

ASSUMIAMO LE PROTEINE ALLA SERA ED I CARBOIDRATI AL MATTINO

L'uomo ora come in passato possiede delle priorità alimentari determinate da vari processi evolutivi. La giornata tipo dell'uomo preistorico era incentrata quasi solamente verso la ricerca del cibo. Partendo dalle prime luci dell'alba iniziava a cercare qualsiasi cosa potesse alimentare l'organismo.

Perciò nella prima parte della giornata venivano ricercati nel 90% dei casi, principalmente alimenti di origine vegetale (cibo a prevalenza di carboidrati), dato che erano i più immediati, disponibili e facili da procurarsi durante la ricerca alimentare giornaliera.

Molti potranno pensare che erano presenti anche gli insetti (prevalentemente proteici) nell'assunzione mattutina, questo è in parte esatto visto che probabilmente i primi ominidi si cibavano di questi animali anche nella prima parte della giornata. Nonostante questo, nella mattinata erano preferiti i frutti per esempio, dato che l'insetto come ogni animale è più difficile da catturare in quanto mobile, mentre il vegetale è statico, ovviamente... Dopo aver accumulato una certa quantità energetica 'sicura' con i carboidrati nella prima parte della giornata si poteva passare ad attività molto più impegnative a livello fisico ma anche più remunerative in termini nutrizionali nella parte pomeridiana.

Le proteine erano ricercate con ogni probabilità durante tutto l'arco della giornata, dato che l'incontro di un animale o di una carcassa era determinato più che altro dal caso... Certo è il fatto che questi venivano consumati in momenti tranquilli, in coincidenza con il calare della notte ed in posti isolati, spostandoli in rifugi riparati. Gli animali di grosse dimensioni erano 'conservati', per quanto fosse possibile a quei tempi, per essere consumati con calma per alcuni giorni di seguito, sempre in coincidenza della tranquillità notturna.

Il sistema alimentare con carboidrati nella prima parte della giornata e proteine nella seconda parte crea una situazione digestiva ideale, dove la distinzione delle categorie di cibo comporta un ambiente enzimatico adatto alla digestione di una sola tipologia di alimento alla volta. Nei tempi preistorici era estremamente raro avere a disposizione durante un solo pasto sia le proteine che i carboidrati contemporaneamente. Il fattore di differenziazione degli alimenti ha determinato un corso evolutivo che ha portato l'uomo di oggi a 'funzionare' al meglio, come succedeva allora, mangiando categorie di cibo simili insieme ed in determinati momenti della giornata.

La situazione metabolica ideale che si crea con un tipo di alimentazione che differenzia i pasti da proteici a glucidici determina la stimolazione ottimale di alcuni ormoni come l'insulina ed il glucagone.

La conseguenza ovvia è la presenza prevalente di insulina scatenata dai glucidi mattutini, quindi una situazione anabolica che ristabilisce le riserve energetiche cellulari nella prima parte della giornata. Mentre nella seconda parte della giornata si manifesta la gluconeogenesi (produzione di glucosio partendo dalle riserve proteiche) scatenata dall'ormone antagonista all'insulina per la presenza di cibo proteico. Stimolando alternativamente questi due ormoni viene garantita un'efficienza fisica ideale attivando apparati che molte persone moderne non permettono più al proprio corpo di manifestare. L'esempio lampante è il diabete alimentare che rappresenta una delle malattie più diffuse nei paesi occidentali di oggi, manifestandosi nel 95% dei casi, in conseguenza ad uno stile di vita completamente sregolato: carenza di attività fisica, eccesso prolungato per anni di carboidrati raffinati, carenza di cibi proteici ed eccesso di grassi idrogenati. I surplus di alcuni cibi sovrastimolano per anni la produzione corporea di insulina, rendo i recettori cellulari di questo ormone insensibili, provocando così la sindrome della 'resistenza all'insulina' legata al diabete alimentare.

Se l'uomo moderno riscopre quello che già faceva l'uomo preistorico, avrà accesso ad una salute senza eguali che garantirà uno stile di vita eccezionale.

Noi oggi viviamo in un mondo molto confortevole ma anche pieno di insidie psicologiche che ci colpiscono su molti fronti ed in particolare dal punto di vista alimentare. I nostri antenati al contrario vivevano in un mondo violento e pieno di insidie legate all'ambiente, in compenso possedevano una salute metabolica eccezionale legata all'alimentazione che assegnava loro spontaneamente la natura. Oggi noi possiamo avere tutto se sfruttiamo la forza di volontà: alimentazione sana, vita attiva e ambiente confortevole. Tutti gli elementi che ho elencato possono

regalarci uno stile di vita migliore ed una longevità come mai la nostra specie ha conosciuto prima.

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO