



## Alimentazione e salute nella preistoria

Giovanni Cianti, 22 Maggio 2009

L'opera è stata depositata presso la SIAE (Società Italiana degli Autori ed Editori) in data 30/09/08 e contrassegnata dal n° 2008004341 di repertorio .

### Il cibo nella preistoria

Cinque milioni di anni fa l'*Ardipithecus ramidus* abitava il suolo delle foreste ed era essenzialmente un erbivoro. Iniziò presto ad avere dei problemi perché il suo apparato digerente era rimasto simile a quello del cugino evolutivo *Ramapithecus* che viveva su gli alberi e quindi aveva maggiore disponibilità e varietà di cibo. Troppo lento per divenire predatore, non attrezzato di denti e artigli per strappare la carne dalla preda, il *ramidus* si avventurò nella savana e iniziò a nutrirsi anche di carogne. Quando il suo successore, l'*Australopithecus afarensis* apparve, era già diverso. Testa più grossa e apparato masticatorio più potente, più piccoli i canini forse per l'uso ancora non dimostrato dei primi utensili. Forte dimorfismo sessuale prodotto dai ruoli del maschio e della femmina già diversificati. Con pietre scheggiate le femmine ripulivano le carcasse di animali abbandonate da altri predatori, carne spesso putrefatta che arricchiva una dieta ancora fortemente vegetariana. Per due milioni di anni cambiò poco, vita breve, altissima mortalità infantile, durezza, però l'equilibrio con l'ambiente era stabilito. Poi 2,5 milioni di anni fa la rivoluzione, le pietre appuntite e sagomate divennero lance e mazze in grado di uccidere. L'*Australopithecus aethiopicus* iniziò a praticare la caccia e la guerra mentre quasi contemporaneamente emersero due nuove razze di australopiteci, il *robustus* che mantenne mascelle e denti da erbivoro e il *gracilis* o *boisei* che si orientò verso una varietà di cibo maggiore evidenziata tra l'altro dalla nuova, grande vascolarità cerebrale, necessaria a dissipare il calore al cervello durante le strenue cacce sotto il sole rovente. L'*Homo habilis* comparve di lì a poco e in soli 500.000 anni portò le dimensioni del cervello da 600 a 1.200 cc mentre l'altezza che era circa un metro si sviluppava fino a 180, 190 centimetri. Per milioni di anni l'uomo è stato quindi cacciatore – raccoglitore fino agli albori dell'agricoltura, 10.000 anni fa.



### ATAPUERCA

Nei pressi di questa cittadina che sorge nella regione di Burgos in Castiglia, si trovano numerosi siti archeologici di grande importanza. La *Sierra di Atapuerca* è una regione carsica ricca di caverne che sono state abitate dall'uomo per oltre un milione di anni fino alla recente Età del Bronzo. I ritrovamenti sono venuti alla luce a partire dal 1976 durante lo scavo della trincea ferroviaria. Il Sito archeologico di Atapuerca è stato dichiarato dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. I ritrovamenti più famosi si trovano a *Sima de los Huesos* e *Gran Dolina*. Finora sono state estratte oltre 2500 ossa fossili appartenenti a decine di individui, in pratica una intera popolazione. In particolare, molto rimane degli *heidelbergensis*, un ceppo umano arcaico risalente a 500.000 anni fa. Cacciatori – raccoglitori, conoscevano il fuoco e avevano un rudimentale linguaggio. Si nutrivano di carne, spesso anche di carogne e di vegetali. La loro altezza era di circa 180 centimetri con un peso di oltre 90 chili. Le femmine erano notevolmente più forti dei maschi attuali.

## Cosa mangiavano<sup>1</sup>

La dieta preistorica consisteva in *alimenti animali*, carne magra, pesce, uova, insetti, carcasse di animali morti e *in alimenti vegetali*, bacche, radici, funghi, miele, forse anche foglie e fiori commestibili. Latte materno ovviamente nell'infanzia. L'attuale biologia umana si è sviluppata esclusivamente su questi alimenti che rimangono quindi gli unici per i quali siamo predisposti. Se prendiamo come riferimento la dieta tipo degli aborigeni australiani anch'essi cacciatori – raccoglitori notiamo queste caratteristiche:

- il cibo ha una bassa densità calorica e una elevata densità di nutrienti
- le calorie complessive sono adeguate al livello di attività svolto
- le proteine di origine animale sono prevalenti e in percentuale molto elevata
- la quantità di carboidrati è modesta e il loro indice glicemico basso
- modesta anche la quantità dei grassi, ben equilibrati tra saturi e polinsaturi
- notevole la presenza di fibre.

Caratteristiche analoghe si ritrovano nella dieta dei Pigmei, dei Boscimani e di ogni altro popolo che abbia conservato le abitudini alimentari della preistoria.

