

DIETA EVOLUTIVA PROPORZIONALE



L'occidentalità consumistica alimentare di questi ultimi decenni ha portato la maggior parte della popolazione mondiale a sostenere un regime diametralmente opposto a quello che la natura ha progettato per l'uomo.

Ogni specie vivente mangia solo se si merita di mangiare in modo che si manifesti una sorta di utilità individuale per la natura, portando avanti solo i soggetti più meritevoli di esistere. Questo modo di procedere ha reso forti tutte le specie della Terra attraverso il tempo.

Per quello che riguarda l'uomo si è creato un ambiente anti evolutivo che da un po' di anni porta avanti individui per la natura troppo deboli e quindi non necessari. Affermare che un individuo debole non è necessario per la propria specie sembra spietato ma è la realtà dei fatti. Un esempio di utilità evolutiva può essere rappresentato dal leone nella savana: fintanto che questo è giovane, sano e forte riuscirà a cacciare molte prede e a mangiare molto, mantenendo alta la sua utilità per l'ambiente, garantendo un alto potenziale riproduttivo...

Quando però la vecchiaia, le malattie e quindi la debolezza prenderanno il sopravvento gradualmente non riuscirà più a procacciarsi il cibo, facendolo cadere in un baratro distruttivo che lo porterà alla morte, azzerando le possibilità di riprodursi. Questo dovrebbe succedere per tutte le specie, compreso l'uomo.

Gli uomini sedentari presenti sul pianeta passano gran parte della vita seduti sul divano e mangiano tanto perché hanno il tempo per farlo, dato che il cibo su mezzo pianeta non è più un problema e la difficoltà maggiore è scomodarsi per acquistarlo al supermercato. È una situazione paradossale per la natura, infatti possiamo chiederci: "come fa una specie a sopravvivere senza muoversi?". La risposta è che questa specie sopravvive al prezzo di tutta una serie di anomalie metaboliche create dal conflitto poco movimento/troppo cibo, che alla fine porta comunque la natura a dominare mettendo fine alla vita dell'individuo se la situazione negli anni continua.

Difficilmente una persona attiva sportivamente e impegnata lavorativamente è grassa, dato che non ha molto tempo per mangiare davanti al televisore per ore e ore ogni giorno. Se si è attivi il quantitativo di cibo si livella automaticamente e meglio ancora, se si possiede un po' di amor proprio, seguendo una dieta adeguata.

Da questa premessa possiamo dedurre che un individuo dovrebbe mangiare quello che si merita nulla di più e nulla di meno. Se una persona fa tanto dovrebbe mangiare tanto, mentre se si è molto sedentari si dovrebbe assumere veramente pochissimo cibo per rimanere sani. Proprio come è 'scritto' dalla natura.

Allenandoci 'inganniamo' la natura, dimostrandole la nostra utilità nonostante il passare degli anni, mantenendo così un profilo ormonale adeguato al perpetuarsi della specie a qualunque età... Però il solo allenamento non basta si deve abbinare un quantitativo di cibo ideale alle esigenze individuali per far sì che sia messo in atto il concetto di proporzionalità richiesto per millenni dall'evoluzione.

Paradossalmente se un individuo praticasse sempre il medesimo 'sforzo' durante la sessione sportiva, facendo attenzione a non scendere mai al di sotto di una certa soglia e assumesse sempre una quantità di cibo adeguata all'attività svolta, rallenterebbe moltissimo il processo di invecchiamento. Questo perché sarebbe richiesto per tutta la vita un buon livello metabolico e di conseguenza un profilo ormonale che garantisca sempre un'ottimale rigenerazione dei tessuti.

La possibilità di allungare la propria vita naturalmente esiste, a patto che vengano rispettati alcuni criteri alimentari e motori legati ad una inflessibile proporzionalità evolutiva.

Dobbiamo riscoprire quello che facevano i nostri antenati preistorici, proporzionalmente a quello che facevano gli individui più meritevoli, quindi attivi e forti, consumavano più cibo, quasi per far fronte alla maggior necessità alimentare. Ottenendo dal vigore acquisito, un gran numero di

opportunità riproduttive, garantendo così agli eredi dei geni forti. Al contrario quelli più apatici e meno intraprendenti, venivano letteralmente surclassati dalla concorrenza, sia in termini di cibo consumato che di possibilità riproduttive, dato che una compagna non avrebbe mai scelto un compagno debole per allevare la propria prole... E' il caso di dire che la natura ha 'fame' di geni forti!

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

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

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it