

**D. M. S. A.**  
**La Doctors in Movement Science Association**  
**II° CONVEGNO NAZIONALE**  
*Corte Molon, Verona 2 OTTOBRE 2005*

**Presenta**

# **LA DIETA METABOLICA**

*del Dott. Mauro Di Pasquale*

**Relazione del Prof. Pasquale Cozza,**

*Docente Educazione Fisica*

*Docente Federale Nazionale F.I.P.C.F.*

*Membro Centro Studi e Ricerche FIPCF/CONI sede centrale ROMA*

*Tecnico Nazionale, Istruttore e Allenatore F.I.P.C.F./C.O.N.I.*

*Relatore per il Veneto dei Corsi Formazione Istruttori F.I.P.C.F./C.O.N.I.*

*Relatore unico FIPCF per il Veneto della Teoria dell'Allenamento Naturale*

*Relatore DMSA*

*Socio Fondatore Accademia del Movimento*

*Relatore DEFAV dal '90 al '92 (Docenti Educazione Fisica Associati di Verona)*

## **FONTI E RINGRAZIAMENTI**

La presente trattazione è un particolare, e unico, mix creato grazie a queste fonti principali:

-Il libro originale de “**La Dieta Metabolica**” del Dott. Mauro di Pasquale.

-Il libro “**La Soluzione Anabolica**” dello stesso autore, considerato l’evoluzione specialistica della dieta verso il particolare settore della Cultura Fisica.

-**Domande fatte:** personalmente **da me all’autore** (in circa due anni).

-in un suo seminario, **da altri colleghi** e persone interessate.

-**sul suo sito e tramite una rivista di settore** in oltre cinque anni.

-**Articoli dell’autore** su varie riviste di settore.

-**La mia esperienza diretta e personale di circa cinque anni di uso della Dieta** (su me e molte altre persone da me monitorate in tale periodo).

Il tutto aggiornato fino a Giugno 2005.

L’intero lavoro, inoltre, è stato letto, pazientemente, da un illustre personaggio della classe medica, il **Prof. Giuseppe Maschio**, Nefrologo di chiara fama internazionale da poco in pensione, già Primario di Nefrologia dell’Ospedale Maggiore di Verona -Borgo Trento e Direttore della cattedra di Nefrologia dell’Università di Verona, già Presidente dell’Ordine dei Nefrologi Italiani, che colgo qui l’occasione per ringraziare, anche per la grande disponibilità e la sua grande e sincera amicizia.

## **PREMESSA**

Prima di iniziare qualsiasi regime alimentare, o attività sportiva, sono consigliabili **alcuni esami generali e del sangue**. Se volete affrontare seriamente e con successo, in termini di salute e prestazione, questa dieta, **parlatene col vostro Medico**, meglio se Sportivo, **di fiducia**.

**Il Dott. Di Pasquale**, l'autore di questa dieta, è un famosissimo **Medico Sportivo**, ricercatore, autore di numerosi studi, articoli e pubblicazioni, responsabile medico e promulgatore dell'antidoping di alcune federazioni sportive, tipo WBF, autore di numerosi libri scientifici sugli Integratori e sull'alimentazione, possessore egli stesso di una linea di Integratori Alimentari e tre volte campione del mondo di POWER LIFTING (sport dove è stato atleta detentore di Record mondiali per 15 anni). Lui, per meglio affrontare il suo regime dietetico, **consiglia**, da buon dottore, almeno i seguenti **esami del sangue e delle urine**, ulteriormente **completati dal Prof. Maschio**:

- Conteggio completo cellule ematiche
- Livelli di colesterolo (Totale, LDL, HDL)
- TSH
- Il BUN (Azotemia)
- La creatininemia
- Glicemia a digiuno
- L'acido urico ematico
- Il Potassio ematico
- Funzionalità epatica
- L'esame delle urine

Premetto, comunque, che **questa trattazione ha solo uno scopo informativo**.

Non posso io consigliare, o far seguire, nessuna dieta.

Il **mio ruolo** di relatore è solo quello di relazionarVi e **aggiornarVi** sulle ultime nozioni e teorie alimentari ritenute più interessanti. Questa **dieta pur essendo "nuova"** (risale a circa 5 anni fa), è stata studiata, testata e **provata dall'autore per circa trent'anni** (su di lui e moltissimi suoi clienti, che vanno da atleti di alto livello fino alle persone comuni).

Inoltre, la seguente trattazione, **non può comprendere la complessità dell'intera dieta** in tutti i suoi aspetti (raccolta in un volume di oltre 200 pg. e ripresa in un successivo e recentissimo libro "The Anabolic Solution"), e **non è interessata alle patologie o alle persone non sportive**, ma indirizzata, come approccio informativo, ai colleghi, o agli atleti del settore.

Parlare degli **effetti della Dieta** prima della dieta stessa potrebbe risultare strano, ma lo farò perché mi sembra giusto e per assicurarmi la Vostra attenzione.

Nel mio personalissimo caso (la seguo senza soste dall'Aprile del 2001), e di quello di moltissime persone che l'hanno seguita, **i risultati** sono stati davvero **sconvolgenti** per molti e diversi punti.

Riassumibili, sinteticamente in:

-Notevole **velocità, nel perdere grasso** (senza più riprenderlo) e non muscolo, **mantenendo la forza** fisica e **la Massa Magra**. Addirittura, in alcuni casi, cosa mai vista prima sotto dieta, **aumentandole** entrambe (anche con clima molto caldo che, notoriamente, incide sugli incrementi della Forza e sull'acquisizione di nuova massa muscolare).

-**Aumento della salute in generale**. Nello specifico: in molti hanno guarito allergie vecchie di anni (io stesso ne avevo una da 20 anni, alle Parietarie e ai Pollini), per **aumento delle difese del sistema immunitario**. Per la **regolarizzazione pressoria** (anch'io ho sempre sofferto di pressione eccessivamente bassa, ereditaria; tale da darmi svenimenti quasi improvvisi ai cambi stagione. Mi si è normalizzata in un solo mese e non ho più preso farmaci per curarla da 5 anni!).

-**Miglioramento del carattere**. Chi soffre per **sbalzi d'umore**, solo in parte caratteriali (infatti legati, e accentuati, al "rollercoaster" glicemico) e **stati d'ansia**, nervosismo e ipereccitabilità, troverà notevoli benefici. Perché vengono tutti ad essere regolarizzati o eliminati, trovando un nuovo equilibrio, maggior calma e, quindi, un nuovo modo d'essere. La frase più ricorrente, a

questo proposito, dei “soggetti metabolici” è che **questa dieta “ti cambia la vita”**...e non si riferiscono solo al punto vita, passatemi la battuta!

-**Energia inesauribile**, visto che i GRASSI sono sempre presenti nel nostro corpo e danno più del doppio d'energia dei CARBOIDRATI, capirete meglio fra un po'.

-**Livelli di forma fisica** mai raggiunti in precedenza in ogni tipo di prestazione atletica (Resistenza, Forza e crescita di Massa con massima definizione).

Quindi vi auguro buona comprensione e buona “prova” se deciderete di fare la “Dieta Metabolica”.

Mi preme anticipare che, pur non essendo “apparentemente” difficile, è una **dieta di ricerca**.

Da monitorare e adattare in modo assolutamente personale.

Per terminare l'introduzione: **La Dieta metabolica è famosa**, e osteggiata soprattutto in Italia, **per essere una dieta senza Carboidrati e con moltissimi Grassi**...Bè non è proprio così.

Questa è una **visione troppo semplicistica**.

## ANTICIPAZIONE SINTETICA DELLE BASI DELLA DIETA

Allora cos'è la **METABOLICA**?

**E' una dieta che altera il metabolismo, mediante un cambio del carburante energetico principale del corpo: cioè si cambiano i CARBOIDRATI con i GRASSI per darci più energia!**

**Si mantengono inalterate, o accentuate, le funzioni plastiche e ormonali con le PROTEINE.**

Per permettere tutto questo si riducono i CARBOIDRATI.

**Da qui la fama di dieta senza Carboidrati con molti Grassi.**

Diciamo, tuttavia, e ripetiamo che: **parte senza i primi, per permettere l'uso migliore dei secondi per il nostro metabolismo**, ed è **la personale conoscenza dello sviluppo individuale, alla capacità**, del sistema uomo (adattatosi nei millenni di evoluzione), **di vivere meglio con un basso “set point” di Carboidrati.**

Ognuno di noi, quindi, farà la Dieta in **maniera diversa** per quanto riguarda l'uso e la quantità dei Carboidrati, **non ostante le linee guida che ho stilato di seguito per Voi.**

Sia chiaro questo punto fin d'ora.

Se questa dieta è **priva di Carboidrati** lo è, davvero, **solo nella fase iniziale** (che, comunque, può variare anch'essa dall'approccio radicale, **da me qui proposto** perché più rapido e valido per l'atleta). DiPasquale, invece, propone per iniziare, tre approcci appositamente diversi e progressivi (fino al lento e graduale abbassamento degli stessi, sicuramente più valido per adattare l'uomo comune). Poi verranno riammessi con i dovuti criteri.

...Entriamo nel vivo.

## CONCETTI CHIAVE: LA TEORIA.

**Il tipo atavico di alimentazione**, seguito per milioni di anni dai nostri antenati, vedremo fino a oltre diecimila anni fa (epoca in cui arriva, appunto, l'Agricoltura), era basato soprattutto sulla frutta, alcune radici, bacche, molta selvaggina, cacciagione e, in alcuni casi, anche molto pesce.

**Si consumavano così molti Grassi, soprattutto animali, e molte Proteine.**

Questo tipo di Alimentazione è attualmente osteggiato dai **moderni Dietologi**.

Io li chiamo ironicamente: i **Commercialisti delle Calorie** (perché parlano solo del valore calorico dei cibi e fanno così la maggior parte delle loro diete, seguendo, quasi esclusivamente, questo unico corretto, ma non completo, principio).

**Come se una caloria equivalesse ad un'altra, senza mai considerare** da dove essa derivi e, quindi, **cosa questa combini** (a livello biochimico e ormonale) all'interno del corpo umano. Il quale è una struttura molto diversa, e complessa, rispetto ad una "semplice" bomba calorimetrica.

