Alimentarsi come uomini dell'età della Pietra per essere in forma perfetta. Ecco come si fa

LA DIETA del paleolitico

di PAOLA **SCACCABAROZZI**

La novità questa volta (e come spesso accade) viene dal passato, e da un passato veramente remoto: il Paleolitico, la cosiddetta età della Pietra, il periodo più antico della Preistoria. Nutrirsi come gli uomini primitivi è possibile e, secondo alcuni esperti, sarebbe decisamente consigliabile. Ovviamente tenendo conto che la vita nella Preistoria non era proprio tutta "rose e fiori". Le avversità con cui dovevano fare i conti i nostri progenitori erano moltissime: dagli animali feroci alla necessità costante di procacciarsi cibo e riparo, dagli eventi climatici spesso infausti alla mancanza di farmaci e conseguente facilità di contrarre infezioni e malattie, alle morti accidentali causate da cadute e traumi. Ma per quanto riguarda la dieta e il fitness qualche spunto potrebbe veramente esserci utile, chiaramente adattandolo alle esigenze e allo stile di vita di noi uomini contemporanei...

PERCHÉ TORNARE ALLE CAVERNE

«Fondamentale premessa è che la paleo dieta non è il solito fenomeno modaiolo, ma si basa su studi scientifici» spiega Filippo Ongaro, esperto di nutrizione e pioniere della medicina antietà. Il punto di partenza è infatti un'autorevole ricerca pubblicata nel 1985 sul *New England Journal of Medicine*, da cui emerge che gli esseri umani non sono cambiati quasi per nulla in 40mila anni. Il Dna infatti è mutato per meno dello 0,02%, quindi la costituzione genetica dell'uomo attuale è praticamente identica a quella dell'uomo del Paleolitico. E se la natura ha programmato ciò di cui il corpo umano aveva bisogno ben prima che nascesse l'agricoltura o che si praticasse l'allevamento, ciò significa che questa è ancora l'alimentazione più adatta e corretta per gli esseri umani.

«È importante tornare alla dieta del Paleolitico per la quale l'uomo è geneticamente programmato» dice Loren Cordain, docente di fisiologia dello sport e salute presso la Colorado State University (Usa) e autore di *Magri e in forma con la paleo diet* (Red Edizioni).

ECCO CHE COSA SI MANGIA

Che cosa mangiavano allora i nostri progenitori? Spiega Ongaro: «Erano raccoglitori e cacciatori e si nutrivano quindi di animali selvatici, pesce, bacche, tuberi, frutta, semi, verdura.

I carboidrati complessi, e in particolare i cereali come pasta, pane, riso, non esistevano, semplicemente perché l'agricoltura a quell'epoca non era ancora stata inventata. Comunque, seppur a basso contenuto di carboidrati, la paleo dieta non ne è certamente priva. I carboidrati sono infatti contenuti, sotto forma di zuccheri, anche nella frutta e nella verdura, seppure in dosi minori. Ma questo è sicuramente un vantaggio».

QUALI SONO I VANTAGGI

«Assumendo pochi carboidrati si tiene basso il livello dell'insulina, un ormone naturalmente presente all'interno del nostro organismo e che ha un ruolo fondamentale nella regolazione della glicemia.

Quando si introducono nel corpo zuccheri provenienti da carboidrati come pane e pasta, oppure dolci e merendine, i livelli di glicemia nel sangue si innalzano bruscamente,

▸▸▸

costringendo il pancreas a secernere insulina in grandi quantità. Ciò predispone al diabete, alle malattie cardiovascolari e, secondo alcuni studi, anche ai tumori e a patologie degenerative come l'Alzheimer.
Un basso livello di insulina, inoltre, permette di restare in forma perché fa funzionare correttamente il metabolismo e costringe il corpo a bruciare i grassi e a perdere peso senza intaccare la massa magra».
Un altro vantaggio è che si consumano alimenti più genuini. «La paleo dieta prevede infatti solo alimenti naturali» prosegue Ongaro.
«Totalmente banditi sono tutti i cibi di origine industriale, e questo è un aspetto positivo e condivisibile perché significa eliminare dalla propria dieta insaccati, merendine, cibi raffinati, e cioè sostanze notoriamente non salubri. Inoltre, il consumo di verdura, frutta e l'esclusione di cereali e latticini produce nel corpo un ambiente alcalino, non acido, con effetti protettivi per le ossa e la salute in genere».