## La salute di allora<sup>2</sup>

Salute e durata dell'esistenza sono condizioni diverse come dimostra l'attuale sopravvivenza fino a tarda età della popolazione nei paesi occidentali dove una maggioranza di persone - pur afflitta da numerose, gravi malattie - è tenuta in vita con l'accanimento terapeutico. Nella preistoria si moriva di incidenti, di guerra, di cannibalismo, la mortalità infantile era altissima, la durata della vita molto breve, tuttavia i reperti archeologici ci parlano di individui in eccellente stato di salute, forti, magri e ben strutturati spesso più alti degli umani attuali. L'animale uomo era - come tutti gli animali quando si alimentano del cibo per il quale sono predisposti - asciutto, muscoloso, esuberante. La malnutrizione e la carestia erano rare, in generale i nostri predecessori erano meglio nutriti degli agricoltori che seguirono e delle attuali comunità urbane. In particolare non esistevano le malattie metaboliche che sarebbero comparse solo con l'avvento dell'agricoltura. L'*ergaster* e l'*erectus* superavano i 180 centimetri di altezza e i 90 chili di peso (pura massa muscolare, si badi bene!)

già due milioni di anni fa. In Europa in tempi più recenti, l'*antecessor* e l'*heidelbergensis* 800 - 500.000 anni fa avevano analoghe caratteristiche e l'uomo di *Neanderthal* vissuto fino a 28.000 mila anni fa in Europa era di struttura e potenza mai viste in un essere umano. Aveva ossa grosse e dense, con una dentatura che non conosceva la carie, il sistema immunitario era reso efficiente dall'abbondanza di proteine e zinco preservandolo così dalla maggior parte delle infezioni. Soprattutto le dimensioni del cervello continuavano ad aumentare non solo per la

ricchezza dei rapporti sociali e per la manualità sempre più sviluppata ma anche per una dieta estremamente ricca e nutriente. Molti siti archeologici, particolarmente nella regione di Atapuerca in Spagna ci hanno riconsegnato gli scheletri ben conservati di decine di individui che confermano come la preistoria sia stata una fase di reale benessere per l'umanità. Anche l'*homo sapiens sapiens* in particolare il *Cro-magnon*, largamente diffuso

### CACCIATORI - RACCOGLITORI NEL 21° SECOLO

I Pigmei rappresentano la più antica popolazione delle foreste equatoriali e tropicali africane. Di questo popolo si ha notizia già nei monumenti dell'antico Egitto del 2000 AC, dove vengono definiti *danzatori degli dei* per l'innata abilità nella danza. Il loro nome deriva dal greco *pygmaios* che significa "alto un cubito". Non sono negri. Gli uomini praticano la caccia mentre le donne si dedicano alla raccolta di funghi, radici, frutti selvatici, insetti e miele.

<sup>1</sup> [www.direct-ms.org](http://www.direct-ms.org) (2007)

<sup>2</sup> J.M Bermudez et al A HOMIND FROM THE LOWER PLEISTOCENE OF ATAPUERCA, SPAIN: POSSIBLE ANCESTOR TO NEANDERTHAL AND MODERN HUMANS (1997) The Am Ass for the Advan of Science vol. 276, n°5317: 1392-95

a partire da 30.000 anni fa in Europa, Asia, Nordafrica e Nordamerica aveva analoghe caratteristiche.

### *La salute dei sopravvissuti*<sup>3</sup>

Evidentemente analizzare abitudini e condizioni di salute delle tribù fossili di cacciatori – raccoglitori ancora esistenti può dare luogo a notevoli perplessità dal momento che sono state “contaminate” dalla civiltà e non preservano appieno le caratteristiche della preistoria. Per certo sappiamo che quando queste popolazioni si inseriscono completamente nello stile di vita e nell'alimentazione moderna, si ammalano e muoiono molto rapidamente proprio di quelle malattie che definiamo metaboliche. Ad esempio tra gli aborigeni australiani civilizzati l'insorgenza del diabete tra i 20 e i 50 anni di età è dieci volte maggiore della media della popolazione di origine europea. Tuttavia numerosi studi sono stati effettuati e dimostrano che i cacciatori – raccoglitori quando mantengono lo stile di vita e le abitudini dell'origine godono in generale di condizioni di salute eccellenti. L'efficienza fisica è notevole, la misurazione delle pliche cutanee che evidenziano il grasso è di pochi millimetri, la diffusione del diabete non supera l'1,2 – 1,9% mentre i livelli di colesterolo sono incredibilmente bassi, nell'ordine di 101 – 146 mg/dl. Non esiste l'ipertensione e sono quasi inesistenti i tumori.



**GC**

---

<sup>3</sup> [www.beyondveg.com](http://www.beyondveg.com) (2001)