

EVO DIET update & experience

Giovanni Cianti 19/07/2010

The European Journal of Clinical Nutrition pubblicava già nel 2002 una interessante ricerca del gruppo che fa capo al Professore Lorain Cordain dell'Università del Colorado, pioniere della Paleo Dieta¹. Partendo dai numerosi studi effettuati sul campo presso 229 tribù di cacciatori-raccoglitori la ricerca evidenziava come questi individui siano praticamente esenti da qualsiasi patologia cardiovascolare, con profili lipidici ottimali. Si è unanimemente concordi nell'attribuire tali benefici alla loro dieta composta mediamente per il 65% da cibo di origine animale e per il restante 35% vegetale.



Certo è ragionevole pensare che queste abitudini alimentari non siano esattamente quelle dei nostri preistorici antenati ma sicuramente sono molto simili. Innumerevoli conferme ci derivano dalla paleontologia e dall'archeologia. Gli ominidi sono sempre stati prevalentemente carnivori (Ardrey, 1961; Dart, 1957; Washburn & Lancaster, 1968) se ne hanno recenti evidenze dalle analisi con radioisotopi sui Neanderthal (Richards et al, 2000) e su umani del Paleolitico (Richards & Hedges, 2000) lo sviluppo esponenziale del cervello umano dimostra² al di là di ogni altro ragionevole dubbio la nostra natura di carnivori. Lo studio in questione analizzava 13 diverse ricerche effettuate presso tribù di cacciatori-raccoglitori superstiti tra le quali *aborigeni australiani, pigmei, boscimani e inuit*. Queste evidenze ci appaiono paradossali alla luce della attuale dottrina sanitaria che assimila le malattie cardiovascolari al consumo eccessivo di carne. In realtà la ricchezza di proteine della dieta dei cacciatori – pari almeno al 35% delle calorie totali – e il basso livello dei carboidrati – non oltre il 20-40 % sempre del totale calorico – hanno l'effetto di ridurre i grassi nel sangue. Anche se la quantità dei grassi nella dieta delle tribù studiate – 28-58% - non è dissimile dal consumo delle società occidentali, divengono fattori discriminanti la presenza di mono oppure polinsaturi e il basso rapporto omega 3/omega 6 degli acidi grassi che inibisce le formazioni aterogene. Inoltre gli elevati livelli di antiossidanti della dieta dei cacciatori, le fibre presenti, le vitamine e i minerali nonché il ridotto apporto di cloruro di sodio costituiscono un importante deterrente alla comparsa delle malattie metaboliche. La risposta all'insulina è migliore per la ricchezza di proteine mentre abbondanti frutta e vegetali neutralizzano la calciuria e l'acidosi metabolica³ risolvendo positivamente osteoporosi e sarcopenia. Nelle società

¹ L. Cordain et al THE PARADOXICAL NATURE OF HUNTER-GATHERER DIETS: MEAT-BASED, YET NON-ATHEROGENIC Eur Jour of Clin Nutr (2002) 56, suppl 1, 542-552

² L. Cordain et al FATTY ACIDS COMPOSITIONS AND ENERGY DENSITY OF FOOD AVAILABLE TO AFRICAN HOMINIDS: EVOLUTIONARY IMPLICATIONS FOR HUMAN BRAIN DEVELOPMENT Wld Rev. Nutr Diet, 90,144-161, 2001

³ Barzel US THE SKELETON AS ION EXCHANGE SYSTEM: IMPLICATIONS FOR THE ROLE OF ACID-BASE IMBALANCE IN THE GENESYS OF OSTEOPOROSIS J.Bone Miner res 10, 1431-1432, 1995

