

L'Ambiente

Le **tipologie di diete** che si conoscono oggi sono davvero tante: non so se vi è mai capitato di fermarvi nel reparto di una libreria dedicato ai libri sulle diete: la dieta mediterranea, la dieta paleo, vegana, vegetariana, Atkins, chetogenica e via dicendo. Qualsiasi dieta si segua dovremmo sempre **cercare di non idealizzarla** e di **non farla diventare LA DIETA**, l'unica e **imprescindibile**. Occorre mantenere un pensiero critico, scevro da ideologie o credenze. Vorrei con questo articolo proporre alcune riflessioni.

Quando ci riferiamo a una dieta come ad esempio quella **"mediterranea"** o quella **"paleo"** non dovremmo mai dimenticare il contesto storico, sociale e culturale in cui si sono sviluppate.

La **dieta mediterranea** è stata "scoperta" dall'americano Ancel Keys negli anni 50 del secolo scorso. Stiamo parlando degli anni del dopoguerra dove l'attività lavorativa era prettamente legata alla pesca e all'agricoltura. Un lavoro fisico notevole, poco cibo, vita all'aria aperta e ore di esposizione al sole. Tutto questo va considerato quando si parla di dieta mediterranea, dunque non solo pane casareccio, pomodori, pasta, pesce, vino e verdure ma anche sole, attività motoria praticata per ore, fatica fisica e convivialità.

Quando, nel linguaggio comune diciamo di "fare la dieta mediterranea" **cosa stiamo affermando esattamente?**

La dieta mediterranea vera non esiste più perché il contesto sociale, lavorativo, economico è completamente diverso da quello del dopoguerra. Possiamo sicuramente prendere dei principi dello stile "mediterraneo" e riadattarli al nostro tempo.

Un esempio pratico per intenderci: nel dopoguerra la quantità di carboidrati (pane, pasta, frutta...) copriva il 55-60% delle calorie totali giornaliere, sarebbe assurdo pensare di mangiare queste quantità al giorno d'oggi se il nostro lavoro è sedentario e trascorriamo il tempo tra il tavolo dell'ufficio, il tavolo dove si mangia e il divano.

Se poi penso ai paladini della **dieta PALEO** mi viene ancora di più da sorridere (non prendetevela male!!). "voglio mangiare come un uomo del paleolitico". Benissimo: mettiti una lancia in spalla e vai a procacciarti il cibo nel bosco... in realtà no, i paleolitici moderni non fanno questo. Escludono i cereali dalla loro dieta, i legumi e tutto ciò che è frutto dell'industria alimentare (poco male questa ultima cosa!).

La differenza che c'è tra noi occidentali e l'uomo cacciatore-raccoglitore non è certo solo il cibo! **Il contesto è completamente diverso**: il movimento, l'esposizione al sole, l'esposizione al freddo, il contatto con la natura, il ritmo sonno-veglia, l'illuminazione artificiale, la conservazione dei cibi e così via... tutte queste differenze fanno sì che il loro ecosistema intestinale sia completamente diverso dal nostro.

Facciamo un esempio.

Nel nostro intestino ci sono alcuni batteri che producono metano. Uno di questi si chiama **Methanobrevibacter smithii** (lo chiameremo M. Smithii). Se presente in **eccesso** questo batterio crea **costipazione, aumento di gas, gonfiore**, aumento dei livelli di **colesterolo** e aumento dei **livelli di glucosio** (condizione pre-diabetica e/o diabetica). **Per noi occidentali avere un eccesso di questo batterio non è una cosa buona.**

Vi stupirei se vi dicessi che questo batterio era probabilmente presente ad alti livelli negli uomini del paleolitico così come è presente oggi ad alti livelli nelle popolazioni africane dei cacciatori-raccoglitori ?

Ma questo vuole forse dire che i paleolitici erano gonfi e pieni di aria? O che, similmente, le popolazioni africane moderne di cacciatori-raccoglitori si ammalano di diabete? Direi proprio di no!

Per loro alti livelli di questi batteri a metano sono necessari alla sopravvivenza e evidentemente si inseriscono in un contesto microbico intestinale molto diverso dal nostro perché molto diversa è la vita che conducono.

Perché l'uomo cacciatore-raccoglitore ha alte quantità di questo microbo? Perché si muove molto, mangia **POCO** e introduce grandi quantità di cibi contenenti fibre. I batteri a metano aiutano a digerire questi cibi e rallentano la propulsione del cibo nel tratto gastro-intestinale conferendo un senso di sazietà prolungato (mangiando poco è utile!) e permettendo un maggiore assorbimento dei nutrienti.

Quindi in sostanza quell'ecosistema microbico con alti livelli di M. Smithii è funzionale per il loro tipo di dieta e per il loro stile di vita. Se noi iniziamo a mangiare come i cacciatori-raccoglitori otteniamo lo stesso risultato? No. Perché il contesto è completamente diverso e il nostro ecosistema intestinale è notevolmente diverso da quello dell'uomo **PALEO**.

Per migliorare la tua salute devi creare un ambiente che sia ideale al tuo ecosistema e per fare questo devi essere consapevole di chi sei, di dove vivi e come vivi. Non è **LA DIETA SPECIALE** la soluzione ma la conoscenza di te e il tuo riconoscimento all'interno del tuo ambiente bio-psico-sociale.