

Eliminando la spazzatura alimentare raggiungono il top della forma e dell'efficienza. Non è ancora finita la gara e già ricominciano ad insozzarsi...

Vi siete mai chiesti perché i body builder sono un po' coglioni?

Giovanni Cianti 12/03/2010

Praticamente ogni body builder sulla Terra preparandosi per una gara attua sia pure con diverse sfumature la stessa, identica strategia alimentare: elimina o riduce fortemente i carboidrati, elimina il cibo-spazzatura e incrementa la quota proteica. Il risultato finale non è solo e meramente estetico, pelle trasparente, muscoli strappati, profondi solchi e striature dappertutto ma anche e soprattutto una straordinaria efficienza fisica. Serie, esercizi e carichi come non mai nei mesi precedenti, digestione immediata e neppure percepibile, assenza assoluta di disturbi e malattie. Acciaio puro, l'evidenza più lampante di come aderendo totalmente ai ritmi e alla nutrizione evolutiva dei sapiens – al pari di ogni altro animale libero e ben nutrito nel suo habitat – anche l'uomo possa tornare ad essere forte, sano, snello e felice. Pervaso oltretutto da quella stupenda emozione che nel tempo diviene sentimento, la profonda felicità biologica con la quale la Natura (Dio per chi crede) premia ogni essere che vive in totale sintonia con le sue leggi. Punto.

Allora perché, mi chiedo e vi chiedo, non hanno ancora ricevuta la coppa e già corrono in pizzeria per riprendere possibilmente con ancora più foga quelle sciagurate abitudini alimentari che hanno ridotto all'obesità e alle malattie metaboliche quasi la metà degli abitanti del globo? Perché nonostante abbiano toccato con mano l'evidenza, riprendono il rito tristissimo delle 3P - pane, pasta e pizza - si insozzano di sale e di intingoli, si fanno marcire di cibo industriale come un qualunque italiota nazionalpopolare rincretinito dai mass media e dalla pubblicità? E' da coglioni, non vi pare? Perché sono tutti così convinti che se non ingrassano di nuovo, se non si riempiono di acqua e insulina, se non gli gonfia la pancia di glutine non diventeranno mai enormi? Perdono la forma, perdono efficienza, ritornano piccoli e grandi disturbi, la digestione si fa lenta e penosa, il faccione si dilata oltre misura ed ecco, adesso si sentono a posto, pronti per ricominciare il calvario che li porterà di nuovo a dimagrire, a sudarsi una condizione che avevano già mirabilmente raggiunto. Si può essere più sciocchi di così? Proviamo – punto per punto – a darci e a dare loro, una risposta.

Le cause

La domesticazione di piante e animali introdotta dalla civiltà agricola 12.000 anni fa ha riguardato ovviamente, e non poteva essere altrimenti anche l'animale – uomo. Tradizioni, abitudini, cultura ci hanno così profondamente condizionato da farci perdere memoria della nostra vera natura e necessità. E' subentrata l'assuefazione e la dipendenza da sistemi innaturali che ci privano della libertà, della felicità e ci rendono miserabili animali da cortile come i polli e i maiali. Ciechi, dementi e smarriti riusciamo a percepire solo le frustrazioni che ne derivano, frustrazioni che cerchiamo di stemperare in consumi voluttuari, in miserabili trasgressioni, nell'alienazione di droghe e alcol. Le nostre abitudini alimentari non fanno eccezione.

