

H-PO. ciclo d'élite

Giovanni Cianti, 30 Ottobre 2009

Dalla cellula più insignificante fino alla complessità dell'uomo tutti i ritmi dell'esistenza sono scanditi dal cosmo del quale facciamo parte. Sono quindi frutto dell'ambiente e dei comportamenti che l'ambiente ha imposto, ripetuti per milioni di anni. Così si è modellata la nostra biologia. Facendo parte del sistema solare le nostre scansioni temporali sono:

- il *giorno*, dovuto all'alternarsi della luce e del buio, evidenza della rotazione della Terra sul proprio asse
- il *mese*, correlato alle fasi della Luna
- le *stagioni*, successione di clima diversi dovuta all'inclinazione dell'asse terrestre e all'orbita ellittica del pianeta attorno al Sole
- l'*anno*, il periodo che il nostro pianeta impiega a compiere l'orbita attorno alla sua stella.

Puramente arbitraria e artificiosa è la *scansione settimanale*, priva di ogni rapporto con i ritmi del creato, che venne introdotta dall'agricoltura poche migliaia di anni fa. La *settimana*, che evidenziava la sostenibilità fisica del lavoro nei campi fu prescritta dalla legge mosaica (*il settimo giorno Dio si riposò*) ed è passata poi al Calendario Romano.

Il ritmo giornaliero o circadiano

Ai fisiologi dello sport è ben nota la stretta relazione che esiste tra esercizio, alimentazione, riposo e produzione ormonale. Gli zuccheri ingeriti stimolano la produzione di insulina ad esempio, il lavoro intenso aumenta l'incremento del testosterone e così via. Di conseguenza studiare l'andamento dell'*output* ormonale ci dà importanti informazioni sui ritmi e sulle abitudini dei nostri progenitori. Questa sorta di *reperto biologico fossile* ci chiarisce come gli umani si sono comportati per milioni di anni. Gli ormoni dell'utilizzo energetico, testosterone e cortisolo sono prodotti alle prime luci dell'alba segno evidente dell'inizio dell'attività dei nostri progenitori – è l'Africa la culla dei *sapiens* - nelle ore meno calde della giornata. L'insulina che deposita grassi e zuccheri aumenta a fine mattina, corrispondendo al riposo unito ad un pasto frugale probabilmente a base di bacche, miele oppure semi. Segue poi un calo generale dell'attività ormonale che riprende nel tardo pomeriggio con l'aumento del testosterone e si conclude col picco notturna del GH, evidenza di una cena più copiosa a base di carne. Se durante il giorno l'impegno fisico è stato moderato, nel corso della notte tutta l'energia spesa viene così facilmente recuperata.

