



## **Evo Diet, la dieta evolutiva** Giovanni Cianti, 8 Luglio 2009

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

### **La Dieta Evolutiva**

Le ricerche e le esperienze che ho avuto la possibilità di iniziare oltre dieci anni fa<sup>1</sup> sono confluite in un sistema alimentare che ho definito Dieta Evolutiva. La Dieta Evolutiva o *Evo Diet* si rifà all'alimentazione con la quale i nostri progenitori si sono evoluti nel corso di due milioni e mezzo di anni. Si tratta di un sistema nutrizionale totalmente sintonico con le necessità dell'organismo della specie *homo* come confermano le ricerche più attuali. Negli ultimi dieci anni, la crescente consapevolezza dei problemi provocati dall'eccessivo consumo di zuccheri e l'incontenibile, epidemico sviluppo delle malattie metaboliche ha reso popolari alcune diete basate sulla restrizione dei carboidrati, riprendendo in pratica il lavoro che come si è visto in precedenza<sup>2</sup> era già stato proposto da *W. Harvey* oltre un secolo fa. A parte le diete più o meno folkloristiche, il problema carboidrati è stato affrontato seriamente da diverse angolazioni con risposte che vanno dalla loro totale eliminazione (*dieta Atkins*) alla definizione di quote limitate e organizzate in blocchi (*dieta Zona*). Nessuna di queste proposte – ad eccezione della *dieta Metabolica* del Dott. Mauro Di Pasquale – ha però affrontato il cardine della nutrizione, la obbligatoria intermittenza o ciclicità. Persino il tentativo più serio, documentato ed equilibrato, la *Paleo-dieta* del Prof. *Lorain Cordain*<sup>3</sup> pioniere geniale degli studi sulla nutrizione evolutiva, non affronta la struttura alimentare nel lungo periodo. La nostra ricerca propone sei concetti basilari che dovrebbero orientare la nutrizione più idonea all'essere umano:

1. *la dieta deve essere ciclica e intermittente*, variare cioè sia come quantità di energia introdotta che come nutrienti in relazione alle diverse situazioni che la persona si trova ad affrontare perché così è stato fin dalla notte dei tempi e su questa alternanza si è sviluppato il nostro metabolismo. Le conseguenze disastrose della cronicità e inadeguatezza alimentare riempiono un libro, *Il Paradiso Ritrovato* di prossima pubblicazione. E' il cronico ed elevato apporto di zuccheri a consentire la piena attuazione della reazione del Maillard e di conseguenza la formazione dei suoi composti irreversibili, gli AGEs, che per realizzarsi richiedono addirittura settimane se non mesi di cronica iperglicemia. Inoltre per prova provata il lavoro fisico intenso così come quello intellettuale molto impegnativo esigono livelli elevati di testosterone garantiti solo da un apporto modesto di proteine che viceversa servono in grande quantità nel momento del recupero e della rigenerazione. La stessa - supposta ma non provata - pericolosità della carne (*ferro eme, funzione renale, ipercortisolemia*<sup>4</sup>) viene a cadere se l'introduzione è intermittente. I grassi saturi delle uova sono indispensabili nelle fasi di intensa attività e i polinsaturi del pesce, dei bovini da pascolo e dell'olio d'oliva lo sono nei momenti di accumulo delle riserve glicidiche e aminoacidiche.