EFFETTI DELLA DOMESTICAZIONE SULLA SPECIE SAPIENS



*Homo sapiens
sapiens*

*Homo sapiens
domesticus*

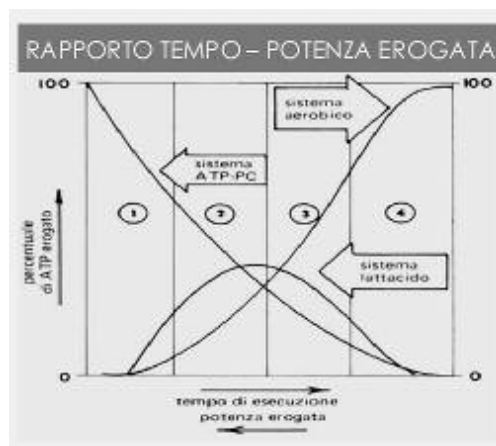
1. *dacci oggi il nostro pane quotidiano*. L'alimentazione agricola tradizionale – sia pure lievemente e superficialmente differenziata dalle diverse culture del globo – vede come alimenti base i cereali e i legumi. 12.000 anni di abitudini e culture alimentari sono evidentemente difficili da sradicare, senza contare l'aggravio economico che una dieta a base di carne comporta. Istituzioni, industria alimentare e industria farmaceutica hanno tutto l'interesse a mantenere lo *status quo*.
2. *le conseguenze nefaste e ampiamente ritardate della dieta agricola*. Insieme all'obesità il consumo abituale di cereali e legumi è all'origine del 99% di tutte le malattie dal meteorismo intestinale fino ai tumori più gravi. Non solo le patologie oramai provatamente metaboliche ma la quasi totalità dei disturbi che da millenni ci tormentano sono ascrivibili alla malnutrizione agricola. Inutile fare l'elenco, sono TUTTI, pensate TUTTI diviene più semplice e comprensibile. L'insorgere di queste patologie è ampiamente ritardato motivo per cui nessuno ha mai collegato la causa all'effetto tanto meno quando la durata media dell'esistenza era 40- 50 anni. Si moriva infatti prima che le conseguenze più nefaste si manifestassero. Nessun animale al mondo quando è ben nutrito dal suo cibo evolutivo e vive libero nel proprio *habitat* si ammala, salvo casi rari ed eccezionali. Oltretutto la natura sarebbe stata poco accorta a fare animali così cagionevoli di salute come l'uomo storicamente si è mostrato. Animali che sarebbero incapaci di sopravvivere anche ai minimi disagi ambientali come accade oggi all'essere umano. Altre patologie, le epidemie ad esempio sono conseguenza della fragilità del sistema immunitario indebolito appunto da malnutrizione, dall'inurbamento e dalla promiscuità che ne deriva, conseguenti anch'essi alla Rivoluzione Agricola. Le piccole società tribali e nomadi sono aliene da questi rischi.
3. *fame – sazietà, un sistema alterato dalla spazzatura*. Dei molteplici meccanismi che guidano in maniera istintiva e accurata il bisogno alimentare di un animale, il più marcato è strettamente dipendente dal volume del cibo e dalla sua ricchezza nutrizionale. Introdurre costantemente cibo troppo denso di energia e troppo povero di nutrienti come appunto lo sono cereali e legumi porta ad una evidente alterazione di questo finissimo istinto e alla conseguente iperfagia. Provocata anche dall'uso improprio e smodato del sale che danneggiando papille e mucose riduce il senso del gusto e dalla tecnologia alimentare che ci mette a disposizione cibo che altera profondamente questi innati meccanismi.
4. *assuefazione a iperglicemia – iperinsulinemia croniche, il bagno insulinico*. Dalla vita fetale alla tomba viviamo immersi in un bagno di zuccheri e insulina, una miscela tossica che lentamente fa marcire ogni organo del nostro corpo, ma la cui percezione è oramai così assimilata da sentirla quasi innata. Disintossicarsi da questa condizione pone le stesse problematiche della disintossicazione dalla droga, un lavoro lungo e paziente di svezzamento che nessuno riesce a realizzare da solo se non è opportunamente istruito e guidato.
5. *il fantasma dell'ipoglicemia reattiva*. A seguito di un pasto iperglicidico si manifesta una più o meno marcata iperglicemia che scatena la conseguente ipoglicemia reattiva. L'eccesso di insulina prodotta infatti abbassa fuori misura la quantità di glucosio presente nel sangue e questo attiva il riflesso a mangiare di nuovo. “*Ho finito adesso di mangiare ma ho di nuovo fame...*” non è un problema nervoso è molto più banalmente la risposta istintiva ad una situazione biologica indotta dall'eccesso di zuccheri.
6. *esorfina, la droga nascosta nei cereali*. Pochi sanno che il senso di benessere, gratificazione e rilassamento indotto da pane, pasta e cereali in generale è dovuto alle *esorfine* una categoria di morfine che tutte le graminacee contengono in abbondanza. Come tutte le droghe le esorfine ovviamente inducono dipendenza. “*Che buona la pasta, più ne mangio più ne mangerei!*” Allora come si fa a rinunciare a una droga così ben celata, così poco costosa, sempre e immediatamente disponibile? “*Uè, e poi un*

bel piatto di pasta mette allegria!” sancisce convinta la Laurito dal palcoscenico mediatico della non-cultura di massa.

