

Giovanni Cianti
EVOLUTIONARY BIOLOGY FEEDBACK

A dieta mai piu'!

Testimonianze spontanee da EVO SOLUTION
26 Ottobre 2011



La dottrina - non la scienza - medica ci ha fuorviato per decenni. La parola dieta è uscita dal suo significato originale, - cibo del quale ci si nutre - per divenire emblema di tortura psicologica, fame, sofferenza, territorio professionale strettamente delimitato dal sapore di casta. Al piacere del cibo - fisiologica sensazione che accompagna un comportamento istintivo e fondamentale dell'esistenza - si è sostituita l'ossessione di contare le calorie, pesare gli alimenti, fronteggiare per mesi l'inedia. Il cibo è divenuto un laboratorio biochimico avulso dalla realtà, improbabili proporzioni tra nutrienti, calorie, proteine, grassi e carboidrati, una

faccenda complicata per un tecnologo alimentare figuriamoci per la sora Maria, terza elementare! Eppure mangiare, nutrirsi è un atto che ogni essere vivente compie in continuazione spontaneamente durante tutta la sua esistenza. Si nutre il lombrico, il microbo, il leone, l'aquila e il delfino. Forse i nostri amici animali hanno testi con la composizione calorica degli alimenti? No, hanno però un perfetto sensore, un semaforo a due fasi, rosso e verde, fame e sazietà che implacabilmente li spinge verso il cibo e li fa smettere quando si sono nutriti a sufficienza. Ed è così perfetto che mai, mai in natura si è visto un animale grasso (e per la verità mai si è visto neppure un animale malato) almeno finché vivono in libertà e in piena sintonia con la natura e l'ambiente. Eppure gli stessi animali ingrassano e si ammalano esattamente come noi e delle stesse nostre malattie quando - come noi - vengono nutriti con cibo NON IDONEO alla loro specie. Il cinghiale domestico, nutrito di spazzatura alimentare diventa così il porco. E l'homo sapiens sapiens carnivoro-frugivoro, domestico e costretto a farsi onnivoro ha subito la stessa sorte. Le testimonianze che seguono hanno immenso valore. Sono solo alcune tra mille. Ricevo infatti continui feedback da lettori che neppure conosco, "...sono rinato!" "...ho capito cosa vuol dire mangiare!" "...la diabetologa mi ha tolto la metformina!" "...il mio medico non capisce cosa sia successo ma non mi prescrive più le pillole per la pressione..." "...mangio come un leone e sono scuoiato come un coniglio!"... E se le innumerevoli malattie che ci hanno afflitto per millenni non fossero dovute al destino né alla familiarità ma esclusivamente al cibo NON IDONEO, anzi TRAGICAMENTE DANNOSO che per tradizione consumiamo da 12.000 anni? Pensiamoci un po'...

GC

Federico

Carissimo Sig. Giovanni Cianti,

Non so se si ricorderà ancora di me. Mi permetto di scriverLe queste due righe solo per ringraziarLa del Suo libro "Schiavi nel terzo millennio" di cui ha voluto farmi gentile omaggio. Senza timore di esagerare l'ho divorato in un solo giorno e da allora l'avrò riletto almeno 9 volte. Dire che sono rimasto allibito è poco! Con la Sua consueta chiarezza e competenza è riuscito ad affrontare e illustrare in maniera logica e comprensibile anche temi più propriamente politici e sociali che poco o nulla hanno a che fare con il suo campo di lavoro strettamente tecnico. Pensando che il libro in questione è stato scritto oltre dieci anni fa, in tempi non sospetti, il suo scritto viene ad avere un sapore quasi profetico vedendo quello che ci troviamo davanti. Non posso che concordare ancora una volta con lei e la sua lucida analisi della situazione politica e

sociale... anche se la cosa non mi fa piacere e non mi tranquillizza per niente. Come ebbi già modo di dirle ad Aprile di quest'anno, quando ho avuto l'onore di conoscerLa di persona a Roma in occasione del seminario sulla "Paleo Diet" da Lei tenuto insieme al Prof. Loren Cordain e organizzato da Claudio Tozzi, possiedo, ho studiato e tengo caro e di conto tutti i suoi libri. Credo di aver imparato più da lei che da chiunque altro sull'allenamento e l'alimentazione. Apprezzo il suo stile di



