

COME DOBBIAMO MANGIARE (PARTE 2)

Ricordiamoci che da quando l'uomo è comparso sulla terra, circa due milioni di anni fa, a quando si parla di Era Moderna, circa 40.000 anni fa, sono cambiate le abitudini, il modo di alimentarsi, le condizioni igieniche ambientali, ma non la struttura dell'organismo; la nostra genetica di base infatti sembra essere cambiata meno dell'1 % ; in pratica è assolutamente simile a quella dell'Età della Pietra.

Se le cose stanno così, poiché il modo più giusto di nutrirsi è quello che più asseconda la genetica umana, dovremo cercare di mangiare, come già detto, il più possibile vicino a come mangiavano Fred e Barney. Ma non basta; varrà la pena – per sentirci bene - anche osservare quali potessero essere le loro abitudini di vita per cercare, nei limiti delle nostre possibilità, di emularli.

Le abitudini di vita dell'uomo paleolitico differivano, sostanzialmente, dalle nostre per:

- uno stile di vita attivo con una maggiore e regolare attività fisica: gli uomini cacciavano e le donne si occupavano di raccogliere alimenti vegetali ;
- una buona alternanza tra momenti di lavoro duro (raccolti vari o lotte con gli animali) e di riposo;
- una costante assunzione di fibre; si calcola una ingestione media di circa 100 g al giorno (contro i nostri 25-30 g.) che, rallentando l'assorbimento degli zuccheri semplici, comportano un minore rilascio di insulina, una minore sintesi dei grassi e che soprattutto, insieme all'attività fisica, contribuiscono ad un buon funzionamento dell'intestino;
- un gran consumo di frutta almeno 5 volte maggiore rispetto all'uomo medio moderno, di vegetali e di semi non "trattati" e quindi ricchi di sali minerali, vitamine ed antiossidanti naturali (come i polifenoli vegetali);
- una dieta ricca di cibi proteici (circa il 30-35% delle calorie totali), di carboidrati a basso indice glicemico (circa 45-50%) e di grassi (circa 20-25%).

Se poi focalizziamo ulteriormente l'attenzione sul tipo, sulla qualità e sulle caratteristiche intrinseche del cibo dell'uomo paleolitico, scopriremo che i macronutrienti erano decisamente diversi: si cacciava e si consumava molta selvaggina magra e si mangiava moltissimo pesce. Gli animali cacciati vivevano in un ambiente incontaminato e si alimentavano direttamente delle bacche e delle erbe a loro disposizione. La carne era perciò meno grassa: mediamente la selvaggina aveva il 4% di lipidi, contro il manzo di oggi che ne ha il 25-35%, ed era estremamente ricca di grassi omega 3, che noi oggi ritroviamo solo in alcuni pesci grassi dei mari freddi, mentre nel grasso animale troviamo purtroppo solo nocivi grassi saturi. Attualmente, infatti, carne e pesci sono spesso prodotti di allevamento, nutriti con mangimi, e curati, se ammalano, con farmaci. Le moderne tecniche di conservazione e o di pre-confezionamento utilizzano prodotti come i conservanti, spesso dannosi all'organismo; sono cibi molto ricchi di sodio e poveri di potassio e, per tale motivo, spesso fonte di problemi cardiovascolari.

La frutta e le verdure, anche senza arrivare a parlare del problema degli OGM (organismi geneticamente modificati), vengono comunemente trattate con molti pesticidi per migliorarne l'aspetto e la conservazione.

Un'altra fonte proteica, inoltre, erano legumi e semi, consumati in abbondanza.

Un gruppo di alimenti poco consumati nella dieta paleolitica erano i latticini, in quanto ancora gli animali non erano stati addomesticati; ed anche questo non era proprio un male!

I carboidrati venivano introdotti con frutta, bacche e germogli; c'era una grande disponibilità e varietà e non esistevano certo i cereali raffinati, regali, insieme al fumo, della Rivoluzione Industriale. A proposito di carboidrati raffinati, pensate che fino ad un secolo fa praticamente non esistevano; è con l'avvento della tecnologia applicata all'alimentazione che abbiamo cominciato a consumare pane, pasta, riso e zucchero raffinato. All'inizio del '900 il consumo di zucchero era bassissimo, basta pensare che si comprava a grammi in farmacia; oggi si parla di un consumo pro-capite di circa 50 kg chili all'anno!