**La razza umana**, dunque all'origine, seguendo ciò che la NATURA aveva predisposto per lei, ed essendo nomade e cacciatrice, **si alimentava** prevalentemente **con i prodotti della caccia e della pesca** (quindi Grassi e Proteine animali), ma senza alcun tipo di CARBOIDRATI elaborati, ma solo con ciò che la terra offriva (radici, bacche, molta frutta...).

Cioè assolutamente **nessuna modifica**, se escludiamo la cottura, **a ciò che l'ambiente offriva**.

Col passare degli anni però, parlo di milioni di anni come già accennato, con **l'introduzione dell'Agricoltura** (ripeto avvenuta circa 10/15.000 anni fa), vennero **introdotti cibi "nuovi"** che divennero più **facili da reperire**, coltivare, **difendere**, tutto nei pressi della propria dimora.

**Cibi comodi anche da conservare** il più a lungo possibile.

Questi nuovi alimenti, frutto della terra, **permettevano anche i primi scambi** e la diffusione del baratto.

Era **l'inizio della nostra cultura**, anche sociale, con il senso dell'appartenenza ad un luogo fisso, il concetto dei terreni, della proprietà e di tutto ciò che ci va dietro.

**Inizia**, insomma, **la storia** come noi la conosciamo, prima era il buio animale e l'uomo andava avanti seguendo soltanto l'istinto e la legge di natura della sopravvivenza del più forte!

**Tolta la paura della fame** e non avendo più bisogno di un cibo che saziasse, e desse forza ed energia a lungo (tanto era sempre là nell'orto ad aspettarci o conservato da qualche altra parte), la nuova alimentazione divenne sempre più ricca di cibi elaborati, per soddisfare il palato (che, nei millenni a seguire, diventa, giustamente, sempre più esigente).

Ecco, quindi, che se **il cibo parte dalla notte dei tempi per farci vivere** e sopravvivere **meglio**, passando milioni di anni, **cambia** completamente **la sua principale**, e indispensabile, **funzione**. **Vero promotore dell'introduzione del cibo** che, abbiamo visto, **perde** sempre più **il valore di nutrimento** ed acquista, invece, quello di godimento e benessere, **diventa** allora **il gusto** (e il piacere, per niente atavico, di dividerlo con gli altri), si sviluppa così la socialità da tavola.

Ai nostri giorni, infatti, **non si mangia quasi più per fame, ma per soddisfazione**, istinto sociale e piacere (e per lavoro, la compagnia a volte o per festeggiare, niente di male, ma...).

**Oppure** ciò che **si può mangiare in fretta** e portare via con comodità (senza problemi di conservazione).

Certo **noi**, amanti della salute e **sportivoni** impenitenti **siamo forse esclusi dal discorso**, ma, diciamolo, anche a noi farebbe piacere uno strappetto una volta a settimana o due (e non una volta ogni due mesi o più). Anche a noi piacerebbe uscire con la ragazza e gli amici al Sabato sera, senza che loro si sentano in colpa o ci guardino male o ci insultino per la nostra eccessiva rigidità salutistica alimentare.

**Non esiste**, allora, **una dieta che sia sana e possibilmente sociale al tempo stesso?**

Che mi faccia avere il meglio dei miei antenati lontani senza essere considerato un folle eremita asociale? Un fissato della forma fisica ad oltranza.

Forse quella che state per leggere è il santo Graal delle diete.

Forse è **l'anello di congiunzione mancante fra l'uomo (sociale) e la bestia (possente) da cui deriva**. Forse è la soluzione.

Torniamo ai concetti base.

Ovvio che **solo poche centinaia di anni fa non esisteva niente** di cui, oggi, si fa largo uso e cioè:

PASTA, PANE, PIZZA, BISCOTTI, DOLCI e qualsiasi farinaceo o amidaceo (riso) derivato e trattato (macinato, cotto, lievitato, scorporato, separato, setacciato...), con zucchero aggiunto (N.B. ricordo che lo zucchero, non molto tempo fa era venduto solo in farmacia!).

**Questo permetteva**, e permette a tutt'oggi in tutte le attuali società "primitive", **la possibilità di utilizzare la maggior fonte d'energia che madre natura ci ha messo a disposizione: I GRASSI**. Questi, infatti, con 9 calorie per grammo, contro le 4 che fanno i CARBOIDRATI, sono per anni stati temuti come il "nemico N°1 dell'uomo" (che portano a vari rischi tumorali e cardiopatie, ma non è tutta la verità), che si accumula e non se ne va più.

Questo solo **perché usiamo troppi CARBOIDRATI (CA)**, i quali impediscono l'uso corretto dei GRASSI (GR), che vengono così "stoccati" in riserva provocando danni, per cattivo funzionamento, e accumulandosi in punti specifici detti "zone recettoriali di riserva" (legate a caratteristiche sessuali e genetiche). Il secondo motivo è che **usiamo**, spesso, **troppi GRASSI non sani, i famosi SATURI**, che i nostri antenati, e contemporanei, primitivi riducono per motivi naturali (i loro animali, selvatici, sono meno grassi dei nostri, d'allevamento. Si stima il 4% di grassi dei loro animali, liberi e muscolosi, contro il 25% dei nostri, ingabbiati e deboli).

La dieta è "innovativa" in quanto propone un modello antropologicamente e fisiologicamente corretto, ma atavico appunto.

**Un modello alimentare seguito dalla nostra razza per quasi 50 milioni di anni d'evoluzione** (che portarono all'uomo circa 3.5 milioni di anni fa), **che continua ad essere responsabile della salute delle attuali popolazioni primitive della terra.**

**Un modello seguito**, a tutt'oggi, **da tutti noi**, per molti mesi, i più importanti della nostra vita.

Quando mai? Vi sento esclamare: non ho mai seguito la Metabolica!

E invece sì. TeneteVi forte:dalla nascita allo svezzamento!

Certo, **il neonato è in metabolica rigida**, il latte materno è soprattutto grassi e proteine, senza troppi CARBOIDRATI e nessuno di tipo farinaceo... e il piccolo uomo, naturalmente, ha tutto e cresce parecchio, più che in qualsiasi altro periodo della sua vita... Insomma i CARBOIDRATI, tanto commercialmente lodati, non sono affatto così indispensabili, quanto hanno voluto farci credere.

Biochimicamente possono essere ricavati da tutte le altre sostanze del corpo, GRASSI e PROTEINE comprese (es. la famosa Gluconeogenesi dalle Proteine).

La controprova scientifica e fisiologica è, infatti, che **non esistono CARBOIDRATI ESSENZIALI** (cioè sostanze che non sono in grado di essere prodotte dall'organismo, e che necessitano di essere prelevate dagli alimenti per la nostra ottimale, e necessaria, condizione di vita).

Viceversa **esistono sia gli AMINOACIDI ESSENZIALI che i GRASSI ESSENZIALI, indispensabili per la vita**, prova del fatto **che devono essere presi dal cibo** per incapacità del nostro corpo a produrle.

Questo a detta delle conclusioni di moltissimi ricercatori chimici, medici, scienziati, antropologi.

Il modello alimentare "in voga" attualmente (cioè CA come fonte principale d'energia), consigliato e studiato dalla maggior parte dei nutrizionisti, è invece "giovane" perché risale a circa 10.000 anni fa, appunto con l'avvento dell'Agricoltura (la nostra medicina ufficiale, "vecchia" di 2000 anni, non ha fatto altro che studiarlo e codificarlo, accettandolo come dato di fatto, senza verificare se fosse sempre stato così per noi, a livello fisiologico e naturale dalla notte dei tempi o in altre parti, meno evolute del pianeta...).

Attenzione adesso: **affinché un'intera razza**, o specie, **si adatti** e cambi, evolvendosi completamente ad un cambio di abitudini (siano esse alimentari o climatiche), per accettarle al meglio, **servono circa 100.000 anni.**

Noi, quindi, **non ci siamo ancora interamente adattati al nuovo modello alimentare!**

Ecco il perché, **lo stato attuale della nostra alimentazione** che propone, un modello “recente”, con sempre più CA e sempre meno GR, con poche **PROTEINE ha causato:**

-uno scorretto e **pericoloso stoccaggio dei GR** (con relativi problemi estetici e salutistici tristemente noti e difficilmente risolvibili), se non con **diete da fame!**

Le quali fanno **perdere peso, ma non dimagrire!**

Questo perché toccano spesso le Calorie, ripeto considerate, appunto, dai Dietologi tutte “uguali” fra cibi diversi, togliendole soprattutto da Grassi e Proteine.

**Abbassando drammaticamente il Metabolismo Basale**, al muscolo fortemente legato (1Kg di muscolo consuma 100 cal./die a riposo, quindi più Massa Magra abbiamo più alziamo il MB).

Tutto ciò crea **un aumento conseguente**, mostruoso e dilagante, **dell’obesità** (a fronte del fatto che sono aumentati i prodotti a bassissima percentuale di GR, i dietetici dimagranti e moltissima gente va in Palestra... assurdo, no?), **in Europa siamo obesi al 51%, in America al 61%...** Come avrebbero dovuto essere i nostri antenati che mangiavano moltissimi GR e non facevano Palestra? Che siano tutti questi CARBOIDRATI, in continuo aumento (l’attuale trend è il 65-70% del tot calorico), a farci ingrassare? **Noi, Italiani, abbiamo i bambini più grassi d’Europa** (sarà certo colpa delle merendine, ma davvero ce la sentiamo di escludere anche la “nostra” pizza e la pasta o il mitico pane da questo dramma nostrano?!).

-un **aumento dei casi di DIABETE**. La resistenza all’insulina è provocata dall’aumento degli zuccheri legata, al loro indice glicemico, che sbalza la glicemia, provocando un rapido aumento dell’insulina che, oltre ad esaurirsi, provoca lo stoccaggio degli zuccheri in Trigliceridi (il riso bianco, consigliato dai dietologi, ha un I.G. più alto del Croissant, che è sconsigliato!!!).

-un **aumento delle allergie generiche varie e da cibo in particolare** (una indicativa è quella al Glutine nei neonati, in aumento, uno ogni 150! La nostra fisiologia si difende dall’eccesso di CA, fin dalla nascita), sintomo di abbassamento delle difese del sistema immunitario e di reazione all’ambiente, che non viene più riconosciuto come naturale, da cui il corpo tende a difendersi.

Confrontate, per un attimo, **tutte le popolazioni primitive della terra** che non usano i nostri Carboidrati elaborati, che si nutrono prevalentemente di Pesce e Carne con Frutta e Verdura.