7. *il cibo industriale e la tecnologia alimentare.* Dalla cucina della mamma ai bastoncini F... ogni intervento tecnologico attuato sul cibo lo trasforma in varia misura in spazzatura. L'uomo si è evoluto raccogliendo e consumando cibo crudo dall'ambiente, fino a 500 mila anni fa non sapeva neppure utilizzare il fuoco, pensate un po'. Solo ciò che possiamo mangiare, digerire e assimilare crudo è idoneo alla nostra biologia. Il cibo – come i cereali e i legumi appunto - che senza interventi tecnologici non è digeribile non è fatto per l'essere umano. Eppoi cosa sono i sughetti usati come condimento se non avanzi tritati di altri alimenti mischiati in un pastone che somiglia a cibo per porci? Avete mai pensato che anche il salutare yogurt bianco potrebbe essere addizionato di glutine per renderlo più cremoso e appetibile e quindi capace di scatenare la risposta autoimmune contro i vostri villi intestinali al punto di gonfiarvi la pancia? Senza contare le droghe di cui il cibo industriale è infarcito aggiunte proprio per creare quell'assuefazione che vi porterà ad acquistarne di nuovo. Un capitolo poi drammatico è quello dell'allevamento industriale e dei mangimi dati agli animali da macello che rendono anche il cibo umano ideale potenzialmente pericoloso. *Inserire box TUTTI I VANTAGGI...*

8. *la carne “fa male”...* quante volte si è sentito questo assurdo, impossibile ritornello? Pare credibile che il cibo base col quale l'uomo si è evoluto per 4 milioni di anni all'improvviso sia divenuto la causa di tutte le sue malattie? Basterebbe questa considerazione a tagliare la testa al toro. La carne fa solo bene e in forza della sua ricchezza nutrizionale dovrebbe essere la base della nostra alimentazione a condizione che sia fresca, magra, non conservata ma soprattutto che l'animale sia stato nutrito con cibo idoneo alla sua natura. E' evidente che maiali – *carnivori frugivori* come l'uomo - pollame – *granivoro* – ruminanti – *erbivori* – se sono nutriti con farine di cereali, cibo per loro innaturale producono carni fortemente infiammatorie e tossiche i cui effetti si riverberano sul nostro organismo. Ancora una volta considerazioni politiche, economiche e sociali sono il motivo per cui alla gente vengono fornite informazioni ammantate di verità palesemente false e infondate. *“l'hanno detto anche i dottori in televisione,,,”* come se la casta dei *moderni stregoni* al soldo del potere costituito e dell'industria farmaceutica che pontifica sul *media* più pilotato di tutti i *media* fosse in qualche modo attendibile!

9. *se non ingrasso non metto muscoli oppure l'insulina è indispensabile alla crescita muscolare...* mi dispiace ragazzi, il grasso è semplicemente lo stoccaggio di un *surplus* alimentare di zuccheri mentre il muscolo cresce per l'eccesso di proteine. Sono due mondi diversi che non hanno rapporto tra loro. Se volete ingrassare limitate gli zuccheri e incrementate le proteine purché di elevato valore biologico, cioè più possibile simili alla nostra carne. L'eccesso o la carenza anche di un solo aminoacido porta l'ossidazione degli aminoacidi non la sintesi di nuovo tessuto. La bilancia dell'azoto è stata ritenuta poco attendibile proprio e soprattutto per questo. Se introduco un chilogrammo di metionina o di lisina mi sono saturato di azoto che però – mancando contemporaneamente e nella giusta proporzione tutti gli altri aminoacidi essenziali – sarà ahimè interamente ossidato. Carne, pesce, uova è quello che vi serve. L'insulina – è vero – è un ormone anabolico indispensabile alla sintesi proteica ma in quantità fisiologiche, tali che anche una razione proteica è in grado di provocare. Quando l'insulina è presente in quantità sovralfisiologiche determina il deposito di grasso. Senza contare che la maggior



parte degli adulti ha normalmente presente nel sangue a digiuno insulina ai livelli alti della norma conseguenza della resistenza instaurata già dai primi anni di vita. Che dire poi del *doping* insulinico? E' la forma più sciocca e inutile di *doping*, fa ingrassare e gonfiare d'acqua, oltretutto aumentare l'insulina nel non diabetico è così facile, basta fare un carico di zuccheri che la sua produzione schizza alle stelle.

