

Giovanni Cianti

Diet, non dieta. Diet in inglese sta genericamente per cibo di cui ci si nutre, senza quel significato medico - specialistico che la burocrazia italiana ha dato a formule cervelotiche basate su astrusi calcoli e sulla restrizione calorica che dopo 50 anni di applicazione hanno storicamente fallito il loro obiettivo.

An update

Sano, magro, efficiente mangiando sempre a sazietà

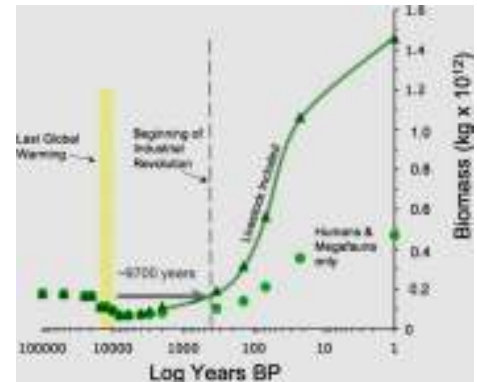
EVO DIET, LA NON DIETA

Ritorna in piena sintonia col cibo della tua evoluzione

- Non conti le calorie
- Non pesi il cibo
- Non soffri la fame
- Non ti gonfia la pancia
- Digerisci presto e bene
- Sei sempre al top dell'energia
- E' facile da seguire in casa, in viaggio, al lavoro

La muffa umana

Oramai il pianeta Terra è completamente infestato da una biomassa di *sapiens* equivalente a sette miliardi di individui dei quali quattro miliardi sono miseramente inurbati. Si tratta di un carico organico che corrisponde a cinquecento milioni di tonnellate di carne che consuma, si nutre, scoreggia, rutta, sporca, inquina, defeca, si riproduce completamente avulso dall'equilibrio dell'ambiente. Con questi numeri è fin troppo evidente che il valore del singolo individuo sia zero, la famiglia disgregata, la tribù distrutta, la salute irrimediabilmente compromessa. Potete - se vi è comodo - immaginare l'umanità come una muffa oppure una colonia di batteri che inquina, avvelena e distrugge l'organismo che la ospita, nel nostro caso quel sistema biologico che abbiamo chiamato Terra. E' l'accadimento più drammatico e sconvolgente che l'umanità si sia trovata a fronteggiare dalla sua comparsa sul pianeta due milioni e mezzo di anni fa. La catastrofe demografica ha preso avvio dalla Rivoluzione Agricola, portando la popolazione umana da un milione di individui agli attuali sette miliardi in soli 12.000 anni. Malthus infatti ci ha ben spiegato



*ella biomassa umana
ega fauna da sole e con
le mandrie negli ultimi*

l'indissolubile rapporto che lega popolazione, cibo e ambiente, come cioè qualsiasi popolazione dell'ecosistema diminuisca o aumenti in relazione alla disponibilità del cibo. Questo avviene con meccanismi neuroormonali, completamente istintivi non dettati in alcun modo dalla volontà. A fronte di una carenza oppure ad abbondanza di cibo i centri ipotalamici della fame e della sazietà influenzano la produzione degli ormoni sessuali e dei meccanismi deputati alla riproduzione. Ad esempio oggi in Africa il numero dei leoni ha un rapporto ben definito con i ruminanti disponibili. Quando per vari motivi, carestie o siccità ad esempio, la popolazione delle prede diminuisce, le leonesse partoriscono meno cuccioli. E' così per ogni specie animale esistente sul pianeta, prede o predatori che siano. Nel nostro caso mettere il grano nel granaio, avere cioè un *surplus* di cibo sempre disponibile ha portato la fertilità femminile un tempo stagionale ad essere cronica, protratta cioè tutto l'anno, in una costante disponibilità riproduttiva dalla quale è scaturita l'attuale sovrappopolazione. Tutto questo per dire che i criceti si sono moltiplicati a dismisura e che la loro gabbietta si è fatta

troppo piccola e sporca. Costretti in un ambiente insufficiente e nutriti di spazzatura i graziosi animali si sono ingrassati e ammalati e c'è il rischio di non avere più cibo a sufficienza per loro. Questa è la parabola della condizione umana oggi.