**Come li vedete?** Grassi e astenici o forti e instancabili? E noi come siamo in confronto a “loro”?

Con tutte le nostre avanzate conoscenze in campo nutrizionale, medico e sportivo? Con tutti i nostri confort (a partire dal letto con le doghe)? Se pensate che “loro” sono diversi da noi per il loro stile di vita e il loro codice genetico, adesso rispondete a queste altre domande:

**“Loro” come diventano quando si “civilizzano”** e mangiano come noi (avete presenti gli obesi neri americani nutriti a pizza, coca-cola e hotdog)? Pensateci un attimo.

Visualizzate i popoli della terra “primitivi” e quelli “civilizzati”. In costume adamitico.

Togliete i denutriti dai primi e i super atleti dai secondi (come eccezione alla regola).

Guardate così tutto il resto della media. Cosa vedete? Vi basta?

**Fra gli antropologi e i medici nutrizionisti, più accreditati e coraggiosi**, che sanno opporsi alle grandi lobbies, **c’è una vera riscoperta dell’atavica alimentazione** a basso o zero tenore di Carboidrati. Oppure SOLO CON CERTI TIPI DI CARBOIDRATI.

Cito, fra tutte, una ricerca fatta recentemente dalla PURDUE UNIVERSITY, negli USA, che ha scoperto che la selvaggina contiene Grassi “buoni”(paragonabili a quelli del pesce), oltre ad essere, ovviamente, molto più magra della carne d’allevamento.

Anche fra tecnici e esperti di settore sono state proposte tante alternative alla classica dieta ricchissima in Carboidrati e scarsa in Grassi e Proteine.(Dieta Paleolitica, Protein Power, Hunting e Pig Out Cycle, Body Opus, Warrior Diet, La Zona...).

Vediamola così allora: forse **non è la Metabolica senza Carboidrati è l’Alimentazione classica popolare che ne ha troppi!**

Inoltre più **gli animali sono selvatici più si nutrono in modo corretto e naturale**, e non corrono rischi di assumere “invenzioni” umane (vedi effetto “mucca pazza”) o additivi e sostanze più o meno pericolose (anabolizzanti negli allevamenti, mercurio nel pesce...).

Ma torniamo ai **Grassi speciali**. Questi, come quelli del Pesce appunto, fra le altre cose **abbassano il Colesterolo** e, in generale, **il rischio di malattie cardiovascolari** per la pulizia delle arterie.

Per avere conferma di ciò sono andati a studiare alcune moderne popolazioni tribali (tipo i **Nanamiut dell'Alaska, i primitivi delle Isole di tutto il mondo** e gli **Aborigeni australiani**), che hanno abitudini alimentari identiche a quelle dei nostri antenati!

E, indovinate cosa hanno riscontrato?

Lo so, lo ripeterò più volte: fra loro **l'incidenza di malattie cardiache, diabete e obesità è praticamente nulla!**

Ecco, sento il **Vostro pensiero terrorizzato: non mangerò più pasta e pane?**

Tuttavia, vedrete che non dovrete dare addio a nessun alimento! Davvero! Anche pasta, pane e altri carboidrati compresi. Bisognerà solo limitarli molto e/o usarli in giorni precisi... Vediamo come.

## **IN COSA CONSISTE LA DIETA**

Per **riportare il corpo al suo stato originale d'uso corretto del cibo**, cioè energia dai GR, scorte e riserve dai Carboidrati, stabilito per milioni di anni da madre natura, e rielaborato, e stravolto, dalla "genialità" della sola razza umana civilizzata, si deve seguire il seguente modello:

### **FASE I o di Valutazione o Metabolica**

Serve a capire come, e in quanto tempo, il nostro organismo, liberandosi dei Carboidrati, passa all'uso corretto dei Grassi. Preferisco l'approccio diretto, dei tre consigliati da Di Pasquale.

Prevede le seguenti percentuali di suddivisione degli alimenti, a livello calorico, giornaliero:

**CARBOIDRATI: SOLO 30gr AL GIORNO** (considerato come il limite massimo assumibile per non uscire dall'adattamento metabolico che auspichiamo) o **IL 4-10% DELLE CALORIE** totali GIORNALIERE (è possibile assumere, comunque, frutta e verdura, moderatamente all'inizio poi a volontà, in quanto non c'è interferenza eccessiva con la glicemia).

**GRASSI:** prevalentemente insaturi (cioè dal PESCE e dagli olii vegetali) **SONO IL 40-60% DELLE CALORIE** GIORNALIERE. E' possibile tenerli alti perché verranno metabolizzati e usati, stavolta non più stoccati, per dare energia a tutte le funzioni vitali (si accumuleranno solo se in eccesso, e faranno i loro danni se saranno SATURI oltre il 75% del totale).

**PROTEINE: AL 40-50% DELLE CALORIE** (per mantenere la massa muscolare che è il tessuto più attivo metabolicamente del corpo, consuma, per Kg., 100 cal. al giorno, a riposo).

Questa fase dura, solo all'inizio, **12 giorni**, tempo indispensabile a far sì che il corpo ricordi come funzionava milioni di anni fa e ricominci ad esser bravo ad utilizzare i GR come fonte principale e assoluta d'energia.

Poi durerà solo **5-6 giorni** ogni settimana.

Per motivi sociali è consigliato iniziare la FASE I di LUNEDI' (capirete il perché vedendo la FASE II).

Il Dott. Di Pasquale, ripeto, consiglia vari moduli progressivi di adattamento a questa fase, in cui vengono ridotti i CA. (in modo, appunto, graduale o progressivo o ad onda).

Tutto per evitare che il corpo subisca un forte stress da mancanza di CA e metabolizzi i GR, con una lenta progressione. Ritengo, per motivi di brevità della trattazione e per esperienza personale con centinaia di persone ascoltate, che sia un approccio utile solo con alcuni soggetti particolarmente "intossicati" dai CA. e non sportivi.

### **FASE II o Ricarica dei Carboidrati**

Prevede le seguenti percentuali di suddivisione degli alimenti a livello calorico giornaliero:

**CARBOIDRATI:** AL GIORNO IL **35-60%** DELLE CALORIE. Questa fase viene chiamata di **RICARICA** ed è simile all'alimentazione consigliata da tutti i vari nutrizionisti. **Serve per utilizzare** l'ormone INSULINA al meglio, senza che accumuli GR, ma solo energia, dai **CA**, che non verranno più stoccati in TRIGLICERIDI, ma verranno **messi nei muscoli**, nel fegato e nel cervello (come GLICOGENO) e lì saranno ben utilizzati, e conservati, quasi fino al nuovo carico. **GRASSI:** prevalentemente insaturi (cioè dal PESCE e dagli olii vegetali) SONO RIDOTTI AL **20-40%** DELLE CALORIE GIORNALIERE (per evitare che possano riaccumularsi in questa fase). L'ulteriore scopo è quello di stimolare l'aumento dell'Insulina, o meglio gli sbalzi della stessa. **PROTEINE:** AL **15-30%** DELLE CALORIE (per mantenere la sensibilità recettoriale alle stesse e permettere che, dopo, i muscoli ne siano "affamati" e le trattengano meglio).

Questa FASE II, comincia (se partite di LUNEDI' come consigliato) esattamente il SABATO dopo il 12° giorno della FASE I, e va avanti massimo fino a DOMENICA (pomeriggio o, se avete molti muscoli da ricaricare di glicogeno, sera), la prima volta. Poi si intercala, ogni 5-6 giorni dopo la FASE I, consiglieri PER UN GIORNO SOLTANTO (o ripeto se avete molti muscoli, e vi allenate seriamente con i pesi, anche DUE).

N.B.

Ricordate che è molto importante che i GRASSI devono essere soprattutto presi dagli INSATURI (cioè, ripeto, olii vari vegetali e pesci).

**I nostri antenati, e le popolazioni primitive attuali, ripeto, non mangiano assolutamente animali d'allevamento** (necessariamente mi ripeto: grassi al 25%, perché non si muovono e conducono una vita innaturale), ma selvaggina (con grassi al 4% circa molto simili alla categoria successiva) e pesce (i cui grassi non fanno male, ma appartengono alla categoria E.F.A.). Ecco, fra l'altro, perché stanno meglio di noi (non hanno diabete, allergie, artrosi, glaucoma e molte altre malattie legate ai nostri amici CA).

### ***ESEMPIO PRATICO: dieta tipo (con esempio delle due fasi).***

In pratica se siete in **FASE I** potete mangiare solo cibi proteici e grassi, i migliori sono:

#### **COLAZIONE/SPUNTINI**

**Da fare a metà mattina o pomeriggio, se necessario (in ogni caso solo quando si ha fame, è questo l'altra innovazione fisiologica e naturale della dieta).**

Ecco le alternative **PROTEICHE** a scelta, da effettuare (**SINGOLARMENTE**) a rotazione (il quantitativo in grammi, è solo consigliato per un atleta, maschio, medio, di una settantina di kg di muscoli, che vuole mantenersi muscoloso e/ o "tirarsi". Per le donne, le porzioni vanno ulteriormente ridotte di un buon 20-15% o più, a seconda del peso e dell'attività).

**-2-3 UOVA (1-2 volte a settimana).**

**-85-115 gr di TONNO/SALMONE/SARDINE/SGOMBRO/ SURIMI (attenzione allo zucchero che spesso vi si nasconde dentro o alla fecola di patate) o altro pesce a piacere (anche più volte al giorno tutti i giorni).**

**-85-115 gr di CARNE (occhio alla CARNE SALA' perché zuccherata), anche IN SCATOLA, ma solo per praticità (1-2 volte a settimana).**

**-85-115 gr di MORTADELLA/PROSCIUTTO/ BRESAOLA o altro affettato a scelta (1-3 volte a settimana, se la scelta ricade sui meno grassi e non zuccherati).**

**-50-80gr di FORMAGGIO GRANA o PARMIGIANO o altri formaggi (1-2 volte a settimana).**

Alternative, poco ricche di CARBOIDRATI, qualora ce ne fosse la necessità, a scelta, da effettuare solo a COLAZIONE, una sola volta al giorno (**MAI NEGLI SPUNTINI**), e, rigorosamente, a rotazione:

**-30-45 gr di** (scegliere una sola voce e, preferibilmente, evitarla dopo il 4° giorno dei primi 12 giorni di FASE I, poi si potrà ri-immetterla nei successivi 5-6 giorni della stessa FASE):

- CEREALI INTEGRALI (senza zucchero)**
- MUESLI (senza zucchero)**
- ALL BRAN(senza zucchero)**
- BISCOTTI INTEGRALI (senza zucchero)**
- FETTE BISCOTTATE INTEGRALI (senza zucchero)**

Questi cibi, tutti, a questa grammatura, non dovrebbero superare il limite di percentuale (4-10%) dei CA pro die (nessun cibo è il 100% di CA).