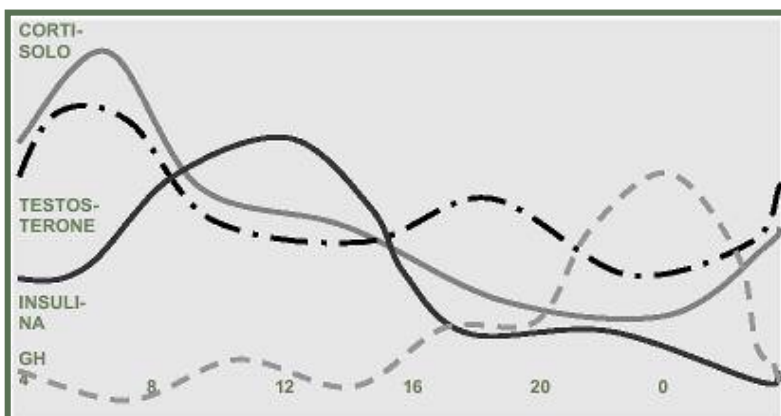


Figura 1
I ritmi circadiani della produzione ormonale



ORMONI DELL'ATTIVITA' ORMONI DEL DEPOSITO

Nella fisiologia animale si trovano due distinte classi di ormoni, ormoni che utilizzano l'energia e ormoni che ne fanno riserva. I primi, principalmente cortisolo e testosterone sono detti anche *ormoni steroidei* perché sintetizzati dal colesterolo. I secondi, insulina e ormone della crescita o GH, sono *ormoni proteici*, cioè catene di aminoacidi. Profondamente diverse, queste due classi di ormoni vengono prodotte dall'organismo in maniera inversamente proporzionale, quando gli steroidi salgono, insulina e GH scendono e viceversa. In natura i due processi, spesa energetica e recupero non avvengono mai contemporaneamente.



Il ritmo di più giorni, ultradiano

Proviamo ad immaginare un piccolo branco di *habilis* oppure di *sapiens arcaici* a caccia. Per ore, ma più probabilmente per giorni (come i Boscimani ancora oggi ci evidenziano) si seguono tracce, si snidano animali, si corre dietro alla preda, si attende che il leone abbia finito il suo pasto per gettarsi sulla carogna non del tutto spolpata. In questa fase è possibile nutrirsi solo con qualche uovo raccolto da un nido, alcuni insetti, bacche o miele selvatico. E' richiesta potenza, velocità, destrezza, serve il testosterone. Il corpo si logora sotto il sole e nella lotta con gli altri animali. Ma una volta che la preda viene uccisa oppure la carcassa strappata alla voracità delle iene e degli avvoltoi c'è carne a volontà e ne va mangiata più possibile, chissà quando capiterà di nuovo qualcosa di simile. Tutti iniziano a divorarne finché ce la fanno, finché si sentono scoppiare. Finita la carne saranno ancora vegetali, semi, tuberi e radici fino alla prossima preda. L'attività di raccolta in termini di fisiologia sportiva equivale al lavoro di natura aerobica, bassa intensità, magari protratto ma non esaustivo. L'ossigeno che arriva ai tessuti consente l'utilizzo di tutti i substrati energetici proteine, grassi e zuccheri in varia percentuale. Non derivandone danni tissutali è sufficiente un buon pasto e una notte di riposo per un recupero completo. Viceversa la caccia (o la guerra ovviamente) presuppone episodi brevi di elevata potenza, velocità e intensità, interrotti da pause meno intense e attinge soprattutto al sistema anaerobico con utilizzo prevalente dei fosfati cellulari. Si produce una lisi severa del tessuto muscolare e una conseguente infiammazione che può richiedere anche molti giorni per risolversi. Il processo di rigenerazione è ovviamente accelerato dall'alimentazione ricca di proteine. Lo studio di questo ciclo¹ dice molto su attività, alimentazione e tempo libero degli umani nella preistoria. Se ne possono trarre utili indicazioni:

- **Attività.** A periodi brevi e intensi di lavoro devono seguire fasi prolungate di attività moderata oppure di riposo.
- **Alimentazione.** La scarsità di cibo e la tipologia degli alimenti (spuntini poveri di calorie, di proteine e di fibre ma ricchi di grassi saturi e colesterolo insieme a una discreta quantità di zuccheri) della fase di caccia rappresentano – come gli studi più recenti confermano - la nutrizione ideale per incrementare la produzione di testosterone. La caccia così può proseguire con l'aggressività, la velocità e l'efficienza necessarie. L'abbondanza di calorie e proteine concentrate in pochi pasti copiosi che caratterizza invece i giorni successivi alla cattura della preda stimola insulina e GH. Si ricostruisce così il patrimonio tissutale, si deposita il glicogeno nei muscoli e nel fegato, si rinforzano ossa e legamenti. Scende la produzione di testosterone e in parte aumenta la sua escrezione renale ma in questa fase non sono indispensabili grandi quantità di tale ormone. La scarsità di zuccheri alimentari ha determinato nella nostra storia evolutiva una forte resistenza all'insulina - comune peraltro a tutti i carnivori - necessaria a mantenere l'omeostasi glicemica. Inoltre sia l'alimentazione che l'attività fisica in ciclica alternanza hanno fatto una fondamentale differenza evitando l'instaurarsi di

I RITMI DEI PIGMEI

Sveglia al canto del gallo, colazione poi ognuno alle proprie attività o svaghi. Piccoli spuntini nell'arco della giornata e infine la cena, abbondante al tramonto. Infine danze e chiacchiere intorno al fuoco. Altro che primitivi!



