alessandromoggi.com
Giovanni Cianti

Giovanni Cianti
Evolutionary Biology Advances
EVO DIET: VINCERE LA SINDROME OGGI SI PUÒ!
11/07/2011

LA SINDROME METABOLICA

La diffusione pandemica della Sindrome Metabolica costringe oggi anche la scienza ufficiale a rivedere posizioni e convincimenti profondamente radicati ma clamorosamente smentiti dai fatti. Per Sindrome Metabolica si intende quella costellazione di malattie e disturbi legata al metabolismo e al cibo della quale l'obesità è l'aspetto più eclatante. Queste malattie, ipertensione, diabete, problemi cardiocircolatori, ictus, infarti, e moltissime altre ancora hanno in comune la causa, un fattore che viene definito "resistenza alll'insulina", risultato di un eccesso cronico di zuccheri e insulina nel sangue. I carboidrati contenuti nel cibo - che in quantità moderate sono indispensabili al nostro organismo – quando divengono **cronicamente** eccessivi portano all'instaurarsi di questa condizione di per sé fisiologica, comune a tutti i carnivori. In pratica l'insulina che dovrebbe raccogliere il glucosio dal sangue e trasportarlo nei tessuti dove verrà normalmente utilizzato non riesce più a svolgere correttamente il suo compito. La cellula, cronicamente satura di zucchero si fa "sorda" allo stimolo dell'ormone e il carboidrato rimane nel sangue dando origine ad una cascata di eventi nefasti che nel tempo farà letteralmente "marcire" il nostro organismo. L'obesità e le malattie metaboliche che ne conseguono sono la prima causa di morte nel mondo, solo in Italia metà della popolazione è sovrappeso, ci sono cinque milioni di obesi, soprattutto nelle regioni meridionali e la spesa sanitaria - sociale legata a queste patologie ammontava già nel 2005 a 23 miliardi di euro. La resistenza all'insulina inizia ad instaurarsi nell'infanzia per manifestarsi con evidenza intorno alla terza, quarta decade di vita per poi degenerare progressivamente in morte prematura nonostante l'accanimento terapeutico che riserviamo agli anziani.

DA COSA E' PROVOCATA L'IPERGLICEMIA CRONICA?

Iperglicemia e iperinsulinemia croniche sono il risultato della introduzione nella dieta umana di alimenti non idonei, anzi gravemente nocivi per la nostra salute, i cereali e i legumi.

I CEREALI

Introdotti nella nostra alimentazione solo 12.000 anni fa con la Rivoluzione Agricola, i cereali altro non sono che semi di erba, appartenenti alla famiglia delle *graminacee,* universalmente diffuse su tutta la superficie della Terra. Per essere digeriti e malamente assimilati dal nostro organismo vanno prima macinati, successivamente cotti e solo allora con tre-quattro ore di lunga e sofferta digestione passano nel sangue. Miseri dal punto di vista nutrizionale – poche proteine di scarso valore biologico, quantità irrisorie di vitamine e minerali – sono eccessivamente carichi di calorie e di zuccheri, autentiche bombe caloriche che in poco volume racchiudono una quantità eccessiva di energia.

Contengono **glutin**e, una proteina in grado di provocare forti reazioni autoimmuni nell'intestino, nella tiroide e nel pancreas (responsabile quindi della **celiachia**, dell'**ipotiroidite di Hashimoto** e del **diabete di tipo1**) antinutrienti come i **fitati** che bloccano l'assorbimento di importanti sali minerali, **inibitori della proteasi** che ostacolano l'assimilazione delle proteine e via dicendo. Infine in tutti i cereali è presente una droga, l'**esorfina** che induce la ben nota sensazione di gratificazione e benessere legata al piatto di pasta ma anche una severa dipendenza dall'alimento. I legumi presentano in gran parte le stesse caratteristiche. Da quando questi alimenti sono divenuti pietra miliare della nostra alimentazione le dimensioni del cervello umano sono diminuite mediamente dell'8-10%, l'altezza è drasticamente diminuita, è comparsa la carie dentaria insieme al 99% delle malattie che oggi affliggono la nostra specie.

