



LA PALEO DIETA SENZA PARANOIE

Dimagrire senza contare
le calorie ma anche
senza far parte di una
stupida setta

MAURO SIGNORETTI

La Paleo Dieta

senza Paranoie

(Dimagrire senza contare le calorie
ma anche

senza far parte di una stupida setta)

Mauro Signoretti

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo ebook è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista.

Chi è ammalato o sospetta di esserlo dovrebbe farsi visitare e sottoporsi a dei controlli. L'autore in ogni modo declina espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi dovuti a una mancata conoscenza del proprio stato di salute e da un uso errato delle informazioni.

Tutti i diritti sono riservati a norma

di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o tradotta, senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

Per anni ho seguito ed applicato fedelmente la Paleo Dieta a tal punto da diventarne un fanatico sostenitore. Evitavo come la peste tutti quei cibi considerati “non paleo”.

Come se non bastasse cercavo di “paleolizzare” cibi che nulla hanno a che fare con l’evoluzione. Mai sentito parlare sui blog o nei gruppi di Facebook di come cucinare gli “spaghetti paleo”, come fare la “paleo Nutella”, come metterci nelle “lasagne paleolitiche”?

Ecco, queste sono fesserie!

A breve ti spiegherò qual è la vera magia della Paleo Dieta e di come effettivamente possa farti dimagrire senza contare le calorie (salvo alcuni piccoli accorgimenti).

Ma ciò non avverrà perché assumerai cibi “magici” o perché eviterai cibi “cattivi”.

Quindi, adesso ti spiego in cosa

consiste la Paleo Dieta e alla fine ti svelerò il “grande segreto”. Nel farlo, all’inizio ti parlerò come ti parlerebbe un seguace della “paleo”

Fatta questa premessa, iniziamo...

La Paleo Dieta: I segreti dell'alimentazione dei nostri antenati

Prove e ricerche sul DNA, hanno dimostrato come geneticamente gli esseri umani in 40.000 anni non siano cambiati. Dovendo essere più precisi, possiamo dire che il DNA sia cambiato meno dello 0,02%.

Quindi la costituzione genetica dell'uomo paleolitico è praticamente identica a quella attuale.

La natura ha programmato ciò di cui il corpo umano ha bisogno, migliaia di anni prima che si sviluppasse la civiltà e che si sviluppassero l'agricoltura e l'allevamento.

La Paleo Dieta è qualcosa di più di un semplice ritorno al passato. E' il regime alimentare più simile alla dieta delle origini dell'intera umanità.

**LA PALEO DIETA CONFRO
ALTRE DIETE A**

BASSO CONTENUTO DI CA

Tipo di dieta	Proteine	Carbo
Paleo Dieta	20-35%	20-4
Dieta tipica (paesi industrializzati)	15%	50
Diete con pochi carboidrati	30-40%	5-10

La Paleo Dieta, è il regime alimentare più simile alla dieta delle origini dell'intera umanità: facile da seguire e nello stesso tempo più adatto all'organismo.

Le diete povere di carboidrati

La Paleo Dieta è una dieta a basso contenuto di carboidrati (non a tal punto da definirsi “chetogenica” in quanto quest’ultima prevede apporti nettamente inferiori). Comunemente, viene comunque accostata - avendo alcune somiglianze - alle diete povere di carboidrati ora tanto di moda.

Il contenuto di carboidrati delle diete moderne finalizzate alla perdita di peso è oggettivamente troppo basso, se paragonato a quello della dieta dei nostri antenati.

Uno dei principali problemi delle moderne diete dimagranti a basso contenuto di carboidrati è che eliminano quasi del tutto la frutta e le verdure. Ma è un grosso errore.

La frutta e la verdura sono ricche di antiossidanti, fitochimici e fibre, ovvero gli alleati più forti nella lotta contro disturbi cardiaci, cancro e osteoporosi.

La frutta e la verdura selvatica erano le fonti originarie di carboidrati dell'umanità, i cibi grazie ai quali l'uomo è sopravvissuto per milioni di anni.

Sono questi quindi i carboidrati da assumere con la Paleo Dieta in quanto

normalizzano i livelli di zuccheri e di insulina nel sangue. Inoltre favoriscono la perdita di peso e fanno sentire pieni di energia per tutto il giorno.

Gli effetti nocivi del sale

Esistono numerosissimi studi scientifici che collegano il sale a una serie di malattie, dall'ipertensione all'ictus, dall'osteoporosi ai calcoli ai renali, per citarne alcune.

Il sale è composto sia da cloruro sia da sodio. Molti pensano che sia la parte sodica del sale a essere responsabile della maggior parte dei suoi effetti dannosi, ma in verità il cloruro è altrettanto nocivo, perché dopo essere stato digerito, produce nei reni un carico eccessivo di acido.

Chiaramente gli uomini del Paleolitico non usavano il sale e anche noi, se vogliamo fare un favore al nostro organismo, dobbiamo gettare via la saliera e ridurre il consumo di cibi salati, trattati, confezionati e inscatolati.

