

CATTIVO COME IL PANE?

Obesità, diabete, ipertensione, problemi cardiovascolari: 250.000 decessi l'anno solo in Italia; un'intera costellazione di malattie riconducibile alla Sindrome Metabolica che, a sua volta, affonda le radici nella resistenza all'insulina.

All'origine di tutto: millenni di dieta fondata sui cereali.

Ecco cosa dice la ricerca scientifica.

Ce ne parla Giovanni Cianti nel suo ultimo libro *La dolce catastrofe. Le conseguenze devastanti della sindrome metabolica* (Sandro Ciccarelli Editore, 2010)

Il Problema

**La Sindrome
Metabolica**

La Causa

**La resistenza
all'insulina**

L'Origine

**L'eccesso cronico
di zuccheri legato
alla dieta agricola**

Che ci sia uno strettissimo legame fra abitudini alimentari e disfunzioni del metabolismo, e fra queste e l'insorgenza di un'intera costellazione di malattie tanto gravi quanto dilaganti come obesità, diabete, ipertensione e molti dei più comuni problemi cardiovascolari, è cosa ormai ben nota. Non è un mistero neppure che il perdurare di una scorretta nutrizione, associata a fattori oggi piuttosto comuni come stress e sedentarismo, abbia molta parte in fenomeni come ad esempio l'invecchiamento precoce. Ciò che invece potrebbe sorprendere è trovare sotto accusa uno dei pilastri fondamentali – e, soprattutto, tradizionalmente ed indiscutibilmente “sani” – della nostra dieta, vale a dire **i cereali, che sarebbero ampiamente responsabili, insieme ad altri fattori, della resistenza all'insulina e, con questa, della diffusissima Sindrome Metabolica.**

Si occupa di questo delicato tema **Giovanni Cianti** nel suo ultimo libro, ***La dolce catastrofe. Le conseguenze devastanti della Sindrome Metabolica*** (Sandro Ciccarelli Editore, 2010), frutto di anni di studio e di esperienza nel campo della nutrizione e, più in generale, della cultura fisica. Cianti mostra, sempre peraltro in perfetto equilibrio fra rigore scientifico e chiarezza divulgativa, come un imponente e difficilmente ignorabile bagaglio di ricerche a livello mondiale inducano a concludere che la resistenza all'insulina, “fisiologica nei carnivori, è dovuta all'eccesso cronico di zuccheri nella dieta, condizione come minimo favorita dal fatto che tale nostra dieta è costituita in ampia parte da cereali e legumi, i quali veicolano due tipologie di problemi: anzitutto eccessivi indice e carico glicemico e povertà di nutrienti, da cui discendono obesità, diabete adulto, Alzheimer, ipertensione, malattie cardiovascolari, invecchiamento precoce, alcune forme di tumori e, per conseguenza, morte prematura; poi diverse malattie intrinseche fra cui celiachia, diabete giovanile, alcune malattie autoimmuni, nonché molte patologie dell'apparato digerente, le quali deriverebbero dalle specifiche caratteristiche di questi alimenti e dagli antinutrienti che contengono”. I cereali, e relativi derivati, sarebbero insomma da considerare alla stregua di un “killer silenzioso”, responsabile principale del “bagno insulinico” che ci accompagna, senza che di fatto ne siamo consapevoli, “dall'embrione alla tomba”.

Seguendo l'analisi di Cianti, l'origine remota del problema coinciderebbe con una vera e propria **“Frattura Evolutiva”** consumatasi per effetto della relativamente rapida trasformazione dell'homo sapiens da cacciatore ad agricoltore. Il punto è infatti che “la Dieta Agricola, introdotta circa 12.000 anni fa e fondata appunto sui cereali, non è idonea alla fisiologia della nostra specie”, la quale peraltro ha convissuto con le mutate condizioni di vita senza avere avuto il tempo di adattarvisi appieno, perché un ordine di grandezza di diecimila anni “corrisponde a circa 500 generazioni: un periodo troppo breve per dare luogo a modificazioni genetiche significative”. La fisiologia umana “si è sviluppata ed evoluta in base a un'alimentazione scarsa di zuccheri, ricca invece di proteine animali, vitamine e fibre vegetali. Fu l'agricoltura a cambiare drasticamente le nostre abitudini alimentari, introducendo quantità di zuccheri eccessive e dannose per le quali il nostro organismo non era, e non è tuttora, predisposto”.

Per queste ragioni Cianti registra il **fallimento del paradigma di dieta che è stato studiato e massivamente prescritto come risposta al problema del dilagare della Sindrome Metabolica** e, a tratti in aperta collisione con la cultura nutrizionistica dominante, suggerisce di ripensarne radicalmente le basi.

Già da molti decenni, afferma Cianti, “la consapevolezza della portata del problema ha spinto a ricercarne le cause nell'eccessivo consumo di grassi alimentari. Molto semplicisticamente si è formulata l'equazione: più grassi presenti nell'organismo uguale a più grassi introdotti”. Questo “ha portato a raccomandare diete a basso tenore lipidico: una strategia che non ha risolto, anzi ha aggravato il problema fino alla pandemia di obesità cui stiamo assistendo”. L'urgenza consiste dunque, per Cianti, nel virare verso un modello di dieta che “si fondi non sulla prescrizione del medico dietologo, bensì su di **un sistema alimentare che tiene conto della evoluzione biologica della nostra specie, in cui si mangia** esclusivamente il cibo che ha consentito all'uomo e ai suoi predecessori di evolversi per 4 milioni di anni. È peraltro una dieta nel senso anglosassone del termine, cioè una non-dieta, un semplice criterio nutritivo fondato sulla nostra naturale costituzione. *Diet* è ciò che una persona mangia: non ti costringe a contare le calorie, né a pesare il cibo, non prevede restrizione calorica anzi raccomanda di mangiare sempre a sazietà secondo appetito, quindi non è limitata dal punto di vista della quantità mentre è ricchissima di qualità quali proteine, vitamine, minerali, ogni nutriente ben oltre le cosiddette diete equilibrate; ha il corretto rapporto del pH che previene e risolve osteoporosi e sarcopenia, insieme al giusto equilibrio di acidi grassi essenziali; garantisce dimagrimento lento e graduale finì al raggiungimento del peso fisiologico, prevenzione e remissione ove fosse già comparsa la Sindrome Metabolica; e soprattutto raddrizza la curva statistica del declino delle condizioni fisiche finora attribuita all'invecchiamento, che non è naturale ma esclusiva conseguenza dell'alimentazione agricola tradizionale”.