scrittura chiaro, lucido e motivante ... letteralmente fa venire voglia di allenarsi seriamente con i pesi dando una speranza di successo anche a chi, come il sottoscritto, non è certo nato con la genetica di Sergio Oliva. A livello di spinta motivazionale non esito a metterla alla pari di Brooks Kubik ... "Dinosaur training" secondo me andrebbe imposto come lettura obbligatoria a tutti quelli che dicono di fare pesi, fanno poco o nulla, ottengono ancora meno e poi si piangono sempre addosso dando la colpa alla genetica! Da poco ho scoperto anche il suo sito on line da cui ho scaricato e stampato tutti gli articoli. "100 metri in un set", "Huge one way road" e "La didattica del Professor Warren", "Vittima o villain" e "Pura follia" in particolare mi hanno spinto a mettere in pratica su di me e sui miei allievi più motivati le tecniche allenanti da lei descritte. Tutti, dopo un comprensibile iniziale scetticismo, ne sono rimasti soddisfatti. Tutti apprezzano la schietta e diretta semplicità di un sistema d'allenamento che richiede solo di trovare il giusto carico per poter lavorare in ambito anaerobico lattacido sfruttando il sistema fosfageno, tirando le serie alla morte (all out), tenendo dei buoni tempi di recupero e andando avanti con le serie solo finché la contrazione resta potente, esplosiva e brillante e non si verifica il fisiologico calo di prestazione evidenziato dal calo del numero di ripetizioni previste in ogni set. Nessun bisogno di contare le serie, nessun bisogno di aumentare o diminuire il carico scelto di serie in serie, nessun bisogno di mangiare quantità industriali di carboidrati. Non servono! 150-200 gr scarsi al giorno provenienti esclusivamente da frutta e verdura sono più che sufficienti. Un'ennesima riprova della quasi totale inutilità dei tanto osannati carboidrati nell'alimentazione umana a vantaggio delle tanto vituperate proteine nobili della carne. Un'ennesima riprova dell'esistenza dell'iperplasia nel mondo reale... non semplice ipertrofia che, come lei stesso puntualizzò già parecchi anni fa, da sola non può bastare a spiegare l'esatto raddoppiare delle masse muscolari di una persona per quanto geneticamente dotata e farmacologicamente aiutata, come si può notare dal livello di sviluppo raggiunto dagli attuali body builders agonisti di altissimo livello. Attendo con ansia l'uscita del Suo prossimo libro con la certezza di poter sempre imparare qualcosa di nuovo da lei per migliorare ancora sia come cultore del ferro che come insegnante per i miei allievi. Una sola domanda mi permetto di rivolgerle affinché possa chiarirmi un piccolo dubbio alimentare. Nell'ambito della Sua "Evo Diet" e della "Paleo Diet" di Loren Cordain come dovrei considerare l'olio extra vergine d'oliva a crudo (che tra l'altro produce la mia stessa famiglia per uso strettamente domestico) e la frutta a guscio? In parecchi dei suoi scritti trovo questi due alimenti sempre consigliati e quasi riveriti ... adesso in alcuni degli ultimi sembrano quasi essere sconsigliati. Qual'è la Sua opinione a riguardo? Ringraziandola ancora per tutti i validi insegnamenti che, nel corso degli anni ha dato a questo ex ragazzino pelle e ossa, la saluto caramente augurandole di poter continuare ancora per molti anni.

Un fortissimo abbraccio Maestro Cianti!