Le regole della Paleo Dieta

La Paleo Dieta è una dieta molto semplice. Ecco le sue regole fondamentali:

- senza limitazioni di carne magri, pesce e frutti di mare.
-
- - frutta e verdura in abbondanza (non amidacei);
- - niente cereali;

- - niente legumi;
- - niente latticini;
- - niente cibi trattati.

**ELEMENTI PRESENTI NELLA
PALEO DIETA E IN ALTRE**

**DIETE POVERE DI
CARBOIDRATI**

Livelli

Livell

Elementi	nella Paleo Diet	diete povere carboidra
Proteine	Elevati (20-35%)	Moder (20-25%)
Carboidrati	Moderati (20-40%)	Bassi (20-25%)
Grassi totali	Moderati (30-45%)	Alti (50-80%)
Grassi	Moderati	Alti

saturi

Grassi
monoinsaturi

Elevati

Moder

Grassi
polinsaturi

Moderati

Moder

Grassi
omega 3

Elevati

Bass

Fibra totale

Elevati

Bass

Frutta e
verdura

Elevati

Bassi

Noci e
semi

Moderati

Bassi

Sale

Bassi

Elevati

Zuccheri
raffinati

Bassi

Bassi

Latticini

Nulli

Elevati

I 7 Principi della Paleo Dieta

Illustro qui di seguito i 7 principi cardine della Paleo Dieta:

1. Assumere una quantità relativamente alta di proteine animali (fonti magre), sicuramente più di quelle previste nella maggior parte delle diete moderne.
2. Privilegiare i carboidrati provenienti da frutta e verdura anziché da cereali, tuberi amidacei

e zuccheri raffinati.

3. Consumare una gran quantità di fibre provenienti da frutta e verdura non amidacee.
4. Assumere una quantità moderata di grassi orientandovi su quelli buoni (monoinsaturi e polinsaturi) rispetto a quelli cattivi (saturi). Assumete quantità pressoché uguali di grassi omega 3 e omega 6.
5. Nutrirsi con cibi ricchi di potassio e poveri di sodio.
6. Seguire una dieta con un elevato carico alcalino.
7. Preferire i cibi ricchi di fitochimici, vitamine, sali minerali e antiossidanti.

I cibi reperibili nei supermercati per la Paleo Dieta

Non è necessario mangiare carne di selvaggina a meno che non lo si desideri, per ottenere gli stessi benefici che ottenevano con la loro dieta i “cacciatori-raccoglitori”.

Come abbiamo visto, gli alimenti fondamentali della Paleo Dieta sono carni magre, le frattaglie, i pesci e i frutti di mare reperibili anche nei supermercati

delle nostre città.

Inoltre, per garantire il giusto apporto di grassi monoinsaturi, non è necessario mangiare il midollo osseo come facevano gli uomini del Paleolitico. Forniscono infatti questi grassi, anche noci, avocado e olio extravergine di oliva.

Quanto ai grassi omega 3, li contengono in abbondanza molti cibi che si trovano comunemente al supermercato (vedi elenco di seguito).

Alimenti ricchi di grassi omega 3 presenti nella Paleo Dieta

- frutti di mare e pesci (salmone, maccarello, aringa);
- olio semi di lino;
- fegato;
- selvaggina;
- polli ruspanti;

- manzo;
- uova arricchite con omega 3;
- noci senza sale;
- verdure a foglia verde;
- capsule di olio di pesce.

La Paleo Dieta e le dosi degli elementi raccomandati

Molti dietologi e nutrizionisti direbbero che qualunque dieta basata sull'esclusione di tutti i cereali, i latticini e i legumi, risulterebbe carente di molti importanti elementi nutritivi e che quindi, per farla funzionare, ci vorrebbe una pianificazione estremamente attenta.

Al contrario, analizzando la composizione nutritiva di centinaia di combinazioni variabili della Paleo Dieta, la percentuale e il tipo dei cibi di origine vegetale e animale, risultano dei livelli di vitamine e minerali superiori alle dosi quotidiane raccomandate (RDA).

Infatti, chi segue la Paleo Dieta, assume grandi quantità di molti elementi nutritivi come il ferro, lo zinco, la vitamina B12, la vitamina B6 e i grassi omega 3, che sono invece molto scarsi nella dieta vegetariana o quella tipica dei Paesi industrializzati.

Inoltre la Paleo Diet è estremamente nutriente. Dall'analisi dei macronutrienti contenuti in una dieta campione da 2.200 calorie risultano il 33% di proteine, il 25% di carboidrati e il 42% di grassi.

In particolare, l'abbondanza di vitamine antiossidanti (A, C ed E), di minerali (selenio) e di fitochimici, come il betacarotene, può contribuire a prevenire lo sviluppo dei disturbi cardiaci e delle degenerazioni tumorali.

Invece il contenuto elevato di

vitamine del gruppo B e acido folico, prevengono livelli troppo elevati di omocisteina nel sangue, un potente fattore di rischio per l'arteriosclerosi, e riducono il rischio di cancro al colon negli adulti e di spina bifida nei feti.