10. *per allenarsi al body builder servono i carboidrati.*

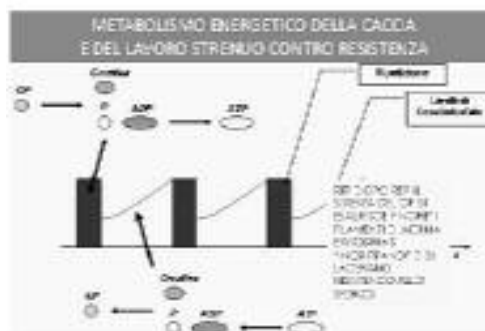
Mai affermazione suonò più falsa e nonostante tutto più ascoltata nel nostro agone sportivo. Portata 30 anni fa da *parvenu*, pseudo studiosi che ci videro allora come terra di profitto da colonizzare (a proposito dove sono finiti questi Soloni? Ah, visto che qui non c'è profitto sono tornati al mondo del calcio...meno male, non ne sentiamo certo la mancanza). L'utilizzo di uno piuttosto che dell'altro sistema di resintesi dell'ATP è in relazione sì alla durata dello sforzo ma anche e soprattutto alla entità di potenza che è necessario erogare. Infatti se dopo un'ora di *walking* in regime aerobico compio uno *sprint* alla massima velocità torno immediatamente nel sistema anaerobico alattacido. Lo stimolo alla crescita muscolare, 6 – 10 ripetizioni esplosive protratte all'esaurimento è così intenso e breve che può utilizzare solo le scorte di creatinfosfato presenti nella cellula. Il sistema viene definito anaerobico alattacido proprio perché non ci sono scarti sotto forma di acido lattico. Lo sforzo prosegue fino all'ingrippaggio delle teste di miosina sui filamenti di actina e il tentativo di prolungare il lavoro produce quello "sbramamento" del tessuto che innesca la crescita muscolare. I recuperi incompleti di 1- 3 minuti tra i set consentono solo una resintesi parziale del creatinfosfato e la prosecuzione del lavoro per 3 – 5 set fino al punto cioè in cui la benzina è finita. Quando si diviene incapaci di sollevare lo stesso peso per le stesse ripetizioni e soprattutto si è perduta l'esplosività della contrazione abbiamo il segnale inconfutabile che quel fascio di fibre ha esaurito i fosfati. Il lavoro si sposta di conseguenza su fasci adiacenti oppure su altri gruppi muscolari. Come si vede dalla figura creatina e fosforo sono i depositi indispensabili a questa tipologia di lavoro, mentre il glicogeno muscolare non viene neppure scalfito. Prova ne sia che in dieta carne – acqua si riescono a fare e superare i propri massimali senza difficoltà. I dolori post esercizio poi – lo sanno oramai anche gli asini – niente hanno a che vedere con l'acido lattico, ma sono la conseguenza logica dell'infiammazione dei tessuti devastati dall'esercizio. Depositi muscolari arricchiti di creatina e fosforo significano carne, non pastasciutta nell'alimentazione. Lasciamo la pastasciutta ai fondisti e alla Laurito, per carità!

L'equilibrio acido – base

Il nostro corpo è costituito per oltre il 60 – 70% da soluzioni acquose. Queste soluzioni richiedono un preciso e ben definito equilibrio tra sali e ioni di

PERCHE' IL LAVORO MUSCOLARE LATTACIDO VA SEMPRE EVITATO

- E' contronatura, animali e bambini alternano fasi intense e brevi a fasi aerobiche
- Provoca sofferenza e alza la produzione di cortisolo con sbalzi di umore e depressione
- Utilizzando glucosio e glicogeno costringe a carichi glicemici alimentari elevati che portano scompensi metabolici
- Nelle diete *low carb* svuota i muscoli
- Produce ipertrofia ma non iperplasia muscolare