Abbiamo proprio perso la misura !

Molte persone, ma purtroppo spesso anche alcuni esperti, spesso dimenticano che 100 g di pasta, pane o pizza contengono circa 70 g. di carboidrati, contro i 2 g per un etto di verdura verde o i 10 g per un etto di mele o pere.

Una bella differenza, in termini quantitativi e qualitativi, fra cibi naturali e cibi raffinati, cibi che mangiamo da migliaia di anni contro "alimenti nuovi" ai quali il nostro corpo non è geneticamente abituato!

Ma, come abbiamo visto all'inizio di questo capitolo nella descrizione dei macronutrienti ed in particolare dei carboidrati, dobbiamo ricordare che tra i cibi contenenti questi nutrienti, alcuni sono più nocivi di altri

indipendentemente dal concetto già citato della raffinazione; molto dipende, infatti, dal relativo indice glicemico (vedi fig. indici glicemici articolo precedente).

Come sappiamo, tutti i carboidrati presenti nei cibi vengono scissi in zuccheri semplici e rilasciati nel sangue. Qui, in funzione del loro indice glicemico, provocano un proporzionale stimolo al rilascio di insulina: tanto più alto è l'indice glicemico tanta più insulina verrà prodotta. Conoscendo gli ormai noti effetti del rialzo insulinico, non ci sorprenderà se tornando a lavorare il pomeriggio, in un giorno in cui a pranzo si è mangiato solo pasta, pane, verdure e frutta, ci si sentirà molto più affaticati ed assennati rispetto a quando si è mangiato solo carne o pesce con verdura e frutta che ottimizzano la nostra reattività intellettuale e fisica.

Va comunque sottolineato che la risposta insulinica cambia in funzione della percentuale di massa magra e grassa del soggetto e della sua attività fisica. Per questo come vedremo, questi concetti sono soprattutto utili a persone "normali" che fanno attività fisica. Resta il fatto che conoscere queste cose è assolutamente proficuo anche per uno sportivo di vertice, quantomeno, per quando ridurrà la sua attività atletica, attraversando uno dei momenti più critici della sua vita!

Come fisiologica conseguenza di quanto fin ora esposto, se volessimo ora costruire un'altra piramide alimentare con i cibi con cui dovremmo nutrirci in analogia con l'alimentazione che l'uomo ha seguito per migliaia e migliaia di anni, la svilupperemo così: l'attività fisica alla base, frutta e verdura subito sopra, proteine del pesce, della carne magra e delle uova (soprattutto dall'albume per mantenere sempre bassi i grassi saturi e per non introdurre acido arachidonico con il tuorlo), nel piano immediatamente superiore; sempre nello stesso piano troveremo anche le proteine della soia e quelle dei latticini. A salire, troveremo l'olio di oliva e le mandorle (prodotti con grassi monoinsaturi e polinsaturi); ed infine al vertice pasta e pane, ridotti ai minimi termini proprio perché l'individuo non ha quello specifico assetto genetico che gli consente di poterli gestire in termini di risposta metabolica ottimale, a meno che, come abbiamo visto, non abbia una bassissima massa grassa ed una buona massa magra. (vedi figura sottostante).



Basterà soffermarsi a riflettere un attimo per capire come questa sia la vera dieta mediterranea: intendendo con questa definizione l'alimentazione che le popolazioni del mediterraneo hanno

seguito per migliaia se non per milioni di anni. Questa dieta si è evoluta insieme all'uomo, mentre si affermava il suo codice genetico. Non mi stupirebbe scoprire che molte cause delle nostre patologie siano da attribuire ad un eccessivo allontanamento da questo tipo di alimentazione.

A questo punto, il prossimo articolo, spiegherà la dieta di Paolino!! Non mancate!
A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it