

Giovanni Cianfi

A PERSPECTIVE STUDY OF EVOLUTIONARY BIOLOGY

Sotto il segno dell'evoluzione

H-PO Cycle ed Evo Diet la combinazione vincente

10 Febbraio 2011

Fermiamoci un attimo per riflettere allo straordinario cambiamento epocale che è avvenuto nella nostra mente – senza neppure un briciolo di meditazione da parte nostra, senza che addirittura ce ne rendessimo conto. **In pochissimi anni abbiamo completamente ristrutturato la nostra percezione dello spazio.** Fino alla seconda metà del secolo scorso la Terra era il “mondo”, era il cosmo, lo spazio sconfinato nel quale l'uomo viveva. Quaranta giorni di traversata per andare nel continente americano, spedizioni artiche che duravano anni, ancora angoli oscuri e mai esplorati in Africa, in Australia. La Patagonia e la luna erano un po' la stessa cosa... Poi è bastato che i satelliti ci inviassero foto del nostro pianeta dallo spazio, è stato sufficiente qualche viaggetto nel sistema solare, iniziare l'esplorazione di Marte e finalmente si è vista la Terra per quello che era, un'isoletta microscopica affogata nel cosmo, una briciola di materia persa nell'infinità dell'universo. Si è così capito che il nostro habitat è oramai insufficiente, che è follia pensare che il futuro della specie **sapiens**, genere **homo**, ordine dei **primati** sia in questa piccola gabbietta oramai irrimediabilmente sporca e sovraffollata. La nostra specie se vuole sopravvivere deve migrare, sciamare verso ambienti più vasti che l'universo non ha praticamente confini. Solo quando – ci stiamo faticosamente arrivando – capiremo che **anche la nostra percezione del tempo deve cambiare** che non si può programmare il futuro di tre anni in tre anni - occorre pensare in termini di secoli, cinque, dieci generazioni almeno - saremo in grado di affrontare questa nuova, grande, possibile sfida. Tutto però accadrà compiutamente solo se ci libereremo dell'oligarchia finanziaria che ci opprime – una casta che ha dominio assoluto non solo sull'economia e sui governi ma sulla nostra stessa esistenza, libertà e felicità. Sono 100 o pochi di più questi oligarchi che ancora pensano con la logica dell'immediato profitto (sapiens divoratore di carogne, animale **approfittatore**, la logica è sempre quella evolutiva, **profitto** è solo la forma ingentilita di **approfitto** come ancora si chiama in certe regioni d'Italia) uomini a noi sconosciuti miopi ed egoisti che stanno al di sopra del bene e del male, al di sopra di ogni regola e legge, che hanno in mano le sorti della nostra specie e del nostro pianeta. Che solo ed esclusivamente per proprio tornaconto ci avvelenano di petrolio e ci fanno marcire di diabete. Questa nuova, più attuale percezione dello spazio e del tempo ci riporta – e questo è l'argomento dell'articolo - alla posizione centrale e incontrovertibile dell'uomo rispetto al suo processo evolutivo che non possiamo più – come finora si è fatto – mascherare o stravolgere con gli alibi della cultura e della civiltà. Siamo una specie animale che vive su questo pianeta esattamente come i microbi e i lombrichi. Niente in assoluto ci rende diversi da loro neppure l'anima che accompagna ogni essere vivente in diretta

relazione alla sua consapevolezza di esistere (le vacche al macello sono terrorizzate esattamente come noi davanti alla morte che le attende) e alla rispettiva encefalizzazione. Evitiamo per decenza ed eleganza di parlare di intelligenza termine vago e non significativo. L'animale - uomo di oggi è il risultato di almeno 5-6 milioni di anni evolutivi nei quali si è plasmata - sulla necessità di sopravvivere - non solo la sua biologia, i suoi ritmi vitali, i suoi ormoni ma anche e soprattutto le sue emozioni, i suoi sentimenti, i suoi più intimi bisogni poi snaturati e travolti da cultura e civiltà. Solo se ci osserviamo in questa ottica evolutiva saremo in grado di spiegare il sottile malessere esistenziale che ci domina e che sfocia spesso in comportamenti ridicolmente trasgressivi oppure autodistruttivi come la droga, l'alcol, il suicidio. Soffriamo non perché siamo sbagliati ma perché ci viene imposta una vita non vera, distonica con la natura e l'ambiente. Anche il criceto nella gabbietta - privato di libertà e autodeterminazione - soffre di depressione e si ammala, talvolta fino a morire.

