



Giovanni Cianti

Lettera aperta alla scienza della nutrizione

MANIFESTO DELLA NUOVA NUTRIZIONE EVO

29/04/12

Gentile Dottore,

ringraziandola per la cortese e impeccabile ospitalità ricevuta al suo corso di "Nutrizione nelle varie discipline sportive" riservato a medici e biologi tenutosi recentemente a Firenze devo purtroppo anticiparle la mia intenzione di recedere da ulteriore partecipazione. Ho valutato infatti che il corso non soddisfa la mia necessità di acquisire nuove conoscenze professionali né quella di un confronto pratico con i professionisti del settore.

Affinché lei non sia portato a giudicare questa mia proposizione come una critica negativa e aprioristica vorrei sottoporle alcune valutazioni circostanziate.

Premessa la stima e il riconoscimento di alta professionalità di tutti i relatori, mi sto convincendo sempre più che la nutrizione sia oramai una scienza avvilita su se stessa (non è casuale che la quasi totalità degli studi presentati nell'incontro si fermino ai primi anni '90, cioè a venti anni fa!) che necessita di una sostanziale rifondazione. Le farò alcuni esempi:

- La relazione impeccabile del Professore 1 sulla biochimica muscolare che mi è piaciuta per più versi ha evidenziato la frattura che esiste tra teoria e pratica dell'esercizio quando – facendo riferimento presumibilmente al gioco del calcio - si attribuisce universalmente al sistema lattacido durante l'impegno massimale di 10'' una componente di fornitura energetica non superiore al 50% circa mentre da studi e da evidenze questa quota assomma almeno all'85%. Si capisce questo fraintendimento se nel valutare il sistema energetico in questione non si considera la componente del ripristino - caratteristica base insieme alla potenza, capienza e latenza di ogni sistema energetico - che in questi casi richiede almeno 3 – 5 minuti per essere completato. Se non si ha pieno ripristino evidentemente siamo limitati nella potenza da erogare e lo scatto viene effettuato "sotto tono" scivolando nel lattacido. Questo accade per forza di cose nel gioco del calcio, i giocatori non possono certo preordinare le loro azioni ma gli sprinter ad esempio oppure i powerlifter quando effettuano le ripetute o le serie recuperano 4 - 5 minuti proprio per erogare la massima potenza nel gesto successivo. Di conseguenza queste differenze richiedono regimi alimentari diversi ma questo non è stato sottolineato né fatto comprendere, anzi il messaggio sottinteso è stato che sempre e comunque l'abbondanza alimentare di zuccheri è indispensabile mentre così non è.
- Quando, sempre il Professore 1 si rifà alla nutrizione evolutiva umana – dimostrando di esserne ben consapevole – immediatamente dopo corregge il tiro asserendo che la carne costituiva il 10 - 20% del cibo procurato dai

cacciatori - raccoglitori preistorici. Questo con l'evidente intenzione di non contraddire la dottrina ufficiale che la carne ha demonizzato e continua assurdamente a demonizzare. Viceversa pur nella grande variabilità delle diverse latitudini e dei diversi biomi la nutrizione evolutiva (evidenziato dalla paleontologia e dalla antropologia più recenti, vedi Kaplan ad esempio) riscontra da un minimo del 40 ad un massimo del 98% la percentuale di carne consumata ed è stata proprio questa esuberanza dell'alimento più ricco e più importante – dopo l'acqua – per la vita a portare il nostro livello di encefalizzazione al vertice della scala animale, encefalizzazione che guarda caso è regredita dell'8 - 10% negli ultimi 12.000 anni da quando cioè siamo divenuti agricoltori.

- Vorrei infine confortare lo stesso Professore 1 sulla sorte di Flex Wheeler, bodybuilder d'élite nel quale insieme ad altri atleti di vertice venne riscontrato un difetto genetico nella regione della miostatina. Flex è tuttora vivo e vegeto e lo abbiamo incontrato al recentissimo FIBO di Essen solo pochi giorni fa.
<http://www.youtube.com/watch?v=1lySmkzrenE>
- Il successivo relatore, Professore 2, grande capacità didattica e profonda conoscenza accademica ha evidenziato più di ogni altro l'inadeguatezza della nostra cosiddetta scienza della nutrizione. Si è costruito un sistema estremamente complicato, macchinoso e assurdo (equazioni, calcoli, strumenti) ammirabile se si vuole a causa dell'enorme impegno richiesto per giustificare, continuare e compensare una alimentazione innaturale e dannosa quale è quella della tradizione agricola. Un sistema etichettato come nutrizione "equilibrata" solo perché questa parola - che di per se non significa niente - ha un suono rassicurante per il volgo. Un sistema si badi bene che in 60 anni non solo non ha portato alcun beneficio ma ha invece pesantemente contribuito alla diffusione pandemica della malnutrizione e della Sindrome Metabolica. Le diete basate sulla restrizione calorica e sulla riduzione dei grassi a vantaggio dei carboidrati sono insostenibili nel tempo e assolutamente controproducenti, nonché pesantemente diabetogene, infatti hanno aggravato, non risolto il problema. Se per 60 anni hanno fallito forse è il caso di chiedersi perché, non trova? Tempo per dimostrare la loro efficacia gliene abbiamo dato a sufficienza...
- Porre poi assurdamente l'accento sul dispendio energetico e sulle calorie che hanno fondamentale rilevanza in un alambiccio di vetro ma scarsa o nessuna nei metabolismi del vivente è – a mio avviso - il massimo della follia.
- Fondamentalmente vorrei evidenziare che non si può continuare a nutrirsi di tre gruppi di alimenti, **cereali, legumi, latte e derivati**, non idonei anzi gravemente dannosi per l'organismo umano senza pagarne le conseguenze. Questi alimenti sono resi edibili solo ed esclusivamente da procedimenti tecnologici, l'uomo infatti non riesce a consumarli così come si trovano in natura perché non possiede né il sistema digestivo né il metabolismo idoneo. Non siamo mucche con quattro stomaci, né polli con il ventriglio e neppure koala con una lunghissima appendice. **Il cibo è specie - specifico** ed essere onnivori non significa essere idonei a nutrirsi di qualsiasi spazzatura. Un conto è la mera sopravvivenza, un conto la salute e il benessere. L'azione nefasta di questi alimenti si manifesta **in cronico** e quasi mai **in acuto**. Essendo stata la durata media della vita umana fino al secolo scorso 30 - 40 anni questo spiega bene