Può la Evo Diet essere la risposta alla non sostenibilità globale?¹

Nel contesto appena illustrato la Evo Diet si evidenzia come possibile soluzione non solo per risolvere la Sindrome Metabolica oramai pandemica e la totalità delle malattie che affliggono l'uomo da quando si nutre di cereali e legumi, ma anche per conciliare le nostre necessità di cibo con un maggiore rispetto ambientale. L'agricoltura tradizionale prima, industriale poi hanno pesantemente compromesso il pianeta, occorre quindi pensare a forme nuove di approvvigionamento. L'agricoltura infatti ha distrutto due terzi delle foreste e metà delle praterie della Terra, esaurito risorse non rinnovabili come il suolo e l'acqua, inquinato con diserbanti, pesticidi è oggi più che mai è indissolubilmente legata ai combustibili fossili. Tutto questo per produrre soprattutto spazzatura alimentare - i cereali - destinati a tre settori:

- alimentazione umana, facendo letteralmente marcire la nostra specie
- alimentazione animale, innaturale e forzata che ha prodotto animali malati dalla carne altrettanto malata
- distillazione di biocombustibili e biomasse che inquinano l'ambiente.

Prospettiva storica della Evo Diet

La Evo Diet detta anche Paleo Diet, Stone Age Diet, Hunterer - Gatherer Diet è un sistema alimentare a base di carne e verdure analogo alla dieta che i nostri progenitori hanno consumato per milioni di anni. In relazione al cibo attualmente disponibile si concentra su carne, pesce, uova, verdure, radici, bacche escludendo non solo cereali e legumi ma anche latticini, salumi e affettati, formaggi, sale da cucina e ogni forma di cibo industriale. In tempi moderni questa intuizione nasce nel 1825² quando un avvocato francese, Jean-Anthelme Brillat-Savarin pubblica nel suo libro "*The physiology of taste*" un capitolo intitolato "*Preventative or curative treatment of obesity*". Nel 1862 William Banting un obeso impresario inglese di pompe funebri dopo avere ascoltato una conferenza del fisiologo W. Harvey mette in pratica la lezione con tale successo che si spinge a pubblicare un pamphlet "*Letter on corpulence*" dove descrive la sua esperienza. La pubblicazione diviene subito un *best seller* e la Dieta Banting diventa sinonimo stesso di dieta. E' però presto stroncata dalla nascente industria alimentare che trova molto più facile, remunerativa e soprattutto con più vaste prospettive di mercato, la produzione di cereali e derivati. Questo non impedisce nel 1931 a Vance Thompson, marito dell'attrice Lillian Spencer di pubblicare il libro "*Eat and*

¹ G. Cianti LA DOLCE CATASTROFE Ciccarelli Ed. Firenze. 2009

² Eades, Eades PROTEIN POWER Bantam books, 1996

grow thin” L'idea dell'alimentazione evolutiva viene nuovamente presentata e promossa - stavolta da fonte accademica – dal gastroenterologo Walter Voegtlin negli anni'70³. Il concetto di base è che il brevissimo lasso di tempo intercorso dall'inizio dell'agricoltura a oggi non ha consentito alcuna adattamento al nuovo cibo. L'invenzione dell'agricoltura - fondamentale per lo sviluppo della civiltà umana - ha creato una frattura evolutiva drammatica. Si tratta di un tema ampiamente trattato dalla biologia e medicina evoluzionarie⁴, scienze relativamente nuove, multidisciplinari che coniugano studi e ricerche di paleontologia, antropologia, archeologia, endocrinologia e biologia tradizionale. Nel suo libro Voegtlin sostiene che l'approccio alimentare Evo, perfettamente sintonico con la nostra biologia e ricchissimo di ogni tipo di nutriente, può risolvere tutti i problemi legati alle patologie del tratto digerente. Nel 1985 Eaton, Boyd e Konner della Emory University pubblicano una ricerca basilare⁵ che ha subito ampio credito scientifico. Tre anni dopo un libro degli stessi autori approfondisce le loro tesi. Altri ricercatori come il prof. Cordain⁶ della Colorado University (Paleo Diet) e i coniugi Eades nutrizionisti (Protein Power) continuano gli studi sull'argomento. In Italia il sottoscritto in modo assolutamente autonomo arriva alle medesime conclusioni esposte nell'articolo “Cattivo come il pane” pubblicato da Cultura Fisica nel 1998. In definitiva tutte le diete in voga negli ultimi 20 anni Atkins, Zona, Scarsdale sono basate in varia misura e da diverse angolazioni sul medesimo concetto: scarsi carboidrati, calma insulinica ed elevate proteine. Sono diete che hanno avuto successo per il semplice motivo che funzionano. Il sistema Evo Diet - la non dieta - è una ulteriore successiva messa a punto di queste idee resa estremamente semplice e funzionale.