LA RAZIONE PERFETTA DEL CARNIVORO - FRUGIVORO



idrogeno affinché tutte le funzioni biologiche si svolgano correttamente. Acidi e basi sono garantiti dall'alimentazione. Le proteine sono acide ovviamente quindi lo è la carne, il pesce, le uova mentre frutta e verdura per la ricchezza dei sali che contengono sono basiche. La nostra dieta evolutiva di carnivori – frugivori, composta per metà da carni, insetti, uova e per l'altra metà da foglie, bacche e radici garantisce il perfetto equilibrio metabolico. 12.000 anni fa questo equilibrio nutrizionale è stato alterato dall'introduzione di cereali e legumi che

sono acidi e dal cibo frutto di tecnologie come i formaggi, ricchi oltretutto di sodio, sbilanciati nel rapporto calcio magnesio e da tutto il cibo che oggi viene prodotto industrialmente. Di conseguenza si crea quella condizione, che viene definita *lieve acidosi metabolica cronica*, che porta nel tempo alla perdita di tessuto muscolare e decalcificazione delle ossa, più semplicemente all'osteoporosi e alla sarcopenia. Infatti per ricreare l'equilibrio che gli è indispensabile l'organismo ricorre fondamentalmente a due strade, A) smontare i muscoli per avere glutammina e con questa produrre ammoniaca che elimina l'idrogeno attraverso i reni oppure B) prendere i sali di cui necessita dalle ossa. Fino al climaterio maschile e femminile la produzione elevata di ormoni sessuali, fortemente anabolici, garantisce un minimo di salvaguardia ma col calo di estrogeni e testosterone post meno e andropausa questa protezione viene meno e la patologia si evidenzia. In dieci anni la normale Dieta Agricola tradizionale produce l'esaurirsi del 15% dei sali presenti nelle nostre ossa. E il giovane body builder ben sa che quando il suo organismo si trova in una situazione di eccessiva acidità viene fortemente limitata la possibilità di costruire muscoli. In soldoni carne e verdura ok, carne più cereali e legumi, più latticini e sodio, *kaputt!* Non è difficile da comprendere.

Cibo cristallo e cibo spazzatura

Noi body builder che vogliamo enfatizzare fino alle più estreme, positive conseguenze la nostra biologia dobbiamo immettere nel sistema metabolico solo ed esclusivamente combustibile pulito, di immediata e facile assimilazione, ricco di ogni possibile nutriente, equilibrato nel rapporto volume - calorie, che non lasci scorie da nessun punto di vista. Io lo chiamo *cibo – cristallo* perché deve possedere il massimo della ricchezza e della purezza. Quali sono gli alimenti che rispondono a

MANTENERE IL PH NEUTRO

NEMICI DEI MUSCOLI
E DELLE OSSA



AMICI DEI MUSCOLI
E DELLE OSSA



IL PERFETTO EQUILIBRIO ACIDO – BASE DELLA EVO DIET



CIBO E TECNOLOGIA ALIMENTARE

CIBO



SPAZZATURA



IL CIBO CRISTALLO

Carni magre, fresche di ruminanti al pascolo
Cacciagione selvatica non da allevamento
Pollame non alimentato a farine di cereali
Uova intere
Pesce non industriale, molluschi, crostacei.

Bacche, frutta secca, miele selvatico.

Verdura, foglie, fiori, frutta – verdura, radici.

Tuberi, alcol da fermentazione naturale delle
bacche, acqua viva di sorgente.

CONSUMATI CRUDI O CUCINATI CON
ESTREMA SEMPLICITA'. NIENTE SALE
DA CUCINA, SPEZIE, SALSE, INTINGOLI
VARI.