Se la Rivoluzione Agricola, incipit essenziale di ogni presupposto di civiltà, ha comportato come prezzo “la fine dell'Evoluzione Biologica, sintonica, e l'inizio dell'Evoluzione Culturale, profondamente distonica con la natura e l'ambiente”, ne consegue che la Sindrome Metabolica, espone Cianti, “è tutt'altro che un flagello recente”. Viene da chiedersi come mai il problema si manifesti con tanta ampiezza solo ora. A parte il fatto, risponde Cianti, che le nostre società non ne sono mai state del tutto esenti, non bisogna dimenticare che **quelle legate al metabolismo sono malattie che, per loro stessa natura, evolvono lentamente, la qual cosa implica che “finché la durata dell'esistenza è stata breve, quasi non avevano la possibilità di manifestarsi, ma ora che è possibile vivere fino a 80-90 anni se ne manifestano in pieno gli effetti”**.

Quale soluzione, dunque? Secondo Cianti, più che in utopiche rivoluzioni 'di massa' dei costumi alimentari, si tratta di informare con precisione e completezza i singoli individui. Questo, al di là dell'aspetto di ricerca, è lo scopo del libro. Ma anche la 'missione' di un uomo che davvero dimostra con la propria stessa presenza gli effetti di un vivere davvero sano.

Alberto Asero



Giovanni Cianti

*La dolce catastrofe.
Le conseguenze
devastanti della
Sindrome Metabolica*

Sandro Ciccarelli
Editore, 2010

Pagine 264
Euro 29,00

LA DOLCE CATASTROFE. LE CONSEGUENZE DEVASTANTI DELLA SINDROME METABOLICA (Prima parte. Il problema)

Prologo

La punta dell'iceberg

La Sindrome Metabolica: tante malattie, una sola causa.

La vera natura degli zuccheri

Le malattie della sindrome metabolica

Prevenzione e cura della Sindrome Metabolica

L'ERBA DEI CAMPI. IL KILLER SILENZIOSO (Seconda parte. La causa)

Semi di gramigna

Cibo di pura sopravvivenza

Malattie specifiche dovute ai cereali

L'ipotesi integrale: tra realtà e marketing

L'evidenza fisiologica

La discordanza evolutiva

LA MALEDIZIONE DI ADAMO. IL PARADISO PERDUTO (Terza parte. La frattura evolutiva)

Da Lucy a Marilyn

L'uomo nella preistoria

L'uomo nella storia

IL RITMO RITROVATO. IL FUTURO E LA SPERANZA (Quarta parte. La risposta)

Come natura vuole

I ritmi naturali

La salute

La Dieta Evolutiva

La Dieta Evolutiva è sostenibile?

Il sistema post-agricolo

L'era della comunicazione globale

Il Paradiso Ritrovato









LE CARATTERISTICHE DEI CEREALI

ALIMENTO NON IDONEO, NOCIVO PER L'UOMO

- **CALORIE** eccessive in relazione al volume
- **PROTEINE** poche e di scarso valore biologico
- **ZUCCHERI** elevato carico e indice glicemico
- **SALI MINERALI / VITAMINE** scarsi, presenti solo nella fibra non assimilabili per la presenza di antinutrienti
- **FIBRE** contengono i pochi minerali, le vitamine e gli antinutrienti
- **ANTINUTRIENTI** impediscono l'assimilazione di aminoacidi, minerali e vitamine
- **GLUTINE** provoca una violenta reazione autoimmune
- **ESORFINE** morfine che danno benessere, euforia, gratificazione ma anche assuefazione



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

	Tutti i cereali, pane, pasta, pizza, prodotti da forno anche integrali		Frutta fresca, succhi di frutta, marmellate e altri derivati
	Tutti i legumi, fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia		Dolci, paste, biscotti
	Formaggi, latte e latticini		Tutti i prodotti dell'industria alimentare e le cotture e lavorate
	Carne di maiale, anche se fresca e magra		Salse da cucina, salse, sughi e altri preparati
	Carni e pesci conservati, affettati, salumi, esclusa la surgelazione		Alcol da cereali fermentati, birra, whisky, vodka

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

	Carne fresca di ogni tipo (preferibilmente da ruminanti al pascolo) selvaggina, pesce, pollame		Tuberi, patate, tapioca
	Uova intere, gamberi, crostacei, molluschi		Radici, ravaneli, rape
	Foglie, cavolfiore, insalata, rucola, fiori		Bacche, mirtili, more, lamponi selvatici
	Frutta - verdura, melanzane, pomodori, peperoni, cetrioli		Miele, noci, mandorle, pistacchi, nocciole
			Alcol da bacche fermentate, vino, grappa



www.giovanncianti.org