Un'altra virtù della Paleo Dieta è di garantire anche un contenuto estremamente elevato di fibre che sono in grado di abbassare il colesterolo nel sangue e di favorire il normale funzionamento dell'intestino.

Inoltre, il sale e i cibi conservati,

che di solito ne hanno un elevato contenuto, non fanno parte della Paleo Dieta. Questo equilibrio tra livelli elevati di potassio e bassi livelli di sodio, aiuta a prevenire l'ipertensione, i calcoli renali, l'asma, l'osteoporosi, alcuni tipi di cancro e altre malattie notoriamente associate a diete ricche di sale.

Ma l'elemento più caratteristico della Paleo Dieta è rappresentato da un livello di proteine decisamente più elevato rispetto alle dosi quotidiane raccomandate. Ed è proprio questo alto contenuto di proteine che aiuta a perdere peso, stimolando il metabolismo e

riducendo l'appetito.

E' dimostrato da alcuni studi, come le diete dimagranti ricche di proteine e povere di calorie siano molto più efficaci di quelle povere di calorie e ricche di carboidrati. Inoltre, quando sono accompagnate da quantità sufficienti di frutta e verdure alcaline, le diete a elevato contenuto proteico sono in grado di proteggere efficacemente dall'osteoporosi.

La frutta e la verdura ci forniscono, infatti, il volume e le fibre necessarie

per riempire lo stomaco ed essendo ipoglicemici, normalizzano anche i livelli di zucchero nel sangue e riducono l'appetito (le proteine contenute nella carne magra saziano rapidamente).

Al contrario i cibi “finti” alterano il nostro appetito, facendoci mangiare più di quanto è veramente necessario. Ciambelle, patatine, biscotti, brioche e cracker sono tra i cibi più insidiosi perché il loro contenuto elevato di grassi si accompagna a carboidrati dell'elevato contenuto glicemico.

Questi ultimi, possono ingannare l'organismo facendogli credere di avere ancora appetito. Quando si mangia una ciambella, per esempio, questo tipo di carboidrato fa salire alle stelle i livelli di insulina nel sangue. Al tempo stesso, il livello ematico dell'ormone glucagone tende a calare.

Questi cambiamenti chimici provocano una catena di eventi che possono finire per danneggiare il metabolismo, limitando l'accesso ai due principali carburanti metabolici di cui l'organismo dispone: il grasso e il glucosio.

L'altra conseguenza importante di questi cambiamenti chimici è l'ipoglicemia, ovvero un basso livello di zuccheri nel sangue che paradossalmente stimola l'appetito anche se abbiamo appena finito di mangiare.

I cibi a base di carboidrati dall'elevato contenuto glicemico perpetuano un circolo vizioso per cui si continua a essere affamati e a mangiare senza mai sentirsi soddisfatti. Questi cibi, provocano aumenti eccessivi di zucchero e di insulina nel sangue, favorendo un rapido aumento di peso.

Qui di seguito, una tabella con i cibi ad alto contenuto proteico e un'altra con gli alimenti da evitare.

**ALIMENTI AD ELEVATO
CONTENUTO PROTEICO NELLA
PALO DIETA**

ALIMENTI

PROTEINE

Petto di tacchino
senza pelle

94%

Gamberetti	90%
Granchio	86%
Halibut o ippoglosso	80%
Animelle di manzo	77%
Vongole	73%
Filetto di maiale	72%

magro

Cuore di manzo

72%

Tonno alla griglia

68%

Bistecca di
vitello

68%

Lombata di manzo

65%

Fegatini di manzo

65%

Fegatini di pollo
disossati

63%

Fegato di manzo

63%

Bistecca magra (o
noce di manzo)

62%

Braciole magre di
maiale

62%

Cozze

58%

GLI ELEMENTI DA EVITARE NELLA PALEO DIETA

ALIMENTI**PROTEINE**

Formaggi

28%

Legumi

27%

Bracirole di
agnello

25%

Hamburger grassi

24%

Salame

23%

Salsiccia di maiale	22%
Pancetta	21%
Latte intero	21%
Salsiccia di fegato	18%
Mortadella	15%
Wurstel	14%

Cereali	12%
---------	-----

Cosa aspettarsi dalla Paleo Dieta

Con la Paleo Dieta ci si sente immediatamente meglio. I livelli di energia aumentano e non si avverte più quella sensazione di stanchezza e di generale malessere caratteristici del tardo pomeriggio.

Al mattino ci si sveglia carichi e pronti per affrontare il nuovo giorno. Ci si sente meglio ogni giorno che passa e, col trascorrere delle settimane, il peso diminuisce gradualmente fino ad

arrivare a quello ideale.

Molti, hanno come effetti anche una liberazione delle cavità nasali, una minore rigidità delle articolazioni al mattino, nonché la normalizzazione delle funzioni intestinali.