naturali biologicamente sintoniche con natura e ambiente, anche in presenza di grande disponibilità di cibo vegetale, la preferenza è sempre rivolta alla carne. Tutti i carnivori tendono ad evitare prede di piccole dimensioni – topi o conigli ad esempio - perché troppo magre preferendo animali più grassi. Studi ed esperienze bene ci documentano infatti i problemi che derivano da diete esclusivamente proteiche (*rabbit starvation*) che risultano in diarrea, nausea fino addirittura alla morte. Probabilmente il fegato in questi casi non riesce a sintetizzare sufficienti enzimi per la sintesi dell'urea e questo porta l'organismo in una condizione di iperammonemia e iperaminoacidemia. In effetti la carne magra non deve mai essere consumata da sola ma sempre accompagnata da piccole quantità di grassi o di carboidrati da vegetali. Da oltre 64 anni le ricerche antropologiche ci confermano i bassi livelli di colesterolo e trigliceridi e l'inesistenza di problemi alle coronarie delle società di cacciatori-raccoglitori. Un dato universalmente accettato è quello relativo a gli Inuit e alle altre popolazioni indigene della regione circumpolare artica – nutriti esclusivamente di carne e grasso di foca – dato che deriva per oltre 30 anni da autopsie, certificati di morte e dati clinici. Queste popolazioni finché vivono in sintonia con la natura e si alimentano di conseguenza hanno livelli bassi o inesistenti di malattie cardiovascolari. Quando vengono occidentalizzati e passano repentinamente alla Dieta Agricola si ammalano molto più frequentemente e rapidamente di noi. La situazione si risolve altrettanto velocemente se tornano alla loro Dieta Evolutiva.

**PERCENTUALI DI CIBO DERIVATO DA ANIMALI E DA VEGETALI NELLA DIETA
DEI CACCIATORI – RACCOGLITORI (Adattato da Kaplan et al, 2000)**

Popolazione	località	latitudine	% animale	% vegetale	Riferimento
Aborigeni	Australia	125	77	23	McArthur, 1960
Ache	Paraguay	255	78	22	Hill et al, 1984
Anbarra	Australia	125	75	25	Meehan, 1982
Efe	Africa	2 N	44	56	Dietz et al, 1982
Eskimo	Groenlandia	69 N	96	4	Sinclair, 1953;
Gwi	Africa	23 S	26	74	Silverbauer, 1981
Hadza	Africa	3 S	48	52	Blurton Jones et al, 1997
Hiwi	Venezuela	6 N	75	25	Hurtado & Hill, 1986, 1990
Ikung	Africa	20 S	33	67	Lee, 1968
Ikung	Africa	20 S	68	32	Yellen, 1977
Nukak	Columba	2 N	41	59	Politis, 1996
Nunamiut	Alaska	68 N	99	1	Binford, 1978
Onge	Isole Andaman	12 N	79	21	Rao et al, 1989

L. Cordain et al THE PARADOXICAL NATURE OF HUNTERGATHERER DIETS: MEAT-BASED, YET NON-ATHEROGENIC *Eur Jour of Clin Nutr* (202) 56, suppl 1, 542552

EVO DIET, la non-dieta

Mentre in lingua anglosassone la parola *diet* si riferisce genericamente a tutto ciò che si mangia, nel nostro paese *dieta* assume una connotazione addirittura terapeutica divenendo campo di esercizio esclusivo della professione medica. Generalmente è associata ad astrusi calcoli matematici, improbabili varianti, controllo della quantità del cibo introdotto e soprattutto riduzione della quantità di energia, in sintesi riduzione delle calorie. Questo porta ad affrontare la fame, una condizione insostenibile per ogni essere vivente e di conseguenza nel giro di un breve periodo determina l'abbandono di un regime così gravemente punitivo. Nutrirsi deve essere come respirare, istintivo, naturale, immediato, in particolare tutti i viventi cercano la sazietà che l'organismo stesso determina con meccanismi

accuratissimi ma molto semplici nella sostanza: il volume del cibo inodotto e la sua densità nutrizionale. E' un po' come se fossimo dotati di un semaforo: verde/fame puoi mangiare, rosso/sazietà STOP, sei a posto. Tutto questo avviene con estrema, istintiva semplicità purché il cibo sia quello evolutivo, quello cioè più idoneo alla specie. EVO DIET di conseguenza non è una dieta nel senso burocratico italiota del termine ma il ritorno all'alimentazione più idonea per la specie *homo* quella che abbiamo abbandonato 12.000 anni fa con la Rivoluzione Agricola. Elimina semplicemente gli alimenti forzatamente introdotti dall'agricoltura che addirittura non possono essere consumati né digeriti senza opportune tecnologie alimentari, cereali e legumi anzitutto e tutto ciò che ci deriva da trattamenti che alterano la ricchezza nutritiva del cibo compresa la cottura eccessiva. Con EVO DIET si mangia sempre a sazietà perché l'appetito finalmente si *resetta* sulle reali necessità dell'organismo ed è una alimentazione così ricca di nutrienti da non necessitare di alcuna integrazione alimentare neppure in campo sportivo oppure quando vi sia una necessità aumentata di particolari nutrienti. Eccone in sintesi alcune caratteristiche.