Raffaele

Mio figlio Massimo Giovanni nasce nell'Agosto del 2008, pochi mesi dopo che mio padre rischiò di lasciarci le penne a causa di un'infarto. Questo fece scatenare in me la voglia di capire, capire come si possa avere un'infarto a cinquant'anni senza essere un fumatore e un bevitore. Fu da allora che cominciai a cercare delle risposte, scientifiche, alle mie domande. Dopo mesi di letture in cui trovai solo le diete oggi in voga e prive di scienza alle spalle, trovai finalmente le risposte, ampiamente documentate, dagli studi del Dott. Loren Cordain e dalle ricerche di Giovanni Cianti. Ebbi subito la sensazione di aver capito le cause dei nostri problemi: lo stile di vita non idoneo al nostro codice genetico. Ergo, alimentazione, attività fisica e riposo (gestione dello stress) sono le chiavi per poter permettere al nostro "motore" di essere sempre al top. Va cambiato molto, praticamente tutto, dello stile di vita moderno e questo non è facile se ci manca la consapevolezza di quello che in realtà siamo e di come il nostro sistema sociale ci impone di vivere... Raccolte tutte queste informazioni cominciai a lavorare subito sulla mia alimentazione: in circa due mesi gradualmente eliminai tutti i cereali, latticini e legumi. Cominciai a nutrirmi fin dalla colazione con cibo cristallino (carne, pesce e uova, un pò frutta e molta verdura) eliminando tutto ciò che fosse conservato, inscatolato e lavorato industrialmente. Le quantità? Smetto di mangiare quando sono sazio. Ricominciai anche ad allenarmi con i pesi. Fece lo stesso mia moglie e, dopo lo svezzamento fino a tutt'ora, mio figlio. Ad oggi la nostra salute generale è palesemente al top ed è bello poter dire che mio figlio non sa ancora cos'è la febbre e il raffreddore. Spesso lui ci domanda perché gli altri bambini sono spesso ammalati...Cosa dire, quando lo portiamo a giocare al parco, le altre mamme si premurano molto di saziare i loro figli con pizzette, patatine e merendine.... Non sono proibizionista con mio figlio, ogni tanto ci sta la fetta di torta o il gelato, ma quello che cerco e spero di riuscire a trasmettergli è la MODERAZIONE. Deve sapere cos'è il vero cibo e cosa non lo è. Inizialmente la gente mi criticava: non farai mica crescere tuo figlio senza cereali? Ma sei malato che non mangi il pane? Ebbene oggi mi trovo a spiegare a tutti gli amici come faccio a stare sempre bene, a non ingrassare pur mangiando cibo senza pesare nulla. Alla lunga sono sparite tutte le critiche che mi facevano, e questo è molto gratificante. Grazie L. Cordain, grazie G. Cianti. Mi avere tolto le bende dagli occhi.



Grazia

Ciao Gio, di seguito le 10 righe che mi hai chiesto sul caso clinico di mio papà: anni 55, altezza 165cm ipertensione diagnosticata nell'ottobre 2008; sovrappeso: 95kg. cura farmacologica: Combistan 90. Esami sangue: glucosio plasmatico 109 [60-110]; trigliceridi 249 [90-170]; colesterolo totale 193 [125-200]; colest HDL 31 e LDL 112. Da Novembre 2009 = Evo Diet, sia pure con mantenimento di latticini e

fette biscottate al mattino. Cura farmacologica: da Combistan 50 all'attuale sospensione!!! Peso: 73 kg Esami sangue: glucosio 95; triglic 90; colest tot 200;

Stefano

Carissimo Giovanni. A due mesi circa dall'inizio della mia EVO esperienza, devo dirti che sono RINATO! Innanzitutto ti devo ringraziare. Il nostro incontro a Rimini, a parte l'avermi dato gioia nel rivederti dopo tanto tempo e così in forma, è stato decisamente illuminante. Il tuo libro e le informazioni che ne ho ricavato mi hanno poi spinto ad approfondire l'argomento, oltre che, come sai a provare la EVO dieta su me stesso. Parlando prima di risultati, devo dirti che oramai sono a quota meno 5 Kg!! Sicuramente di grasso ancora di più dato che nel frattempo sono tornato in palestra e mi sono rimesso a spingere un po' sui pesi. Sto monitorando anche colesterolo, ecc.. A fine mese devo rifare dei controlli, poi ti farò avere notizie in merito. Inoltre, dopo aver letto il tuo libro, come ti ho accennato, ho voluto approfondire l'argomento e, sono approdato al libro di Robb Wolf "La Paleodieta". Gran bel libro davvero. Ho ritrovato molti punti in comune e questo mi ha fatto solo piacere rafforzando anche la mia convinzione sulla validità di questa alimentazione e stile di vita. Ora con Antonella ci stiamo cimentando in vari esperimenti culinari cercando di trovare ricette sempre più appetitose e varie per i nostri menù settimanali.

Grazie ancora e a presto!