Chi mostra elevati livelli di colesterolo e un'alterazione chimica del sangue, può aspettarsi di vedere dei miglioramenti entro 2 settimane dall'inizio della dieta. I livelli di trigliceridi nel sangue scenderanno nel giro di alcuni giorni e aumenterà anche

il livello di colesterolo buono HDL.

Per la maggior parte di chi segue la Paleo Dieta, anche il livello totale di colesterolo nel sangue e quello del colesterolo cattivo LDL, diminuiscono entro le prime 2 settimane.

La Paleo Dieta risulta particolarmente benefica per chi è affetto da diabete di tipo II, da malattie cardiovascolari, ipertensione sanguigna, calcoli renali, asma e osteoporosi.

Sembra infine, che la Paleo Dieta possa contrastare malattie autoimmuni come la celiachia, la dermatite erpetiforme, l'artrite reumatoide, la sclerosi multipla e la sindrome di Sjoren.

Gli alimenti fondamentali della Paleo Dieta

La parola chiave è “carne magra”. Questa definizione comprende il pollo e il pesce, ma anche le carni rosse, come il manzo e il maiale, le frattaglie e la selvaggina, purché magre (con poco grasso), che si possono mangiare frequentemente.

Per ottenere calorie e proteine in quantità sufficienti, si devono

ovviamente mangiare cibi di origine animale quasi ogni pasto.

Si devono però consumare anche frutta e verdura, perché una dieta esclusivamente proteica, provocherebbe nausea, diarrea e debolezza.

L'organismo infatti non è in grado di gestire l'apporto esclusivo di proteine, ma deve essere rifornito contemporaneamente anche di grassi e di carboidrati. In pratica, il fegato non riesce a eliminare efficacemente l'azoto prodotto dal sovraccarico di proteine.

Se il consumo abbondante di carni magre è salutare, quello di carne grassa può annullare qualunque beneficio per la salute dovuto all'assunzione di molte proteine.

Nelle carni grasse, come l'hamburger, la bistecca alla fiorentina, i wurstel e le braciole di agnello, non solo la quantità totale di grasso è più alta rispetto a quella che si trova nei pesci e nella selvaggina, ma anche il tipo di grasso è diverso.

Al giorno d'oggi, negli allevamenti il

bestiame viene nutrito soprattutto con mais e sorgo, per cui la carne di manzo disponibile in commercio contiene bassi livelli di grassi omega 3 e alti livelli di grassi omega 6 che possono favorire lo sviluppo di disturbi cardiaci.

Le carni, i pesci e i frutti di mare ammessi nella Paleo Dieta invece contengono molte proteine e pochi grassi, oltre giusto equilibrio tra omega 3 e omega 6.

Il consumo della carne durante l'Età della pietra

Gli uomini dell'Età della pietra non mangiavano carni grasse perché non avevano nulla che somigliasse agli attuali animali da allevamento nutrito con i cereali.

Per darti un'idea, soltanto il 15-20% delle calorie contenute nella carne della selvaggina è costituita da grassi, quindi è una carne magra, mentre un taglio magro di manzo, anche se viene ripulito da tutto il grasso visibile, contiene più

del doppio di questa quantità: dal 35% al 45% di grassi.

Alcuni tagli possono contenere perfino dal 65% all'80% di grassi.

COME SCEGLIERE LA CARNE NELLA PALEO DIETA

Manzo: se possibile, sarebbe opportuno scegliere il manzo nutrito al pascolo, migliore di quello

Frattaglie: molti pensano erroneamente che le frattaglie siano grasse. In realtà hanno un basso

alimentato con cereali. In questo modo abbiamo un profilo e rapporto tra grassi omega 6 e omega 3.

contenuto di grasso e sono ricche di vitamine, minerali e grassi omega 3.

Pollame: i polli ruspanti quasi sempre da preferire a quelli allevati in batteria, perché come il manzo allevato all'aperto, non sono altrettanto grassi. Anche in questo caso ci

Agnello: molti lo considerano erroneamente una carne magra. In realtà quasi tutti i tagli di agnello contengono troppi

garantiamo un rapporto sano tra acidi omega 6 e omega 3. i polli ruspanti si possono trovare anche in molti supermercati.

grassi saturi e andrebbero consumati soltanto occasionalmente.

Tacchino: è una delle fonti migliori e più a buon mercato di carne magrissima. E' persino più

Selvaggina: presenta un basso contenuto di grassi e mantiene un sano equilibrio tra acidi grassi omega 6 e omega 3. Si possono acquistare alcuni

magra della maggior parte della selvaggina, ed è disponibile dappertutto.

tipi di selvaggina in molti supermercati, mentre altre carni più esotiche si possono trovare nelle macellerie che vendono prodotti tipici.

Maiale: può essere persino più magra del polo. Il filetto di maiale magro, per esempio, ha il 28% di grasso in confronto al 37%

dei petti di pollo.
Anche il maiale
cresciuto
naturalmente
all'aperto, come i
polli ruspanti, è più
magro.

