheri, grassi, carenza di fibre hanno sull'insorgere di gravi malattie, per quanto riguarda le proteine, neppure gli eccessi o supposti tali, provocano danni certi all'organismo.

*N.S.Scrimshaw, V.R.Young:
"Fabbisogni alimentari
nell'uomo" e L.A.Cohen:
"Dieta e cancro" LE SCIENZE,
Milano*

- *I tannini*: alterano il sapore e il valore nutrizionale del cibo. Ad alte concentrazioni possono essere cancerogeni. Riducono l'assorbimento proteico e rallentano la crescita.
- *I resorcinoli*: agiscono con risultati analoghi ma con meccanismi non ancora ben chiari.
- *I fitati*: interferiscono con l'assorbimento dei minerali (ferro, calcio, magnesio e zinco) provocando anemia e rachitismo
- *Le lectine*: riducono la permeabilità della mucosa intestinale in modo analogo a quanto avviene nel morbo celiaco.
- *Gli inibitori amilasicci*: bloccano gli enzimi che digeriscono gli zuccheri.
- *Gli inibitori protesici*: possono provocare ipertrofia del pancreas perché costringono ad iperattività la ghiandola.
- *Molte proteine vegetali*: sono indigeribili da parte dei nostri enzimi proteolitici.

IPERGLICEMIA E IPERINSULINEMIA

La digestione dei cereali inizia in bocca dove la *ptialina*, un' alfa-amilasi, prodotta dalle ghiandole salivari, digerisce l'amido cotto trasformandolo in destrine e maltosio di immediato utilizzo. Lo attesta il gusto dolciastro che percepiamo durante la lenta masticazione del pane ad esempio. "*Prima digestio fit in ore*" dicevano i latini, la prima digestione avviene in bocca e prosegue per alcune ore nell'intestino. Al termine il glucosio che ne deriva passa immediatamente nel sangue e il conseguente, forte stimolo alla produzione di insulina produce seri problemi:

MASSA "PULITA"

Perché gli aminoacidi vengano utilizzati dal muscolo e si inizi la sintesi di nuove proteine è necessaria tra l'altro la presenza di insulina. Purtroppo come si è visto l'insulina presiede anche alla funzione di depositare gli zuccheri sotto forma di grasso. Ma se riusciamo a stimolare l'insulina senza ricorrere ai glucidi avremo solo l'azione di sintesi proteica e non lipidica. Alcuni aminoacidi, tra cui l'arginina e la lisina, riescono a raddoppiare l'insulina rispetto allo stimolo dei carboidrati. Quindi proteine animali, frutta e verdura (più neutre quest'ultime nello stimolo ormonale) possono e devono rappresentare la nostra "razione da combattimento".