Davide

Mi chiamo Davide ho 27 anni e mi occupo di preparazione atletica e chinesiologia. Nonostante la mia grande passione per lo sport, ho avuto SEMPRE PROBLEMI CON L'ALIMENTAZIONE. Quando giocavo a calcio la mia performance non è mai stata ottimale. Sono uscito spesso dal campo per vomitare, non avevo il passo come gli altri e questo perché avevo sempre lo stomaco gonfio. Da quando ho smesso di giocare la situazione è precipitata. Sono peggiorati i problemi digestivi (dissenteria, nausea, cefalea, costipazione) e non riesco mai ad avere energia per allenarmi (oltre che dormire). Sono arrivato a pesare 99,7 kg con i seguenti esami del sangue: GLICEMIA 89 mg/dl AZOTEMIA 40 CREATININA 0.98 BILT 0,63 SODIO 139 POTASSIO 4.23 CLORO 104 AST GOT 71 alto U/I ALT GPT 67 alto U/I COLESTEROLO 230 HDL 57 TRIGLICERIDI 56 ACIDI URICI 6.7 OSMOLARITÀ 275
Sindrome del colon irritabile diagnosticata dopo gastroscopia e intolleranza al lattosio dopo *breath test*. Sono andato da una dietologa, che visti gli esami del sangue, mi ha dato una medicina per le transaminasi e per l'intolleranza al lattosio. Dopo un mese ho perso 11 kg, ma i problemi persistevano. Non riesco a stare in piedi più di 10 minuti a causa di gonfiori intestinali e oltretutto erano aumentati i valori degli acidi urici. GLICEMIA 82 AZOTEMIA 48 CREATININA 1,22 ALTO BILT 1,15 ALTO SODIO 143 POTASSIO 4,42 CLORO 102 AST GOT 37 ALT GPT 50 COLESTEROLO 203 HDL 47 TRIGLICERIDI 51 ACIDI URICI 9.1 dopo medicine (7,59) OSMOLARITÀ 284 Ho raccontato tutto ciò alla dietologa che mi ha prescritto una medicina per gli acidi urici e mi ha detto di diminuire ancora le calorie delle proteine. un giorno grazie ad un mio amico e collega che me ne ha parlato, ho comprato i libri del Maestro Giovanni Cianti e deciso di intraprendere il

suo percorso. Ho iniziato subito con l'eliminazione di farinacei, legumi, sale e latticini. Mangiavo a colazione alternativamente con caffè, uova, frutta, braciola e petto di pollo. Spuntini con frutta e frutta secca. Carne, pesce e verdure a volontà. Mi sono accorto subito del netto miglioramento nella digestione. Senza gonfiori, libero ma inizialmente con qualche piccolo calo di zuccheri che risolvevo aumentando la frutta. Sono passato dal Davide obeso di 100 kg che anche i clienti prendevano in giro al Davide atletico. Dopo un mese di dieta sono passato da 80 kg con 20% di massa grassa a 74 con 16%. Dopo tre mesi 70 kg con 13% di massa grassa. I miei genitori, abituati alla dieta Agricola pensavano che la mia alimentazione fosse squilibrata. Allora per portare prova del fatto che stavo benissimo ho ripetuto gli esami del sangue. COLESTEROLO 157 HDL 47 TRIGLICERIDI 51 ACIDI URICI 3.6 (E DICONO CHE LE PROTEINE AUMENTANO GLI ACIDI URICI!!!!!!) CREATININA 0.85 BILT 0.60 e tutto il resto rimasto invariato e regolare. Ormai dopo 5 mesi del mio nuovo stile di vita STO BENISSIMO. Dolci e fast food sono un lontanissimo ricordo. Adoro mangiare a sazietà eliminando il problema di contare le calorie. Non soffro la fame, dormo la notte, i valori delle analisi sono perfetti e la performance è migliorata. Il problema più grande è il FAMOSO PRANZO DELLA DOMENICA a casa. Mangiare pane, pasta con conseguenti dolori, gonfiori, sonnolenza ed altro. Mia madre riconoscendo i sintomi mi è venuta incontro cucinando spesso a parte. Ormai i problemi di una volta sono SPARITI
GRAZIE GIOVANNI CIANTI

L'EXPLOIT DI DAVIDE		
Peso	99,7 kg	70 kg
Percentuale grasso	20%	13%
Glicemia	89	82
Creatinina	0,98	0,85
Colesterolo totale	230	157
Trigliceridi	56	51
Acidi urici	9,1	3,6