#### LINEE GUIDA DELLA DIETA EVOLUTIVA

1. CICLICA E INTERMITTENTE
2. PRIVA DI CEREALI E LEGUMI
3. ARMONIZZATA CON I PICCHI ORMONALI
4. RICCA DI PROTEINE ANIMALI DA FONTI MAGRE
5. MODERATA DI CARBOIDRATI E GRASSI
6. COSTITUITA DA CIBI CHE SI POSSONO CONSUMARE ANCHE CRUDI CUCINATI CON ESTREMA SEMPLICITA'

<sup>1</sup> G. Cianti CATTIVO COME IL PANE Cultura Fisica, 1998

<sup>2</sup> G. Cianti BASTA UN POCO DI STRETCHING PER L'ENORMITA'? Cultura Fisica, Maggio/Giugno 2009

<sup>3</sup> L.Cordain THE PALEO DIET (2002) John Wiley & Sons, Inc New York

<sup>4</sup> G. Cianti CARNE, PROTEINE, MITI E CERTEZZE Olympian's, Marzo 2009

L'abbondanza di fibre rende indisponibile il testosterone ma è fondamentale quando si mangia molta carne. Anche nei riguardi della dieta caloricamente ristretta – che come è stato indubbiamente dimostrato favorisce un prolungamento della vita, ma al tempo stesso presenta non pochi inconvenienti in primo luogo il rallentamento del metabolismo, la riduzione della libido e la sarcopenia – le ricerche più recenti evidenziano una immutata efficacia se si rende tale riduzione non più cronica ma intermittente.<sup>5</sup>

2. *cereali e legumi devono essere completamente eliminati* per i motivi che sono approfonditamente spiegati nel volume cui si accennava. L'obiezione che piccole quantità di questi cibi potrebbero comunque essere tollerate cade se si considera che:  
a) resta comunque alterato il senso fame – sazietà, b) si creano comunque problemi all'apparato digerente dalla carie all'esofagite e giù, giù fino alle emorroidi, c) portano sempre e comunque il loro carico di glutine (insulto ai villi intestinali, celiachia, diabete giovanile), d) creano dipendenza da *esorfine*. Dal momento che questi cibi non solo non ci servono, ma anzi sono dannosi, perché mantenerli?
3. *razionalmente articolata nel corso della giornata* in relazione ai picchi ormonali, più grassi e zuccheri al mattino per il testosterone, più zuccheri a metà giornata con lo *zenit* insulinico, più proteine alla sera per il GH notturno. Questi ritmi ormonali non sono casuali e costituiscono il risultato di attività e nutrizione ancestrali.
4. *ricca di proteine animali da fonti magre* indispensabile apporto di amino acidi e grassi essenziali per il nostro patrimonio strutturale e per il sistema immunitario. La carne ci è indispensabile anche per la sua ricchezza di sali, vitamine, enzimi che sono irrinunciabili per l'organismo del *sapiens* (ferro *eme*, zinco, vitamina B12, ecc..)
5. *moderata di carboidrati e grassi* come lo è stata per milioni anni. Per gli zuccheri l'attenzione non deve porsi sulla loro tipologia e sull'indice glicemico bensì sulla loro quantità, il carico glicemico che nel caso superi limiti precisi e modesti, il nostro organismo non è in grado di gestire. Non importa in quanto tempo gli zuccheri passano nel sangue, 10 secondi oppure 3 ore, importa quanti ne arrivano tutti insieme e quanti l'organismo riesce a utilizzare correttamente senza che si instauri iperglicemia e resistenza all'insulina. Una particolare tipologia di zucchero richiede poi particolare attenzione, ed è il fruttosio che si è visto creare molti più danni metabolici del glucosio stesso.
6. *costituita da tutti quegli alimenti che si possono consumare crudi*, gli unici idonei al nostro metabolismo, comunque da cucinare con estrema semplicità.

### *Calorie, macro e micronutrienti*

Per oltre cento anni il bilancio energetico è stata la pietra miliare della scienza alimentare e della biologia. Il rapporto energia spesa – energia introdotta è fondamentale e anche noi lo abbiamo più volte sottolineato. Ma il peccato originale del quale oggi siamo sempre più consapevoli è che non possiamo limitarci a valutare la quantità del cibo introdotto, ma si deve focalizzare l'attenzione sulla sua qualità<sup>6</sup>, sui macro e micronutrienti<sup>7, 8, 9</sup> e sulla loro azione biologica.<sup>10</sup> Il metabolismo è vita, mentre la caloria è solo l'aumento di un grado