GRASSI BUONI

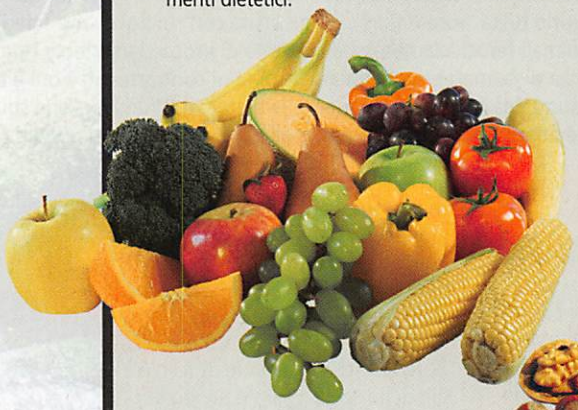
«Un altro aspetto importante è il tipo di grassi assunti dall'uomo dell'età della Pietra» spiega Loren Cordain nel suo libro. «I nostri antenati mangiavano molti grassi buoni, cioè quelli monoinsaturi che si trovano, per esempio, nell'olio di oliva e nella frutta secca. Quindi il loro livello di colesterolo era basso perché questi grassi salutari mantenevano minimo il livello di colesterolo cattivo (Ldl), prevenendo così l'arteriosclerosi.
Inoltre, quando venivano consumati grassi polinsaturi (quelli presenti nelle carni) si manteneva comunque un corretto rapporto tra omega 3 e omega 6 (acidi grassi fondamentali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari).
La ragione? Gli animali che venivano cacciati si nutrivano di erbe e non di mangime, quindi avevano una diversa concentrazione di grassi rispetto agli animali allevati attualmente e nutriti a mangime».
Un altro vantaggio dell'alimentazione dell'età della Pietra, condivisibile da qualunque medico e nutrizionista, è l'abbondante consumo di verdura e frutta che determina un sostanzioso apporto di vitamine, sali minerali, antiossidanti (sostanze in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare) e fibre, queste ultime utilissime per regolarizzare l'intestino e prevenire malattie cardiovascolari e tumori.

IMPARA A FARE LA SPESA PALEOLITICA

CARNE: premesso che gli uomini dell'età della Pietra non mangiavano carni grasse perché non le avevano a disposizione (soltanto il 15-20% delle calorie della selvaggina è costituito da grassi) sarebbe meglio cercare manzo "nutrito al pascolo", meno grasso di quello alimentato coi cereali; polli ruspanti (si possono trovare anche in alcuni supermercati) e optare spesso per la carne di tacchino, tra le migliori perché magrissima e persino più magra della maggior parte della selvaggina. Anche la carne di maiale può costituire un'ottima alternativa perché esistono tagli magri con solo il 28% di grasso. E le frattaglie? Si pensa erroneamente che siano grasse, invece non è affatto così. Hanno un basso contenuto di grassi, sono ricche di vitamine, minerali e omega 3. Purtroppo, la selvaggina non è semplice da trovare e neppure da cucinare.

PESCE E FRUTTI DI MARE: sono alimenti ideali perché hanno un elevato contenuto di proteine e omega 3 con un basso contenuto di grassi. Meglio però scegliere pesci non di allevamento perché contengono meno omega 3 ed evitare il pesce in scatola (i procedimenti industriali lo rendono meno salubre).

UOVA: cibo sano, consumato periodicamente dagli uomini preistorici. È possibile scegliere anche uova arricchite con omega 3: eccellenti dal punto di vista nutrizionale, si trovano in alcuni supermercati o in negozi di alimenti dietetici.



FRUTTA E VERDURA: potendo è meglio scegliere quella bio: si sa, costa un po' di più ma ne vale la pena.

FRUTTA SECCA: scegli quella naturale (evita quella salata) e non sgusciata perché potrebbe contenere conservanti. Privilegia le noci, perché hanno un ottimo rap-porto tra omega 6 e omega 3.