Il bodybuilding, i suoi ritmi, l'alimentazione che gli è correlata si sono da tempo evidenziati elementi essenziali di un ritorno alla nostra vera natura. Sforzi fisici, intensi ma brevi e rarefatti, alimentazione iperproteica sono da sempre elementi chiave del nostro stile di vita. Lavorando sulla biologia evolutiva abbiamo messo a punto due sistemi complementari tra loro, efficaci e razionali per ottenere il massimo profitto col minimo dispendio di energia: H-PO CYCLE ed EVO DIET. Lo stato dell'arte della nostra disciplina.

L'evoluzione: teorie a confronto

L'evoluzione è l'insieme dei fenomeni che determinano il cambiamento degli individui di una specie. Si tratta di uno dei pilastri della biologia moderna riconducibile nelle sue linee essenziali all'opera di Charles Darwin e alle scoperte della genetica. In precedenza l'Illuminismo aveva tratto, a partire dal *De rerum naturae* di Lucrezio, idee innovative finché nel 1700 Linneo definì le varie specie come entità create una volta per tutte, incapaci perciò di modificarsi oltre certi limiti. Nel 1809 il naturalista Lamarck propose una teoria evolutiva che presentava un'errore di fondo, l'evoluzione era vista esclusivamente come adattamento all'ambiente introducendo il concetto di successo evolutivo che premiava le specie che meglio si sapevano adattare. Cinquanta anni dopo finalmente Darwin formulò le idee base degli attuali convincimenti scientifici che vedono gli individui di una specie mostrare continue variazioni di forma e di fisiologia con caratteri casuali ed ereditari.

Il neodarwinismo, la sintesi moderna

Successivamente si è cercata la sintesi tra le teorie darwiniane e gli studi di Gregor Mendel sull'eredità biologica che Darwin non ebbe tempo di conoscere. Oggi la maggior parte dei biologi sostiene la tesi della discendenza comune e cioè che la vita sulla Terra derivi da un comune antenato. **Mutazione** e **selezione** sono due fenomeni che stanno alla base dell'evoluzione. Il primo si riferisce alla comparsa casuale - una sorta di incidente biologico - ed ereditaria di nuove caratteristiche mentre la selezione è la risposta individuale all'ambiente che premia le caratteristiche più idonee, avvantaggiando la riproduzione della specie. Quindi la variabilità all'interno di una specie rappresenta la base sulla quale agisce la selezione naturale. Questa teoria però implica un processo graduale e abbastanza uniforme nel tempo, fatto che non convince i paleontologi. La documentazione fossile infatti non mostra mutazioni nel tempo. Le nuove specie compaiono velocemente, rimangono invariate per alcuni milioni di anni e infine - misteriosamente come erano comparse - si estinguono. Altro fatto notevole è che molte specie compaiono insieme per scomparire contemporaneamente. E ancora l'andamento della biodiversità non è lineare, c'è un incremento veloce, una stasi e infine l'estinzione.

Teoria degli equilibri punteggiati

L'andamento della biodiversità nel tempo corrisponde ad un rapido aumento seguito da un periodo di stasi e successivamente dal crollo. La vita sulla Terra presenta sempre questo andamento, periodi di equilibrio piuttosto lunghi punteggiati da interruzioni improvvise. Infine, dopo una estinzione di massa, le nuove specie che compaiono non appartengono agli stessi generi e alle stesse famiglie precedenti ma rappresentano famiglie e generi nuovi. Si veda ad esempio l'affermazione dei mammiferi dopo l'estinzione dei dinosauri.

L'evoluzione umana

L'agricoltura ha costituito, almeno in apparenza, una profonda frattura nella storia evolutiva della nostra specie anche se in realtà lo sviluppo dell'essere umano, attraversando due diversi stadi - quello *biologico* e quello successivo, *culturale* legato alla tecnologia - non si è mai interrotto. Comparsa due milioni e mezzo di anni fa l'umanità ha avuto una lenta evoluzione biologica che adesso sembra essersi arrestata. Ne abbiamo conferma dalle dimensioni del cervello.

