



Giovanni Cianti
Evolutionary Biology Advances

EVO EVOLUTION

Anche lo sviluppo di una idea
in risposta alla pressione ambientale
obbedisce alle leggi della evoluzione
28/04/12

Ben 14 anni sono passati da "Cattivo come il pane" l'articolo nel quale esponevo i miei studi iniziali sulla malnutrizione conseguente la Rivoluzione Agricola iniziata 12.000 anni fa che non solo ha condannato alla insostenibilità la vita degli umani ma addirittura ha compromesso e resa precaria l'esistenza stessa del nostro pianeta. Il mio lavoro iniziale si articolava – come ebbi modo di verificare più avanti - nel campo della biologia evoluzionistica, la disciplina che accantonate storia e abitudini ci mostra l'uomo e la natura nella loro vera essenza e prospettiva. Qualche anno più tardi questi temi furono approfonditi e meglio delineati nella ricerca "La dolce catastrofe" che partendo dalla oramai pandemica Sindrome Metabolica analizzava e chiariva fatti e misfatti del sistema agricolo e delle sue catastrofiche ripercussioni sulla nostra esistenza. La relazione cibo – salute inscindibile paradigma della nostra esperienza su questo minuscolo e sperduto quarto pianeta del sole continua ad essere al centro dell'attenzione di tutti. Ed esattamente come ogni forma di vita è soggetta a leggi evoluzionistiche anche il nostro modesto contributo - che a suo tempo definimmo Evo Diet - si è sviluppato e cresce in relazione alla pressione ambientale. Rivediamone le basi e allarghiamone i significati.

I presupposti Evo Diet

Sono essenzialmente tre:

1. **Cibo e salute sono la stessa, identica cosa.** Il cibo da solo è in grado di assicurare perfetta salute ed efficienza del vivente.
2. **In natura non esistono animali onnivori** nel significato che ordinariamente viene dato a questo termine. Ogni animale ha una sua propria specializzazione alimentare frutto appunto di milioni di anni di evoluzione e di confronto con l'ambiente.
3. Di conseguenza **il cibo è - non può essere altrimenti – specie - specifico.** Alcuni animali attingono il cibo dal mondo vegetale, erbivori, fruttivori oppure granivori, altri si nutrono da fonti animali, i carnivori appunto. Altri ancora sia da fonte animale che da alcune fonti vegetali come i carnivori – frugivori. L'uomo, i topi, i cinghiali e gli orsi appartengono a questo gruppo tanto per fare un esempio. Sono animali cacciatori – raccoglitori, predatori mai prede.

Da questo presupposto deriva che se un organismo vivente si alimenta con cibo non specie – specifico cioè non idoneo al suo metabolismo e al suo sistema digestivo primariamente perde il controllo su quel raffinatissimo feedback che ogni animale possiede, il sistema fame – sazietà per incorrere subito dopo nella malnutrizione e successivamente nella

PICCOLI E GRANDI DISTURBI DERIVANTI DAL CIBO NON SPECIE - SPECIFICO

- sovrappeso
- cellulite
- brufoli
- acne
- dermatiti
- alitosi
- carie
- meteorismo
- digestione pesante
- pancia gonfia
- debolezza e sonnolenza dopo il pasto
- ritenzione idrica
- stati infiammatori
- problemi osteoarticolari
- stitichezza
- diarrea
- colite
- ragadi
- fistole
- emorroidi
- diverticoliti

malattia. Questo avviene in modo irrefutabile e inequivocabile sia pure con tempi diversi in ciascun vivente. Attualmente la malnutrizione umana sul pianeta è pandemica e altrettanto pandemica è la miserabile condizione sanitario della nostra specie. Non va d'altronde confusa la salute con la attuale, maggiore aspettativa di vita frutto da una parte della scomparsa della mortalità infantile e dall'altra dal supporto farmacologico in terza età che più volte abbiamo definito "accanimento terapeutico". Una vittoria dei farmaci e dell'igiene, non del benessere e della salute.

Le aree di rischio nutrizionale

La situazione nutrizionale planetaria oggi presenta oltre alla evidente carenza di cibo (stiamo consumando oltre il 50% delle riserve disponibili) una diffusa malnutrizione che si può attribuire a tre precise aree di rischio:

- **Cibo non specie – specifico** introdotto dalla frattura evolutiva – cioè dal passaggio dalla evoluzione biologica sintonica a quella culturale, profondamente distonica con natura ed ambiente. Si tratta essenzialmente di tre gruppi alimentari:

- **cereali**
- **legumi**
- **latte e derivati**

Questi alimenti sono resi digeribili e assimilabili solo grazie a procedimenti tecnologici oppure come il latte di altre specie sono assolutamente innaturali per l'adulto umano.