Andrea

Si nasce solo due volte

Non saprei più dire quando è cominciata la mia avventura con l'allenamento tanto il ricordo si perde lontano nella mia memoria. Sono passati solo dieci anni ma, nonostante ciò, mi sento così pieno di sensazioni e ricordi da non poterle quasi più catalogare nella mia mente. Non riesco nemmeno a immaginare quanti e quali ricordi possano vorticosamente affastellarsi nella tua mente di

atleta e maestro (nel senso più puro del termine) che da oltre quarant'anni è sulla breccia dello sport del ferro. Comunque, se mi sforzo di tornare indietro, ai tempi in cui ero appena maggiorenne, quello che vedo è un ragazzotto di campagna con uno chassis robusto ma totalmente disarmonico, cassa toracica a botte, spalle larghe ma piatte, maniglie dell'amore... e potrei continuare all'infinito. Il peso era tra gli 88 e i 90 chili per un'altezza di un metro e ottanta. Non vivendo su



un'isola deserta e non essendo stupido, ero ben conscio del valore della mia figura agli occhi degli altri. Così, quando decisi di fare qualcosa per porre rimedio alla sfacelo che vedevo allo specchio, pensai subito di buttarmi in una palestra commerciale nel tentativo di risollevare la mia immagine e il mio morale. I primi approcci furono disastrosi, istruttori inadeguati e consigli dietetici sballati, mi spedirono in un baratro di risultati così scarsi da farmi dubitare di essere in grado di ottenere ciò che mi ero prefissato. Mi disamorai subito della palestra. Così, anziché abbandonare definitivamente, scelsi, con grande stupore dei miei genitori, di organizzarmi a casa nella mia camera. Decisi di affidarmi ad una rivista famosa al tempo (*Men's health*), seguendone le indicazioni il più rigidamente possibile. Chiudevo la porta a chiave, "attaccavo" la musica, stendevo un tappetino a terra e cominciava la magia: *push up*, *pull up*, *squat* ad una gamba, *crunch* a terra di ogni tipo, persino il *curl* con due buste di plastiche piene di acqua. La scheda era una semplice *total body* da effettuare ogni giorno, con qualche variante. Il salto con la corda la mia attività aerobica d'elezione. Era quello anche il periodo dei primi approcci con la dieta: via il *junk food*, tre pasti al giorno, yogurt a colazione, pasta a pranzo e un petto di pollo a cena. Frutta come spuntino tra i pasti. Mi rendo conto solo oggi della mia follia ma nonostante tutto, essendo un principiante assoluto questo stile di allenamento/alimentazione portò qualche risultato. Scesi da 90 a 70kg. Persi moltissimi muscoli, acqua e qualcosa di grasso, comunque poco rispetto allo sforzo profuso. La mia immagine allo specchio era rimasta sostanzialmente la stessa, solo più piccola. Decisi allora di implementare la mia palestra casalinga, dagli allenamenti in camera ero passato a quelli in cantina, riempiendola con diversi attrezzi vecchi che avevo elemosinato qua e là. Se il corpo libero aveva fallito, sarà il ferro a riuscire nell'intento, pensavo. Stavolta la "bibbia" da seguire era *Flex*. Commisi l'errore però di concentrarmi solo sull'allenamento e per nulla sulla dieta. Risultato? Non persi un etto di grasso, misi qualche chilo di muscolo arrotondando un po' le mie forme. A questo punto mi resi conto che mancava qualcosa. Su un vecchio numero di *Flex* lessi che Dorian Yates, quando decise di voler fare bodybuilding ad un certo livello, fece una cosa piuttosto inusuale. Anziché spaccarsi il culo in palestra andò in biblioteca e comprò un libro sull'allenamento. Colpito dalla saggezza di questa mossa, feci lo stesso e così in una biblioteca romana trovai quello che è, a tutt'oggi, il libro che mi cambiò la vita. Non dirò il titolo del libro, ma fu un lampo a ciel sereno. La descrizione degli esercizi, perfetta e accurata, concetti vaporosi come la "connessione mente-muscolo" resi finalmente comprensibili e logici. Per non parlare poi dell'alimentazione. La sua semplicità mi sconvolse, abituato com'ero a sentir parlare di grammature, calorie e percentuali, il suo messaggio era di una facilità e genialità disarmanti: se ti nutri con cibo idoneo alle tue necessità, puoi, anzi devi mangiarne quanto vuoi! Fu amore a prima vista, tanto che decisi di seguire il più possibile, compatibilmente con le mie possibilità economiche, i principi alimentari lì esposti, e di rivedere tutta la mia tecnica di allenamento, lavorando senza maglietta, ed io odiavo e odio tutt'ora vedermi a torso nudo, scaricando i pesi di almeno la metà e dando grande importanza ai pochi esercizi fondamentali eseguibili a casa con un'attrezzatura ridotta. Vorrei poter dire che "lievitai" di 30 chili in un mese come Casey Viator (che rabbia, lo odio...), in realtà i risultati pur non essendo minimamente paragonabili, furono comunque interessanti. Il mio corpo non ripose subito agli stimoli nuovi cui lo stavo