LE CARNI MAGRE DA CONSUMARE NELLA PALEO DIETA

- bistecca di

manzo

- lombata di

manzo

- qualunque altro taglio magro, non più del 7% di grassi

- bistecca di spalla

- vitello magro

Manzo
magro (ripulito dal grasso visibile)

- lombata di maiale

Maiale

magro (ripulito
del grasso
visibile)

- filetto di maiale
- braciole di maiale
- qualunque altro taglio magro

Pollame

**magro, carne
bianca** (senza
pelle)

- petto
- oca
- anatra

- carne di

Altre carni

coniglio (qualunque taglio)

- carne di capra (qualunque taglio)

Selvaggina

- quaglia
- cinghiale
- struzzo
- piccione
- fagiano

- daino

Frattaglie

- fegato di manzo di agnello, di maiale e di pollo
- lingua di manzo, di maiale e di agnello
- animelle di manzo, di agnello e di maiale

- Spigola

Pesce

- anguilla
- eglefino
- maccarello
- luccio
- salmone
- rombo gigante
- pesce azzurro
- sogliola
- halibut-
ippoglosso

- pesce angelo
- pesce persico
- trota
- merluzzo
- cernia
- aringa
- triglia
- scorfano
- tonno

Crostacei

- vongole
- aragosta
- pettini di
mare
- granchio
- cozze
- gamberetti
- gamberi
- ostriche
- scampi

Uova (non più di 6 alla settimana)	<ul style="list-style-type: none">• gallina• oca• anatra

- gallina
- oca
- anatra

Frutta e verdura nella Paleo Dieta

Chi ama la frutta ed è convinto che faccia ingrassare, non deve preoccuparsi. La frutta inserita in questa dieta non fa ingrassare, nemmeno quando se ne mangia in grandi quantità. In effetti, non è facile ricavare il 50% delle calorie giornaliere dalla frutta e dalla verdura, a causa della loro bassa densità calorica.

In una dieta media di 2.200 calorie giornaliera, è necessario mangiare quasi 3 kg di frutta e verdura al giorno.

La maggior parte delle persone però non è disposta a consumare una simile quantità di vegetali, senza considerare che c'è un limite alla quantità di vegetali e alla quantità di fibra che un intestino umano può tollerare.

Tuttavia, alcuni cibi vegetali, come gli avocado, la frutta secca, i semi e l'olio di oliva, sono ricchi di grassi, perciò consumando questi alimenti in quantità moderate, è possibile ottenere le calorie di cui si ha bisogno per una dieta bilanciata.

Alcuni vegetali sono invece ammessi in quantità limitate dalla Paleo Dieta come i tuberi ricchi di carboidrati e amidi: patate, patate dolci e batate.

Chi sta cercando di perdere peso, non deve mangiare più di 100 grammi al giorno circa di frutta secca perché è ricca di calorie.

Inoltre, a parte le noci, quasi tutta la frutta secca contiene livelli elevati di grassi omega 6, se mangiata in quantità eccessiva, può sbilanciare il rapporto salutare tra grassi e omega 6 e grassi omega 3 nella dieta.

Anche la frutta essiccata andrebbe consumata solo in piccole quantità perché in eccesso potrebbe produrre un carico glicemico elevato provocando un rapido aumento del livello di glucosio nel sangue.

Alcol e olio con moderazione nella Paleo Dieta

Non sappiamo se gli uomini del Paleolitico consumassero bevande alcoliche, ma certo è che oggi l'abuso di alcol, oltre a provocare gravi problemi comportamentali e sociali, può indebolire la salute, danneggiare il fegato e aumentare il rischio di sviluppare molti tipi di cancro.

Tuttavia, se viene consumato con moderazione l'alcol è ammesso dalla Paleo Dieta.

Inoltre, numerosi studi scientifici indicano che il consumo moderato di alcol riduce significativamente il rischio di sviluppare disturbi cardiaci e altre malattie.

In particolare, si è dimostrato che un bicchiere di vino, ma non di più, prima di cena o durante la cena può contribuire a migliorare la sensibilità all'insulina e a ridurre l'appetito.

Vanno inoltre utilizzati con moderazione gli oli di oliva, di noce e di semi di lino: non più di 4 cucchiaini al giorno, se perdere peso è il principale obiettivo.

LE BEVANDE DA LIMITARE

- **bibite gassate dietetiche**
(spesso contengono dolcificanti artificiali come l'aspartame)
- **vino** (non più di 2 bicchieri al giorno)
- **superalcolici** (non più di 10 cl)
- **birra** (non più di 33 cl)
- **caffè**
- **tè**

I CIBI DA EVITARE O DA CONSUMARE SOLO DI RADO

- tutti i cibi trattati preparati con qualunque derivato del latte
- formaggio
- creme a base di latte
- latte parzialmente scremato

Latticini

- panna leggera

per caffè

- burro

- gelato

- latte scremato

- yogurt

- panna

- frappè

- latte intero

- avena e cibi derivati

- riso e cibi derivati

- mais
(pannocchie, tortillas, chips, amido, di mais, sciroppo di mais)