Oppure

**FRUTTA** (più o meno a volontà, visto che è difficile superare il limite dei 30gr giornalieri di CARBOIDRATI con la sola frutta).

### **PRANZO/CENA**

*Da fare lontano dagli SPUNTINI (almeno 3 ore):*

Qualsiasi cibo **PROTEICO**, sempre dopo un'insalata cruda o cotta molto abbondante, a piacere:  
**100-250 gr di PESCE** (meglio Salmone, Sgombro, Sardine o altro **Pesce Grasso**) cucinato come volete o in scatola (se non temete il sale)

o

**100-250 gr di CARNE** (libera la scelta Rossa o Bianca) cucinata come volete

o

**100-250 gr di AFFETTATI** (dalla Mortadella alla Bresaola) preparati come volete

o, se non ne usate durante il giorno:

**4-5 UOVA** (a frittata o come volete)

o

**100-150 gr di FORMAGGI** (meglio Grana, Parmigiano, Emmenthal, Pecorino)

o

**un'INSALATA ALLA GRECA** (cioè senza riso o mais, ma con tonno o wurstel, uova, cubetti di prosciutto, funghetti, formaggio e quant'altro volete)

o

**50-85 gr di SALSICCIA o INSACCATI** (non troppo grassi) vari.

In pratica, se siete, invece, in **FASE II** potete mangiare pochi cibi proteici e grassi, e molti **CARBOIDRATI**, come avete sempre fatto in pratica, tornate, quindi, alla vostra alimentazione di sempre, per questo non vi faccio esempi (ma vi dico **COLAZIONE** con biscotti, cereali o brioches, **PRANZO** o **CENA** con pasta, riso o pizza, in quantità moderata però).

### **CONCLUSIONI E ULTIMI CONSIGLI**

Avete capito che d'ora in poi **il vostro corpo consumerà GRASSI per fornirvi energia.**

Quindi, se volete **dimagrire più rapidamente, potreste anche ridurli dopo un certo periodo di dieta.**

**Tenendo bassi i GRASSI per un po' non si altererà il meccanismo dei consumi, né il corretto assetto ormonale** (cosa che succedeva con le vecchie diete culturistiche carne magra e acqua).

**Si accelererà soltanto il consumo degli stessi.**

Questi, meglio se prevalentemente **INSATURI** (ripeto da PESCE e OLII VEGETALI), si accumuleranno molto di meno e verranno **prelevati proprio dalle vostre zone di riserva**, finora ritenute intoccabili.

Nel tempo vedrete **l'ultimo miracolo della Metabolica: diminuire proprio gli ultimi punti che calavano** e che vi riducevano dei cadaveri per riuscire ad eliminarli!

Sempre che riusciate a far passare veramente il vostro corpo in fase metabolica.

Allora, riassumendo, ecco **tutti i vantaggi della Dieta** che Vi permetterà di:

- Avere molta più **ENERGIA**, in quantità e qualità (ricordate ben 9 Cal per grammo contro le 4 dei CA!).
- Stabilizzare la vostra **GLICEMIA**, riducendo in maniera sensibile l'appetito, senza crearvi "fame nervosa" e oscillazioni d'energia e d'umore!
- Mantenere e, addirittura, aumentare la **massa muscolare**, pur **dimagrendo!**
- Aumentare la **FORZA** o mantenerla!
- Migliorare le risposte del vostro **sistema IMMUNITARIO** (collegato agli EFA).
- Togliere il grasso dai vostri **punti critici e combattere la cellulite!**
- Stare a dieta, **senza fatica**, e con il gusto dei cibi saporiti e ritenuti vietati!
- Praticità e **velocità dei pasti**, senza contare troppo la calorie, ma guardando lo specchio.
- Nessuna esclusione di cibi**, ma solo rotazione degli stessi.

Questo, e addirittura altro, dipenderà da come sapete farla, ascoltando il vostro corpo. Per molti fare due giorni, o più pasti di ricarica di CA, è troppo!

Il maggior dimagrimento, se oltre alla salute e al benessere, è questo il vostro scopo, dipenderà da:

- QUANTITA' DI CALORIE TOTALI INGERITE.**
- QUANTITA' DI GRASSI TOTALI, E TIPO, INGERITI.**
- QUANTITA', E TIPO, DI CARBOIDRATI TOTALI INGERITI.**
- NUMERO DI GIORNI IN FASE I E IN FASE II.**
- ATTIVITA' FISICA SVOLTA (tipo e quantità: per esempio aerobica o anaerobica, poco o molto intensa).**

Giocare sulla manipolazione di questi parametri dipenderà dalla vostra abilità, anche nel vedervi, e dalle vostre conoscenze ed esperienze, ma sarà sempre più facile quanto più utilizzerete la dieta. Intendo dire che la sua difficoltà, come più volte sottolineato nel trattato, sta nel trovare il vostro **modo di regolarla** ("settarla" dice DiPasquale nel famoso "Set Point dei Carboidrati" cioè il livello minimo di Carboidrati a cui riuscite a stare bene) per non ingrassare e non uscire dalla Metabolica (che sostanzialmente è **l'uso dei Grassi per quello che madre natura aveva stabilito essere**, ossia fonte principale di energia e non solo riserva inattaccabile, oggi protetta dai Carboidrati).

I critici delle diete Chetogeniche, a cui la Metabolica per molti versi appartiene (anche se per altri ne esce come un'evoluzione delle stesse), si preoccupano appunto dell'eccessiva produzione di chetoni nel corpo. Costoro pensano che causi una condizione dovuta al diabete di tipo I, mal gestito fra l'altro, chiamata chetoacidosi. I diabetici di tipo I, si sa, non riescono a produrre Insulina, ciò fa sì che la produzione di chetoni aumenti oltre il normale, abbassando di conseguenza il PH del sangue. Ciò, tuttavia, non è stato riscontrato nelle persone non affette da diabete di tipo I, appunto.

In ogni caso si evita un'alta acidità del sangue con piccole dosi di Bicarbonato di Sodio (o Potassio, se temete ritenzione liquida data dal primo dei due).

**PERSEVERATE, SPERIMENTATE INTELLIGENTEMENTE E RICORDATE CHE AVETE REAZIONI METABOLICHE DIVERSE DA ALTRI INDIVIDUI, IMPARATE A CONOSCERVI PER MIGLIORARVI COSTANTEMENTE. TUTTO DIPENDE DAL SET POINT PERSONALE SUI CARBOIDRATI, DAL TIPO DI GRASSO CHE UTILIZZATE E DA QUANTE PROTEINE METABOLIZZATE. BUONA MESSA IN PRATICA E BUON NUOVO CORPO.**

# LA DIETA METABOLICA

*del Dott. Mauro Di Pasquale*

*Relazione del Prof. Pasquale Cozza,*

*Docente Educazione Fisica*

*Docente Federale Nazionale F.I.P.C.F.*

*Membro Centro Studi e Ricerche FIPCF/CONI sede centrale ROMA*

*Tecnico Nazionale, Istruttore e Allenatore F.I.P.C.F./C.O.N.I.*

*Relatore per il Veneto dei corsi formazione Istruttori F.I.P.C.F./C.O.N.I.*

*Relatore DMSA (Doctors Movement Science Association)*

*Socio Fondatore Accademia del Movimento*

*Consulente e Relatore DEFAV (Docenti Educazione Fisica Associati di Verona)*

## FONTI E RINGRAZIAMENTI

La presente trattazione è un particolare, e unico, mix creato grazie a queste fonti principali:

-Il libro originale de “**La Dieta Metabolica**” del Dott. Mauro di Pasquale

-Il libro “**La Soluzione Anabolica**” dello stesso autore, considerato l’evoluzione specialistica della dieta verso il particolare settore del Body Building

-**Domande** e risposte fatte personalmente da me **all’autore** (in circa due anni)

- all’autore, in un suo seminario, da altri (colleghi e persone interessate)

- all’autore sul suo sito e tramite una rivista di settore

- articoli dell’autore

-**La mia esperienza personale di circa quattro anni** (su me e molte altre persone da me monitorate in tale periodo)

Il tutto corredato da mie personali considerazioni, affermazioni e consigli.

L’intero lavoro, inoltre, è stato letto, pazientemente, da un illustre personaggio della classe medica, il **Prof. Giuseppe Maschio**, Nefrologo di chiara fama internazionale, Primario di Nefrologia dell’Ospedale Maggiore di Verona -Borgo Trento e Direttore della cattedra di Nefrologia dell’Università di Verona, già Presidente dell’Ordine dei Nefrologi Italiani, che colgo qui l’occasione per ringraziare, anche per la grande disponibilità e la sua grande e sincera amicizia.

## PREMESSA

Prima di iniziare qualsiasi regime alimentare, o attività sportiva, sono consigliabili **alcuni esami generali e del sangue**.

Se volete affrontare seriamente e con successo, in termini di salute e prestazione, questa dieta (che io ritengo la migliore mai apparsa finora), parlatene col vostro medico di fiducia.

Se fosse giovane, magro e magari un medico sportivo sarebbe ancora meglio.

**Inutile negare che**, non solo nel nostro settore, ma anche in campo medico, **l’abito fa il monaco!**

**Il Dott. Di Pasquale**, l’autore di questa dieta (nonché famosissimo medico sportivo, ricercatore, autore di numerosi studi, articoli e pubblicazioni, responsabile medico e promulgatore dell’antidoping di alcune federazioni sportive, tipo WBF, autore di numerosi libri scientifici sugli Integratori e sull’alimentazione, possessore egli stesso di una linea di integratori e tre volte

campione del mondo di POWER LIFTING, sport dove è stato atleta per 15 anni), fra l'altro è **il monaco per eccellenza!**

Lui, per meglio affrontare il suo regime dietetico, consiglia, da buon dottore, almeno i seguenti esami del sangue e delle urine, ulteriormente completati dal prof. Maschio:

- Conteggio completo cellule ematiche
- Livelli di colesterolo (Totale, LDL, HDL)
- TSH
- Il BUN (Azotemia)
- La creatininemia
- Glicemia a digiuno
- L'acido urico ematico
- Il Potassio ematico
- Funzionalità epatica
- L'esame delle urine

Premetto, comunque, che questa trattazione ha solo uno scopo informativo.