---

<sup>5</sup> J. Hopkins University, Maryland

<sup>6</sup> G.Cianti C'ERA UNA VOLTA LA CALORIA Cultura Fisica 1996

<sup>7</sup> J.W.Krieger et al EFFECTS OF VARIATION IN PROTEIN AND CARBOHYDRATE INTAKE ON BODY MASS AND COMPOSITION DURING ENERGY RESTRICTION: A META-REGRESSION Am J of Clin Nutrition 83: 260-274, 2006

<sup>8</sup> C.M.Young et al EFFECT OF BODY COMPOSITION AND OTHER PARAMETERS IN OBESE YOUNG MEN OF CARBOHYDRATE LEVEL OF REDUCTION DIET Am J of Clin Nutrit 24: 290-296, 1971

<sup>9</sup> M.Bluher et al ADIPOSE TISSUE SELECTIVE INSULIN RECEPTOR KNOCKOUT PROTECTS AGAINST OBESITY AND OBESITY-RELATED GLUCOSE INTOLERANCE Dev. Cell 3:25-38, 2002

<sup>10</sup> A.H.Manninen METABOLIC ADVANTAGE OF LOW-CARBOHYDRATE DIETS: A CALORIE IS STILL NOT A CALORIE Am J of clin Nutrition 83, (6): 1442-1443 June 2006

centigrado di un litro d'acqua in un contenitore di vetro e ferro. La nostra dieta evolutiva è così ricca di aminoacidi, grassi essenziali, vitamine e minerali da superare ampiamente anche con apporto calorico minimo il fabbisogno giornaliero raccomandato dai LARN e rendere superfluo ogni genere di integrazione extra alimentare.

### *Il cibo più idoneo*

Sicuramente oggi non è facile alimentarsi in modo sano e naturale. Il cibo viene prodotto con criteri industriali, è stato selezionato e modificato dall'agricoltura per essere più carico di energia, soprattutto di zuccheri, si sono accelerati i tempi della raccolta, si è sfruttata allo spasimo la produttività dei terreni, tutto questo ben oltre i limiti naturali e la sostenibilità dell'ambiente. L'uso di diserbanti e pesticidi è abitudine universale da centinaia di anni. Gli animali da macello sono alimentati intensivamente con cibo che non è adatto alla loro biologia ma che fa aumentare il peso più velocemente. L'urbanizzazione ha richiesto cibo conservato perché trasportato da luoghi di produzione spesso molto distanti, di basso costo, di facile preparazione ed estremamente appetibile. Il *glutine* è stato aggiunto a moltissimi alimenti per renderli più masticabili e gustosi. Vengono proposti cibi precotti, merendine e *snack* che sono bombe caloriche prive di nutrienti, sature di grassi, zuccheri, coloranti e conservanti, in una parola cibo – spazzatura. Di conseguenza il primo passaggio razionale che dobbiamo fare per selezionare il cibo idoneo alla nostra specie e alla nostra salute è tornare ad essere animali. Per due milioni di anni almeno (l'utilizzo del fuoco risale a circa 500.000 anni fa) l'uomo si è comportato come qualsiasi altro animale, ha raccolto cibo dall'ambiente e lo ha consumato così com'era, crudo, senza peraltro disdegnare i resti delle carcasse lasciati dai grandi felini più attrezzati di noi per la predazione. Per nutrirsi correttamente basta allora chiedersi cosa possiamo mangiare, digerire e assimilare che sia raccolto così come si trova in natura e consumato senza interventi tecnologici. Si scopre allora che tutti gli alimenti che possiamo consumare crudi sono anche i più facili e leggeri da digerire e sono soprattutto i più ricchi di quei nutrienti che per noi umani risultano essere essenziali. La regola è questa: se un alimento non è digeribile da crudo non è idoneo all'uomo. Ed è una regola che non ammette deroghe. Senza arrivare all'integralismo dei "crudisti" selezioniamo il cibo che troviamo in natura e che volendo possiamo consumare crudo, senza che debba subire processi tecnologici per divenire commestibile:

- la carne lo è, *frollata* ovviamente, dato che ci mancano le zanne per la carne fresca e viva – deve essere magra, preferibilmente carne di ruminante, la nostra preda abituale per due milioni di anni – ma anche volatili, pesce, crostacei, molluschi sono eccellenti. Sono tutti alimenti che effettivamente tuttora talvolta consumiamo crudi (*sushi*, tartara, carpaccio, ecc...). Si deve prendere peraltro in considerazione anche l'agguerrito dibattito che si sta svolgendo sulla sostenibilità ambientale della produzione intensiva di carne da macello, argomento che avremo modo di approfondire più avanti. Va comunque detto che questi animali, allevati in luoghi ristretti, a ritmi

#### IL CRUDISMO

Questa filosofia alimentare nasce dal presupposto, peraltro corretto, che l'animale – uomo si è evoluto mangiando cibi crudi raccolti dall'ambiente e solo mezzo milione di anni fa ha iniziato a cuocerli. Il calore modifica e denatura i nutrienti degli alimenti e la parte divenuta indigeribile intossica l'organismo. Da qui il rifiuto totale del cibo cucinato. I crudisti – che sono vegani – quindi rifiutano il cibo di provenienza animale anche il latte e le uova, si nutrono esclusivamente di frutta, verdura, semi e radici andando ovviamente incontro a non pochi squilibri nutrizionali.

#### RIEDUCARE IL GUSTO

Il senso del gusto è fondamentale per la nutrizione, identifica i cibi idonei e non, guida le necessità nutrizionali, fa evitare i cibi potenzialmente tossici. La spazzatura alimentare che consumiamo per abitudine millenaria lo ha profondamente alterato, portandoci ad ingerire ogni porcheria. Eliminando il sale e i condimenti, mangiando crudo oppure cucinato con estrema semplicità si rieduca il gusto ai sapori fondamentali della nutrizione.

innaturali contribuiscono all'inquinamento ambientale, consumano risorse alimentari che potrebbero essere diversamente impiegate e che comunque per essere prodotte snaturano l'ambiente. Le loro carni, frutto di alimentazione non idonea divengono cibo altrettanto poco idoneo per l'uomo. Ad esempio i bovini provenienti da allevamenti intensivi nutriti con farine di cereali hanno carni con una quantità molto scarsa di *grassi omega 3* e molto ricca invece di *omega 6* rispetto agli stessi animali che si nutrono – secondo natura, essendo erbivori<sup>11, 12</sup> – con l'erba dei pascoli. La soluzione possibile, perfettamente sostenibile anche a livello ambientale potrebbe essere l'allevamento dei ruminanti al pascolo e le piccole coltivazioni di ortaggi locali, sempreché l'economia globalizzata se ne faccia una ragione. Da evitare poi le carni conservate in vario modo, che per i trattamenti subiti possono divenire provatamente cancerogene, così come potrebbero essere le carni malamente cucinate alla griglia

- le uova intere (consumarne solo l'albume è sacrilegio nutrizionale senza alcuna razionalità)
- il latte materno fondamentale e insostituibile per i neonati
- le bacche, i fiori e le foglie
- i semi, i funghi, i tuberi e le radici
- il miele
- l'alcol derivato dalla frutta fermentata naturalmente.