queste caratteristiche? Sono gli alimenti della nostra evoluzione. Due milioni di anni fa la specie *homo* prendeva come tutti gli animali cibo dall'ambiente e lo portava così com'era all'apparato masticatorio. Allora cosa possiamo mangiare, digerire, assimilare prendendolo crudo dall'ambiente? Carne evidentemente – frollata perché non siamo provvisti di zanne – pesce, uova, insetti, larve, crostacei. Molluschi. Anche oggi talvolta li consumiamo crudi senza problemi, *tartara, carpaccio, sushi*, ecc.. E poi foglie, fiori, bacche, radici, miele che si trova spontaneamente negli alveari. Sono tutti cibi che si possono ingerire quasi senza masticarli, poveri di calorie e ricchissimi dal punto di vista nutrizionale, di immediata e facilissima digestione. Viceversa i cereali per venire digeriti e malamente assimilati con grande dispendio di energia e sofferenza vanno prima macinati e ridotti in farina, cotti a lungo e richiedono comunque 3 – 4 ore di sofferta digestione. Sono troppo ricchi di energia e troppo miseri di nutrienti, contengono antinutrienti, gratificano e rilassano per la droga che contengono ma evidentemente come si è visto danno assuefazione. Discorso analogo va fatto per i legumi molti dei quali addirittura velenosi se consumati crudi. Il latte di altri mammiferi non è idoneo all'uomo, non a caso ne siamo tutti più o meno intolleranti mentre quello umano è insostituibile nel neonato. Latticini, salumi, cibi conservati e precotti e comunque tutto il cibo che passa - dalla produzione al confezionamento - attraverso l'industria alimentare, compresi gli intingoli della mamma, è semplicemente spazzatura indegna dell'essere umano, fonte della totalità delle malattie che ci affliggono.

LA RICCHEZZA NUTRIZIONALE DELLA EVO DIET			
	ALIMENTO	QUANTITA'	CALORIE
INTRODUZIONE GIORNALIERA DI ENERGIA: 2016 CALORIE	Carne rossa	1000 gr	1340
	Spinaci	300 gr	93
	Peperoni	100 gr	27
	Banane	2	130
	Olio d'oliva	30 gr	270
	Bietola	100 gr	34
	Uva	200 gr	122
PRO	gr		233,6
LIP	gr	(50% saturi 50 % insaturi)	85,7
GLI	gr		79,5
Sodio	mg		<i>Naturale</i> 769
Potassio	mg		6200,6
Ferro	mg		<i>Eme</i> 29,2
Calcio	mg		425
Fosforo	mg		2085
Magnesio	mg		398
Zinco	mg		45,31
Rame	mg		1,78
Selenio	mcg		63
Tiamina	mg		10,49
Riboflavina	mg		3,20
Niacina	mg		52,20
Vit. A	mcg		1875
Vit. C	mg		357
Vit. E	mg		91,2
Creatina	mg		3.500

Come disintossicarsi dalla Dieta Agricola ipercarboidrata

Come per ogni droga lo svezzamento dalla dieta ipercarboidrata cronica comporta un distacco graduale necessario a superare i fenomeni dell'assuefazione. Il processo completo richiede qualche mese di passaggio graduale. In pratica si tratta di tre *step*:

1. mantenimento di alcuni cereali potenzialmente meno pericolosi come il riso che non contiene glutine e l'avena che ha un glutine meno aggressivo per il nostro intestino. Mantenimento di modeste quantità di sale da cucina, olio d'oliva e di frutta. Ricariche *open* ogni 5 – 7 giorni.
2. eliminazione di tutti cereali e i legumi, mantenimento di yogurt intero e olio d'oliva. Ricariche occasionali che comunque iniziano ad essere percepite come inutili e negative perché si apprezza il completo e totale benessere della dieta "pulita".
3. eliminazione di yogurt, sale da cucina, olio d'oliva. Forte riduzione della frutta (cibo innaturale frutto di domesticazione, troppo denso di fruttosio). Rimane esclusivamente il cibo – cristallo. Non sono più necessarie le ricariche. Digestione, energia, benessere ai massimi livelli. L'assuefazione alla dieta iperglicemica è finalmente superata.

Una risposta

La biologia evolutiva è la scienza multidisciplinare che – nata all'insegna della serendipità - ricerca indizi tra i reperti archeologici, le tracce evolutive, i ritmi ormonali, il DNA e li confronta con i fossili viventi quelle tribù superstiti rimaste ancora all'età della pietra come i Pigmei, i Boscimani o gli Indios Amazzonici per trasformarli in prove. Questo innovativo settore di ricerca ci evidenzia come il body building sia l'unica cultura e l'unico stile di vita che aderisce perfettamente ai ritmi e all'alimentazione più vera e naturale per l'uomo. I capisaldi della nostra disciplina le 2P - pesi e proteine - altro non sono che l'attività strenua e breve dei cacciatori nostri antenati e la loro nutrizione essenzialmente carnea appena arricchita da bacche, foglie e radici. Da questa linea di pensiero si sono sviluppate le tre metodiche che molti oramai ben conoscono:

- *Ciclo Hunting - Pigout, la riscoperta dei ritmi naturali.* Il lavoro strenuo contro resistenze provocando una profonda lisi tissutale necessita di molti giorni per un appropriato recupero e una piena compensazione. L'impossibilità di conciliare a livello metabolico, alimentare e ormonale le due fasi – allenamento e riposo - ci porta a scandirle e separarle nettamente. Abbinare all'alimentazione più idonea rendono più semplice e funzionale un processo che con le metodologie tradizionali si trasformava spesso in una vera e propria fatica di Sisifo.
- *Amino Tank Theory, muscoli senza miseria.* Così come le ossa sono il sostegno del corpo ma anche il suo deposito di sali minerali, i muscoli ne costituiscono la riserva aminoacidica. La deposizione o accumulo proteico avviene grazie a insulina, T3, GH e IGF-1 solo quando l'introduzione supera la quota obbligatoria di mantenimento. I body builder hanno utilizzato da sempre questo meccanismo per costruire masse muscolari fuori misura.
- *Evo Diet, la nostra vera nutrizione evolutiva.* Si tratta dell'alimentazione che si rifà alla nutrizione con la quale l'uomo si è evoluto e grazie alla quale il suo cervello è passato da 345 cm³ degli Australopithecini ai 1500 cm³ dell'uomo di Neanderthal con un quoziente di encefalizzazione del 7 – 7,5 quoziente superiore a qualsiasi altro animale mai comparso sulla faccia della Terra. Una non - dieta almeno nel senso col quale tradizionalmente si intende questa parola. La scelta degli alimenti evolutivi sempre e comunque ad alta densità nutrizionale e bassa densità energetica evita di contare le calorie e di pesare il cibo lasciando all'appetito la decisione sulla quantità necessaria. Si mangia quindi a sazietà, la digestione è rapida, leggera e passa inavvertita, il livello di energia è ai massimi livelli nelle 24 ore. Armonizzata in relazione ai ritmi ormonali, all'attività fisica e intellettuale è perfetta per le necessità dell'atleta che si allena strenuamente. Non è una dieta chetogenica, né carne acqua perché prevede sempre e

comunque un carico minimo e facilmente controllabile di carboidrati, non è complicata come la dieta Zona né esasperata come la Atkins. Consente finalmente all'essere umano di mantenersi sano, forte e aggressivo, esteticamente coerente con quei canoni di bellezza che tutti abbiamo ben incisi nella nostra mente perché memoria ancestrale di quello che l'uomo è stato e col body building può tornare ad essere.

GC

TUTTI I BENEFICI DELL'ALLEVAMENTO DEI RUMINANTI AL PASCOLO

Il pascolo

La FAO identifica¹ vari sistemi di produzione di carne, tra i quali il LLM (*Livestock Landless Monogastric*) e il LLR (*Livestock Landless Ruminant*) che sono i sistemi più industrializzati, hanno enorme mercato nelle popolazioni urbane, comportano elevata richiesta di cereali ed hanno un gravissimo impatto ecologico. Insieme producono attualmente il 36,8% della produzione mondiale di carne. Altri sistemi produttivi sono basati sul pascolo nelle praterie, con una produzione complessiva al momento molto bassa, il 9,3%. Sono principalmente:

- LGH (*Livestock Grassland Humid*) nelle zone temperate e tropicali con 190 milioni di capi nel mondo e fornisce $\frac{3}{4}$ della produzione mondiale da pascolo, 6 milioni di tonnellate di carne bovina e agnelli, 11 milioni di tonnellate di latte.
- LGA (*Livestock Grassland Arid*) nell'Africa sub-sahariana, in Nord e Sud Africa, parte degli Stati Uniti e Vicino Oriente.