sottoponendo, ma la mia mente era in ebollizione, finalmente avevo un progetto a lunga scadenza, che non si esauriva con la fine dell'ennesimo allenamento. Capì il valore della costanza nell'allenamento con i pesi. Nel corso dei successivi anni, guadagnai venti chili di muscoli, sulla bilancia, in realtà anche di più, perché mentre crescevo il grasso andava via via diminuendo sensibilmente. Nella pratica la dieta che avevo impostato seguendo i dettami, era estremamente semplice, proteine come se pioveressero! Uova intere a colazione, cominciando con due,tre fino alle attuali sei, sette; bistecca di manzo a pranzo e pollo o pesce a cena. Le porzioni sono aumentate molto gradualmente nel corso degli anni, probabilmente seguendo la naturale richiesta del corpo sottoposto sempre a stimoli più importanti, verdure fresche dell'orto materno, e qualche carboidrato non cerealicolo. Proteine in polvere tra i pasti con frutta ad accompagnarle. In pratica si era, ed è, instaurato uno splendido circolo virtuoso in sei fasi ben precise, 1) allenamento "anabolico", 2) stimolazione ottimale 3) appetito da lupo, 4) aumento dell'introito calorico proteico e lipidico, 5) super-compensazione ottimale, 6) un altro allenamento "anabolico" ancora più duro. E via a ricominciare. Guardando con gli occhi di oggi a quei tempi, posso dire che allenarmi nella mia *home gym* quando e come volevo, fu la miglior mossa possibile, anche dal punto di vista salutistico. Ero costretto a concentrarmi su pochi esercizi fondamentali, chiudere gli occhi e persino abbassare un po' le luci per dimenticare l'immagine allo specchio e il peso sull'attrezzo. Leggevo e rileggevo i paragrafi sulla "tecnica anabolica", applicandoli poi ai vari esercizi. Questo creò una corazza muscolare potente e diede grande tenuta alle articolazioni. Capì che eseguire un military press in piedi con le braccia parzialmente abdotte a 45° ed eseguire le scrollate per il trapezio senza ruotare le spalle, sono il miglior allenamento possibile per avere cerniere articolari robuste; che le trazioni alla sbarra vanno eseguite solo finché il gioco muscolare è dei dorsali e non a carico di bicipiti e slanci indebiti con le gambe, se ne fanno di meno si ottiene di più, paradossale e ben difficile da capire per chi, come me, è sempre stato convinto che di più è meglio. E non parliamo poi di come è stata difficile imparare da solo, con lo specchio e con la telecamera del cellulare, infinite clip viste e riviste per far corrispondere la mia immagine a quella dei simpatici disegni del libro, esercizi come lo squat, lo stacco e il good morning, bellissimo e sottovalutato. Molti pensano, quando ne parlo - "ma mica è scienza missilistica!"...forse hanno ragione, eppure non fu facile per niente. Allenarmi in casa fu anche il pretesto per "aguzzare" l'ingegno, quando in mancanza di attrezzature specifiche, dovevo inventare movimenti, esercizi e particolari esecuzioni per "mimare" al meglio l'effetto di un determinato attrezzo o macchina cui non potevo accedere. La mia scarsissima genetica per questa disciplina non mi ha permesso di ottenere di più, anche la volontà più ferrea nulla può contro madre natura, tuttavia sono riuscito a modificare il mio corpo in maniera notevole, pur non ritenendomi mai veramente arrivato al traguardo... ma chi lo è in fondo?! Di tutta questa esperienza, rimpiango una sola cosa, aver trovato quel libro dai simpatici disegni e dalla sintassi evocativa solo dopo aver perso molti anni e sprecato molte energie. Con infinita stima all'autore della mia personale "rinascita".