Altri alimenti che pure sono assimilabili senza subire trattamenti sono stati introdotti in tempi recenti dall'agricoltura e presentano alcuni inconvenienti per la nutrizione umana:

- il latte vaccino o di altri animali addomesticati ben diverso dal latte materno. L'adulto non necessita di questo alimento come dimostra la generale intolleranza al lattosio. Il latte contiene inoltre *caseomorfine*, simili all'esorfine dei cereali che danno dipendenza e un rapporto calcio – magnesio fortemente sbilanciato
- lo yogurt, cioè il latte fermentato in modo naturale che almeno non presenta l'inconveniente del lattosio
- la frutta che non è la bacca ma la sua lontana pronipote. I nostri antecessori non mangiavano frutta semplicemente perché a quei tempi non esisteva. L'agricoltura ha coltivato e modificato le bacche per renderle sempre più ricche di zuccheri, trasformando un alimento per tanti versi salutare in un cibo da consumare con moderazione.



#### LA BACCA

E' un frutto carnoso nel quale l'intera parete dell'ovario una volta matura diviene commestibile. I semi si trovano nella polpa. E' solitamente molto colorata e di sapore gradevole per attirare gli animali, i quali ingerendo il frutto ne disperdono poi i semi con gli escrementi, facilitando così la riproduzione della pianta. La frutta attuale è il risultato dell'addomesticamento delle bacche portate a dimensioni e contenuto zuccherino abnorme. In botanica sono bacche il pomodoro, la melanzana, l'uva, gli agrumi e le cucurbitacee, cetrioli e meloni, insieme ai frutti del peperone e all'avocado.

#### CONFRONTO TRA BACCA SELVATICA E BACCA COLTIVATA

	MORE X 100 gr	MELE X 100 gr
Calorie	43	52
<b>Carboidrati</b>		
<b>totali</b>	<b>9,61 gr</b>	<b>13,81 gr</b>
<b>Fruttosio</b>	<b>2,4 gr</b>	<b>5,9 gr</b>
Calcio	29 mg	6 mg
Magnesio	20mg	11 mg
Vit.A	214 UI	54 UI
Vit. C	6 mg	6 mg

<sup>11</sup> [www.mercola.com](http://www.mercola.com) WHY GRASSFED ANIMAL PRODUCTS ARE BETTER FOR YOU, 2007

<sup>12</sup> [www.naturalhub.com](http://www.naturalhub.com) WHAT IS THE HEALTHIEST DIET FOR THE HUMAN ANIMAL?, 2008

- il vino e la birra che derivano rispettivamente dalla fermentazione dell'uva e dei cereali. Nel secondo caso la presenza del glutine rende la bevanda aggressiva nei confronti dei villi intestinali (la birra fa gonfiare la pancia...) e perciò sconsigliabile.

Non sono invece assimilabili, oppure lo sono ma con grande difficoltà e solo se preparati con tecnologie alimentari:

- i cereali che richiedono macinatura, cottura e tre ore di lenta, faticosa digestione
- i legumi, oltretutto tossici se mangiati crudi
- dovrebbero comunque essere eliminati: formaggi di ogni tipo, salumi, dolci, salse, sughi, metodi di cottura e preparazioni elaborate, il sale da cucina o cloruro di sodio, che altera la bilancia col calcio, il senso dell'appetito in maniera non fisiologica, la pressione del sangue. In pratica tutto quello cui ci ha abituato la cultura agricola – che peraltro troviamo particolarmente gustoso e gradevole – ma che fa del nostro cibo autentica immondizia.

## GC

### SELEZIONE DEL CIBO PIU' IDONEO ALL' ANIMALE - UOMO

*A. Può essere consumato crudo*

*B. Può essere consumato crudo, ma è stato introdotto dall'agricoltura in tempi recenti*

*C. Non può essere consumato crudo, senza interventi tecnologici oppure li ha comunque subiti*

Carni di ogni tipo, pesce, molluschi, crostacei, uova intere, verdura, bacche, semi, radici, frutta fermentata

Latte vaccino o di altri animali, yogurt, frutta, vino, grappa e cognac, olio d'oliva

Cereali, legumi, latticini e formaggi, salumi, insaccati, conservati di varia natura, birra, vodka e whisky, cibi preconfezionati, snack, succhi di frutta, sale da cucina, salse, sughi, spezie e condimenti vari