Lo sviluppo biologico sintonico

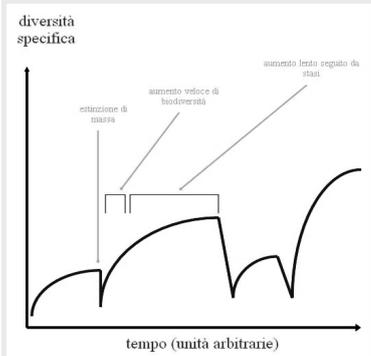
È stato il periodo che ci ha visto cacciatori - raccoglitori. Nel corso di alcuni milioni di anni l'uomo ha sviluppato le caratteristiche biologiche e comportamentali che gli sono proprie. In pratica ha maturato il suo DNA. Si sono delineate una precisa struttura fisica, la consapevolezza di sé e dei propri sentimenti, il linguaggio articolato, lo sviluppo del cervello. È stata l'età d'oro del genere umano, l'era del benessere, della salute, della felicità e della libertà individuale, l'epoca del "buon selvaggio". Nel corso di questa fase, e non poteva essere diversamente, c'è stata una pressoché totale stagnazione culturale e tecnologica, l'umanità non è stata in grado di andare oltre semplici utensili di pietra e qualche pittura rupestre. L'*encefalizzazione* è un buon marker di questo processo e sembrerebbe oltretutto mostrarne la conclusione. L'ordine dei primati è conosciuto per una grande varietà di specie, tutte vitali, curiose, sociali e intelligenti. L'uomo ha sviluppato il cervello in misura superiore insieme ad una grande intelligenza. Con le dimensioni è cambiata anche l'organizzazione di questo organo, neuroni, siti recettoriali, fibre e l'intera neurochimica cerebrale grazie a stimoli nuovi e continui come l'attività diurna, lo sviluppo olfattivo, l'adattamento al suolo e soprattutto una sempre più intensa vita sociale. Le dimensioni del cervello umano iniziarono ad aumentare già con gli australopiteci, l'*homo erectus* aveva il cervello due volte più grande di una scimmia di analoghe dimensioni, il *sapiens* di tre volte. Ancora 3,9 milioni di anni fa il cervello dell'*austalopiteco* aveva un volume di 343 cm³, che è cresciuto fino ad arrivare ai 1500 del *Neanderthal* e ai 1300 circa del *sapiens* attuale. Negli ultimi 12.000 anni infatti, con l'inizio dell'agricoltura, le dimensioni del cervello umano sono diminuite dell'8% come conseguenza della scarsa qualità nutrizionale. Secondo Robin Dunbar lo sviluppo del cervello è dovuto soprattutto alla necessità di elaborare informazioni sociali, la neocorteccia umana infatti è in grado di gestire informazioni provenienti da 150 propri simili, mentre quella degli altri primati riesce ad accoglierne solo 50. Si chiama *encefalizzazione* il trend evolutivo verso un aumento delle dimensioni cerebrali che va oltre quanto ci si aspetterebbe dall'aumento delle dimensioni corporee. L'*encefalizzazione* umana ha un quoziente del 7,7 - 7,8 contro il 5,3 del delfino e il 2,5 dello scimpanzé. L'aumento del quoziente di *encefalizzazione* pone richieste energetiche massicce e di conseguenza comporta una corrispondente riduzione del metabolismo di altri organi oppure una relativa riduzione della loro massa. Lo sviluppo così marcato del cervello umano deriva dalla produzione in sovrannumero di cellule nervose durante la fase fetale e dalla successiva crescita conservativa dei neuroni. Dal punto di vista genetico, nell'uomo, il DNA che controlla lo sviluppo cerebrale è enormemente più attivo rispetto ad ogni altro mammifero.