Non posso io consigliare, o far seguire, nessuna dieta, perché il mio ruolo di relatore (responsabile dei corsi di formazione Istruttori e Allenatori della Regione Veneto) per la FIPCF del CONI, è solo questo, quello di relazionarvi e aggiornarvi sulle ultime nozioni e teorie alimentari e, quindi, sull'Allenamento più produttivo e, assolutamente, naturale.

Inoltre, la seguente trattazione, non può comprendere la complessità dell'intera dieta in tutti i suoi aspetti (raccolta in un volume di oltre 200 pg e ripresa in un successivo e recentissimo libro "The Anabolic Solution"), e non è interessata alle patologie o alle persone non sportive, ma indirizzata, come approccio informativo, ai colleghi, o agli atleti del settore, che, solo con il consiglio del proprio medico sportivo, potranno decidere se intraprenderla o consigliarla per il dimagrimento (per un breve periodo) o per la salute (per un periodo molto più lungo) e la vita (ad alcuni soggetti potrebbe piacere tenerla per sempre, il dott. Di Pasquale non esclude anche questa possibilità).

Nel mio personalissimo caso (la seguo dall'Aprile del 2001 e non ho intenzione di uscirne), e di quello di moltissime persone che l'hanno seguita, **i risultati** sono stati davvero sconvolgenti per molti e diversi punti. Riassumibili, sinteticamente in:

- Velocità**, nel perdere grasso (senza più riprenderlo) e non muscolo, mantenendo la forza fisica e addirittura, cosa mai vista prima sotto dieta, aumentandola (anche con clima molto caldo).
- Salute**, in molti hanno guarito allergie vecchie di anni (io stesso ne avevo una da 20 anni, alle Parietarie e ai Pollini), per aumento delle difese del sistema immunitario. Per la regolarizzazione pressoria (io stesso, ho sempre sofferto di pressione eccessivamente bassa ereditaria, da svenimenti improvvisi ai cambi stagione, e mi si è normalizzata in un solo mese!). Per sbalzi d'umore caratteriali (legati al "rollercoaster" glicemico), e stati d'ansia, nervosismo e ipereccitabilità, che vengono tutti ad essere regolarizzati, trovando una nuova calma e un nuovo modo d'essere. La frase più ricorrente dei "soggetti metabolici" è che questa dieta "ti cambia la vita"...e non si riferiscono solo al punto vita, passatemi la battuta!

-**Energia inesauribile**, visto che i GRASSI sono sempre presenti nel nostro corpo e danno più del doppio d'energia dei CARBOIDRATI, capirete fra un po'.

-**Livelli di forma fisica** mai raggiunti in precedenza in ogni tipo di prestazione atletica.

Quindi vi auguro buona lettura e buona "prova" se deciderete di fare la "Dieta Metabolica".

Mi preme sottolineare che, pur non essendo "apparentemente" difficile, è una **dieta di ricerca**.

Intendo dire che la sua difficoltà, come più volte sottolineato nel trattato, sta nel trovare il vostro modo di regolarla ("settarla" dice DiPasquale nel famoso "Set Point dei Carboidrati" cioè il livello minimo di Carboidrati a cui riuscite a stare bene), per non ingrassare e non uscire dalla Metabolica (cioè dall'uso dei Grassi per quello che madre natura aveva stabilito essere, ossia fonte principale di energia e non solo riserva inattaccabile, protetta dai Carboidrati).

Un'ultima mia considerazione: se il vostro gruppo sanguigno appartiene allo "0" questa è, quasi sicuramente, la vostra dieta!

Questa è una mia libertà di pensiero, Di Pasquale non è concorde, se non al 10/15%, su quest'affermazione. E' questo quello che lui crede sia il legame con i gruppi sanguigni ed il cibo ( il Dott. Peter D'Adamo sostiene, invece, che il legame è il 100%). Ho avuto modo di "intervistarlo" ai

suoi seminari, e di parlare, più volte con Di Pasquale e posso dire che ormai conosco, abbastanza, il suo pensiero. Io, invece, ritengo, dalla mia modesta esperienza, che esiste una percentuale più alta di successo nel tenere il “set point” dei Carboidrati basso nei soggetti appartenenti al Gruppo “0” e via via più alto quanto più la razza è recente (“A”, “B”, “AB”). Provate.

Un'altra mia idea (confermata però nell'Aprile 2005 da NELSON AYOTTE, braccio destro di CHARLES POLIQUIN) è che ci sia, dopo un certo periodo come in tutte le diete, diverso da persona a persona, un certo adattamento (anche in tempi molto lunghi, anni addirittura per soggetti di gruppo 0)...che non permetta più di mantenersi “tirato” come all'inizio.

Ma su quest'ultima considerazione devo aspettare ancora altre conferme.

Per terminare l'introduzione: La Dieta metabolica è famosa, e osteggiata soprattutto in Italia, per essere una dieta senza Carboidrati e con moltissimi Grassi...Bè non è proprio così.

Diciamo, e ripetiamo, che: **parte senza i primi, per permettere l'uso migliore dei secondi per il nostro metabolismo, ed è la personale conoscenza dello sviluppo individuale, alla capacità, del sistema uomo (adattatosi nei millenni di evoluzione), di vivere meglio con un basso “set point” di Carboidrati. Ognuno di noi, farà la Dieta in maniera diversa per quanto riguarda l'uso e la quantità dei Carboidrati, sia chiaro. Se questa dieta è priva di Carboidrati lo è, forse, solo nella fase iniziale (che, comunque, può variare anch'essa dall'approccio radicale, da me proposto perché più rapido e valido per l'atleta, fino al lento e graduale abbassamento degli stessi).**

Confrontate, per un attimo, tutte le popolazioni primitive della terra che non usano i nostri Carboidrati elaborati, che si nutrono prevalentemente di Pesce e Carne con Frutta e Verdura.

Come li vedete? Grassi e astenici o forti e instancabili? E noi come siamo in confronto a “loro”?

Con tutte le nostre avanzate conoscenze in campo nutrizionale, medico e sportivo? Con tutti i nostri confort (a partire dal letto con le doghe)? Se pensate che “loro” sono diversi da noi per il loro stile di vita e il loro codice genetico, adesso rispondete a queste altre domande.

“Loro” come diventano quando si “civilizzano” e mangiano come noi (avete presenti gli obesi neri americani nutriti a pizza, coca-cola e hotdog)? Io ho conosciuto molti africani (Marocchini, Tunisini e Nigeriani) modificati dopo pochi mesi di salubre dieta mediterranea (che, comunque,

storicamente non sarebbe a base di tanta pasta e pizza, ma di pesce, carne, alcuni cereali e olio di oliva...) Pensateci un attimo. Visualizzate i popoli della terra “primitivi” e quelli “civilizzati”.

Togliete i denutriti dai primi e i super atleti dai secondi (come eccezione alla regola). Guardate così tutto il resto della media. Cosa vedete? Vi basta?

...Entriamo nel vivo.

## **CONCETTI CHIAVE: la teoria.**

Il tipo atavico di alimentazione, seguito per milioni di anni dai nostri antenati, vedremo fino a oltre diecimila anni fa (epoca in cui arriva, appunto, l'Agricoltura), era basato soprattutto sulla frutta, alcune radici, bacche, molta selvaggina e, in alcuni casi, anche pesce. Si consumavano così moltissimi Grassi, soprattutto animali, e Proteine. Questo tipo di Alimentazione è attualmente molto osteggiato dai moderni Dietologi, che io chiamo ironicamente: i Commercialisti delle Calorie (perché parlano solo del valore calorico dei cibi e fanno così, seguendo quasi esclusivamente questo unico principio, la maggior parte delle loro diete. Come se una calorie equivalesse ad un'altra, senza mai considerare da dove esse derivano e, quindi, cosa queste combinano all'interno del corpo umano, che è una struttura molto diversa, e complessa, rispetto ad una bomba calorimetrica).

La razza umana, all'origine, seguendo ciò che la NATURA aveva predisposto per lei, ed essendo nomade e cacciatrice, si alimentava così prevalentemente con i prodotti della caccia e della pesca (quindi Grassi e Proteine animali), ma senza alcun tipo di CARBOIDRATI elaborati, ma solo con ciò che la terra offriva (radici, bacche, molta frutta...).

Cioè assolutamente **nessuna modifica**, se escludiamo la cottura, **a ciò che l'ambiente offriva.**

Ma Vi pare che l'uomo, che deve complicare, cambiare, elaborare, modificare, stravolgere e manomettere tutto, potesse accettare, supinamente, un'offerta così semplice fatta, per il suo bene, dalla natura? E comunque, un problema c'era.

## **L'uomo primitivo era un terribile predatore, che distruggeva tutto ciò che trovava.**

Non sarebbe sopravvissuto a lungo, e doveva, continuamente, cambiare luogo dopo averne esaurito le risorse e le possibilità naturali.

Col passare degli anni però, parlo di milioni, come già accennato, con l'introduzione dell'Agricoltura (ripeto circa 10.000 anni fa), vennero introdotti cibi "nuovi" che divennero più facili da reperire, coltivare, difendere, tutto nei pressi della propria dimora e anche da conservare, più comodamente, il più a lungo possibile. Questi nuovi alimenti, frutto della terra, permettevano anche i primi scambi e la diffusione del baratto. Insomma l'inizio sociale della nostra cultura, con il senso dell'appartenenza ad un luogo fisso, il concetto dei terreni, della proprietà e di tutto ciò che ci va dietro. Inizia, insomma, la storia come noi la conosciamo, prima è il buio animale e l'uomo andava avanti seguendo soltanto l'istinto e la legge di natura della sopravvivenza del più forte! Tolta la paura della fame e non avendo più bisogno di un cibo che saziasse, e desse forza ed energia a lungo (tanto era sempre là nell'orto ad aspettarci o conservato da qualche altra parte), la nuova alimentazione divenne sempre più ricca di cibi elaborati, per soddisfare il palato (che, nei millenni a seguire, diventa sempre più esigente). Ecco, quindi, che se **il cibo parte dalla notte dei tempi per farci vivere e sopravvivere meglio, passando i milioni di anni, cambia completamente la sua principale, e indispensabile, funzione.**

**Vero promotore** dell'introduzione **del cibo** che, abbiamo visto, **perde** sempre più **il valore di nutrimento** ed acquista, invece, quello di godimento e benessere, **diventa** allora **il gusto** (e il piacere, per niente atavico, di dividerlo con gli altri), si sviluppa così la socialità da tavola.