- orzo (zuppa d'orzo, pane d'orzo e i cibi derivati)

Cereali

- grano saraceno
(anche se non è un vero cereale)

● frumento e i cibi derivati

● sorgo

● miglio

● riso selvatico

● segale e i cibi derivati

● tutti i tipi di fagioli

● ceci

● lenticchie

Legumi

- soia (tutti i prodotti della soia, tofu compreso)

- piselli

- fagiolini

- arachidi

- fave

- tuberi amidacei

- tapioca

**Verdure
amidacee**

- patate
- patate e tutti gli
alimenti derivati
- manioca
- patate dolci

- quasi tutte i
condimenti per insalate
- formaggio
- wurstel
- frutta secca

**Cibi
contenenti
elevate
quantità di
sale**

salata

- olive
- quasi tutte le
carne e pesci in scatola

- pesci e carne
trattate (affumicate,
essiccate)

- cibi in salamoia

- ketchup

- cotenne di
maiale

- pancetta

- salsicce
- prosciutto
- salame

- pancetta
- zampe di pollo e di tacchino
- cosce e ali di pollo e di tacchino
- macinato di marzo
- costolette di

**Carni
grasse**

agnello

- costolette di
maiale

- cotolette di
vitello

- pelle di pollo e
di tacchino

- arrosto di manzo

- braciole grasse
di maiale

- arrosto di
agnello

- salsiccia di maiale

- tagli di manzo

- arrosto di maiale

- coscia di agnello

- bistecca di fiorentina

- tutte le bevande analcoliche contenenti zucchero

Bevande

- bevande

**analcoliche
e succhi di
frutta**

industriali a base di frutta
(mancano di fibre della
frutta fresca e mostrano
un indice glicemico
molto più elevato)

Dolci

- tutti i tipi di dolciumi
- zuccheri
- miele

LA FRUTTA SECCA E I SEMI DA INCLUDERE NELLA DIETA

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mandorle | <ul style="list-style-type: none">• Noci
brasiliane e pecan |
| <ul style="list-style-type: none">• anacardi | <ul style="list-style-type: none">• castagne |
| <ul style="list-style-type: none">• nocciole | <ul style="list-style-type: none">• noci di
macadamia |
| <ul style="list-style-type: none">• pistacchi
non salati | <ul style="list-style-type: none">• pinoli |
| <ul style="list-style-type: none">• semi di
sesamo | <ul style="list-style-type: none">• semi di
zucca |

- noci

- semi di
girasole

Non si deve comprare alcun cibo speciale per seguire la Paleo Dieta. Praticamente tutto ciò di cui si ha bisogno si può acquistare al supermercato.

Il pesce e i frutti di mare nella Paleo Dieta

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce e i frutti di mare sono alimenti ideali perché hanno un elevato contenuto di acidi grassi omega 3.

Purtroppo però, i pesci e i frutti di mare sono spesso contaminati da metalli pesanti, in particolare dal mercurio e da pesticidi.

Le acque dei mari, fiumi, laghi e ruscelli sono infatti i luoghi in cui

vengono scaricate molte sostanze chimiche potenzialmente dannose che s'infiltrano nei sedimenti e quindi nelle piante, per venire poi ingerite dai minuscoli animali che formano la base della catena alimentare: i pesci piccoli mangiano le piante e gli animali minuscoli, mentre i pesci più grandi mangiano i pesci piccoli.

Di conseguenza, i metalli pesanti e i pesticidi liposolubili, si concentrano in maggior quantità nei pesci più vecchi, in quelli predatori e nelle specie più grosse.

Quando viene mangiato del pesce contaminato dal mercurio, si può incorrere in un avvelenamento da

mercurio, che può danneggiare il cervello e il sistema nervoso.

Tuttavia, la quantità di mercurio che viene assunta tramite il consumo di pesce è piuttosto esigua, anche mangiando pesce 3-4 volte alla settimana.

Chiaramente un'altra preoccupazione importante è rappresentata dalla necessità di accertarsi che il pesce non sia andato a male.

I pesci d'allevamento

Molte specie di pesci e di crostacei, tra cui il salmone, la trota, il pesce gatto, la carpa, le anguille, i gamberetti, i gamberi e le aragoste, vengono allevate in acque chiuse e in bacini artificiali e nutrite con mangimi a base di soia e di cereali.

Si tratta di una situazione simile a quella del bestiame nutrito in ambienti destinati all'allevamento intensivo.

L'alimentazione di questi pesci fa sì

che la loro carne sia carente dei benefici acidi grassi omega 3, che contribuiscono a rendere il pesce così salutare.

Il pesce in scatola

Il tonno in scatola è di gran lunga il pesce più consumato nei Paesi industrializzati. Il processo d'inscatolamento, però provoca numerosi problemi.

Il tonno infatti viene cotto a temperature elevate, quindi sigillato in una lattina contenente sale, olio vegetale o acqua. Tale processo comporta la perdita del 99% della vitamina A, il 97% della vitamina B, l'86% della vitamina B2.