¹ G.Cianti ALLENATI E ALIMENTATI CON I CICLI NATURALI (2005) Erika, Forlì



Figura 2 La straordinaria, perfetta dentatura di un carnivoro-frugivoro di 300.000 anni fa. La carie ancora non esisteva.



Figura 4 Cacciatore preistorico in una pittura rupestre.

una fondamentale differenza, evitando l'instaurarsi di iperglicemia cronica, il fattore scatenante la Sindrome Metabolica. Anche l'apporto proteico non è mai stabile, si concentra nei momenti di reale necessità. Infine, non meno importante, l'energia spesa per procurarsi il cibo ha una precisa corrispondenza con l'energia che il cibo apporta, quella relazione fisiologica ed equilibrata che l'agricoltura ha interrotto 10.000 anni fa.

- *Riposo.* Il ciclo della caccia e del riposo vede brevi periodi di attività, lasciando ampi spazi al riposo, alla cura dei cuccioli e di sé, all'ozio. Questo spazio esistenziale, profondamente inciso nella nostra psiche ci porta ad odiare la routine del lavoro giornaliero come lo conosciamo oggi, un ritmo innaturale al quale non ci siamo adattati e mai ci potremo adattare.

GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
FASI	CACCIA			RIPOSO					
ATTIVITA'	Correre, saltare, uccidere, inseguire, lottare.			Mangiare, dormire, accoppiarsi, curare i cuccioli, raccogliere bacche e radici, oziare.					
CIBO	Svariati, piccoli spuntini, bacche, miele, uova, insetti. Insufficienti calorie e proteine, scarse fibre, analoghe quantità di grassi saturi e zuccheri			Pochi pasti molto abbondanti a base di carne, radici e altri vegetali. Pochi zuccheri e grassi, elevate proteine.					
ORMONI	Elevata produzione di testosterone.			Elevata produzione di insulina e GH.					