EVO DIET

50-65% cibo di origine animale (carne, pesce, uova, pollame)

50-35% cibo di origine vegetale (verdura, frutta, bacche, radici, tuberi)

Non è una dieta a "0" carbo. È ricchissima di proteine nobili che stabilizzano la glicemia, corretto rapporto tra omega 3 e omega 6. Se la carne consumata proviene da animali al pascolo la ricchezza nutrizionale è amplificata. Apporta 100-150gr. di carboidrati a giorno da frutta, tuberi, radici e verdura, non caloriche vuote come quelle dei cereali ma veicolate con fibre, vitamine, minerali, antiossidanti

L'apporto di vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti è così elevato da sofferire anche alle necessità più stressanti. Non produce iperglicemia post pasto, conseguente ipoglicemia reattiva con relativa spossatezza e torpore. Mantiene livelli energetici e glicemici stabili per tutta la giornata. Elimina la resistenza all'insulina, il diabete adulto e previene quello infantile.

Non si devono contare calorie, blocchi, peso del cibo, si mangia sempre e solo a sazietà secondo appetito. Elimina la ritenzione idrica sottocutanea da iperglicemia e iperinsulinemia e la cellulite da AGEs. Non dà assuefazione perché priva delle endorfine dei cereali che portano alla bulimia. Nel feto e nell'infante favorisce lo sviluppo neuronale.

Non è chetogenica, di conseguenza non determina anzi previene ed elimina calcinuria, osteoporosi, sarcopenia. Non gonfia la pancia perché priva del glutine contenuto nei cereali evitando quella risposta autoimmune che induce sempre e comunque celiachia. La digestione non sottrae flusso ematico a muscoli e cervello perché è rapida e leggera. Elimina ogni problema dell'apparato digerente dalla carie alla stitichezza fino ai tumori.

Non richiede preparazioni particolari e la si può consumare ovunque basta avere un minimo di accortezza. Escludendo il cloruro di sodio previene la calcinuria e l'ipertensione, nonché l'alterazione del sistema fame-sazietà. Previene e risolve senza farmaci le malattie cardiovascolari e il 99,99% delle patologie che affliggono la nostra specie.

Sono tassativamente esclusi innanzitutto cereali e legumi (e già siamo a posto al 90%) latte, latticini e carni conservate, il sale da cucina, e ogni cibo frutto di elaborate tecnologie alimentari. Tutti i prodotti industriali con l'eccezione dei surgelati. Moderazione con la frutta e l'olio d'oliva.

Inizio raccontandovi il perché ho deciso di cambiare stile di vita, si stile di vita, perché quando si parla di nutrizione, alimentazione o che dir si voglia, credo sia assolutamente sbagliato parlare di dieta nel senso più comune dell'uso di questo termine. La nutrizione è più che essenziale per la sopravvivenza dell'uomo quindi credo che un giusto approccio alimentare sia essenziale per ogni individuo che voglia godere di buona salute e avere ottime prestazioni, ecco perché parlare di "faccio una dieta..." lo trovo assolutamente

ALESSANDRO COLOMBO

Laureato in Scienze Motorie all'Università Cattolica di Milano con 110/110 e lode, chinesologo, ricercatore, insegnante e membro dell'Associazione Italiana Back School. Preparatore atletico nel settore calcio, responsabile tecnico di Centri Fitness. Autore di ricerche e pubblicazioni.