EVOLUZIONE BIOLOGICA SINTONICA EVOLUZIONE CULTURALE DISTONICA

Il genere umano ha attraversato due stadi evolutivi ben distinti, una lenta, graduale e gioiosa evoluzione biologica - sintonica con l'ambiente - caratterizzata da stagnazione tecnologica e culturale pressoché totale cui è seguita da una rapida, tumultuosa evoluzione culturale - profondamente distonica - iniziata appunto 12.000 anni fa con la Rivoluzione Agricola. Abbiamo dominato l'ambiente uscendo di fatto dall'ordine naturale delle cose. Così facendo si sono stravolti molti sistemi naturali che sono divenuti precari, non più sostenibili se non con la forza. Sistemi che sono i cardini della nostra esistenza. Lo sviluppo tecnologico e culturale ha:

- alterato il sistema cibo - salute, con l'introduzione di cereali e legumi che hanno determinato la comparsa di tutte le malattie che affliggono l'umanità
- portato la famiglia nucleare da paritetica a patriarcale fino all'attuale annientamento
- eliminato il branco o tribù - unica società naturale umana sostenibile (il numero della equazione di Robin Dunbar: 150 individui!) - a favore di conglomerati sociali sempre più vasti tenuti insieme solo ed esclusivamente con la forza delle leggi
- devastato l'ambiente, due terzi delle foreste e metà praterie del pianeta infatti sono stati distrutti per coltivare i cereali. L'agricoltura oltretutto utilizza risorse non rinnovabili, suolo e acqua, e sta desertificando gradualmente il pianeta
- portato ad una non più sostenibile sovrapopolazione che è attualmente il problema più drammatico dell'umanità e del quale si preferisce non parlare

La sottile ma profonda infelicità esistenziale che tutti percepiamo è il prezzo che stiamo pagando per questa devastante frattura evoluzionaria. Da animali sani, veri, liberi e felici che vivevano allo stato brado siamo divenuti animali domesticati dal sistema agricolo e di conseguenza malati, falsi, coatti e profondamente infelici. Droga, alcol, comportamenti trasgressivi ne sono l'amara riprova.

CIBO E SALUTE SONO LA STESSA COSA

Mai visto in natura un animale obeso? Mai visto in natura un animale malato? Malattia e obesità in natura non esistono finché l'animale si nutre del suo cibo evolutivo. Ma gli stessi animali si ammalano e ingrassano esattamente come noi (delle nostre stesse malattie) se vengono nutriti con cibo non idoneo alla loro specie. L'uomo, predatore – ce lo dice la

posizione degli occhi nel cranio – carnivoro e frugivoro come gli orsi e i cinghiali, divoratore di carogne come le iene e gli sciacalli è divenuto un improbabile "onnivoro" non per specializzazione evolutiva ma per imposizione. E come il robusto, sarcigno cinghiale mangiando spazzatura alimentare è divenuto il porco, la stessa sorte a toccata a noi umani, domesticati al pari di piante e animali dalla Rivoluzione Agricola. Come tutti i carnivori per milioni di anni abbiamo consumato modeste quantità di zuccheri adattandoci a risparmiare questa sostanza. Quando abbiamo iniziato a consumarne **cronicamente** quantità eccessive il nostro sistema biologico semplicemente **ha fatto *tilt***. Poiché le conseguenze più evidenti si manifestano dopo 30-40 anni nessuno aveva finora collegato la causa all'effetto, anche perché fino al secolo scorso la durata media dell'esistenza è stata così breve che in pratica si moriva prima che i danni più evidenti si manifestassero.

LE MALATTIE CHE DERIVANO DAI CEREALI

Iperglicemia e iperinsulinemia croniche portano non solo obesità ma tutte le malattie che all'obesità sono collegate e - fatto ancora più grave - i legami che gli zuccheri non correttamente metabolizzati (**lo zucchero incolla!**) formano con le proteine arrecano danni ancora più severi a carico di ogni tessuto del nostro organismo, pelle, occhi, ghiandole, neuroni! L'evidenza maggiore di questi danni – erroneamente attribuiti all'invecchiamento - la vediamo nei diabetici dove il controllo del metabolismo degli zuccheri è ancora più labile. Glutine e antinutrienti completano la devastazione.

ALCUNE MALATTIE CHE SI POTREBBERO ELIMINARE A COSTO "0"
E SENZA FARMACI ESCLUDENDO CEREALI E LEGUMI DALLA DIETA

PER LA RIDUZIONE DEL CARICO GLICEMICO ECCESSIVO	PER LE CARATTERISTICHE INTRINSECHE DI QUESTE PIANTE
• obesità • diabete di tipo 2 • morbo di Alzheimer • tumori dello stomaco, dell'intestino, del colon e della mammella, • fibrosi polmonare • gotta • aterosclerosi, ictus • ipertensione • neuropatie, cardiopatie, infarto • dislipidemie • cataratta, retinopatia • osteoporosi e osteopenia • carie e piorrea • ovaio policistico • problemi osteo-articolari • invecchiamento precoce e morte prematura	• diabete di tipo 1 • ipotiroidite di Hashimoto • morbo celiaco • rachitismo • malassorbimento • fragilità immunitaria • allergie e intolleranze alimentari • risposte autoimmuni • artrite reumatoide • esofagite • tumori esofagei • morbo di Crohn • tumori del tratto digerente • colite, diverticolosi, flautolenze, diarrea, stipsi • ragadi, fistole, emorroidi

LA EVO DIET NON E' UNA "DIETA"!