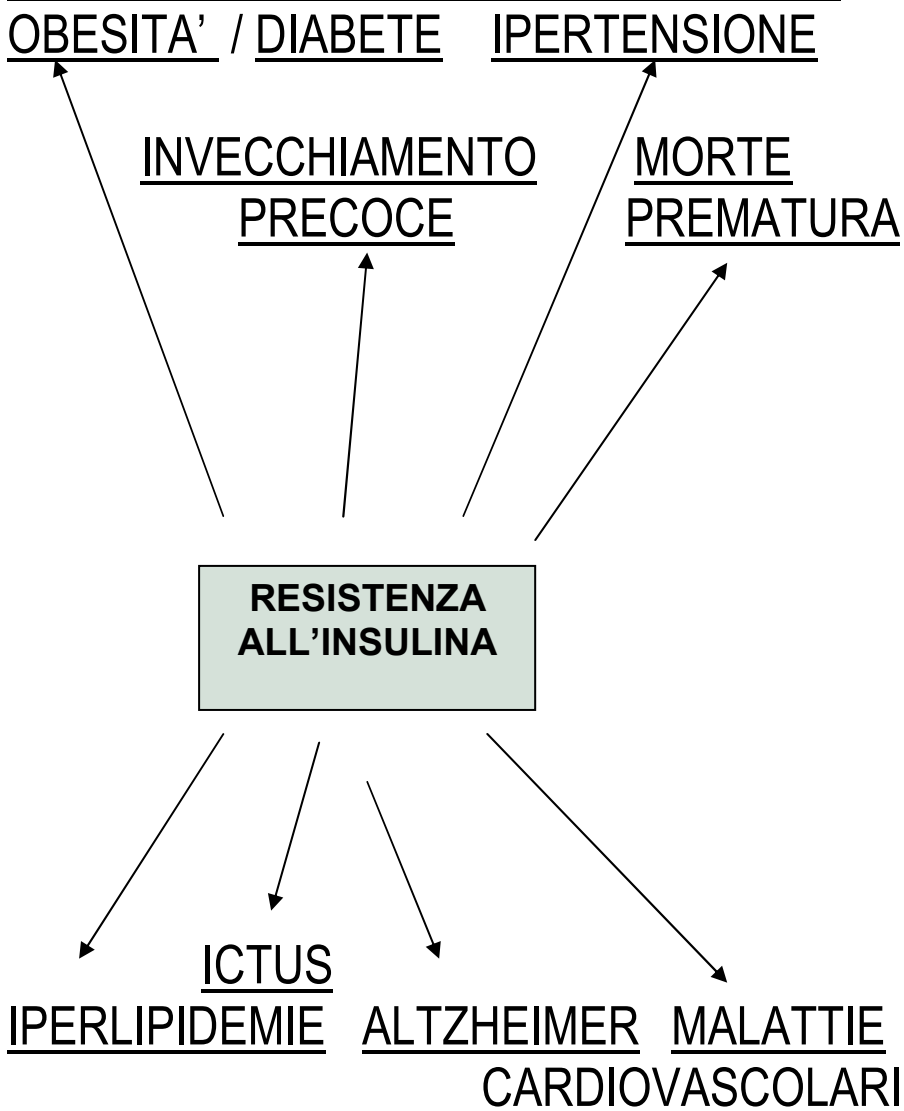
Alimento	Arginina	Lisina
Pesce	569	662
Tuorlo	469	480
Bue	395	556
Uovo		
intero	381	436
Pollo	348	497
Siero del latte	138	487

Contenuto in Arginino e Lisina delle proteine più comuni (mg./g. N totale)

M.Todisco: "La Cronodieta"
TECNICHE NUOVE, Milano

- Nei diabetici per ovvi motivi
- Negli obesi perché la forte scarica di insulina provoca una rapida ipoglicemia e una forte sensazione di debolezza e di fame
- Nella quasi totalità della popolazione che presenta vari gradi di resistenza all'insulina perché crea il rischio di iperlipidemie, obesità, arteriosclerosi, invecchiamento precoce

