



# LA DIETA **PALEO**

---

Suggerimenti, trucchi e ricette Paleo  
veloci e deliziose



La Dieta Paleo  
Suggerimenti, trucchi e  
ricette Paleo veloci e  
deliziose

Benedetta Rocca

Copyright 2019

# Sommario

[INTRODUZIONE](#)

[CHE COS'È LA DIETA PALEO?](#)

[PALEO FOODS – PANORAMICA](#)

[ALIMENTI NON PALEO](#)

[DOLCIFICANTI ARTIFICIALI](#)

[DOMANDE E PREOCCUPAZIONI](#)

[COMUNI](#)

[ELENCO DEGLI ALIMENTI PALEO E](#)

[GUIDA DI RIFERIMENTO](#)

[ELENCO DI RIFERIMENTO RAPIDO](#)

[Cibi Paleo](#)

[ALIMENTI PALEO](#)

ALIMENTI NON PALEO

ALIMENTI SEMI-PALEO

LINEE GUIDA DI BASE

Linee guida per i supplementi opzionali

Il ruolo (opzionale) dei supplementi

I SUPPLEMENTI

LINEE GUIDA PER L'USO

STRATEGIE DI PERDITA DEL PESO

I BENEFICI DEL TAGLIO DEI

CARBOIDRATI PER LA PERDITA DI  
PESO

LINEE GUIDA PER L'ASSUNZIONE  
DI CARBOIDRATI

MANGIARE PIÙ PROTEINE VS.  
GRASSI

[ABITUDINI DI STILE DI VITA PALEO](#)

[ESERCIZIO A BASSA INTENSITÀ](#)

[ESERCIZIO DI MAGGIORE](#)

[INTENSITÀ](#)

[MANGIARE PALEO NEI](#)

[RISTORANTI](#)

[LINEE GUIDA E STRATEGIE](#)

[RISPARMIARE SOLDI CON LA](#)

[DIETA PALEO](#)

[RICETTE PALEO PER PRINCIPIANTI](#)

[LE RICETTE](#)

[CONCLUSIONE](#)

[ALTRI LIBRI DELLA SERIE](#)

## **Esclusione di responsabilità medica**

In caso di gravi condizioni di salute, intolleranze alimentari o di assunzione di farmaci, si consiglia vivamente di consultare un medico prima di apportare grandi cambiamenti nel modo in cui si mangia.

Vi incoraggiamo anche a sottoporvi ad esami del sangue prima e dopo, in modo da avere una registrazione oggettiva di come la dieta paleo sta influenzando la vostra salute.

Tuttavia, se il vostro medico può darvi un motivo specifico per cui la dieta paleo non interagirà bene con alcune

delle vostre condizioni di salute, o alcuni farmaci che state assumendo, si dovrebbe prendere questo consiglio molto seriamente. Se si hanno gravi condizioni di salute, è sempre meglio stare attenti ed essere prudenti.

Quindi, se avete problemi di salute, consultate il vostro medico prima di adottare una dieta paleo.





# INTRODUZIONE

Le persone scelgono di adottare una dieta paleo per diversi motivi: perdere peso, migliorare la propria energia, vivere più a lungo o semplicemente sentirsi bene ogni giorno. Ma qualunque siano le ragioni per cui avete scelto questo libro, il nostro obiettivo è quello di aiutarvi a utilizzare la dieta paleo per raggiungere tutti questi obiettivi in un modo semplice, pratico e facile da integrare nel vostro stile di vita attuale. In questo libro, parleremo di tutto quello che dovete sapere per iniziare la dieta paleo, passo dopo passo, senza tralasciare nulla.

## **Questo libro include:**

Una panoramica dettagliata dei principi di base della dieta paleo.

Una discussione approfondita su quali alimenti fanno parte della dieta paleo, quali alimenti sono esclusi e quali alimenti sono borderline, "semi-paleo" o facoltativi.

Un'analisi pratica di come incorporare il metodo paleo nella vostra vita, tra cui un modello di base per iniziare a mangiare paleo, come modificare specificamente la dieta paleo per la perdita di peso, come risparmiare tempo e denaro quando si mangia paleo, e altro ancora.

Una selezione di deliziose, salutari e

semplici ricette per principianti, che includono ricette per antipasti, contorni, dolci, carne, verdure, frullati, prodotti da forno, finger food e altro ancora, per aiutarvi a iniziare subito il vostro viaggio paleo.

Abbiamo fatto del nostro meglio per coprire assolutamente tutto ciò che un principiante della dieta paleo ha bisogno di sapere, senza inutili giri di parole.

Siamo sicuri che quando avrete finito con questo libro, troverete facile, divertente e naturale incorporare la dieta paleo nel vostro stile di vita quotidiano e iniziare a vedere immediatamente l'incredibile perdita di peso.

Allora iniziamo il viaggio nella dieta paleo!