E, noi, da esseri brutali, semplici, asociali, forti, magri, muscolosi e sani, lentamente ci trasformiamo in esseri educati, complicati, sociali, deboli, grassi, flaccidi e, persino, malati.

Ai nostri giorni, infatti, non si mangia quasi più per fame, ma per soddisfazione, istinto sociale e piacere (e per lavoro, la compagnia a volte o per festeggiare, niente di male, ma...).

La frase più ricorrente è "**Il cibo è uno dei piaceri della vita**" e quando qualcuno mangia qualcosa non gli si domanda, legittimamente, e salutisticamente, "**Cos'è? Cosa contiene e di cosa è fatto?**", ma il felicissimo, da un punto di vista godereccio, "**Com'è? E' buono? Come lo hai fatto?**".

Mangeremmo (e berremmo), ormai, qualsiasi cosa che soddisfi il nostro palato, anche se dovesse trasformarci in esseri deformati, pigri, doloranti, inattivi, malati (alcolizzati, diabetici e cardiopatici), per il piacere fino alla morte.

Ho esagerato? Vi ho dato un quadro troppo triste?

Ma è soltanto la pura verità per la maggior parte della popolazione socialmente ed economicamente evoluta della terra (non sempre e non per tutti, ovvio)!

Ma è questo davvero il prezzo da pagare? Certo noi, amanti della Cultura Fisica, siamo esclusi dal discorso, ma, diciamolo, anche a noi farebbe piacere uno strappetto una volta a settimana o due (e non una volta ogni due mesi o più). Anche a noi piacerebbe uscire con la ragazza e gli amici al sabato sera, senza che loro si sentano in colpa o ci guardino male o ci insultino per la nostra eccessiva rigidità alimentare.

Non esiste, allora, una dieta che sia sana e sociale al tempo stesso?

Che mi faccia avere il meglio dei miei antenati lontani senza essere considerato un folle eremita asociale? Forse quella che state per leggere è il santo Graal delle diete.

Forse è l'anello di congiunzione mancante fra l'uomo (sociale) e la bestia (possente) da cui deriva. Forse è la soluzione.

Vi auguro che lo sia per voi come lo è stata per me.

E per questo che vi invito a leggere tutto approfondendo, a provare a lungo, e bene, ed a considerare le sue varianti.

La ricerca potrebbe essere lunga ed apparentemente, all'inizio, infruttuosa, potrebbero volerci anche anni a trovare la vostra personale soluzione, ma ne varrebbe assolutamente la pena.

Ripeto assolutamente. Fidatevi

Torniamo ai concetti base.

Ovvio che solo poche centinaia di anni fa non esisteva niente di cui, oggi, si fa largo uso e cioè: PASTA, PANE, PIZZA, BISCOTTI, DOLCI e qualsiasi farinaceo o amidaceo (riso) derivato e trattato (macinato, cotto, lievitato, scorporato, separato, setacciato...), con zucchero aggiunto (N.B. ricordo che lo zucchero, non molto tempo fa era venduto solo in farmacia!).

Questo permetteva, e permette a tutt'oggi in tutte le attuali società "primitive", la possibilità di utilizzare la maggior fonte d'energia che madre natura ci ha messo a disposizione: I GRASSI. Questi, infatti, con 9 calorie per grammo, contro le 4 che fanno i CARBOIDRATI, sono per anni stati temuti come il "nemico dell'uomo" (colesterolo e trigliceridi alti, che portano a vari rischi tumorali e cardiopatie, ma non è tutta la verità) che si accumula e non se ne va più. Questo solo perché usiamo troppi CARBOIDRATI (CA), i quali impediscono l'uso corretto dei GRASSI (GR), che vengono così "stoccati" in riserva provocando danni, per cattivo funzionamento, e accumulandosi in punti specifici detti "zone recettoriali di riserva" (legate a caratteristiche sessuali e genetiche). Il secondo motivo è che usiamo, spesso, troppi GRASSI non sani, i famosi SATURI, che i nostri antenati, e contemporanei, primitivi riducono per motivi naturali (i loro animali, selvatici, sono meno grassi dei nostri, d'allevamento. Si stima il 4% di grassi dei loro animali, liberi e muscolosi, contro il 25% dei nostri, ingabbiati e deboli).

La dieta è "innovativa" in quanto propone un modello antropologicamente e fisiologicamente corretto, ma atavico appunto. Un modello alimentare seguito dalla nostra razza per oltre 50 milioni di anni d'evoluzione (che portarono all'uomo circa 3.5 milioni di anni fa), che continua ad essere responsabile della salute delle attuali popolazioni primitive della terra. Un modello seguito, a tutt'oggi, da tutti noi, per molti mesi della nostra vita, dalla nascita, allo svezzamento!

Certo, il neonato è in metabolica rigida, il latte materno è soprattutto grassi e proteine, senza CARBOIDRATI di tipo farinaceo... e il piccolo uomo, naturalmente, ha tutto e cresce parecchio, più che in qualsiasi altro periodo della sua vita... Insomma i CARBOIDRATI, tanto commercialmente lodati, non sono affatto così indispensabili, quanto hanno voluto farci credere. Biochimicamente possono essere ricavati da tutte le altre sostanze del corpo, GRASSI e PROTEINE comprese (es. la famosa Gluconeogenesi dalle Proteine).

La controprova scientifica e fisiologica è, infatti, che non esistono CARBOIDRATI ESSENZIALI, cioè che non sono in grado di essere prodotti dall'organismo, e che necessitano di essere prelevati dagli alimenti per la nostra ottimale, e necessaria, condizione di vita.

Viceversa esistono sia gli AMINOACIDI ESSENZIALI che i GRASSI ESSENZIALI, prova del fatto che devono essere presi dal cibo per incapacità del nostro corpo a produrle.

Questo a detta delle conclusioni di moltissimi ricercatori chimici, medici, scienziati, antropologi. Il modello alimentare "in voga" attualmente (cioè CA come fonte principale d'energia), consigliato e studiato dalla maggior parte dei nutrizionisti, è invece "giovane" perché risale a circa 10.000 anni fa con l'avvento dell'Agricoltura (la nostra medicina ufficiale, "vecchia" di 2000 anni, non ha fatto altro che studiarlo e codificarlo, accettandolo come dato di fatto, senza verificare se fosse sempre stato così per noi, a livello fisiologico e naturale dalla notte dei tempi o in altre parti, meno evolute del pianeta...). Affinchè un'intera razza, o specie, si adatti e cambi, evolvendosi completamente ad un cambio di abitudini (siano esse alimentari o climatiche), per accettarle al meglio, servono circa 100.000 anni. Ecco il perché, lo stato attuale della nostra alimentazione che propone, un modello "recente", con sempre più CA e sempre meno GR, con poche PROTEINE ha causato:

-uno scorretto e pericoloso stoccaggio dei GR (con relativi problemi estetici e salutistici tristemente noti e difficilmente risolvibili), se non con diete da fame! Le quali fanno perdere peso, ma non dimagrire! Questo perché toccano spesso le Calorie, considerate dai Dietologi tutte "uguali" fra cibi diversi, togliendole da Grassi e Proteine. Cioè è più il muscolo che se ne va, rispetto al grasso corporeo (si parla, in molti studi, del 65% di M.M., cioè muscolo, perso contro il solo 25% di grasso, il resto è acqua). Abbassando drammaticamente il Metabolismo Basale, al muscolo fortemente legato (1Kg di muscolo consuma 100 cal. a riposo).

-un aumento, mostruoso e dilagante, dell'obesità (a fronte del fatto che sono aumentati i prodotti a bassissima percentuale di GR, i dietetici dimagranti e moltissima gente va in Palestra... assurdo, no?), in Europa siamo obesi al 51%, in America al 61%... Come avrebbero dovuto essere i nostri antenati che mangiavano moltissimi GR e non facevano Palestra? Che siano tutti questi CARBOIDRATI, in continuo aumento (l'attuale trend è il 65-70% del tot calorico), a farci ingrassare? Noi, Italiani, abbiamo i bambini più grassi d'Europa (sarà certo colpa delle merendine, ma davvero ce la sentiamo di escludere anche la pizza e la pasta o il mitico pane da questo dramma nostrano?!). In effetti la vecchia piramide alimentare sconsiglia in testa la stessa cosa che consiglia alla fine, come base, cioè i cari CARBOIDRATI! L'unica differenza starebbe nell'Indice

Glicemico, elevato quello in testa, perché zuccheri semplici, basso quello alla base, perché complessi.

Ma la realtà non è proprio questa.

Intanto, perché qualsiasi cibo cambia Indice Glicemico se cucinato o abbinato ad altre sostanze (grassi o proteine, o, semplicemente, il succo di limone), poi perché comunque verrà stoccato ogni CARBOIDRATO in eccesso e trasformato in GRASSO, bloccando comunque il corretto uso di quest'ultimo.

-un aumento dei casi di DIABETE. La resistenza all'insulina è provocata dall'aumento degli zuccheri legata, come visto, al loro indice glicemico, che sbalza la glicemia, provocando un rapido aumento dell'insulina che, oltre ad esaurirsi, provoca lo stoccaggio degli zuccheri in Trigliceridi (il riso bianco, consigliato dai dietologi, ha un I.G. più alto del Croissant, che è sconsigliato!!!).

-un aumento delle allergie (una indicativa è quella al Glutine nei neonati, uno ogni 150! La nostra fisiologia si difende dall'eccesso di CA, fin dalla nascita), sintomo di abbassamento delle difese del sistema immunitario e di reazione all'ambiente, che non viene più riconosciuto come naturale, da cui il corpo tende a difendersi.

Tuttavia, lasciatemi fare una piccola considerazione di carattere socio politico economico.

Provate a pensare cosa avverrebbe se tale dieta prendesse piede... Pensate alla nostra colazione, cappuccino e brioche, oppure cereali o corn flakes, o fette biscottate o torta della nonna.