Dieta, diet in inglese, sta genericamente per cibo che introduciamo, escludendo il significato medico - specialistico che viene dato in Italia a questa parola, improbabile alchimia di calcoli matematici, regime medico – specialistico, da sempre ampiamente fallimentare. La dieta evolutiva, **Evo Diet** altro non è che il ritorno al cibo idoneo all'animale – uomo, cibo col quale ci siamo evoluti per milioni di anni: carne, pesce, uova accompagnati da abbondanti verdure e da un poco di frutta. Alimenti da consumare crudi o cucinati con estrema semplicità, straordinariamente ricchi dal punto di vista nutrizionale, proteine, vitamine, enzimi, minerali, antiossidanti e poveri di calorie, zuccheri e grassi. Dovremmo in pratica eliminare cereali e legumi – alimenti spazzatura carichi di calorie e miseri di nutrienti – insieme a tutti quei prodotti alimentari che hanno subito processi tecnologici che comunque ne snaturano l'essenza: affettati, formaggi, preparazioni culinarie eleborate e soprattutto cibo industriale precotto e preconfezionato. Con Evo Diet si mangia sempre e solo a sazietà secondo appetito, finalmente resettato sulle reali necessità dell'organismo, senza contare calorie, pesare gli alimenti, soffrire la fame. Ritrovando il gusto delle sostanze come la natura ce le dona. Via il sale, via ogni condimento, via ogni mascheramento del gusto vero del cibo.

I BENEFICI DELLA EVO DIET

L'alimentazione evoluzionaria - se si riescono a superare pregiudizi, luoghi comuni e abitudini millenarie - è semplicissima. Immaginiamo un piatto diviso perfettamente a metà: da una parte i cibi di origine animale (carne, pesce, uova) dall'altro i vegetali (verdure, radici e bacche). Così ad ogni pasto.
I suoi benefici immediati:

- mangi sempre a sazietà senza soffrire la fame (il sistema fame – sazietà è resettato sulle reali necessità dell'organismo)
- non gonfia la pancia dopo mangiato (niente glutine!)
- digerisci veloce e leggero, eviti pesantezza, sonnolenza e torpore del dopo pasto (niente iper e conseguente ipoglicemia reattiva!)
- il livello di energia è al massimo e stabile tutto il giorno
- velocemente ti liberi della ritenzione idrica sottocutanea (dovuta all'eccesso di zuccheri e insulina)
- insulnemia e glicemia tornano rapidamente nella norma e si stabilizzano

I benefici che si manifestano nel tempo:

- dimagrisci in modo lento e graduale sostituendo la massa magra al grasso quindi aumentando forza, efficienza e salute
- elimini per sempre la cellulite (conseguenza dell'effetto - colla dello zucchero in eccesso)
- riporti nella norma glicemia, colesterolo, ipertensione e trigliceridi
- previeni o controlli – nel caso fossero già insorte – tutte le malattie che i cereali arrecano, senza farmaci, cure e ricoveri ospedalieri. Solo nel caso di grave compromissione non si potrà escludere l'uso di questi presidi.

- Previeni sarcopenia e osteoporosi conseguenza della lieve acidosi metabolica cronica frutto della dieta tradizionale a base di cereali e legumi.

CIBO EVOLUTIVO NATURALE, IL PIU' IDONEO ALL'ANIMALE – UOMO PER SALUTE E NUTRIZIONE PERFETTE

CIBO INTRODOTTO CON LA DOMESTICAZIONE DI PIANTE E ANIMALI OPPURE DALLA TECNOLOGIA ALIMENTARE. INNATURALE, SEMPRE E COMUNQUE NOCIVO PER LA NOSTRA SALUTE

LA EVO DIET E' SOSTENIBILE?