³ Walter L. Voegtlin *THE STONE AGE DIET: BASED ON IN-DEPTH STUDIES OF HUMAN ECOLOGY AND DIET OF MAN* Vantage Press, 1975

⁴ Naugler, Christofer, *EVOLUTIONARY MEDICINE: UPDATE ON THE RELEVANCE TO FAMILY PRACTICE* Canadian Family Physician 54,(9): 1265-9, 2008

⁵ Eaton, Boyd, Konner *PALEOLITHIC NUTRITION. A CONSIDERATION OF ITS NATURE AND CURRENT IMPLICATIONS* The New England journal of Medicine 312 (5):283-89, 1985

⁶ Cordain, Eaton, Sebastian et al *ORIGINS AND EVOLUTION OF THE WESTERN DIET: HEALTH IMPLICATIONS FOR THE 21ST CENTURY* Am J of Clin Nutr 81(2): 341-54, 2005

MALATTIE CHE SI POSSONO ELIMINARE A COSTO "0"
ESCLUDENDO CEREALI E LEGUMI DALLA DIETA

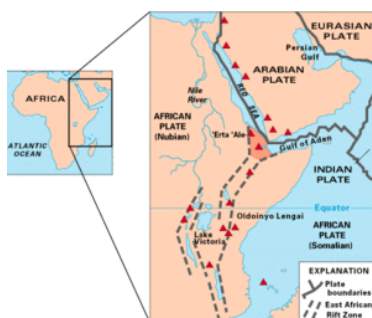
Per la riduzione del carico glicemico	Per le caratteristiche intrinseche di queste piante
<ul style="list-style-type: none"> • obesità • diabete di tipo 2 • morbo di Alzheimer • tumori dello stomaco, della mammella, del retto • aterosclerosi, ictus • ipertensione • neuropatie, cardiopatie, infarto • dislipidemie • cataratta, retinopatia • osteoporosi e osteopenia • carie e piorrea • problemi osteoarticolari • invecchiamento precoce e morte prematura • ovaio policistico 	<ul style="list-style-type: none"> • diabete di tipo 1 • morbo celiaco • rachitismo • malassorbimento • allergie e intolleranze alimentari • risposte autoimmuni • artrite reumatoide • esofagite • tumori esofagei • morbo di Crohn • tiroidite di Hashimoto • tumori del tratto digerente • colite, diverticolite, flautolenze, diarrea • ragadi, fistole, emorroidi

A proposito di cibo-cristallo...