# CHE COS'È LA DIETA PALEO?

La dieta paleo, in poche parole, è l'unica dieta esistente che è stata progettata per lavorare con l'evoluzione genetica naturale del vostro corpo per rendervi magri, sani, forti, energici e felici! Si basa sul fornire al vostro corpo gli alimenti con cui si è evoluto nel corso di decine di migliaia di anni.

**Una semplice analogia per spiegare i fondamentali**

Il modo migliore per spiegare la logica di base della dieta paleo è con una semplice analogia:

Immaginate di lavorare in uno zoo, e il vostro compito è quello di mantenere tutti gli animali nello zoo più sani possibile. Cosa date da mangiare ad ogni animale per assicurarvi che rimanga magro, sano, attivo e felice?

La risposta è piuttosto ovvia: si nutrono gli animali con qualsiasi dieta si siano evoluti in natura! I bisonti sono erbivori, poiché si sono evoluti nutrendosi di erbe selvatiche. I leoni sono carnivori, poiché si sono evoluti per cacciare e mangiare selvaggina.

Inoltre, sapete che se cambiaste la dieta

di questi due animali, i risultati sarebbero disastrosi. Il bisonte non saprebbe cosa fare con la carne e il leone non saprebbe cosa fare con l'erba e non sarebbero in grado di digerirla.

Non è perché un tipo di cibo è intrinsecamente superiore: la differenza che rende un modo di mangiare sano, e un altro modo di mangiare letale, è un fattore semplice: l'animale in questione si è evoluto mangiando in questo modo?

Ecco dove diventa interessante: la stessa logica si applica anche agli esseri umani. Anche se gli esseri umani sono molto più avanzati tecnologicamente rispetto agli animali, e sono progrediti al punto che non viviamo più in natura, ci siamo ancora evoluti nel mondo

naturale. Proprio come un animale da zoo in gabbia con una dieta a base di cibo lavorato, le nostre diete e stili di vita moderni ci hanno allontanato dagli alimenti naturali con cui siamo stati progettati per vivere, e sono stati scambiati con moderni sostituti artificiali.

## **Cosa c'è di sbagliato con le diete moderne?**

In sostanza, il problema delle diete moderne è che si basano su una nuovissima invenzione: l'agricoltura. Qualche migliaio di anni fa l'uomo ha scoperto come coltivare e questa nuova capacità di coltivare grandi quantità di

cibo si è rapidamente diffusa in tutto il mondo. Questo perché l'agricoltura ha molti vantaggi: ha permesso alla razza umana di stabilirsi, di formare società e di progredire verso la specie moderna e tecnologicamente avanzata che siamo oggi.

Ma c'è un problema: il nostro corpo non si è mai adattato correttamente al consumo di tutti gli alimenti moderni che abbiamo creato con la nostra tecnologia agricola avanzata. Anche se ora siamo persone moderne, che vivono in grattacieli e volano in aereo, a livello puramente biologico, i nostri corpi sono ancora per lo più gli stessi di quando eravamo cacciatori-raccoglitori in natura, perché tutti i nostri moderni

sviluppi tecnologici sono avvenuti solo negli ultimi mille anni. Infatti, se si immagina la portata dell'evoluzione umana come un campo di calcio da 100 metri, siamo stati cacciatori-raccoglitori per circa i primi 99 metri, e fu solo durante l'ultimo metro che ebbe luogo l'intera rivoluzione agricola.

Questo significa che, purtroppo, il nostro corpo non si è evoluto per mangiare molti dei cibi moderni che abbiamo inventato dopo la rivoluzione agricola. Ci siamo allontanati dal mangiare cibi come carne e frutti di mare, verdura, frutta di stagione, ecc. e abbiamo adattato una dieta ad alto contenuto di alimenti basati

sull'agricoltura, come cereali, dolcificanti raffinati e oli vegetali industriali. Questi alimenti hanno alcuni vantaggi, come l'essere economici e facili da produrre in massa, ma il compromesso è che non sono così sani per noi come gli alimenti naturali che ci hanno costretto ad evolverci per poter mangiare.

## **Quali alimenti ci hanno fatto evolvere?**

Molto semplicemente, la dieta paleo consiste di qualsiasi cibo che era naturalmente disponibile per i nostri antenati cacciatori-raccoglitori in natura. Questo include una vasta gamma di cibi deliziosi, come la carne di manzo nutrita

con erba, frutti di mare selvatici, frutta e verdura colorata, tuberi amidacei come le patate dolci, oli sani come l'olio d'oliva e olio di cocco, erbe e spezie deliziose, e dolcificanti naturali come il miele.

La dieta paleo esclude gli alimenti che possiamo mangiare solo grazie alle moderne tecniche agricole (molte delle quali non sono nemmeno commestibili senza le moderne tecnologie di raffinazione e lavorazione). Questo include cereali come grano, mais e riso, dolcificanti raffinati come zucchero e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, oli industriali come l'olio di mais e di canola, e altri alimenti

moderni (molti dei quali già sapete sono nocivi per voi!).