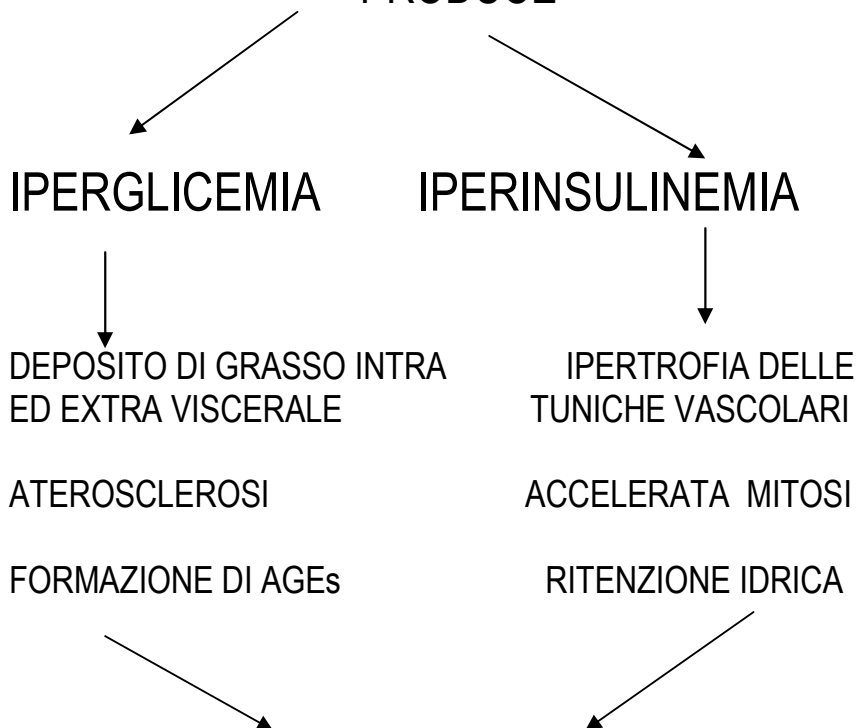
LA SINDROME METABOLICA



VALUTAZIONE DEL GRADO INDIVIDUALE DI RESISTENZA ALL'INSULINA

1. GLICEMIA A DIGIUNO: poco significativo
2. CARICO DEL GLUCOSIO: 70gr di glucosio (100 grammi di pasta..) con diversi prelievi nell'arco di due ore
3. INSULINEMIA A DIGIUNO: parte alta della norma già significativa
4. GLICAZIONE DELL'EMOGLOBINA: diabete conclamato

**RESISTENZA ALL'INSULINA:
IN RISPOSTA A NUTRIZIONE IPERGLICIDICA
PRODUCE**

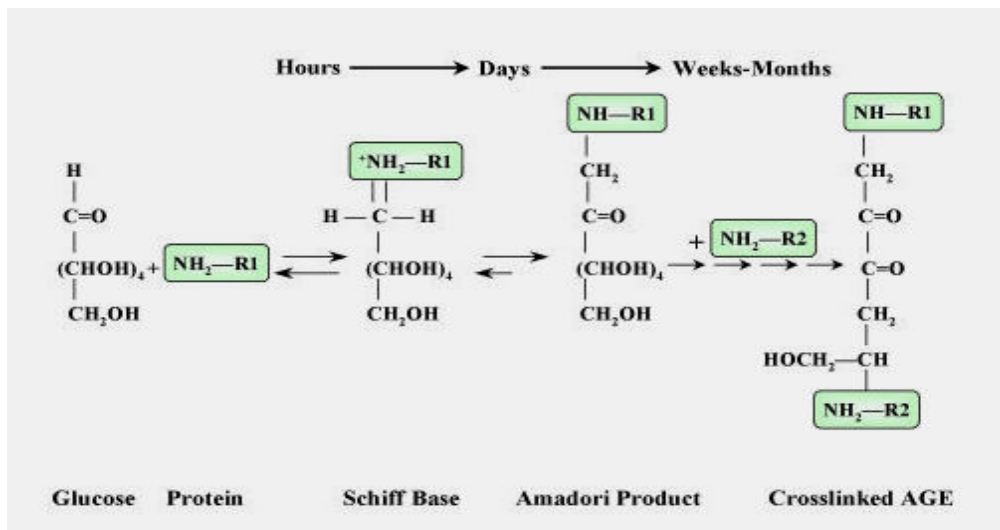


BETA – AMILOIDI

PROTEINE COMPOSTE DA UN INTRECCIO MOLTO DENSO DI FIBRILLE RIGIDE E NON. NE ESISTONO VARIE FORME, QUELLA INSULARE AD ESEMPIO E' ASSOCIATA NEL 90% DEI CASI AL DIABETE DI TIPO II, ALTRE ALL' ALZHEIMER. IPERGLICEMIA IPERINSULINEMIA E RESISTENZA ALL'INSULINA NE PROMUOVONO LA FORMAZIONE

CAUTELA

Gli zuccheri sono necessari ma devono essere gestiti dall'organismo in piccole quantità. Quando un eccesso di glucosio si libera nel sangue altera il regolare funzionamento del sistema e non viene utilizzato correttamente. Di conseguenza deteriora i vasi sanguigni, provoca placche arteriosclerotiche si lega in modo irreversibile al collagene dei tessuti e stimola un'eccessiva produzione di insulina.