Il cibo d'elezione dei *sapiens* evolutisi banchettando con gli avanzi dei leoni nella savana è la carne di ruminante al pascolo. Bufali, mucche, alci, cervi, gazzelle, bisonti, antilopi, cervi, pecore e capre. Attualmente solo il 3 – 4% della carne sul mercato è ottenuta col pascolo (***grassfed***). Da 50 anni a questa parte si è preferito la logica industriale delle stalle e delle farine dei cereali per ottenere l'animale pronto al macello in metà tempo (***grainfed***). Ci siamo così dimenticati che i ruminanti sono erbivori non granivori e che questi mangimi per loro innaturali producono **carne malata**, fortemente sbilanciata negli acidi grassi quindi gravemente infiammatoria, povera di vitamine e ontiossidanti, più grassa e ricca di colesterolo. Oltretutto si tratta di una produzione completamente dipendente dai combustibili fossili costretta a utilizzare un terzo della produzione mondiale dei cereali per nutrire - contro natura - le mucche. La carne prodotta col pascolo è più magra, più nutriente, col giusto rapporto tra omega 3 e omega 6. E' meno onerosa da produrre e le attuali praterie del pianeta consentirebbero il pascolo di erbivori sufficienti a nutrire 10 miliardi di persone. Inoltre il pascolo rinnova il bioma e non lo impoverisce come succede con la coltivazione dei cereali. Basti pensare che recuperando a pascolo tutte le praterie del pianeta si abbatterebbe l'effetto serra del 60%! Per le verdure e la frutta sarebbero sufficienti piccole coltivazioni locali, cibo a chilometri zero! Tutto sarebbe semplice e lineare se non si dovessero fare i conti col sistema. Tornare all'alimentazione evolutiva distruggerebbe le **tre industrie prevalenti** del pianeta, **cibo industriale** per i quattro miliardi di umani inurbati, **farmaci** e **combustibili fossili**. Metterebbe in ginocchio economia e finanza costringendo la politica a fare i conti con le masse. Non dimentichiamo che **un chilo di pasta costa 1,4 euro** contro **14 – 16 euro di un chilo di carne!**

GC

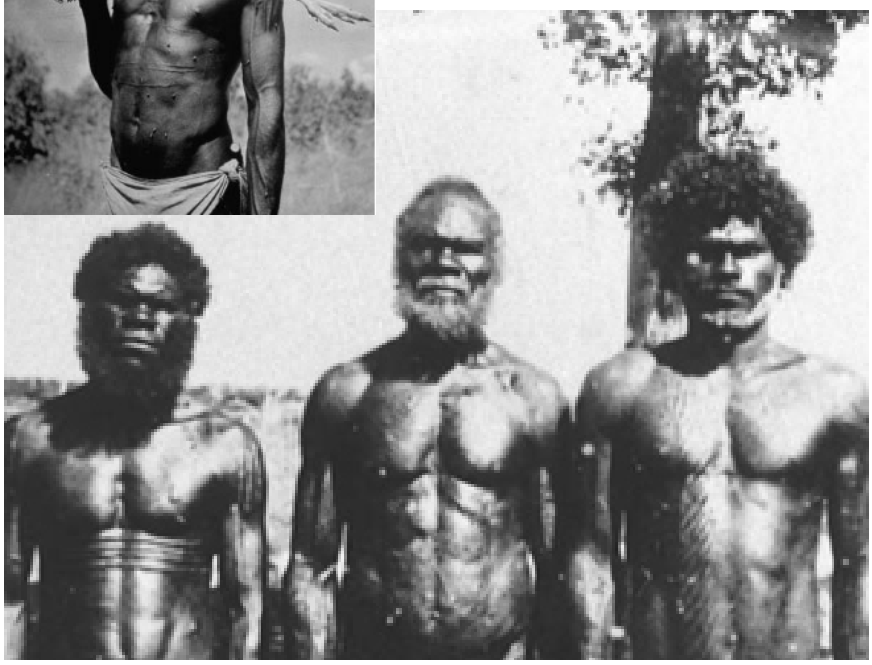
DALLO SPORT LA RISPOSTA AL PROBLEMA DEL NUOVO MILLENNIO: MR. PALEO E MR. EVO DIET

Due pionieri della alimentazione evoluzionaria. Loren Cordain (The Paleo Diet, 2002) fisiologo dello sport e Giovanni Cianti (Cattivo come il pane, 1998) divulgatore, ricercatore e atleta della disciplina del ferro si incontrano a Roma il 17 aprile 2011 in qualità di relatori al convegno PALEO DIET MASTER

L'ATTIVITÀ FISICA È NON INFLUENTE

CACCIATORI –RACCOGLITORI
Evo Diet
2 – 3 ore al giorno di caccia

AGRICOLTORI
Dieta Agricola
8 – 10 ore al giorno di zappa



NIENTE FARMACI NÉ ESERCIZIO, LA SINDROME METABOLICA SI PREVIENE, SI CONTROLLA, SI RISOLVE ESCLUSIVAMENTE COL CIBO

Sempre giovani, sani, efficenti col cibo della nostra evoluzione. Dal mondo dello sport la risposta alla pandemia del terzo millennio: la Sindrome Metabolica. La Rivoluzione Agricola, scintilla della civiltà è stata una dolce catastrofe?