alessandro.colombo@humanmovement.eu

sbagliato, fuorviante e limitativo. L'alimentazione è base della vita, se si vuol star bene è bene adottare un corretto stile di vita da dove non venga esclusa una nutrizione ottimale. Ho 30 anni e professionalmente mi occupo di esercizio fisico a tempo pieno da una decina d'anni, naturalmente pratico sport da sempre, prevalentemente di squadra ma con una forte passione per il bodybuilding, attività praticata da una decina d'anni. La mia passione per il benessere e la prestazione mi ha sempre portato alla ricerca di metodi di allenamento e alimentazione che soddisfacessero le mie esigenze e quelle delle persone che alleno. Molto critico con le mode del momento e con le proposte pseudoscientifiche ho sempre avuto una lacuna da colmare per ciò che veniva proposto in termini nutrizionali. Nulla mi convinceva e mai mi ha convinto perché nessun approccio alimentare soddisfaceva a pieno le domande che mi ponevo: com'è possibile nutrirsi di alimenti che esistono solo se confezionati artificialmente e in natura non sarebbero commestibili o quantomeno digeribili? Perché devo limitare fortemente i carboidrati per 5-10gg, svuotandomi, e poi caricare per 12-24 ingozzandomi di carburante, gonfiando così le mie cellule di zucchero e acqua, e non di nuovo materiale proteico? Com'è possibile che un essere umano debba contare e pesare continuamente il cibo, mentre in natura gli animali si nutrono secondo istinto, e sono anche molto più sani di noi? Le calorie, ma siamo sicuri che siamo proprio assimilabili ad un forno? Bhè, nessun nutrizionista, fisiologo, dietologo, medico o presunto esperto è mai riuscito a soddisfare le mie domande e il mio spirito critico. Finche un giorno, trovai il sito internet del Maestro Giovanni Cianti, iniziai a leggere i suoi articoli sull'alimentazione. Con un piacevole stupore derivato dalla sconcertante logicità, addizionata all'assoluta aderenza a basi biologiche e scientifiche della proposta alimentare del MAESTRO GIOVANNI CIANTI, decisi immediatamente di intraprendere questo percorso. Rilessi più volte tutti gli articoli e cercai di smembrare l'approccio alimentare cercando qualche difetto, qualche lacuna, nulla. Iniziai subito, la prima fase consisteva in sostanza nell'eliminazione dei farinacei, dei legumi e del sale dalla dieta, limitare al minimo il consumo di salumi confezionati, eliminai i formaggi ma mantenni latte e yogurt, uova a giorni alterni (si in allenamento e in giorni di attività frenetica no in giorni di riposo), proteine più abbondanti nei giorni di riposo associate a meno zuccheri, viceversa nei giorni di allenamento. Mangiavo del riso tre volte la settimana (giorni di allenamento). Premetto che non avevo mai avuto problemi sostanziali derivanti dall'alimentazione, però come tutte le cose, se si è abituati ad un certo status, e lo