Abbiamo introdotto il concetto di *cibo-cristallo* per meglio fare comprendere come ciò che portiamo alla bocca e passa all'apparato digerente debba essere ricchissimo di nutrienti, povero di calorie, non alterato da tecnologie culinarie e industriali, non inquinato, consumato preferibilmente crudo o cucinato con estrema semplicità per non impoverire il suo valore nutrizionale. Il cibo-cristallo per eccellenza è la carne, preferibilmente magra, di ruminante, ricchissima di proteine di elevato valore biologico, vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti, ipocalorica, di facile e immediata digeribilità. La Evo Diet prevede che il 50 - 65% delle calorie introdotte provengano da fonte animale, cibo di elezione del *sapiens* che per oltre 5 milioni di anni è stato commensale dei leoni e si è nutrito dei loro avanzi. Noi sosteniamo in base al raffronto con gli altri predatori carnivori o carnivori-frugivori e con le culture di cacciatori - raccoglitori sopravvissute che la quantità giornaliera di carne necessaria al *sapiens* corrisponde al 2 - 3% del suo peso corporeo. Per un adulto questo significa 1 - 2 chili al giorno. E' proprio questa quantità che ci impone il consumo di carne eccellente, non tossica per l'alimentazione innaturale a base di cereali, infarcita di antibiotici e di ormoni. Dobbiamo in una parola evitare la carne prodotta industrialmente, con i cosiddetti sistemi LLM e LLR (*Livestock Landless Monogastric* e *Livestock Landless Ruminant*) a favore del sistema LGH e LGA (*Livestock Grassland Humid* e *Livestock Grassland Arid*) cioè il pascolo che al momento però produce solo il 9,3% della carne disponibile sul mercato alimentare.

UNO STRAORDINARIO LABORATORIO BIOLOGICO

Circa 15 milioni di anni fa un grandioso fenomeno naturale separò la placca tettonica africana da quella indiana creando due sottoplacche, somala e nubiana e formando una profonda depressione, la Grande Rift Valley (la Grande Fossa Tettonica). Con una estensione di circa 6000 km, la valle varia in larghezza dai 30 ai 100 km e in profondità da qualche centinaio a parecchie migliaia di metri. Spezzando la continuità della foresta pluviale e creando una savana, la Grande Rift Valley divenne quello straordinario laboratorio biologico destinato a essere la culla dell'umanità. Già 5 - 6 milioni di anni fa alcune piccole scimmie arboricole, una volta folivere (*Orrorin tugenensis* i cui resti sono stati rinvenuti in Kenia, *Ardipithecus ramidus* kadabba ritrovato in Etiopia) si erano adattate alla savana acquisendo la stazione eretta necessaria a controllare il territorio nell'erba alta e - impossibilitate a nutrirsi di foglie, fiori e frutti - avevano iniziato a consumare carogne di animali, trasformandosi in scavengers, spazzini dell'ambiente. Già 4 milioni di anni fa gli Australopiteci erano chiaramente carnivori e contendevano a sciacalli, iene e avvoltoi gli avanzi dei leoni.



Questa necessità è divenuta un fenomeno già percepito a livello di massa, numerosi studi sull'argomento dimostrano la povertà e la pericolosità delle carni di animali nutriti con farine di cereali (i ruminanti sono erbivori, non granivori!) e si riscontra un interesse crescente per la carne di bestiame nutrito secondo natura, non carne biologica che è un vuoto *claim* di marketing bensì "carne secondo natura". Così pure sta crescendo l'interesse per carni alternative al manzo, bisonte, alce, cervo e antilope. Trent'anni di ricerche⁷ ci indicano che l'alimentazione *grassfed* produce carne con un rapporto ottimale di acidi grassi e con una percentuale superiore di antiossidanti. Tra l'altro si osserva un netto incremento di:

- CLA (acido oleico coniugato) correlato a ridotta carcinogenesi, arteriosclerosi, obesità e diabete
- Acido transavaccigenico (TVA) precursore del CLA
- Corretto rapporto tra acidi grassi omega 3 e omega 6 (1 a 6 non 1 a 18-30 come si osserva nella corrente Dieta Agricola fonte di disordini infiammatori). Gli acidi grassi sono indispensabili nel feto e nel bambino per lo sviluppo dei

⁷ Daley et al A REVIEW OF FATTY ACID PROFILES AND ANTIOXIDANT CONTENT IN GRASS-FED AND GRAIN-FED BEEF *Nutrition Journal*, 9: 10, 2010

neuroni cerebrali, gli omega 3 in particolare svolgono un importante ruolo di prevenzione di arteriosclerosi, infarti, depressione e cancro.

