

# Un confronto tra diete

Quattro regimi che assicurano risultati, a differenza della classica dieta mediterranea che, se funzionasse così come ci viene proposta, non dovrebbe porci di fronte ad un dilagare di sovrappeso e obesità

## La dieta paleolitica

La dieta paleolitica, chiamata anche dieta delle caverne, codificata dal Dr. Loren Cordain, intende riproporre il tipo di alimentazione delle popolazioni vissute prima dell'avvento dell'agricoltura, avvenuto circa 10.000 anni fa. La paleodieta parte dal presupposto che l'uomo, per circa due milioni di anni, ha tratto sostentamento da caccia, pesca, raccolta di piccoli animali e di vegetali e in appena 10.000 anni non si è adattato ai radicali mutamenti alimentari indotti dall'agricoltura, tant'è che il suo Dna è ancora del tutto simile a quello del primitivo.

Gli studi moderni indicano che circa i due terzi di calorie degli esseri umani dell'età della pietra derivavano dalla carne, che il consumo di lipidi fosse simile a quello odierno, ma con una netta differenza di rapporto tra Omega 6 ed Omega 3 (3 a 1 contro 12 a 1 dell'uomo attuale).

Per quanto riguarda le percentuali tra i macronutrienti, il dr. Cordain fornisce i seguenti range: proteine dal 20 al 35%, grassi dal 30 al 60%, carboidrati dal 20 al 35%.

**La giornata alimentare prevede 6 – 7 pasti al giorno.**

**Si possono mangiare i seguenti alimenti.**

**Carne:** bianca, rossa (ad eccezione del maiale), cacciagione e selvaggina.

**Pesce:** azzurro, crostacei e molluschi.

**Verdura:** tutta la verdura, prediligendo sempre quella con il più basso indice glicemico.

**Frutta:** come per la verdura, scegliere sempre quelle con il più basso IG.

**Condimenti:** olio extra vergine d'oliva, olio di lino.

**Uova e frutta secca senza eccedere.**

## La dieta evolutiva

Giovanni Cianti, che io ritengo un pioniere nel settore del bodybuilding, ma soprattutto dell'alimentazione, sempre un passo avanti rispetto agli altri e quindi, come tutti gli esseri geniali, spesso incompreso, riprende questa alimentazione ed introduce, con la sua Evodieta o Dieta Evolutiva, il concetto di ciclicità. Cianti fa notare che, a differenza dell'uomo moderno, il primitivo non aveva a disposizione cibo in abbondanza, né sistemi di conservazione dello stesso e quindi si alimentava in maniera differenziata nei

giorni di caccia rispetto a quelli di riposo; suggerisce quindi di seguire una dieta a calorie ridotte per 3, 4 giorni di attività lavorativa ed intellettuale impegnativa (compreso l'allenamento), seguita da un'altra a più alto tenore calorico nei giorni di riposo. Nell'arco della giornata, inoltre, propone di consumare gli alimenti in relazione al ritmo ormonale endogeno circadiano, con più zuccheri e grassi nella prima metà della giornata e più proteine e bassi carboidrati alla sera, per favorire la secrezione di Gh notturno.

Cianti suggerisce le seguenti linee guida per la scelta del cibo:

**A - Idoneo se può essere consumato crudo.**

**B - Parzialmente idoneo se può essere consumato crudo ma è stato introdotto dall'agricoltura e dall'industria alimentare in tempi recenti.**

**C - Non idoneo e quindi da evitare se non può essere consumato crudo ed ha subito interventi tecnologici.**

## Dieta metabolica

Ideata dal dott. Mauro Di Pasquale, canadese di chiare origini italiane, campione di powerlifting a livello internazionale, è spesso considerata, a torto, una dieta senza carboidrati, mentre l'autore dice, giustamente, che ognuno di noi deve trovare il suo "set point" di carboidrati. È comunque catalogabile come una dieta chetogenica, iperproteica, iperlipidica e ipocarboidrata.

Per trovare il set point dei carboidrati è prevista una fase iniziale di valutazione di durata variabile, da due a sei settimane, anche se, di norma, viene sempre adottata la prima soluzione. Questa fase può essere rigida, quindi quasi priva di carboidrati, o moderata: ciò che si ricerca è lo spostamento metabolico dall'utilizzo dei carboidrati a scopo energetico, a quello dei grassi; la ricarica nel week end è di importanza fondamentale per l'innalzamento dell'insulina endogena. La prima ricarica viene effettuata per due giorni, dopo i primi 12 di valutazione e le altre nel fine settimana, secondo uno schema di 6 + 1 o 5 + 2.

FASE RIGIDA DI VALUTAZIONE				
	Quantità di carboidrati	% di grassi	% di proteine	% di carboidrati
Massimo giornaliero	30 g	40 – 60%	40 – 50%	4 – 10%
Weekend (12-48 ore di ricarica dei carb.)	Nessun limite reale	20 – 40%	15 – 30%	35 – 60%

FASE MODERATA DI VALUTAZIONE				
	Quantità di carboidrati	% di grassi	% di proteine	% di carboidrati
Massimo giornaliero	Da 50 – 60 g. A 100 – 120	40 – 50%	30 – 40%	20 – 25 %
Weekend (12-48 ore di ricarica dei carb.)	Nessun limite reale	20 – 40%	15 – 30%	35 – 60%

Nella metabolica l'insulina non viene considerata come una nemica, ma come un'alleata che serve per riempire i muscoli di glicogeno e, quindi, a tal scopo, deve essere controllata. A parere mio, la marcia in più che ha questa dieta nei confronti delle altre chetogeniche, sta proprio nel fatto di prevedere queste fasi di ricarica dei carboidrati al fine di mantenere attiva la secrezione di insulina, funzionali i suoi recettori (che invece vengono stressati dalle diete ipercarboidrate) ed efficienti i muscoli. La dieta prevede poi, per gli atleti di bodybuilding, dei protocolli di massa, forza e definizione.