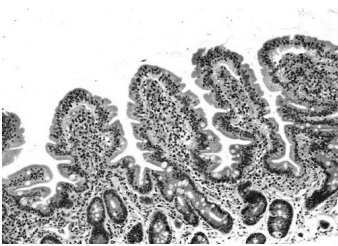


Did. :la formazione di AGEs a partire da glucosio e proteine

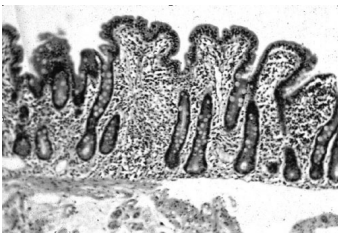
ALZHEIMER E CELIACHIA

Dal punto di vista istologico il morbo di Alzheimer è caratterizzato principalmente dalla formazione nella corteccia cerebrale di placche amiloidi e di matasse neurofibrillari nell'ippocampo, nella corteccia olfattiva, nei nuclei del tronco. Le placche amiloidi come si è visto sono conseguenza di iperglicemia e iperinsulinemia croniche e sono in pratica il risultato dell'aggregazione di glucosio e proteine. Considerazioni analoghe devono essere fatte in relazione alla celiachia o intolleranza al glutine. Il glutine, un'insieme di proteine "aggreganti" che danno consistenza alle farine e che sono contenute nel grano, nel farro, nell'orzo e in altri cereali scatena una forte risposta autoimmune nelle mucose dell'apparato digerente tale da inibire l'assorbimento del cibo e distruggere i villi intestinali. Mentre nel celiaco questo avviene repentinamente, tanto che non togliendo il glutine dall'alimentazione si arriva presto a gravissime conseguenze per la salute, nella più parte di noi la stessa cosa avviene in modo meno evidente nel corso dell'intera esistenza (mai avuta la pancia gonfia dopo un piatto di pasta?) e solo in tarda età

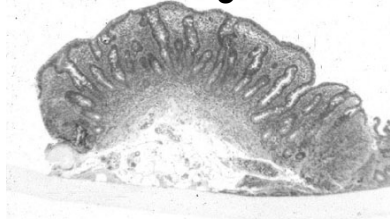
si manifesta con la scomparsa graduale dei villi. Ovviamente stanno emergendo sempre più forti evidenze della stretta correlazione tra celiachia e diabete. Infatti una aumentata permeabilità dell'intestino è tipicamente presente all'esordio del diabete e la precoce introduzione del glutine nella dieta aumenta fortemente l'incidenza del diabete e ne anticipa la comparsa.