Gli alimenti vietati

▼ **Cereali e zucchero** (cibi con farina bianca, di kamut, di farro, farina di frumento di 0 e 00; pane fresco e confezionato, grattugiato, torte, cereali per la colazione, biscotti, cracker, pasta secca e fresca, crostate, focacce, piadine e tigelle, basi pronte per pizze, per focacce e per torte dolci e salate).
▼ **Legumi**
▼ **Latticini** (latte e tutti i suoi derivati).
▼ **Cibi trattati:** tutti i cibi spazzatura e i prodotti industriali, i dolcificanti artificiali e gli edulcoranti (aspartame, saccarina eccetera), i succhi di frutta industriali, le verdure in scatola, i cibi con acidi grassi idrogenati, gli oli raffinati come quelli di mais, girasole, arachidi e semi vari.

Perché ti fa dimagrire...

La dieta paleo fa sicuramente dimagrire: non è affatto vero che la frutta faccia ingrassare. Il motivo?
«Non è facile ricavare il 50% delle calorie giornaliere dalla frutta e dalla verdura, a causa della loro bassa densità calorica» spiega Loren Cordain.
«In una dieta media di 2.200 calorie giornaliere sarebbe necessario mangiare quasi 3 kg di frutta e verdura al giorno, ma è veramente difficile consumare una quantità tale di vegetali. L'unica accortezza è quella di non esagerare con la frutta secca perché è molto calorica, non superando quindi i 100 g al giorno».

...e quali svantaggi ha

«La principale obiezione è questa: ma esistono ancora i paleo alimenti?» si domanda Ongaro. «Gli allevamenti intensivi odierni nulla hanno a che vedere, per esempio, con la carne che veniva recuperata durante le battute di caccia del Paleolitico. Oggi ci nutriamo con carni ricche di omega 6 e povere di omega 3. Assumiamo quindi proteine dall'azione infiammatoria che, se consumate in eccesso, possono avere ripercussioni sulla nostra salute, esponendoci a malattie cardiovascolari e aumentando il rischio di tumori.
Personalmente non condivido neppure la scelta di eliminare completamente i legumi, ritenuti dai sostenitori della Paleo Diet alimenti "moderni", inesistenti nel Paleolitico e, soprattutto, irritanti per l'intestino.
Il discorso potrebbe essere valido, eventualmente, per quanto concerne i cereali, vista la diffusione, sempre in aumento, della sensibilità al glutine (sostanza presente nella stragrande maggioranza dei cereali). Anche se la loro eliminazione potrebbe comunque comportare un rischio: la desensibilizzazione nei confronti dei cereali. Il che significa concretamente che, qualora si decida di reintrodurli dopo un periodo di assenza, potrebbero procurare problemi di assorbimento e digeribilità».
Un'altra obiezione viene spesso levata ai sostenitori della "dieta paleo": l'accusa è di fare un consumo eccessivo di proteine animali. Si tratta però, almeno secondo Loren Cordain, di un falso mito, smentito da uno studio degli scienziati della Reale Università Veterinaria e Agricola di Copenaghen, secondo il quale un importante consumo di carne non affaticherebbe affatto i reni.

E per finire, **allenati come un cavernicolo!**

Gli uomini preistorici facevano una vita profondamente diversa dalla nostra: dovevano procacciarsi il cibo, sfuggire agli animali feroci, proteggersi dagli eventi atmosferici avversi... Insomma uno stile di vita che prevedeva lunghe camminate, scatti, corse e salti. Ma che senso ha estrapolarlo dal passato e riproporlo nella vita moderna?
«Sicuramente perché l'attività fisica breve ma intensa ha un impatto molto positivo sulla densità ossea e muscolare» spiega Ongaro. «Anche scatti e balzi sono sicuramente utili perché aumentano la resistenza cardiovascolare e respiratoria, la forza, la flessibilità, la potenza, la velocità e l'agilità».
Ma c'è anche chi ripropone quasi alla lettera, per quanto possibile, l'allenamento dell'uomo dell'età della Pietra. Il personal trainer Claudio Tozzi ha stilato un sistema di allenamento integrato con pesi (chiamato BIIO) che riproduce lo stile di vita del passato partendo da un attento studio delle abitudini alimentari, di caccia... e dal presupposto che la tecnologia, i progressi della medicina e dei trasporti e il benessere alimentare non hanno modificato la struttura umana, costruita in milioni di anni. «Quindi l'uomo è tuttora settato quasi totalmente con i geni di almeno 100mila anni fa e su questo ho costruito il mio programma di allenamento breve, intenso e infrequente» dice Tozzi.