Inoltre il tonno viene confezionato con acqua salata, olio vegetale, che di solito hanno un contenuto elevato di acidi grassi omega 6.

Si dovrebbe preferire sempre il pesce fresco o surgelato, ma se proprio si vuole mangiare il tonno in scatola, almeno va scelto quello confezionato soltanto con acqua o in oli più sani, come l'olio d'oliva.

La maggior parte del tonno confezionato, contiene sale aggiunto, che può essere eliminato tenendo a mollo il tonno in una pentola bassa piena di acqua e poi sciacquandolo sotto l'acqua corrente.

Le uova nella Paleo Dieta

Le uova sono un cibo sano: gli uomini paleolitici le mangiavano stagionalmente perché non erano sempre disponibili. Diversi studi recenti hanno dimostrato che mangiare un uovo al giorno non ha effetti rilevabili sul livello di colesterolo nel sangue e non fa aumentare il rischio di disturbi cardiaci.

Si possono quindi consumare un paio di uova a colazione a intervalli di qualche giorno ma, essendo un cibo ad alto contenuto di grassi, non se ne

devono mangiare più di 6 alla settimana.

Il modo in cui vengono cotte influenza il livello di colesterolo ossidato, che può danneggiare le cellule che rivestono le arterie e far aumentare il rischio di arteriosclerosi e disturbi cardiaci.

Il calore elevato come quello di una piastra, produce più colesterolo ossidato della cottura lenta come quella delle uova in camicia, sode o al forno.

Insomma, vanno eliminate le uova fritte.

L'olio nella Paleo Dieta

Gli oli migliori contengono pochi grassi saturi e molti grassi polinsaturi o monoinsaturi.

In particolare l'olio di semi di lino ha un rapporto molto basso e quindi rapporto tra omega 6 e omega 3: 0 a 24.

Inoltre, l'olio di semi di lino è composto principalmente di grassi polinsaturi, 66% dei grassi totali, che aiuteranno ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue.

L'olio di arachidi si è rilevato uno degli oli che ostruiscono maggiormente le arterie. In effetti, viene normalmente usato per provocare l'arteriosclerosi dell'arteria coronaria nelle scimmie e in altri animali da laboratorio.

OLI PER CONDIRE A CRUDO E PER CUCINARE

Oli da usare

Oli di semi di lino

Olio extravergine di oliva

Oli da non usare

Olio di mandorle

Olio di
arachidi

Olio di nocciolo
di albicocca

Olio di riso

Olio di

Olio di cocco

cartamo

Olio di mais

Olio di
sesamo

Olio di
vinaccioli

Olio di semi
di soia

Olio di nocciola

Olio di semi
di girasole

Olio di palma

Olio di germe
di grano

Gli spuntini nella Paleo Diet

Come nella Dieta a Zona, la Paleo Dieta sfrutta l'assunzione dei pasti per migliorare il metabolismo.

Quando i nostri antenati andavano alla ricerca di cibo, spesso facevano degli spuntini utilizzando parte del cibo che raccoglievano, oppure si portavano delle porzioni di un pasto precedente.

Gli spuntini della Paleo Dieta sono sani, genuini e facilmente trasportabili. Puoi consumarli tra un pasto e l'altro ogni volta che hai appetito.

Qui di seguito, una tabella contenente suggerimenti di spuntini in perfetto stile paleolitico.

GLI SPUNTINI TRA UN PASTO E L'ALTRO NELLA PALEO DIETA

Frutta secca di qualunque tipo

Strisce di carne di manzo secca o *jerky** preparate in casa, senza sale

Strisce di salmone essiccato fatte in casa (senza sale)

Verdure crude: carote, gambi di sedano, pomodori ciliegini, funghi, broccoletti, cetrioli, cavolfiore.

Petti di pollo senza pelle fatti alla griglia (freddi)

Fette di avocado o di pomodoro

Frutta secca: noci, noci pecan, mandorle, nocciole (non più di 100 grammi al giorno se stai cercando di perdere peso)

Frutta essiccata (non più di 50 grammi al giorno)

Uova sode (non più di 6 alla settimana)

Fette di manzo magro freddo

Gamberetti

Semi di girasole non salati (non più di 100 grammi al giorno, se stai cercando di perdere peso)

***Jerky:** puoi prepararlo facilmente, facendo essiccare la carne di manzo (o qualsiasi altro tipo di carne) nel forno, sulle teglie per biscotti non unte.

Regola il forno alla temperatura di

cottura più bassa possibile e tieni lo sportello un po' aperto, in modo da mantenere la temperatura intorno ai 60°C.

Il tempo di essiccazione varia secondo il forno, ma di solito richiede 4-12 ore. Il jerky è pronto quando risulta duro ma masticabile.

Consigli sulla Paleo Dieta

Quando si mangiano in quantità eccessive cibi non trattati, o trattati in minima misura, come la frutta essiccata, la frutta secca e il miele, si può sbilanciare la dieta e non raggiungere l'obiettivo della perdita di peso.