Lo sviluppo culturale distonico

È iniziato 12.000 anni fa con l'agricoltura nata per dare spazio agli specialisti *non food*, commercianti, burocrati, architetti, scienziati, menti che hanno portato scienza, innovazione, pensiero. Questa fase di sviluppo è avvenuta all'insegna della forzatura dell'ordine naturale delle cose, l'uomo è divenuto "padrone" della natura, facendo violenza a se stesso e al proprio *habitat*. Ordinamenti sociali innaturali, il sorgere delle città, la coltivazione dei campi - che fin da subito ha alterato l'equilibrio degli ecosistemi - la negazione della libertà e della felicità dell'individuo, la coercizione da parte del potere hanno costituito la regola dell'Olocene. Infine, conseguenza di un'alimentazione non idonea, anzi dannosa per la nostra specie si è avuto il declino della salute e la durata ridotta dell'esistenza. Questo è stato il feroce bottino della guerra per la conoscenza. Il prezzo pagato da Adamo per la famosa mela. È stata l'era dell'uomo "brutto e cattivo", quando infranto l'equilibrio naturale, l'umanità ha dato il peggio di sé. Il tumultuoso progresso tecnologico e culturale è passato dalla pietra alla ceramica, dai metalli alle macchine e infine all'informatica, snaturando l'animale - uomo e distruggendo la sua nicchia ecologica. Il suo sviluppo è stato esponenziale. Dall'invenzione della ruota ad opera dei Sumeri allo sbarco su Marte sono passati 5.700 anni - 285 generazioni - un soffio in termini evolutivi. Se si pensa che chiunque viva 80 anni può teoricamente entrare in contatto anche con sei generazioni, si evince che da allora è come se fossero passati soltanto 47 testimoni. Oppure se preferite un altro riferimento, le vite successive di 71 esseri umani. Abituati come siamo a considerare la storia al passato più che remoto, sono numeri che sicuramente ci fanno riflettere.



Charles Robert Darwin (1809 - 1882).



Andamento della biodiversità secondo la Teoria degli Equilibri Punteggiati.



Capacità cranica rispettivamente di Australopiteco, Habilis e Sapiens.

G. Cianti LA DOLCE CATASTROFE 2010, Ciccarelli Ed. Firenze

H-PO CYCLE

- Rompe lo schema artificioso del microciclo settimanale per adeguarsi ai tempi di maturazione delle cellule staminali del muscolo, 10 - 14 giorni
- Crea la netta separazione tra giorni di allenamento e giorni di riposo che presuppongono cibo e ormoni antagonisti tra loro per realizzarsi

- Focalizza nel lavoro alattacido – 6 reps/4' rest - lo stimolo base del bodybuilding eliminando la sofferenza del lavoro lattacido
- Rifugge dall'esercizio lattacido, innaturale e controproducente
- Ottiene l'adattamento aerobico dal lavoro alattacido – debito di ossigeno da pagare, processi di recupero e maturazione delle staminali sono esclusivamente aerobici – eliminando lo spreco di ore e ore di cardio
- Non necessita di alimentazione iperglucidica dal momento che i substrati utilizzati dal lavoro alattacido non sono gli zuccheri ma i fosfati
- Ottiene straordinaria definizione muscolare – *spot reduction* – come conseguenza della crescita muscolare stessa.

EVO DIET

- Rispecchia perfettamente la nutrizione evolutiva dei *sapiens*
- Tiene sotto controllo glicemia e insulinemia principali responsabili della Sindrome Metabolica
- Apporta solo cibo – cristallo dalla elevatissima qualità nutrizionale
- Consente l'accumulo di proteine nei tessuto – *Amino Tank Theory* – e quindi la crescita di nuova massa muscolare
- Si sposa perfettamente con l'allenamento alattacido del bodybuilding
- Evidenzia nel 2 – 3 % del peso corporeo la quantità giornaliera di carne necessaria al *sapiens* al pari di altri animali carnivori e delle società di cacciatori – raccoglitori ad oggi sopravvissute.
- Consente di mangiare a sazietà eliminando i sacrifici delle diete tradizionali
- Mantiene l'energia stabile ai massimi livelli tutto il giorno



In conclusione H-PO CYCLE ed EVO DIET , sintonici con la natura più vera del *sapiens*, consentono al bodybuilder la quadratura del cerchio: mai più "no pain, no gain" ma solo **NO PAIN, ALL GAIN!**

GC



ergognosa inattività.