## Dieta a zona

Ideata dal dr. Barry Sears, biochimico americano, si basa su un rapporto costante tra i macronutrienti, di 40, 30, 30 (carboidrati, proteine e grassi) ad ogni pasto. Tale equilibrio induce l'organismo a produrre buoni eicosanoidi (categoria di micro ormoni che mettono in contemporanea comunicazione tra loro tutte le cellule del corpo umano e che controllano lo stato di salute). Il cibo è visto come un farmaco, che assunto con regolarità durante la giornata, ci consente di mantenere una costante produzione di buoni eicosanoidi e ci mette in condizione di buona salute, senza gli effetti collaterali dei farmaci.

L'alimentazione a zona si basa inoltre sul controllo dell'asse ormonale insulina- glucagone.

Le calorie hanno un'importanza relativa, l'unità di misura dell'alimentazione a zona si chiama "blocco" ed è data dall'insieme di:

- 1 miniblocco di carboidrati - 9 grammi
- 1 miniblocco di proteine - 7 grammi
- 1 miniblocco di grassi - 3 grammi.

Se sviluppiamo le calorie dei miniblocchi abbiamo 36 calorie da carboidrati, 28 calorie da proteine e 27 calorie da grassi, che stanno tra loro nel rapporto di 40 - 30 - 30.

Il computo giornaliero dei blocchi parte dal fabbisogno proteico in relazione alla massa magra dell'individuo e all'indice di attività fisica (trovo questo concetto molto intelligente, in quanto differenzia l'apporto di proteine a seconda delle effettive necessità). Si va da un minimo di 11 blocchi (limite sotto il quale è sconsigliato scendere) in su, avendo l'accortezza di non superare i 6 blocchi per pasto, limite oltre il quale l'eccesso calorico ci indurrebbe comunque a produrre troppa insulina. I carboidrati devono essere scelti tra quelli a basso indice glicemico e a bassa densità, privilegiando frutta e verdura, le proteine devono essere povere di grassi saturi ed i grassi devono essere prevalentemente insaturi (consigliato l'olio extravergine d'oliva).

## Punti in comune tra queste diete

Tutti e quattro questi approcci alimentari partono dal presupposto che l'essere umano moderno consuma troppi carboidrati, ai quali, in 10.000 anni, non si è ben adattato.

Conseguenze del non adattamento agli alimenti

Infiammazione cronica con:

- Danni autoimmuni

- Indebolimento del sistema immunitario
- Problemi cardiovascolari
- Diabete
- Problemi articolari
- Allergie
- Intolleranze
- Tumori
- Povertà di macro e micro nutrienti

Inoltre l'eccesso di carboidrati e di cibi elaborati e manipolati a livello industriale ha fortemente alterato l'equilibrio acido basico dell'organismo.

- I sintomi avanzati dell'acidità del corpo:
- Morbo di Chron
- Difficoltà di apprendimento
- Artrite reumatoide
- Leucemia e varie forme di cancro
- Schizofrenia
- Lupus
- Sclerosi multiple
- Tubercolosi

Tutto ciò ha portato alla cosiddetta sindrome X o sindrome da insulino resistenza, dovuta allo stile di vita caratterizzato da mancanza di attività fisica, sovrappeso, alimentazione ricca di carboidrati e grassi saturi, con conseguente aumento dei trigliceridi, del colesterolo ldl, dell'emoglobina glicosilata (Age) e con diminuzione del colesterolo Hdl. Questa sindrome è considerata ad alto rischio di mortalità! La evodieta e la metabolica hanno poi in comune il concetto di ciclicità, mentre questo non è previsto nell'alimentazione a zona, anche se sarebbe sufficiente ritagliarsi un giorno libero alla settimana.

## Limiti di queste diete

La paleodieta e, soprattutto, la evodieta, se ben seguite non presentano limiti se non quello che bisogna essere molto motivati e, in questa categoria, rientrano poche persone, perché di fronte agli inviti seducenti delle pubblicità sui carboidrati, molti non sanno resistere. La dieta metabolica, a parere mio, è troppo ricca di grassi saturi, nocivi per la salute, invece, a differenza di quanto si potrebbe pensare, per parecchi individui, non è così difficile da seguire, in quanto si sposa bene con i ritmi della settimana lavorativa, mentre per i soggetti abituati a consumare grandi quantità di carboidrati è troppo impegnativa. Staticamente reagiscono meglio alla metabolica i soggetti di gruppo sanguigno O. La dieta a zona è la più facile da seguire, perché in realtà non vieta nulla, ma suggerisce scelte consigliate ed altre sconsigliate, da adottare ogni tanto. Il limite di questa dieta, a parere mio, è che, in generale, è ipocalorica. Ciò, se in termini di salute rappresenta un vantaggio, determina però un rallentamento del metabolismo.

In uno dei prossimi numeri de La Palestra illustrerò uno schema alimentare da me ideato, denominato "dieta a triplo impatto", per ovviare a questi problemi

*Roberto Calcagno*