Il modo migliore per soddisfare la voglia di dolce, consiste nel mangiare della frutta fresca. Se, dopo aver consumato un paleo-pasto, avverti ancora fame, è necessario mangiare altre proteine “magre” come petti di pollo o

di tacchino, pesce, manzo magro,
gamberetti, granchio o selvaggina,
verdure o ancora della frutta fresca.

Conclusione e verità sulla Paleo Dieta

Siamo arrivati alla fine. Quanto scritto fino ad ora lo condivido totalmente. Un'alimentazione a base di fonti proteiche magre, verdura e frutta e grassi “buoni” (quindi non quelli idrogenati che trovi nelle merendine) non ha mai fatto male a nessuno.

Fanno eccezioni soltanto coloro che a priori hanno problematiche particolari, motivo per cui, consiglio sempre di

sottoporsi a controlli ed analisi mediche e monitorarsi costantemente durante l'anno. Se ci sono alimenti che non puoi mangiare, saranno le analisi e i test in laboratorio a decretarlo e non la “setta paleolitica” che non tiene conto che molti “nuovi cibi” ormai fanno parte della nostra quotidianità (basta vedere di cosa si nutrono molti centenari in Italia e in Giappone, i due paesi con il maggior numero di questi).

Ma il segreto del dimagrimento con la Paleo Dieta risiede esclusivamente sulla densità calorica. In pratica, mangiando “paleo” ci si ritrova ad assumere meno calorie di quanto si

faccia ingerendo pasta, pane, pizza, dolci, bevande zuccherate ecc.

Prendi una confezione di una qualsiasi marca e tipologia di pasta. Guarda quanti carboidrati, proteine e grassi ci sono per 100 grammi (leggi la tabella nutrizionale). Considera che 1 grammo di carboidrati contiene circa 4 kcal, 1 grammo di proteine contiene circa 4 kcal ed 1 grammo di grassi contiene circa 9 kcal.

Ora riprendi il pacco di pasta e poi prendi ad esempio 100 grammi di finocchi. Fai lo stesso calcolo e nota due cose: la quantità di calorie ma

soprattutto il volume dei due cibi presi in esame. Noterai una piccola porzione da una parte (la pasta) ed un'enorme porzione dall'altra (i finocchi).

Quindi con pane, pasta, pizza e dolci è estremamente facile introdurre molte calorie senza neanche farci caso.

Ecco il segreto del dimagrimento con la Paleo Dieta che non ha nulla a che vedere con l'eliminazione di alcuni cibi come ad esempio i legumi (che hanno comunque una densità calorica maggiore rispetto alla frutta e verdura). Fanno eccezioni gli alimenti che non tolleri in base a delle comprovate analisi e test clinici ma non secondo le regole di una "setta alimentare".

Il mio suggerimento, per renderti conto di quanto ti dico, è monitorare il tuo attuale modo di mangiare e calcolare anche approssimamente quante calorie introduci al giorno. Prendi come campione la tua “settimana tipo” che ti sarà utile anche come punto di partenza.

Poi inizia la Paleo Dieta seguendo quanto scritto su questo ebook e calcola quante calorie stai mangiando (sì, lo so, la Paleo dice di non contarle, ma è solo per farti comprendere il concetto di “densità calorica”). Noterai che - qualora tu stessi dimagrendo - questo è dovuto quasi totalmente ad un apporto minore di calorie.

Da un punto di vista esclusivamente energetico le calorie sono identiche sia che provengono da carboidrati, proteine o grassi. Messe in un calorifico producono la stessa energia.

Diverso il discorso per ciò che concerne la produzione ormonale (aspetto importante) come spiegato nell'altro il mio ebook ***“La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati”*** che trovi sempre su Amazon nella collana *“Alimentazione degli Antenati”*, una pratica guida con cui alternare strategicamente una fase a bassi carboidrati ed alti grassi e proteine con una fase inversa (alti carboidrati e bassi grassi e proteine

moderate). Non solo ottimizzerai la fase di dimagrimento ma migliorerai anche l'incremento della massa muscolare sfruttando la produzione ormonale in maniera scientifica e naturale.

Troverai, sempre a mio nome su Amazon, un ebook con cui spiego come applicare tre diverse tipologie di digiuno intermittente (***“La strategia dei 3 digiuni intermittenti”***) adattandoli al tuo stile di vita e all'attività fisica che svolgi. Un'altro invece dedicato esclusivamente al digiuno settimanale.

In conclusione, trovi anche un ebook, a mio avviso fondamentale indipendentemente dalla strategia

alimentare in uso. Parlo della guida *“Programmare la mente inconscia per dimagrire costantemente (con o senza dieta)”*.

Ora, conosci il vero segreto del dimagrimento con la Paleo Dieta che potrai seguire tranquillamente senza paranoie e senza far parte di una “setta alimentare”. Se hai trovato utile ed interessante quanto hai letto fino ad ora, cortesemente, lasciamo una recensione.

Ti ringrazio di cuore e ti auguro una buona vita!

Mauro Signoretti