- **Preparazioni culinarie troppo elaborate.** La cultura del cibo è nata appunto per rendere accettabili e graditi al palato alimenti altrimenti non commestibili oppure derivati dal riciclaggio di avanzi. Metodi di cottura troppo pervasivi, aggiunta del cloruro di sodio e di altre sostanze alterano la fragranza e il gusto naturale degli alimenti insieme a sughi, intingoli e salse varie. Una autentica spazzatura che ha stravolto drammaticamente i nostri sensi e che - insieme al cibo non specifico – ha reso inaffidabile sia il senso dell'appetito che quello della pienezza. La globalizzazione ha ulteriormente aggravato questo aspetto assommando i lati più deteriori dell'una o dell'altra cucina regionale.
- **Cibo specie – specifico**, quindi idoneo al genere umano, però **manipolato** già alla produzione e/o **alterato e immiserito** dalla industria alimentare. La frutta in primo luogo, i cibi precotti, la carne conservata, i *soft drink*, le merendine e gli oltre 20.000 prodotti presenti sul mercato alimentare. Per questa spazzatura le industrie fanno a gara ad aggiungere conservanti, coloranti, addensanti,

- *esofagite*
- *morbo di Crohn*

PATOLOGIE DI NATURA AUTOIMMUNE LEGATE AL GLUTINE DEI CEREALI

- *celiachia*
- *diabete di tipo 1*
- *ipotiroiditi*
- *sclerosi multipla*
- *lupus eritematoso*
- *artrite reumatoide*
- *autismo*
- *schizofrenia*
- *allergie e intolleranze*
- *rachitismo*
- *malassorbimento*

ALCUNE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E TUMORI PRODOTTI DA UN CARICO GLICEMICO CRONICO ECCESSIVO (AGEs, stress infiammatorio, iperglicemia, iperinsulinemia, ecc..)

- *obesità*
- *diabete di tipo 2*
- *morbo di Alzheimer*
- *aterosclerosi*
- *ipertensione*
- *trigliceridi*
- *problemi vascolari*
- *neuropatie*
- *cardiopatie*
- *oligospermia*
- *cataratta*
- *retinopatia*
- *ictus e infarto*
- *iperlipidemie*
- *tumori del retto – colon, dell'utero, della mammella e dell'esofago*
- *ovaio policistico*
- *fibrosi polmonare*
- *fragilità immunitaria*
- *sarcopenia*
- *osteoporosi*
- *osteopenia*
- *piorrea*
- *invecchiamento precoce*

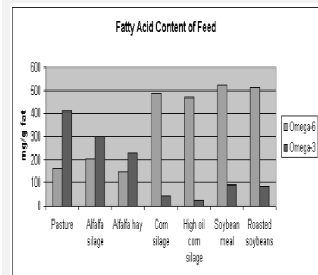
sostanze che producono dipendenza e cento altri veleni legali nell'ottica del profitto e non certo della salute.

Le conseguenze di questo stato di cose sono praticamente tutti i disturbi e tutte le malattie che l'uomo conosce da dodici millenni a oggi, dal brufolo sul naso al tumore dell'intestino passando per malattie autoimmuni, cardiovascolari e neurologiche che non risparmiano nessun organo o funzione del nostro corpo. Combattere questa situazione è quantomeno problematico se non addirittura impossibile. Ci dobbiamo dunque arrendere alla malnutrizione e alla malattia?