Il pascolo – caldeggiato di recente anche dalla UE² - presenta questi fondamentali vantaggi:

- produce carne di migliore qualità perché l'animale è nutrito secondo natura
- ha un costo di produzione molto basso e di conseguenza prezzi accessibili
- non attinge agli stock di cereali e non compete per le risorse ambientali con l'uomo
- è ampiamente indipendente (tranne il trasporto delle carcasse) dal sistema dei combustibili fossili
- ha impatto ecologico benefico purché gli animali siano in equilibrio con la fitomassa. Il carico di un pascolo è espresso in VP, Valore Pastorale. Fondamentale è la rotazione dei pascoli per lasciare rigenerare i terreni.
- Lo si può realizzare su quasi tutto il pianeta e può costituire un serbatoio di proteine animali di eccellente qualità in grado di sostenere dieci – venti miliardi di persone.

I ruminanti da milioni di anni vivono nelle grandi praterie della Terra in armonia con questo bioma e sono il cibo preferito dei grandi predatori come l'uomo e i felini. Si tratta quindi del ritorno al perfetto equilibrio ambientale.

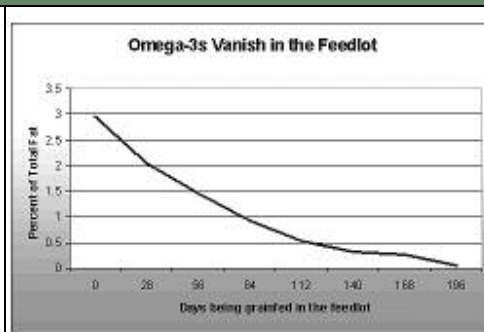
La carne dei ruminanti al pascolo³:

- è più magra
- contiene più beta carotene, vitamine E, complesso B
- contiene più calcio, magnesio e potassio
- ha più Omega-3 con un rapporto migliore rispetto agli Omega-6
- contiene più CLA e acido vaccigenico il suo precursore
- contiene meno grassi saturi.

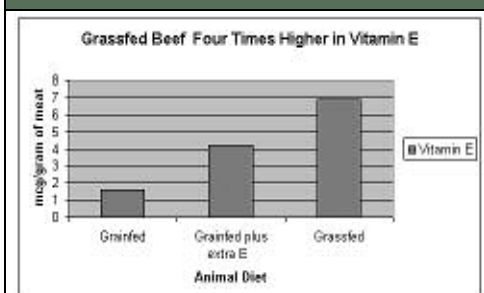
¹ C.Serè, H.Steinfeld WORLD LIVESTOCK PRODUCTION SYSTEM, FAO Animal Production And Health Paper

² R.Pretolani ALLEVAMENTO ESTENSIVO: IL NUOVO CREDITO DELLA UE www.fidaf.it, 2008

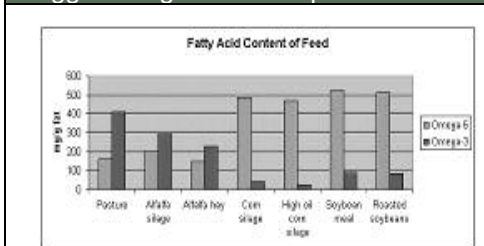
³ www.eatwild.com NUTRITIONAL BENEFITS OF GRASSFARMING



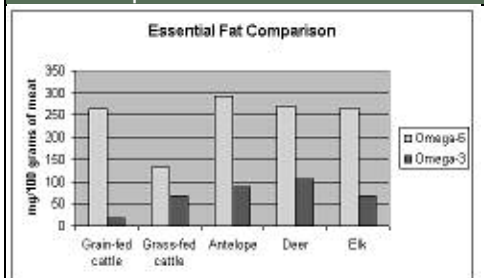
Perdita di Omega-3 dopo 6 mesi di alimentazione con farine di cereali



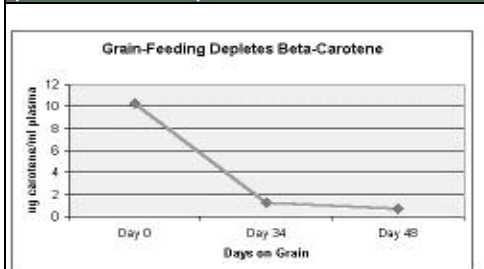
Il contenuto di vit. E è quattro volte maggiore negli animali al pascolo



Rapporto tra Omega-3 e Omega-6 tra animali al pascolo



Confronto di acidi grassi essenziali tra erbivori nutriti con farine, erbivori al pascolo e antilopi, cervi e alce.



Perdita di beta carotene negli animali passati dal pascolo alle farine di cereali.