*Immediata digeribilità, perfetta assimilazione, non dà reazioni autoimmuni, intolleranze, allergie, non danneggia l'apparato digerente. E' povero di calorie ma ricchissimo di nutrienti.*

*Può causare allergie e intolleranze oppure apportare quantità eccessive di zuccheri.*

*Danni autoimmuni, allergie, intolleranze, tumori, povertà di macro e micro nutrienti, eccessivo apporto di zuccheri, grassi, glutine, nitrati, ecc...*

A. IDONEO

B. PARZIALMENTE IDONEO

C. NON IDONEO E SICURAMENTE PERICOLOSO NEL LUNGO PERIODO

### IL RITMO - E LA SALUTE - RITROVATI

	<i>Giorni di lavoro intellettuale impegnativo o di esercizio di potenza e velocità</i>	<i>Giorni di riposo o di esercizio cardiovascolare</i>
Attività		
Pasti	1. uova intere, frutta 2. frutta 3. poca carne rossa, patate, olio d'oliva 4. semi 5. pesce, verdura, olio d'oliva	1. yogurt intero, frutta 2. carne rossa e verdura abbondanti, olio d'oliva 3. carne bianca e verdura abbondanti, olio d'oliva, vino

### LE REGOLE

- A SAZIETA' SECONDO APPETITO: *carni di ogni tipo, pesce, molluschi, crostacei, uova intere, verdura, bacche, semi, tuberi, radici.*
- DI RADO CON MODERAZIONE: *latte vaccino o di altri animali preferibilmente intero, yogurt intero, frutta, vino, grappa e cognac, olio d'oliva.*
- PREFERIBILMENTE MAI: *cereali, legumi, latticini e formaggi, salumi, insaccati, alimenti conservati di varia natura, birra, vodka e whisky, cibi preconfezionati, snack, succhi di frutta, sale da cucina, salse, sughi, spezie e condimenti vari.*

### BENEFICI DELLA DIETA EVOLUTIVA

IMMEDIATI: *resetting* del sistema fame - sazietà sulle reali necessità dell'organismo, non ci sono limiti all'introduzione calorica, si mangia a sazietà senza soffrire la fame, si eliminano le diete tradizionali, non gonfia la pancia dopo il pasto, la digestione è rapida e leggera, sono eliminate sonnolenza e spossatezza post-prandiali, i livelli di energia rimangono elevati e costanti durante tutta la giornata.

NEL TEMPO: dimagrimento lento e graduale fino ai livelli fisiologici, aumento della massa muscolare, eliminate cellulite e ritenzione idrica, prevenzione oppure - nel caso fossero già insorte - regressione e controllo delle malattie metaboliche senza utilizzo di farmaci. Questo se non si sono raggiunti livelli troppo avanzati e non ci sono più gravi compromissioni dello stato di salute.

### MALATTIE CHE SI POTREBBERO ELIMINARE A COSTO "0" ESCLUDENDO CEREALI E LEGUMI DALLA DIETA

#### PER LA RIDUZIONE DEL CARICO GLICEMICO

- obesità
- diabete adulto
- morbo di Alzheimer
- tumori dello stomaco, della mammella, del retto
- aterosclerosi, *ictus*
- ipertensione
- neuropatie, cardiopatie, infarto
- dislipidemie
- cataratta, retinopatia
- osteoporosi e osteopenia
- carie e piorrea
- problemi osteoarticolari
- invecchiamento precoce e morte prematura

#### PER LE CARATTERISTICHE INTRINSECHE DI QUESTE PIANTE

- diabete giovanile
- morbo celiaco
- rachitismo
- malassorbimento
- allergie e intolleranze alimentari
- risposte autoimmuni
- artrite reumatoide
- esofagite
- tumori esofagei
- morbo di Crohn
- tumori del tratto digerente
- colite, diverticolite, flatolenze, diarrea
- ragadi, fistole, emorroidi