

La PALEO dieta, uno stile di vita

Una “dieta” che sta avendo molto successo,
tra cibi proibiti e poche restrizioni

Nel grande bailamme delle diete alimentari dove i pazienti si perdono alla ricerca di un'impossibile verità assoluta, sta avendo un notevole successo la paleo dieta. Va premesso che non si tratta di una vera e propria dieta, quanto piuttosto di un'**educazione alimentare**.

L'esperienza ci insegna che le diete basate sulla restrizione calorica, limitando alquanto le porzioni di cibo da assumere giornalmente, sono destinate prima o poi al fallimento. Il motivo? Perché l'essere umano non è nato per soffrire, ma possibilmente per godere della sua esistenza. A questo proposito, la paleo dieta, pur escludendo l'utilizzo di alcuni cibi, o limitandone l'assunzione, non dà particolari restrizioni su quanto viene invece concesso, fermo restando che ogni eccesso non è mai salutare.

Vediamo dunque quali sono i cibi da escludere e perché.

In primo luogo, questo sistema alimentare **esclude i cereali ed i legumi** per ragioni chimiche e per una ragione biologico evolutiva.

Quella chimica si riferisce alla presenza in tali cibi delle **lectine**. Queste sostanze proteiche funzionano come una colla che a livello delle cellule intestinali provoca infiammazione e una pericolosa permeabilità (leaky gut). L'aumentata permeabilità permette a molecole di vario tipo di passare nel sangue e generare patologie in varie parti dell'organismo, soprattutto di tipo autoimmune.

La seconda ragione, sempre chimica, riguarda l'abbondante presenza in tali cibi (soprattutto integrali) dei **fitati**. Queste sostanze catturano i minerali essenziali per il nostro organismo come il calcio e il magnesio e ne abbassano l'assorbimento.

Il terzo motivo riguarda l'**alto indice glicemico** di tali alimenti che stimo-

la eccessivamente l'insulina, l'ormone che in tal caso può portare ad obesità, sindrome metabolica (ipertensione, dislipidemia, iperglicemia, grasso addominale in eccesso), maggior incidenza di infiammazioni e tumori.

Infine, va valutata la **motivazione evolutiva**. Poiché l'essere umano si è dedicato all'agricoltura da “soli” 10.000 anni, in proporzione ai milioni di anni connessi alla sua esistenza terrena, sembrerebbe che non vi sia stato il tempo necessario ad abituarci all'assunzione di tali alimenti.

Il test della calprotectina e della zonulina fecali potrebbero darci un'idea di quanto siamo o meno adattati all'utilizzo di questi cibi. Se i valori sono alti, sarebbe meglio astenersene o farne un uso saltuario e limitato (alcuni ricercatori parlano di una sola assunzione del cibo “proibito” ogni 15 giorni per poter mantenere l'efficacia della paleo dieta).



Un altro alimento da evitare come la peste nella paleo dieta è lo **zucchero**, in quanto ha un indice glicemico ancora più pericoloso. Come dolcificanti alternativi vengono citati la **stevia** e lo **xilitolo** o l'**eritritolo**, sia pure senza esagerare.

L'altro gruppo di alimenti da evitare sono il **latte e i latticini**. Anche qui vi è un motivo evolutivistico (anche l'allevamento ha origini "recenti", appena precedenti l'agricoltura). Inoltre, il latte di mucca contiene la **caseina**. Anche questa proteina funziona come una colla irritante per le cellule dell'intestino, creando permeabilità. Tuttavia, la caseina A1 è peggiore della caseina A2 che si trova nel latte di alcune razze bovine, in quello di pecora e di capra. Questi due ultimi latti sarebbero da preferire, anche in relazione all'alimentazione ad erba di tali animali e non a base di fieno, cioè di cereali, le cui sostanze dannose si accumulano nel latte.

Inoltre, il latte contiene l'**ormone IGF-1** in grande quantità. Questa sostanza stimola potentemente la crescita cellulare. In un adulto tale evenienza non è proprio indicata, vista la presenza di cellule cancerose nell'organismo umano normale. Tali cellule, generalmente, vengono facilmente eliminate dal sistema immunitario, ma questo avviene con più difficoltà in presenza di stimoli alla moltiplicazione.

Cosa resta allora da mangiare? **Sicuramente la frutta e la verdura** (con un minimo di attenzione per le solanacee, cioè patate, pomodori, peperoni, melanzane), **la frutta a guscio** (noci, noci di macadamia, mandorle etc.), i **semi** (chia, sesamo, zucca etc.), le restanti **proteine animali** (carne, pesce, uova), i **grassi cosiddetti buoni** (ghee, olio di oliva, olio di cocco, olio di pesce).

A tal proposito, va detto che ovviamente tanto più biologico è tale cibo, tanto migliori sono i suoi effetti. Ciò è dovuto alla maggiore presenza di componenti nutritivi ed alla minore presenza o assenza di contaminanti chimici.



Inoltre, la carne, come detto, dovrebbe essere non solo biologica, ma grass fed, cioè **nutrita ad erba**. Tale condizione non è però così facile da reperire. Inoltre, il pesce non dovrebbe essere di allevamento e non di grossa taglia (quello piccolo possiede meno mercurio al suo interno) e le uova dovrebbero provenire da galline nutrite con i semi (e non coi cereali; cosa possibile da trovare nei negozi bio). Una grande attenzione, a tal riguardo, viene data al rapporto tra grassi **omega 3 e omega 6** che dovrebbe attestarsi tra 1:1 e 1:4, sia assumendo integratori di omega 3, sia assumendo pesce che li contiene (salmone, sgombero, pesce azzurro), oppure uova da galline nutrite a semi. Infatti, soprattutto i semi di lino, di chia ed anche un po' di canapa hanno buone quantità di omega 3. Tuttavia, essendo di origine vegetale, una volta ingeriti, vanno trasformati dall'organismo (in EPA e DHA) che non sempre ne è capace e comunque lo fa in piccola quantità. Nello specifico, questi omega 3 vegetali non sono già pronti all'utilizzo come nel pesce di acque fredde, nella carne grass fed e nelle uova da alimentazione a semi.

Un altro alimento da integrare nella dieta paleo, oltre agli omega 3, è la **vitamina D3** che, pur trovandosi nei prodotti animali, ne è spesso carente. Il valore ottimale nel sangue dovrebbe essere superiore a 50 ng/ml.

Se si assume vitamina D, bisogna integrare anche la vitamina K2, essendo quest'ultima di difficile reperimento, nella proporzione di 1mcg : 10U.I. Ad esempio, 100 mcg di K2 e 1000 UI di vitamina D3. Questo per il regolare deposito del calcio (nelle ossa e nei denti) e l'eliminazione del minerale dai depositi erronei (calcoli, sclerosi dei vasi arteriosi).

Insomma, la paleo dieta cerca di stare alla larga dai cibi che possono, soprattutto nei soggetti predisposti, **creare patologie cronico degenerative**. Inoltre, indirizza verso la scelta di cibi animali di qualità superiore, accanto all'indiscussa validità della frutta e della verdura. Sicuramente, vi è un contrasto con le diete vegetariane e tanto più vegane, ma al di là delle ideologie, ognuno deve verificare su di sé l'alimentazione che lo mantiene sano o lo guarisce dalle proprie patologie.