perché fino ad oggi non ci si è resi conto del problema. In più – come si va facendo da circa 50 anni - nutrire i nostri animali da macello, in genere ruminanti erbivori, con farine di cereali e legumi ha fatto sì che anche la loro carne divenisse malata, diabetica e in ultima analisi dannosa per la nostra salute. Anche qui abbiamo 25 anni di studi scientifici a riguardo ma nessuno ne fa mai parola.

- Del Dottore 3 che dire? Lui stesso si è definto “un commerciale”. Sottolineo però che un biologo nutrizionista non dovrebbe presentarsi in pubblico con segni evidenti di Sindrome Metabolica e con l'addome dilatato per l'infiammazione da glutine. D'altro canto lo studio impedenzimetrico su ciclisti d'elite presentato (che lui stesso non ha saputo spiegare) è l'evidenza di un altro colossale errore nell'approccio al problema obesità. In 30 giorni di lavoro fisico strenuo (il giro d'Italia) atleti di quel livello non sono riusciti a ridurre il grasso corporeo, ergo l'esercizio aerobico o aerobico lattacido NON FA DIMAGRIRE come invece si continua a dichiarare creando false aspettative. Gli stessi atleti hanno però perso massa magra, evidenza di una razione proteica insufficiente a fronteggiare l'esasperato output di cortisolo che il lavoro aerobico e aerobico - lattacido induce. Riflessioni, solo riflessioni...ma perché si continua a negare l'evidenza continuando ad avviarci su noi stessi?

In conclusione il problema obesità non si risolve con l'esercizio perché non è dovuto ad eccesso energetico di cibo, ma alla sua pessima qualità (cereali, legumi, latticini e derivati industriali). Ma non solo. Una popolazione malnutrita non è neppure in grado di esercitarsi in maniera efficace e questo spiega l'altissimo turn over nelle palestre ad esempio. Costringendo dei malnutriti all'esercizio fisico si induce solo un elevatissimo tasso di sofferenza senza tangibile risultato che porta inevitabilmente all'abbandono.

Non mi dilungo ulteriormente ma mi creda, ho 63 anni, sono da 50 anni atleta praticante oltre che studioso del funzionamento del corpo umano. Le mie ricerche e i miei esercizi continuano ogni giorno e le mie intuizioni hanno precorso i tempi, quantomeno in Italia. Ho parlato di iperplasia muscolare, di miostatina e di Sindrome Metabolica (come conseguenza della fisiologica – per l'uomo - resistenza all'insulina) a partire dagli anni '90 (“Muscoli in embrione”, “Cattivo come il pane”, “C'era una volta la caloria” e tanti altri lavori). Più recentemente approfondisco e diffondo i concetti della Evo Diet, cibo specie – specifico per l'umano che può tornare ad essere sano, forte, efficiente e magro mangiando sempre e solo a sazietà come natura comanda. I risultati dei miei scritti mi giungono ogni giorno attraverso i ringraziamenti di centinaia di persone sconosciute che **non solo dimagriscono ma che vedono regredire e talvolta scomparire senza farmaci patologie importanti e mal curate**, confermando sul campo la bontà di una intuizione della quale peraltro non rivendico l'esclusività. Eaton, Boyd e Konner per primi ne parlarono su The American Journal of Clinical Nutrition nel 1985 e successivamente se ne è fatto ottimo interprete il Prof. Loren Cordain, non a caso anch'egli fisiologo dello sport. Riconoscimenti mi giungono dai clinici più aperti, non ultimo il prof. Giovanni Gasbarrini, illustre gastroenterologo.

Ulteriori notizie e approfondimenti possono essere reperiti nel libro LA DOLCE CATASTROFE e sul mio sito www.giovannicianti.org

Non mi fraintenda Dottore, non critico nessuno. Penso però alla platea del corso, giovani menti completamente travistate da vetusti ipse dixit alle quali si nega anche la possibilità di un confronto tanto è pervasiva e assolutistica l'attuale dottrina e constato di conseguenza che la disciplina della nutrizione in Italia se non abbandona i preconcetti della storia e della tradizione nei riguardi del cibo si condanna alla perdita graduale di ogni credibilità. Per rifarsi alla evoluzione si candida alla propria estinzione. Con buona pace della industria agro - alimentare che la sostiene...

Cordiali saluti
Giovanni Cianti