villi con lieve atrofia



atrofia di grado moderato



atrofia totale dei villi

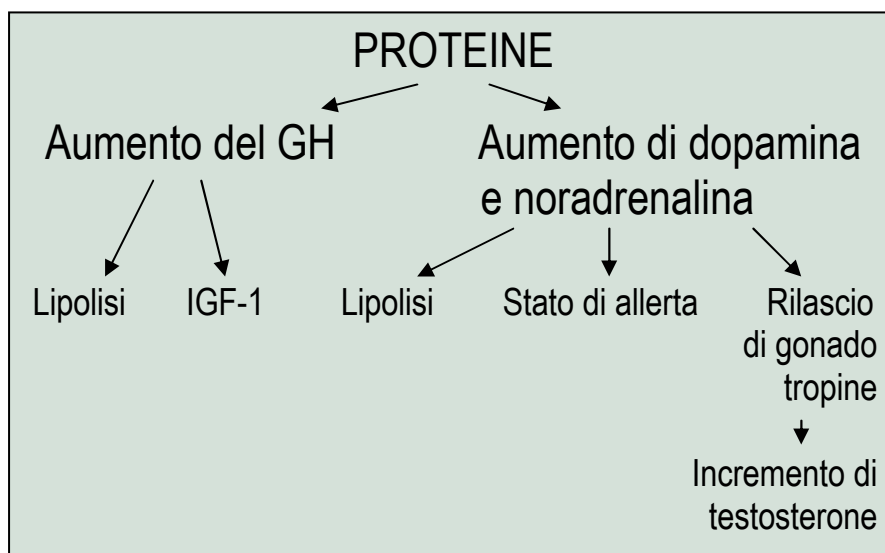
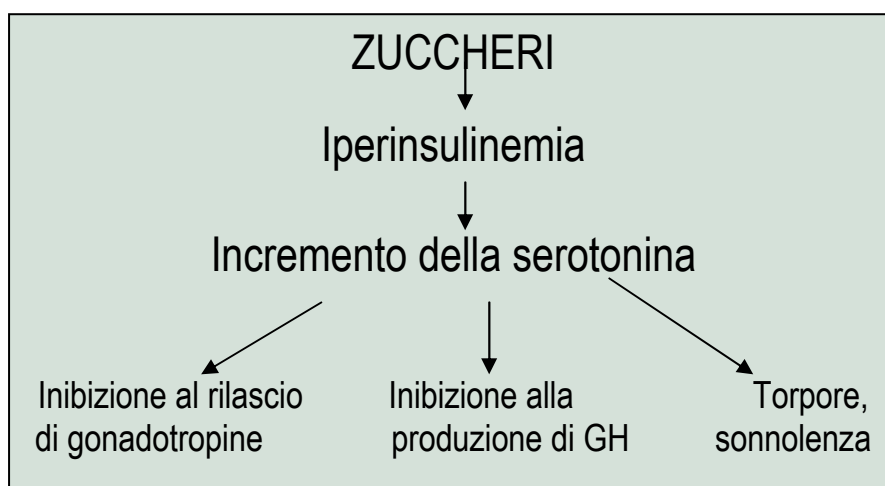
E LE FIBRE ALLORA?

Le fibre sono indispensabili per prevenire diverticoliti, tumori, arteriosclerosi, ipercolesterolemia, appendiciti, ernie, emorroidi. Per ironia della sorte la fibra dei cereali si trova negli strati esterni della cariosside, quelli più ricchi di antinutrienti. I tanto decantati cereali integrali rischiano di essere più pericolosi di quelli raffinati.

Nell' 800 infatti la crusca veniva consumata esclusivamente dai poveri e il motivo oggi ci appare ben chiaro. Frutta e verdura, ci assicurano una quantità di fibra elevata, un apporto più che sufficiente di zuccheri dal ridotto indice glicemico, vitamine e minerali in abbondanza. Sono inoltre alimenti più neutri nelle sollecitazioni neuro-ormonali.

EFFETTI NEURO-ORMONALI DEGLI ZUCCHERI

Esiste una stretta relazione tra esercizio-cibo-riposo e ormoni con notevoli, reciproche influenze. Ecco alcuni effetti su ormoni e neurotrasmettitori di due nutrienti, zuccheri e proteine.



LA RAZIONE “DA COMBATTIMENTO”

La dieta ideale non esiste. L'alimentazione più desiderabile è idonea alle necessità individuali, non crea problemi di digestione e assorbimento non influisce negativamente, anzi esalta, l'assetto neuro-ormonale, enfatizza l'aggressività e la prontezza di riflessi e determina l'aumento di massa, potenza e definizione muscolare. La vita ci vuole sempre pronti come i guerrieri e i cacciatori di una volta. Che alimento è mai quello che ti gonfia, ti indebolisce e ti rende torpido? Allora perché non tornare a nutrirsi in modo adeguato al nostro organismo, assecondando un metabolismo modellato da due milioni e mezzo di anni di precise abitudini alimentari? Carne, pesce, uova intere devono costituire la base della nostra alimentazione, sempre accompagnate da frutta e verdura in abbondanza, ricche di vitamine, minerali, enzimi, fibre e grassi insaturi. Cucinate con semplicità o meglio ancora consumate crude come fa ogni animale che trae il cibo dall'ambiente che lo circonda.