si dà per buono, non è detto che non si possa star meglio. Mi accorsi subito del netto miglioramento nella digestione, sottolineo che mai avevo avuto problemi evidenti, però comunque migliorò sin dai primi giorni per poi continuare fino diciamo ad un mese dopo l'inizio. Infatti il piacere di sentirsi libero, senza gonfiori, con una precisa regolarità andò crescendo fino stabilizzarsi dopo circa trenta giorni. Mi sentivo più libero, leggero, soltanto nei primi quindici giorni mi capitarono alcuni episodi in cui avvertivo un leggero calo di zuccheri che risolvevo mangiando un po' di frutta. Episodi comunque circoscritti ai primi dieci, quindici giorni di nuova alimentazione, che mai più si sono presentati, ormai sono 7 mesi che mi alimento con questa strategia. Oltre ad uno stato fisico e a delle sensazioni nettamente migliori, nel primo mese persi 2kg di grasso guadagnandone 1 di muscoli, direi proprio non male in un mese. Nella fase successiva al primo mese eliminai il latte e lo yogurt e sostituii il riso con le patate. Migliorai ancora, sin da subito, in maniera ancora più netta. La digestione si fece ancora più leggera, la regolarità intestinale perfetta, la lucidità mentale e il livello attentivo durante la giornata, già migliorati, subirono un drastico aumento, gli allenamenti anch'essi viaggiano sempre meglio. Sentivo aumentare sensibilità nei muscoli, avvertivo maggiore compattezza e durezza, migliore contrattilità. Stavo davvero bene. In un paio di mesi aumentai un chilo di muscoli perdendone due e mezzo di grasso. In questa fase poi trovai davvero importante il totale distacco dalla voglia di dolci e farinacei, la dipendenza da certe categorie di cibo (che mi aveva accompagnato per tutta la vita!!!) era totalmente scomparsa. Dopo quattro mesi entrai nella terza fase, eliminati completamente dalla dieta: pane, pasta, riso, latte e derivati, legumi, sale, salumi, toccava ora al famigerato e benedetto olio d'oliva. Se prima stavo bene, ora letteralmente "volo"! La digestione per quanto già efficientissima, si è fatta ancora più leggera, non me ne accorgo neanche. Godo ancora in questa fase del benessere ben evidente del cambiamento netto, ma graduale, della mia alimentazione. Passata dall'essere un approccio classico di dieta mediterranea (carboidrati moderati 50 – 55%, 30% proteine e il restante grassi) ad una EVO DIET. La dipendenza e il bisogno di cibi spazzatura sono un lontano ricordo rimpiazzato alla grande da efficienza fisica e mentale costante, anche nel giorno di libertà non bramo ormai più per qualcosa che sia cioccolato o roba simile. Apprezzo invece il mangiare a sazietà cibi naturali, senza necessità di contare calorie pesare alimenti, applicare algoritmi all'alimentazione, che parliamoci chiaro, è uno dei bisogni primari dell'uomo, non può essere complicata. Ora mangio frutta, verdura, carne, pesce, uova, tuberi, miele, noci, tutti cibi naturali che facilmente si possono reperire e cuocere semplicemente. Mangio tutto a sazietà, non conto nulla. Non soffro la fame e godo di un benessere e una reattività mai provata. La controprova è quando mi è capitato, magari la domenica, di pranzare in famiglia e mangiare quello che c'era e di ritrovarmi inesorabilmente afflitto da gonfiori, stipsi, sonnolenza, sintomi ormai dimenticati e che prima confondevo con normali reazioni digestive, solo ora mi rendo conto di cosa significhi una digestione leggera, non me ne accorgo neppure, potrei fare il bagno al mare immediatamente dopo il pranzo per intenderci. Per ciò che riguarda allenamento, anche qui i miglioramenti non si sono fatti attendere, la forza è aumentata ed anche la voglia di allenarmi è cresciuta, frutto sicuramente della migliore efficienza organica e del fatto che oltre alla EVO DIET da 3 mesi mi alleno seguendo il CICLO CIANTI H-PO. Sottolineo che le mie attività quotidiane sono per la maggior parte attività intellettive, per di

più a contatto con Persone, quindi non mi sarei mai potuto permettere un calo di efficienza o sbalzi di umore derivanti da una dieta estrema, ho deciso di intraprendere questo percorso certo del successo, come infatti è stato, senza nessuna ripercussione negativa ma anzi, con notevoli benefici. Questa certezza mi derivava dal semplice assunto che sta alla base di tale filosofia: mangia tutto ciò che trovi in natura e che potrebbe essere consumato crudo e digerito senza problemi, a sazietà. A parer mio nulla di più logicamente vero e incontrovertibile, come si potrebbe negare questa evidenza? Solo dimenticandosi dell'intelligenza, del buon senso, o mentendo a se stessi. Il dato a mio avviso più importante è che tutto ciò, l'ho ottenuto conservando e incrementando un'efficienza mentale e fisica stupefacente! Sono dimagrito e ho guadagnato muscolo, come non mai, stando sempre meglio e naturalmente, senza l'uso di farmaci. La mia situazione di partenza era: 181 cm, 86,8 kg al 16%, ora sono 181cm, 85,5kg al 10%. Non è nella mia natura essere assolutista, anzi, ho sempre preso in considerazione tutte le proposte cercando però di essere molto critico e scrupoloso, si tratta di salute e alla mia ci tengo. Ora sono certo di aver trovato la via che cercavo da sempre per ciò che riguarda l'alimentazione. L'ho studiata, provata e ora non mi sogno nemmeno di tornare indietro.

È stato un piacere riportare questa mia esperienza.

AC