Marco

Caro Giovanni,

inizio a raccontarti brevemente la mia storia che trovo sia incredibile, confesso che spesso quando la racconto ad amici quello che ha fatto in me la EVO DIET poche persone ci credono veramente, quindi ho deciso di scriverti due righe sperando che tu possa aiutarmi nel divulgare tale esperienza e così consentire a molte persone, di tornare in salute ed avere energia "da vendere"!.

Perchè ho deciso di cambiare stile di vita e cambiare tipo di alimentazione. La mia storia inizia nel 2001 quando cominciai ad avere grossi dolori di stomaco dopo i pasti, gonfiore addominale e frequente diarrea senza motivi apparenti (virus, batteri, influenze ecc...). Iniziai un cammino medico, accertamenti, diete e terapie per gastrite, colite ecc.. che durarono circa 2 anni, senza portare alla soluzione definitiva, cioè, con i farmaci stavo meglio ma non potevo abbandonarli... Decisi quindi di rivolgermi ad uno medico specialista in gastroenterologia, il quale, appena ascoltata la mia storia clinica, rimase stupito che TUTTI i precedenti medici che avevo interpellato non mi avessero fatto i test specifici per la celiachia, infatti tutti i sintomi erano riconducibili a tale malattia. Nel 2003 mi fu diagnosticato con una gastroscopia il morbo celiaco, quindi mi fu subito detto che dovevo iniziare immediatamente con un dieta rigorosamente aglutinata e che tutti i miei problemi sarebbero scomparsi. Così feci, iniziai subito ad alimentarmi con cibi privi naturalmente di glutine (pochi in commercio) e prodotti industriali senza glutine, specifici e consigliati per questo tipo di patologia. Nel giro di un anno scomparvero tutti i sintomi e dolori che avevo avvertito per molti anni. Nel 2008, dopo circa 5 anni di dieta aglutinata, cominciai ad avvertire dolori sporadici a stomaco e fegato che man mano che passavano i mesi aumentavano d'intensità. Decisi di fare una TAC e RMN addominale le quali riportarono un'inflammazione allo stomaco e soprattutto una grave steatosi epatica. Il medico, specialista in gastroenterologia per risolvere il problema, mi fece iniziare una terapia farmacologica destinata a "depurare" il fegato da tutto il grasso accumulato in soli 5 anni di dieta con i prodotti farmaceutici senza glutine. Iniziai la terapia, che logicamente funzionava in parte perchè i prodotti aglutinati erano fondamentali per me! Inutile dire, che la situazione era diventata come "il cane che si morde la coda", più dieta aglutinata tradizionale e suggerita dai vari medici più o meno "specialisti", più farmaci per stomaco e fegato! Nel 2010, dopo circa 2 anni di terapia con farmaci "tampone" per la dieta tradizionale aglutinata, un giorno un mio caro amico bodybuilder mi disse di visionare il sito internet del Maestro Giovanni Cianti, il quale riportava numerosi articoli sull'alimentazione e in particolare sulla celiachia e le sue sintomatologie annesse proponendo come soluzione, anche per altre patologie, un approccio alimentare evoluto. Con piacevole stupore trovai sconcertante ciò che stavo leggendo sul sito e sul libro che immediatamente acquistai (LA DOLCE CATASTROFE), in particolare la logicità e l'assoluta aderenza a basi biologiche e scientifiche della proposta alimentare del Maestro Giovanni Cianti la: EVO DIET.



A settembre 2010, con un peso di 98 kg circa e dopo aver illustrato tutta la mia storia medica, chiesi al Maestro Cianti di voler iniziare la EVO DIET come base risolutiva dei miei problemi di salute causati dall'alimentazione tradizionale. Così feci e con mio grande stupore già dopo 2 mesi vidi il mio corpo trasformarsi, nel vero senso della parola, si stava asciugando, stavo dimagrendo, ma nello stesso tempo stavo acquistando energia costante nelle 24 ore, lucidità mentale, perdita di grasso/peso e aumento di massa muscolare, scomparsa di astenia, scomparsa di micro-patologie (mal di gola, raffreddori, cefalea ecc..) e finalmente scomparsa totale dei problemi al fegato e stomaco, senza nessun tipo di farmaco! Maggio 2011, adesso peso 74 kg circa, quindi un dimagrimento di circa 24 kg in 8 mesi, senza nessun tipo di attività sportiva, vita assolutamente sedentaria, solo alimentazione evoluta, anzi, solo EVO DIET!

...è stato un piacere riportare questa mia esperienza, grazie di tutto!

Un abbraccio.