Perché breve

«La lotta corpo a corpo con una belva feroce era necessariamente breve: l'uomo, o uccideva o restava ucciso. Il tutto durava quindi pochi minuti. Se poi veniva attaccato da qualche leone o altro animale pericoloso, la fine era immediata».

Perché intenso

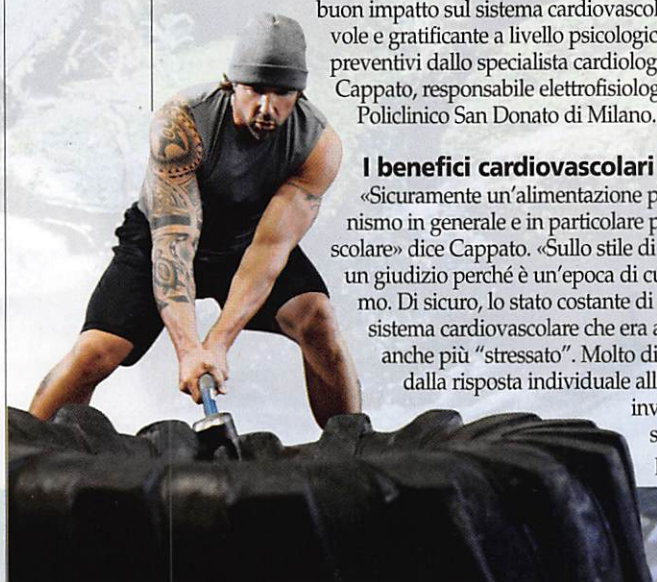
«Per non diventare preda a propria volta. Non è possibile infatti modulare l'intensità quando si sta per essere attaccati da un leone, o correre piano se la gazzella scappa. Quando è in gioco la vita si dà tutto e subito».

Perché infrequente

«Si andava a caccia seguendo i ritmi della fame. Potevano passare quindi molti giorni tra una battuta di caccia e l'altra, anche 15-20, un periodo in cui la fatica fisica era veramente molto limitata. In pratica eravamo abituati a sforzi molto infrequenti, una o due volte al massimo a settimana, per poi "riposare" mediamente per altre una o due settimane. Al limite il nostro antenato poteva, se il gruppo di ominidi era numeroso, cacciare per due o tre giorni di seguito per trovare abbastanza cibo per tutti, ma poi si fermava per molti giorni, come del resto continuano a fare tuttora molti predatori».

Come si svolge l'allenamento

«Per ottenere grandi risultati sulla forma fisica» spiega Tozzi «basta allenarsi 2-3 volte in 7 giorni, per un'ora/un'ora e 20' a seduta e riposare poi nella terza o quarta settimana successive del programma. In pratica il BIIO (www.biiostystem.com) è un programma agli antipodi rispetto a quello che comunemente si fa nella maggior parte della palestre: allenamenti anche di 6-7 sedute settimanali di 2-3 ore. Sono previsti scatti sul tapis roulant alternati a jogging, allenamenti brevi ma molto intensi coi pesi, salti. E rispettando i ritmi fisiologici del nostro corpo si resta in forma e si dimagrisce, con numerosi vantaggi: si sta meno tempo in palestra (e, visti i ritmi attuali, non è un dettaglio), ci si diverte di più, si ottengono ottimi risultati faticando meno».
«Ovviamente, però, prima di praticare questa attività fisica che può avere un buon impatto sul sistema cardiovascolare, soprattutto se ritenuta piacevole e gratificante a livello psicologico, è bene sottoporsi a controlli preventivi dallo specialista cardiologo» raccomanda il dottor Riccardo Cappato, responsabile elettrofisiologia e aritmologia clinica al Policlinico San Donato di Milano.



I benefici cardiovascolari

«Sicuramente un'alimentazione più naturale è benefica per l'organismo in generale e in particolare protettiva per il sistema cardiovascolare» dice Cappato. «Sullo stile di vita, è invece difficilissimo dare un giudizio perché è un'epoca di cui sappiamo veramente pochissimo. Di sicuro, lo stato costante di allerta metteva a dura prova il sistema cardiovascolare che era al tempo stesso più tonico, ma anche più "stressato". Molto dipendeva quindi dalla genetica e dalla risposta individuale alle condizioni esterne. Quanto invece ai benefici dell'attività fisica sono indubbi, qualunque sport si pratichi».