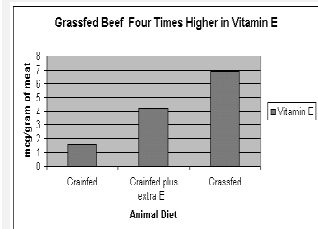
Alla ricerca del cibo – cristallo

Con questa definizione si intendono quegli alimenti che presentano la possibilità di essere raccolti, consumati, digeriti e assimilati crudi senza necessità del pur minimo processo tecnologico. Non a caso sono quegli alimenti che la scienza medica definisce ad alto contenuto di nutrienti: poca energia in grande volume, poveri di grassi e zuccheri, ricchi invece di aminoacidi, proteine, vitamine, minerali, enzimi quindi di elevatissimo valore nutrizionale. La loro digestione è rapida e leggera, "resettano" perfettamente il sistema fame – sazietà, mantengono costante l'energia durante la giornata, non producono sbalzi della glicemia e dell'insulina, apportano quantità moderate ma ampiamente sufficienti non solo di carboidrati ma anche di proteine e di acidi grassi essenziali. Identificare questi cibi è alla portata di tutti anche senza competenze specifiche, il cibo - cristallo è quello e solo quello che possiamo consumare crudo così com'è, raccolto dall'ambiente. Di conseguenza carne rossa o bianca, pesce, uova, crostacei e molluschi da fonte animale. Verdure, radici, foglie, bacche dal mondo vegetale, mangiandone in quantità libere, dettate solo dal senso dell'appetito e della sazietà. Il passaggio successivo dovrebbe essere il controllo della loro qualità: carne da ruminante al pascolo *grassfed* e non da allevamento intensivo a farine di cereali, il sistema *grainfed* appunto, allevamenti biologici con cibo specie - specifico per il pollame e le uova, altri ruminanti *wild game* come il bisonte, l'alce, il cervo e così via. Prodotti ittici pescati in mari non inquinati e non da allevamento, bacche al posto della frutta, verdure a "km 0" coltivate nel territorio e secondo criteri di stagionalità. La globalizzazione lo ha reso possibile ma i cetrioli sono frutta-verdura estiva e solo in estate andrebbero consumati e l'ananas come le banane e il kiwi lasciamoli ad altre parti del pianeta. Latitudine e regione di residenza creano fabbisogni nutritivi diversi che devono essere soddisfatti in sintonia con il clima e l'ambiente.

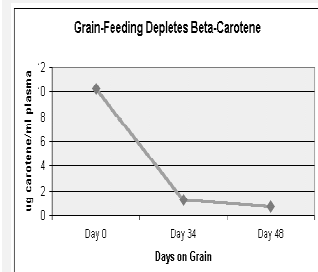
• morte prematura



Acidi grassi essenziali, loro rapporto e quantità nei vari tipi di alimenti per il bestiame



Diverso contenuto in vitamina E nella carne grassfed e grainfed



Perdita repentina di beta carotene nel passaggio dei ruminanti dalla nutrizione ad erba a quella a base di cereali e legumi

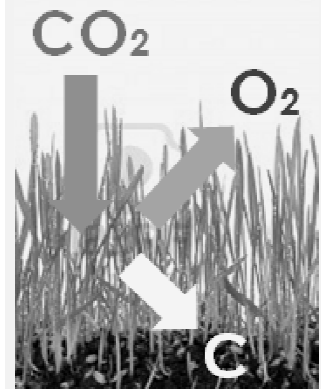
My evo plate

Ogni pasto dovrebbe rispettare questi criteri e la razione dovrà essere suddivisa in parte vegetale e in parte animale con diverso rapporto tra loro in base alle necessità del nostro organismo, quindi all'appetito del momento.



Il riflesso ambientale

Il nostro pianeta non è più in grado di garantire la sopravvivenza di sette miliardi di umani e questo va detto con estrema chiarezza. La coltivazione dei cereali non potrà mai essere - come qualcuno si illude - la risposta. A parte le malattie che questo cibo ci porta, per coltivarlo abbiamo già distrutto due terzi delle foreste e metà praterie del pianeta causando un drammatico effetto serra. Alberi ed erba sono la base indispensabile del riciclo della CO₂, vogliamo eliminarli del tutto? I cereali sono graminacee, piante infestanti che desertificano perché consumano risorse non rinnovabili, suolo ed acqua senza rigenerare il primo e trattenere nel terreno la seconda. Attualmente buona parte del loro raccolto è destinata alla nutrizione di animali da macello che così ci danno carne diabetica e malata della quale siamo costretti a nutrirci. La loro coltivazione dipende pesantemente dai combustibili fossili e in sovrappiù una buona parte viene coltivata solo per ricavarne etanolo e biomasse. Con i cereali si potrebbe arrivare a nutrire tutti gli umani solo a costo di distruggere definitivamente l'ecologia del pianeta e questa non ci sembra una grande idea. Neppure continuare l'allevamento industriale dei ruminanti lo è perché come si è visto produce carne malata e dipende anch'essa in grande misura sia dalla coltivazione di cereali che dai combustibili fossili. Sembra più intelligente e razionale il ritorno dell'allevamento al pascolo che ha impatto ambientale positivo e rigenerante, il ripristino delle praterie e delle foreste distrutte dall'agricoltura, la



L'erba, ancora più degli alberi, è indispensabile per restituire ossigeno all'atmosfera e carbonio al terreno

produzione di verdura a “km 0” che ci darebbero ancora 2 - 300 anni di respiro. Nel frattempo però si dovrà pensare a una soluzione definitiva, sia questa la decimazione di massa degli umani alla soglia dei 50 anni oppure altre forme di controllo violento e coercitivo della crescita demografica. Altrimenti dovremo affrettarci a cercare altri pianeti che ci possano ospitare oppure, in caso contrario - va detto senza timore - la sovrappopolazione indotta - come Malthus ha brillantemente intuito oltre 300 anni fa - dalla Rivoluzione Agricola porterà il genere umano alla estinzione.

GC