- Vitamina A/beta carotene (integrità della pelle e delle mucose, corretta visione, sviluppo delle ossa, riproduzione, replicazione e differenziazione cellulare, barriera alle infezioni) vitamina E/tocoferoli (immunostimolante, antiossidante, protezione dalle malattie coronariche e dal cancro, blocco alla formazione di nitrosamine)
- Glutazione e Superossidodimutase, potenti antiossidanti

Ridotta presenza invece di:

- Grassi in assoluto
- Colesterolo

Qualità organolettiche della carne grassfed

L'elevata concentrazione di foraggio fresco necessaria a mantenere un profilo lipidico ottimale influisce sulla biochimica della carne *grassfed* e di conseguenza su aroma e sapore. Odore e sapore "verde", quasi d'erba sono dovuti a *diterpenoidi* derivati dalla clorofilla. Il tempo di cottura è inferiore per la minore presenza di grassi e per l'elevata concentrazione di PUFAs. Questa carne meno gustosa e tenera della carne *grainfed* è stata finora scarsamente accettata dal mercato, condizionato dall'industria alimentare a una fasulla "palabilità".

Il pascolo

Fino dalla metà del secolo scorso l'allevamento degli animali da macello avveniva al pascolo, finché ci si rese conto che immobilizzando gli animali, nutrendoli in modo innaturale con farine di cereali, drogandoli di antibiotici per prevenire le infezioni derivate dall'ambiente chiuso e dalla promiscuità si riuscivano a dimezzare i tempi di produzione. Attualmente l'allevamento industriale rappresenta il 90,7% della produzione mondiale di carne. Il pascolo – caldeggiato recentemente anche dalla Comunità Europea⁸ - è essenziale per la salute, il benessere e la riproduzione del bestiame. Presenta questi fondamentali vantaggi⁹:

CARNI ALTERNATIVE: IL BISONTE (per 100 gr. di parte edibile)

Calorie	109
Proteine	21,62
Grassi	1,84
Carboidrati	0
Acqua	74,57
Colesterolo	62
Calcio	6
Ferro	2,6
Potassio	343
Vit. B2	0,094
Vit. PP	1,91

⁸ Pretolani ALLEVAMENTO ESTENSIVO: IL NUOVO CREDO ELLA UE www.fidaf.it, 2008

⁹ Martini et al IL PASCOLO COME RISORSA INDISPENSABILE PER LA ZOOTECCIA BIOLOGICA Dipartimento di Scienze Zootecniche, Firenze

- Produce carne di qualità superiore
- Preserva gli animali dalle infezioni
- Ha un costo di produzione estremamente contenuto
- Non attinge agli stock di cereali e non compete per le risorse ambientali con l'uomo
- È ampiamente indipendente dal sistema dei combustibili fossili
- Ha un impatto ecologico benefico purché gli animali siano in equilibrio con la fito massa (1,3 – 2 capi per ettaro) e si osservi la rotazione necessaria a rigenerare i terreni. La transumanza attuata in verticale (da valle alla montagna) o in orizzontale (da regione a regione) aveva questo scopo
- Lo si può realizzare in ogni parte del pianeta e può costituire un eccellente serbatoio di proteine animali in grado di sostenere dieci – quindici miliardi di persone.

Sostenibilità

Secondo il Prof. Ron Leng¹⁰ dell'Università del New England in Australia il nostro pianeta sta fronteggiando una triplice crisi:

- i grandi cambiamenti climatici
- la fine delle risorse energetiche a basso costo
- l'esaurimento delle risorse naturali non rinnovabili, acqua e suolo.