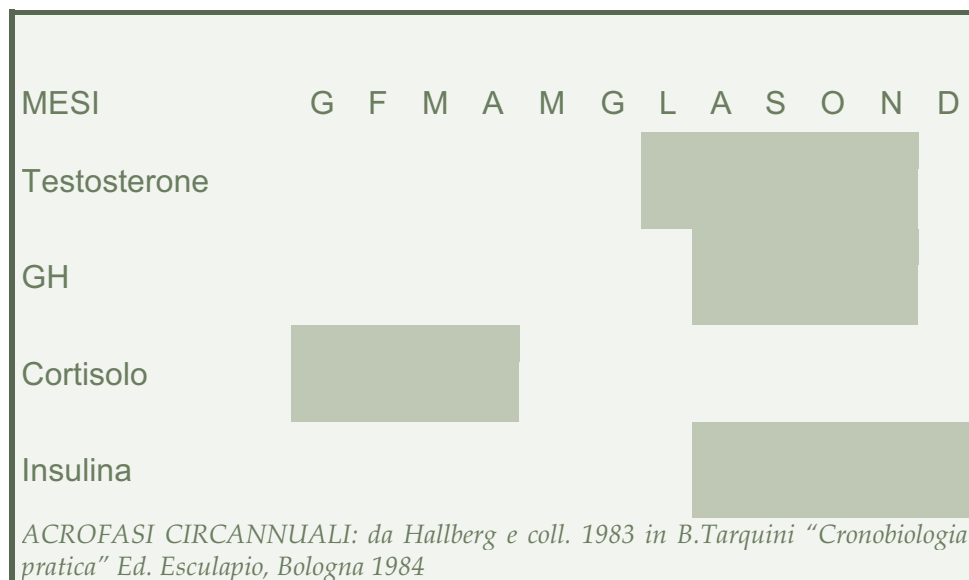
I ritmi mensili

La fertilità femminile è regolata dalla disponibilità di cibo. In periodi di carestia e stress il cortisolo prodotto dal surrene insieme ad altri meccanismi fisiologici rallenta le funzioni ipofisarie. La ridotta produzione di gonadotropine e GH non consente la riproduzione. L'estro non più stagionale ma cronico delle femmine è fenomeno recente, evidenziato peraltro dalla presenza stabile delle mammelle sul petto ed è caratteristico del *surplus* costante di cibo portato dall'agricoltura. Nella preistoria madri magre ma ben nutrite e fisicamente molto attive evitavano complicanze come il diabete gestazionale e generavano figli eccezionalmente sani e robusti ben attrezzati nei confronti delle malattie metaboliche. Una evidente necessità visto l'alto tasso di mortalità infantile di allora.

I ritmi stagionali

L'andamento stagionale della produzione ormonale ci evidenzia l'intervento della natura atto a garantire la sopravvivenza nei mesi più rigidi e la riproduzione nei mesi più favorevoli. Una elevata produzione di cortisolo da gennaio ad aprile infatti, assicura energia ricavata dai tessuti muscolari - in quel momento scarsamente

importanti – mentre alti livelli di testosterone da luglio a novembre stimolano l'accoppiamento con nascite nella tarda primavera e in estate quando le condizioni di vita sono più favorevoli. Sempre in autunno GH e insulina ai massimi livelli garantiscono l'accumulo di proteine, grassi e zuccheri per superare con successo l'inverno. Di questi ritmi ritroviamo traccia ancora oggi. Nonostante le abitudini completamente diverse, si tende ad ingrassare un poco nella stagione fredda e "asciugarsi" in estate; nei mesi di luce e di sole siamo più attivi sessualmente, mentre inverno e primavera ci vedono malinconici e indeboliti, più predisposti alle infezioni.



Genesi di un metodo

E' proprio nel ritrovare questi ritmi fisiologici naturali che nasce il metodo *Hunting-Pig Out*, nettamente differenziato sia nell'esercizio che nell'alimentazione. Il bodybuilding, sport di potenza e velocità ricalca perfettamente nei sistemi energetici e ormonali coinvolti l'impegno della caccia e della guerra, le attività con le quali ci siamo evoluti nel corso di oltre due milioni di anni. Anche l'alimentazione culturistica corrisponde perfettamente a quella dei cacciatori-raccoglitori della preistoria, carnivori-frugivori come l'orso o il cinghiale. Questa perfetta aderenza del bodybuilding a ritmi, nutrizione e attività con i quali ci siamo evoluti spiega perché il nostro stile di vita è così profondamente radicato nell'anima dei praticanti che una volta scoperto lo manterranno *vita natural durante*. Il bodybuilding infatti non è un momento giovanile di esuberanza sportiva, il bodybuilding è per sempre. E' soprattutto la perfetta sintonia con l'evoluzione umana a fare dello stile di vita culturistico il più sano, il più vero, il più naturale modo di vivere che esista. Che siate arrivati nella "tribù del ferro" per caso, per studio oppure per incidente poco importa, voi siete gli unici rappresentanti dell'umanità che hanno ritrovato la sintonia con la natura e con le sue leggi. Siete l'*elite* della specie *sapiens sapiens* altrimenti addomesticata e imbastardita come lo sono state le piante e gli animali dalla Civiltà Agricola e dai suoi innaturali, di conseguenza perversi sistemi.

GC



Figura 5 Scene di vita agricola dagli affreschi della tomba di Menna, nella Valle dei Nobili a Tebe (1380 A.C.ca)