Pensate al pranzo con la pasta o alla nostra cena con la pizza o al dolce. E la merendina, tutta dolcetti e biscotti, dove la mettiamo? Vedo l'economia italiana che andrebbe, rapidamente, a gambe all'aria... Non credo che, questa dieta, potrà mai uscire da un certo ambiente, limitato e di nicchia, per ovvi motivi d'interesse socioeconomicoculturale.

Ho iniziato dicendo che l'Alimentazione primitiva, troppo ricca di grassi animali, è osteggiata dai dietisti. Ora sappiamo anche perché.

Eppure fra gli antropologi e i nutrizionisti, più accreditati e coraggiosi, che sanno opporsi alle grandi lobbies, c'è una vera riscoperta dell'atavica alimentazione.

Cito, fra tutte, una ricerca fatta recentemente dalle due categorie della PURDUE UNIVERSITY, negli USA, che ha scoperto che la selvaggina contiene Grassi "buoni"(paragonabili a quelli del pesce), oltre ad essere, ovviamente, molto più magra della carne d'allevamento. Inoltre gli animali si nutrono in modo corretto e naturale, e non corrono rischi di assumere "invenzioni" umane (vedi effetto mucca pazza) o additivi e sostanze più o meno pericolose.

Ma torniamo ai Grassi speciali. Questi, come quelli del Pesce appunto, abbassano il Colesterolo e, in generale, il rischio di malattie cardiovascolari per la pulizia delle arterie.

Per avere conferma di ciò sono andati a studiare alcune moderne popolazioni tribali (tipo i **Nanamiut dell'Alaska** e gli **Aborigeni australiani**), che hanno abitudini alimentari identiche a quelle dei nostri antenati! E, indovinate cosa hanno riscontrato? Lo so, lo ripeterò più volte: fra loro **l'incidenza di malattie cardiache, diabete e obesità è praticamente nulla!**

Ecco, sento **il Vostro pensiero terrorizzato: non mangerò più pasta e pane?**

Tuttavia, vedrete che non dovrete dare addio a nessun alimento! Davvero! Anche pasta, pane e altri carboidrati compresi. Bisognerà solo limitarli molto e/o usarli in giorni precisi... Vediamo come.

## **IN COSA CONSISTE LA DIETA**

Per riportare il corpo al suo stato originale d'uso corretto del cibo, cioè energia dai GR, scorte e riserve dai Carboidrati, stabilito per milioni di anni da madre natura, e rielaborato, e stravolto, dalla "genialità" della sola razza umana civilizzata, si deve seguire il seguente modello:

### **FASE I o di Valutazione o Metabolica**

Serve a capire come, e in quanto tempo, il nostro organismo, liberandosi dei Carboidrati, passa all'uso corretto dei Grassi.

Prevede le seguenti percentuali di suddivisione degli alimenti, a livello calorico, giornaliero:

**CARBOIDRATI: SOLO 30gr AL GIORNO** (considerato come il limite massimo assumibile per non uscire dall'adattamento metabolico che auspichiamo) o **IL 4-10% DELLE CALORIE** totali GIORNALIERE (è possibile assumere, comunque, frutta e verdura a volontà, in quanto non c'è interferenza eccessiva con la glicemia).

**GRASSI:** prevalentemente insaturi (cioè dal PESCE e dagli olii vegetali) SONO **IL 40-60% DELLE CALORIE** GIORNALIERE. E' possibile tenerli alti perché verranno metabolizzati e usati, stavolta non più stoccati, per dare energia a tutte le funzioni vitali (si accumuleranno solo se in eccesso, e faranno i loro danni se saranno SATURI oltre il 75% del totale).

**PROTEINE: AL 40-50% DELLE CALORIE** (per mantenere la massa muscolare che è il tessuto più attivo metabolicamente del corpo, consuma, per Kg., 100 cal. al giorno, a riposo).

Questa fase dura, solo all'inizio, **12 giorni**, tempo indispensabile a far sì che il corpo ricordi come funzionava milioni di anni fa e ricominci ad esser bravo ad utilizzare i GR come fonte principale e assoluta d'energia. Poi durerà solo **5-6 giorni** ogni settimana. Per motivi sociali è consigliato iniziare la FASE I di LUNEDI' (capirete il perché).

Il Dott. Di Pasquale, consiglia vari moduli progressivi di adattamento a questa fase, in cui vengono ridotti i CA. (in modo, appunto, graduale o progressivo o ad onda).

Tutto per evitare che il corpo subisca un forte stress da mancanza di CA e metabolizzi i GR, con una lenta progressione.

Ritengo, per motivi di brevità della trattazione e per esperienza personale con centinaia di persone ascoltate, che sia un approccio utile solo con alcuni soggetti particolarmente "intossicati" dai CA. e non sportivi. Questa trattazione, lo ricordo ancora una volta, non è specificatamente rivolta a tali soggetti, che presentano appunto, magari, anche patologie o semplicemente gravi livelli d'obesità (una malattia a tutti gli effetti).

## **FASE II o Ricarica dei Carboidrati**

Prevede le seguenti percentuali di suddivisione degli alimenti a livello calorico giornaliero:

**CARBOIDRATI: AL GIORNO IL 35-60% DELLE CALORIE.** Questa fase viene chiamata di *ricarica* ed è simile all'alimentazione consigliata da tutti i vari nutrizionisti. Serve per utilizzare l'ormone INSULINA al meglio, senza che accumuli GR, ma solo energia, dai CA, che non verranno più stoccati in TRIGLICERIDI, ma verranno messi nei muscoli, nel fegato e nel cervello (come GLICOGENO) e lì saranno ben utilizzati, e conservati, quasi fino al nuovo carico.

**GRASSI:** prevalentemente insaturi (cioè dal PESCE e dagli olii vegetali) SONO RIDOTTI AL 20-40% DELLE CALORIE GIORNALIERE (per evitare che possano riaccumularsi in questa fase). L'ulteriore scopo è quello di stimolare l'aumento dell'Insulina, o meglio gli sbalzi della stessa.

**PROTEINE: AL 15-30% DELLE CALORIE** (per mantenere la sensibilità recettoriale alle stesse e permettere che, dopo, i muscoli ne siano "affamati" e le trattengano meglio).

Questa FASE II, comincia (se partite di LUNEDI' come consigliato) esattamente il SABATO dopo il 12° giorno della FASE I, e va avanti massimo fino a DOMENICA (pomeriggio o, se avete molti muscoli da ricaricare di glicogeno, sera), la prima volta. Poi si intercala, ogni 5-6 giorni dopo la FASE I, consiglieri PER UN GIORNO SOLTANTO (o ripeto se avete molti muscoli, e vi allenate seriamente con i pesi, anche DUE).

N.B.

Ricordate che è molto importante che i GRASSI devono essere soprattutto presi dagli INSATURI (cioè, ripeto, olii vari vegetali e pesci) quindi almeno al 25% del totale, che sono più sani, e solo al restante 75%, o meno, dai SATURI (cioè provenienti da carne, latte e derivati, uova), decisamente meno salubri.

Personalmente ho invertito la percentuale dei rapporti fra i GRASSI e sono meno aggressivo, più calmo, elastico muscolarmente e, mi sembra di stare ancora meglio, ma è una mia personale variante.

I nostri antenati, e le popolazioni primitive attuali, ripeto, non mangiano animali d'allevamento (necessariamente mi ripeto: grassi al 25%, perché non si muovono e conducono una vita innaturale), ma selvaggina (con grassa al 4% circa molto simili alla categoria successiva) e pesce (i cui grassi non fanno male, ma appartengono alla categoria E.F.A., vedere alla fine il GLOSSARIO per gli effetti di questi sull'uomo). Ecco, fra l'altro, perché stanno meglio di noi (non hanno diabete, allergie, artrosi, glaucoma e molte altre malattie legate ai nostri amici CA).

### ***ESEMPIO PRATICO: dieta tipo (con esempio delle due fasi).***

In pratica se siete in **FASE I** potete mangiare solo cibi proteici e grassi, i migliori sono:

#### ***COLAZIONE/SPUNTINI***

***Da fare a metà mattina o pomeriggio, se necessario (in ogni caso solo quando si ha fame, è questo l'altra innovazione fisiologica e naturale della dieta):***

Alternative **PROTEICHE** a scelta, da effettuare (**SINGOLARMENTE**) a rotazione (il quantitativo in grammi, è solo consigliato per un atleta, maschio, medio, di una settantina di kg di muscoli, che vuole mantenersi muscoloso e/ o "tirarsi". Per le donne, le porzioni vanno ulteriormente ridotte di un buon 20-15% o più, a seconda del peso e dell'attività).

**-2-3 UOVA (1-2 volte a settimana).**

**-85-115 gr di TONNO/SALMONE/SARDINE/SGOMBRO/ SURIMI (attenzione allo zucchero che spesso vi si nasconde dentro) o altro pesce a piacere (anche più volte al giorno tutti i giorni).**

**-85-115 gr di CARNE, anche IN SCATOLA, ma solo per praticità (1-2 volte a settimana).**

**-85-115 gr di MORTADELLA/PROSCIUTTO/ BRESAOLA o altro affettato a scelta (1-3 volte a settimana, se la scelta ricade sui meno grassi e non zuccherati).**

**-50-80gr di FORMAGGIO GRANA o PARMIGIANO o altri formaggi (1-2 volte a settimana).**

Alternative, poco ricche di **CARBOIDRATI**, qualora ce ne fosse la necessità, a scelta, da effettuare solo a **COLAZIONE**, una sola volta al giorno (**MAI NEGLI SPUNTINI**), e, rigorosamente, a rotazione:

**-30-45 gr di** (scegliere una sola voce e, preferibilmente, evitarla dopo il 4° giorno dei primi 12 giorni di **FASE I**, poi si potrà ri-immetterla nei successivi 5-6 giorni della stessa **FASE**):

**-CEREALI INTEGRALI (senza zucchero)**

**-MUESLI (senza zucchero)**

**-ALL BRAN(senza zucchero)**

**-BISCOTTI INTEGRALI (senza zucchero)**

**-FETTE BISCOTTATE INTEGRALI (senza zucchero)**

Questi cibi, tutti, a questa grammatura, non dovrebbero superare il limite di percentuale (4-10%) dei **CA** pro die (nessun cibo è il 100% di **CA**).

Oppure

**FRUTTA** (più o meno a volontà, visto che è difficile superare il limite dei 30gr giornalieri di **CARBOIDRATI** con la sola frutta).