L'agricoltura tradizionale oltre ai disastri già precedentemente illustrati è messa in crisi dall'incremento del costo dell'energia. I fertilizzanti dipendono per il 70 – 90% dal gas naturale, i combustibili fossili gravano sul costo di produzione dei cereali per almeno l'80%. Sono disponibili sempre meno terre fertili per la loro coltivazione a causa dei cambiamenti climatici, della scarsità di acqua, della diminuita fertilità dei terreni. La soluzione più immediata e percorribile potrebbe essere proprio il ritorno al pascolo per il cibo di fonte animale e alle piccole coltivazioni locali per il cibo di provenienza vegetale. Il pascolo può aiutare l'ambiente a rigenerarsi. Un esempio: nelle praterie del Mid-West degli Stati Uniti il suolo una volta era costituito al 20% dal carbonio che adesso si è ridotto al 5% in alcuni casi all'1% a causa della coltivazione intensiva di cereali. Questo carbonio adesso è CO₂ nell'atmosfera e contribuisce al riscaldamento globale. Riflessi negativi si sono avuti anche sulla permeabilità del terreno e sulla sua capacità di trattenere l'acqua. Una volta 60 milioni di bisonti pascolavano queste praterie e spostandosi continuamente consentivano la rigenerazione del manto erboso mentre con le loro deiezioni ridavano fertilità al suolo. La mandria oggi potrebbe riportare la fertilità e ricostituire il contenuto di carbonio su queste terre. Un acro, 0,4 ettari di terreno così organizzato cederebbe al suolo 0,5 – 1,5 tonnellate di carbonio all'anno equivalente a 5,5 tonnellate di CO₂ sottratte all'atmosfera. Se questo sistema venisse esteso ai 4,5 milioni di ettari di pascolo nel mondo il CO₂

¹⁰ Leng *ANIMAL PROTEIN PRODUCTION IN A RESOURCE DEPLETED WORLD SUBJECT TO ENVIRONMENTAL DECLINE AND GLOBAL WARMING*

atmosferico prodotto dalla civiltà - sarebbe ridotto del 60%! Alcuni ultimamente pongono l'accento sull'emissione di gas serra, particolarmente di metano da parte dei ruminanti. Si tratta di metano da fermentazione ruminale quindi digestiva e di metano e ossido di azoto associati alle deiezioni. Tali emissioni costituiscono da un quinto a un terzo delle emissioni totali. Sono però possibili interventi su nutrizione dell'animale, raccolta e utilizzo del letame per produrre biocombustibili.

LA STORIA DELLE DUE VACCHE		
	<i>Grassfed</i>	<i>Grainfed</i>
DIETA	Erba, il cibo naturale dei ruminanti. Salute, benessere, riproduzione ottimali	Farine di cereali per aumentare più rapidamente il peso, animali più soggetti a malattia
INTEGRATORI	Nessuno	Antibiotici per prevenire le infezioni da ambienti chiusi e promiscuità, ormoni anabolizzanti
IMPATTO AMBIENTALE	Non servono fertilizzanti chimici, le deiezioni degli animali fertilizzano il terreno. L'erba preserva il suolo dalle erosioni e trattiene l'acqua	Una mandria di 1000 capi produce in una settimana 280 tonnellate di escrementi. I cereali che consuma richiedono milioni di tonnellate di fertilizzanti e combustibili fossili
IMPATTO UMANO	Carni di eccezionale valore nutritivo con meno grassi, più proteine, vitamine, minerali e antiossidanti	Gusto "morbido" della carne, più grassi, più omega 6

EVO DIET

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

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

Non è una dieta a "0" carbo. Apporta 100-150gr. di carboidrati al giorno da frutta, tuberi, radici e verdura, non calorie-vuote come quelle dei cereali ma veicolate con fibre, vitamine, minerali, antiossidanti

È ricchissima di proteine nobili che stabilizzano la glicemia, mantengono attivo tono e ricambio dei tessuti, forte ed efficiente il sistema immunitario

È ricca di acidi grassi e ha il corretto rapporto tra omega 3 e omega 6. Se la carne consumata proviene da animali al pascolo la ricchezza nutrizionale è amplificata

L'apporto di vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti è così elevato da sopperire 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-iperinsulinemia e la cellulite da AGEs

Non dà assuefazione perché priva delle esorfine 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 calciuria, 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 calciuria 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 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.

GC