#### ***PRANZO/CENA***

***Da fare lontano dagli SPUNTINI (almeno 3 ore):***

Qualsiasi cibo **PROTEICO**, sempre dopo un'insalata cruda o cotta molto abbondante, a piacere:

**100-250 gr di PESCE (meglio Salmone, Sgombro, Sardine o altro Pesce Grasso) cucinato come volete o in scatola (se non temete il sale)**

**o**

**100-250 gr di CARNE (libera la scelta Rossa o Bianca) cucinata come volete**

**o**

**100-250 gr di AFFETTATI (dalla Mortadella alla Bresaola) preparati come volete**

**o, se non ne usate durante il giorno:**

**4-5 UOVA (a frittata o come volete)**

**o**

**100-150 gr di FORMAGGI (meglio Grana, Parmigiano, Emmenthal, Pecorino)**

**o**

**un'INSALATA ALLA GRECA** (cioè senza riso o mais, ma con tonno o wurstel, uova, cubetti di prosciutto, funghetti, formaggio e quant'altro volete)

**o**

**50-85 gr di SALSICCIA o INSACCATI (non troppo grassi) vari.**

In pratica, se siete, invece, in **FASE II** potete mangiare pochi cibi proteici e grassi, e molti **CARBOIDRATI**, come avete sempre fatto in pratica, tornate, quindi, alla vostra alimentazione di sempre, per questo non vi faccio esempi (ma vi dico **COLAZIONE** con biscotti, cereali o brioches, **PRANZO** o **CENA** con pasta, riso o pizza, in quantità moderata però).

## **CONCLUSIONI E ULTIMI CONSIGLI**

Avete capito che d'ora in poi il vostro corpo consumerà **GRASSI** per fornirvi energia.

Questi, per me meglio se prevalentemente **INSATURI** (ripeto da **PESCE** e **OLII VEGETALI**), si accumuleranno molto di meno e verranno prelevati proprio dalle vostre zone di riserva, finora ritenute intoccabili. Sempre che riusciate a far passare il vostro corpo in fase metabolica.

Inoltre vi permetteranno di:

-Avere molta più **ENERGIA**, in quantità e qualità (ricordate ben 9 Cal per grammo contro le 4 dei CA!).

-Stabilizzare la vostra **GLICEMIA**, riducendo in maniera sensibile l'appetito, senza crearvi "fame nervosa" e oscillazioni d'energia e d'umore!

-Mantenere e, addirittura, aumentare la **massa muscolare**, pur **dimagrendo!**

-Aumentare la **FORZA** o mantenerla!

-Migliorare le risposte del vostro **sistema IMMUNITARIO** (collegato agli EFA).

-Togliere il grasso dai vostri **punti critici e combattere la cellulite!**

-Stare a dieta, **senza fatica**, e con il gusto dei cibi saporiti e ritenuti vietati!

-Praticità e **velocità dei pasti**, senza contare troppo la calorie, ma guardando lo specchio.

Questo, e addirittura altro, dipenderà da come sapete farla, ascoltando il vostro corpo.

Per molti fare due giorni, o più pasti di ricarica di CA, è troppo!

Il maggior dimagrimento, se oltre alla salute e al benessere, è questo il vostro scopo, dipenderà da:

**-QUANTITA' DI CALORIE TOTALI INGERITE.**

**-QUANTITA' DI GRASSI TOTALI, E TIPO, INGERITI.**

**-QUANTITA', E TIPO, DI CARBOIDRATI TOTALI INGERITI.**

**-NUMERO DI GIORNI IN FASE I E IN FASE II.**

**-ATTIVITA' FISICA SVOLTA (tipo e quantità: per esempio aerobica o anaerobica, poco o molto intensa).**

Giocare sulla manipolazione di questi parametri dipenderà dalla vostra abilità, anche nel vedervi, e dalle vostre conoscenze ed esperienze, ma sarà sempre più facile quanto più utilizzerete la dieta.

I critici delle diete Chetogeniche, a cui la Metabolica per molti versi appartiene (anche se per altri ne esce come un'evoluzione delle stesse), si preoccupano appunto dell'eccessiva produzione di chetoni nel corpo. Costoro pensano che causi una condizione dovuta al diabete di tipo I, mal gestito fra l'altro, chiamata chetoacidosi. I diabetici di tipo I, si sa, non riescono a produrre Insulina, ciò fa

si che la produzione di chetoni aumenti oltre il normale, abbassando di conseguenza il PH del sangue. Ciò, tuttavia, non è stato riscontrato nelle persone non affette da diabete di tipo I, appunto. In ogni caso si evita un'alta acidità del sangue con piccole dosi di Bicarbonato di Sodio (o Potassio, se temete ritenzione liquida data dal primo dei due).

Un'ultima serie di raccomandazioni frutto della mia personale esperienza:

- Bevete quanta più acqua vi è possibile. Vi aiuterà a purificarvi e a saziarvi.
- Se volete tirarvi al massimo, eliminate i grassi per gli ultimi 10-15 giorni prima di una data importante (gara o servizio fotografico).
- Usate pochissimi affettati, possono mandarvi fuori dalla metabolica o dalla forma ottimale perché troppo ricchi di zuccheri nascosti (e spesso incalcolabili), oltre che di sale e altre sostanze tutt'altro che sane (nitriti, nitrati, glutammato, conservanti e quant'altro).
- Se fate fatica a stare lontano dai Carboidrati, non siete in metabolica, oppure ne avete un maggior bisogno. Valutate le due cose e cambiate strategia. Se, però, fate fatica ad eliminare i dolci (o cadete in tentazione) usate i limoni, mangiati interi o spremuti, anche quelli confezionati, sono ottimi per resistere alle "dolci" tentazioni (dopo un bel succo di limone sparato nel gargarozzo vi passa la voglia di dolce...garantito al limone!).

Fatevi, inoltre, le analisi ogni sei mesi circa e se volete saperne di più sulla vostra, e altrui, salute e reale composizione corporea, e molto altro, usate un regolare controllo BIA con sistemi seri (i migliori del mondo sono quelli della Akern). Buona dieta.

**PERSEVERATE, SPERIMENTATE INTELLIGENTEMENTE E CON LA MIA SUPERVISIONE, RICORDATE CHE AVETE REAZIONI METABOLICHE DIVERSE DA ALTRI INDIVIDUI, IMPARATE A CONOSCERVI PER MIGLIORARVI COSTANTEMENTE. TUTTO DIPENDE DAL SET POINT PERSONALE SUI CARBOIDRATI, DAL TIPO DI GRASSO CHE UTILIZZATE E DA QUANTE PROTEINE METABOLIZZATE. BUONA MESSA IN PRATICA E BUON NUOVO CORPO.**

## APPENDICE

Attenzione. Ho appreso, da un noto programma televisivo (QUARK di Piero Angela), la seguente notizia che Vi passo come è stata data:

*“Tutti gli studi che riguardano le cardiopatie e le relazioni che queste hanno con i grassi alimentari nocivi (Colesterolo, saturi ecc...), le scorrette abitudini di vita e quello che sono gli effetti collaterali delle stesse (fumo, ipocinesia, alcool, ecc...), sono partite dal famoso studio di FRAMINGHAM (U.S.A., Massachuttes). Uno studio ad ampio spettro su tutte le abitudini di vita di questo paesino americano che ha sottoposto, finora, circa 15000 persone ad un'indagine su ogni loro abitudine di vita, e che dura (coinvolgendo varie generazioni) da 56 anni. Fino a che questo studio non venne esaminato, la prima volta, i medici non mettevano in alcuna relazione le cardiopatie e il consumo eccessivo di grassi o consideravano normale l'ipertensione ad una certa età, senza relazionarla col cibo o altre cause.”*

Si può dire, quindi, che **le conclusioni a cui è arrivata la classe medica sul problema grassi è estremamente circoscritta e limitata come visione?**

Insomma, mi chiedo:

Sono più i mangiatori di Carboidrati elaborati (pasta, pane, pizza, dolci ecc.) sull'intero pianeta o meno? Gli studi vanno fatti sull'uomo come è in natura o su come è diventato grazie al suo snaturarla in ogni senso?

Forse la classe medica nutrizionistica, a livello generale, trae conclusioni del tipo:

“Stando così le cose la via meno peggio è questa...”

**Ma non sarebbe il caso di dettare vecchie leggi di natura come la strada corretta da seguire?**

Non sono mai stati ampiamente monitorati le conseguenze di un'alimentazione ricchissima in grassi (omega 3 soprattutto, cioè del pesce) degli Inuit o dei moltissimi popoli pescatori o cacciatori di ogni parte del globo. I pochi studiosi che l'hanno fatto non fanno quasi testo, ma dicono che costoro sono molto corretti con i livelli di Colesterolo e altro, e non hanno alcuna conseguenza negativa, anzi, dalla loro dieta “primitiva” e “sbilanciata”.

Come mai? E' affrettato trarre conclusioni apparentemente logiche come:

**“Tutti costoro non mangiando Carboidrati non subiscono molti effetti nocivi dal Grasso?”.**

Forse, i nostri medici, non studiano modi molto diversi di alimentarci, perché sanno che abbiamo perso l'uso del cibo per quello che realmente è la Fonte naturale di noi stessi.

Forse sanno che la battaglia della salute è una guerra persa contro il gusto e i piaceri della vita?

Forse non conoscono fonti alternative di alimentazione o forse hanno paura di scatenare un caos economico? Forse tutto questo e ancora di più insieme? A Voi le fin troppo logiche conclusioni.

Grazie.

**PROF.PASQUALE COZZA**

**Diplomato I.S.E.F. con lode nel 1987**

**Abilitato all'insegnamento alle scuole Medie e Superiori (con 78/80 nel 1991).**

**Prof. di Educazione Fisica, attualmente presso quattro scuole superiori.**

**Tecnico di Pesistica e Cultura Fisica FILPJK/CONI dal 1985.**

**Relatore unico del Veneto per la Teoria dell'Allenamento Natural per la FIPCF/CONI dal 1991**

**Istruttore e Allenatore di Cultura Fisica Natural con oltre 20 anni di esperienza.**

**Consulente Programmi d'allenamento personalizzati delle migliori palestre di Verona.**

**Docente Federale Nazionale FIPCF/CONI**

**Membro del Centro Studi e Ricerche della FIPCF**

**Membro e Socio Fondatore dell'Accademia del Movimento**

**Istruttore e Allenatore di Atletica Leggera dal 1985.**