Per darvi un quadro più completo di come funziona la dieta paleo, dovremo esaminare tutti questi gruppi di alimenti in dettaglio, quindi diamo uno sguardo dettagliato a quali alimenti si dovrebbe mangiare con la dieta paleo, e quali si dovrebbe evitare.



# PALEO FOODS – PANORAMICA

I gruppi alimentari di base che compongono la dieta paleo si basano sugli alimenti che erano ampiamente disponibili e comunemente consumati dai cacciatori- raccoglitori paleolitici, in tutte le parti del mondo e nel corso della storia evolutiva umana. Il consumo degli equivalenti moderni di questi alimenti ci dà il tipo di alimentazione ottimale per cui il nostro corpo è stato letteralmente progettato a livello genetico.

Il cuore della dieta paleo sono gli

alimenti che sono stati i pilastri della dieta dei nostri antenati in tutto il mondo: carne, frutti di mare, frutta, verdura, radici, noci e semi.

carne: inutile dire che i cacciatori-raccoglitori hanno cacciato! Gli alimenti animali venivano consumati il più spesso possibile e nella maggior parte del mondo la caccia e la pesca costituivano la spina dorsale della dieta della tribù. La carne e i frutti di mare sono una ricca fonte di proteine di alta qualità, grassi sani, minerali, vitamine B e altri nutrienti. Nessuna cultura tribale al mondo è mai sopravvissuta senza alimenti animali di un tipo o dell'altro.

**Frutti di mare:** I frutti di mare sono stati

consumati universalmente da tutti gli esseri umani paleolitici che vivevano ovunque vicino al mare. I pesci offrono una ricca fonte di acidi grassi omega-3, proteine complete, vitamine del complesso B, selenio, vitamina D, vitamina E, zinco, ferro, magnesio, fosforo, antiossidanti e altri nutrienti.

**Frutta:** La frutta, consumata allo stato brado, ovunque possa essere raccolta, è una ricca fonte di vitamine, minerali e antiossidanti. Gli esseri umani del paleolitico l'hanno consumata in modo imprevedibile (in base alla disponibilità stagionale), e le specie di frutta moderna sono state allevate per essere particolarmente ricche di zuccheri e

carboidrati, per cui si raccomanda di solito la moderazione quando si consuma frutta moderna. Tuttavia, la frutta era ancora una parte ricca di nutrienti, naturale e sana delle diete di qualsiasi gruppo tribale che aveva accesso ad essa, e svolge lo stesso ruolo nella maggior parte delle versioni della moderna dieta paleo.

**Verdure:** La vegetazione è stata una delle più ricche fonti di nutrienti nella dieta umana nel corso della storia, e gli ortaggi sono una delle principali fonti di vitamine, minerali, antiossidanti e altri composti vegetali sani nella dieta paleo.

**Noci e semi:** Raccolti quando possibile da ogni gruppo tribale che vi ha avuto accesso, la frutta secca e i semi

contengono grassi e proteine salutari e sono ricchi di minerali. Noci e semi sono un altro gruppo alimentare che viene consumato con moderazione nella dieta paleo, a causa degli alti livelli di grassi polinsaturi e di altri composti che gli esseri umani mangiavano solo periodicamente nel corso della loro evoluzione, noci e semi sono comunque una parte regolare della nostra storia ancestrale.

**Radici:** Ogni cultura di cacciatori-raccoglitori nel mondo la cui posizione geografica conteneva tuberi amidacei e ortaggi a radice ha fatto sì che sia diventato un elemento fondamentale della loro dieta. Consumate con

moderazione nella moderna dieta paleo, grazie al loro elevato contenuto di carboidrati, le radici vegetali sono ancora una ricca fonte di carboidrati a lenta digestione e di sostanze nutritive sane (in particolare minerali) che possono essere utilizzate per integrare le altre piante e gli altri animali presenti nella vostra dieta.

La moderna dieta paleo include anche alcuni cibi che i nostri antenati paleolitici avrebbero mangiato solo occasionalmente, come le uova (che si trovano raramente in un nido di uccelli selvatici, non raccolte da polli addomesticati) o il miele (consumato solo quando è stato trovato un alveare di

api selvatiche e il miele è stato rubato da api arrabbiate e pungenti! Questi alimenti non hanno generalmente bisogno di essere mangiati così raramente come li mangerebbe un cacciatore-raccoglitore paleolitico, poiché sono composti da ingredienti sani e naturali e di solito contengono utili micronutrienti e altri composti benefici. La dieta paleo permette e favorisce l'assunzione abbondante di erbe naturali e spezie. Queste piante deliziose raramente possono essere consumate eccessivamente, e tutte le antiche culture umane hanno una lunga storia di utilizzo di erbe commestibili sia per scopi culinari che medicinali; non solo

migliorano il gusto del cibo, ma la scienza moderna ha dimostrato che molte di esse hanno anche benefici per la salute.

E infine, alcuni alimenti moderni sono generalmente ammessi in quantità moderate ma abbastanza liberali nella dieta paleo, come caffè, tè, cioccolato e oli sani. Anche se questi alimenti sono moderni e richiedono un'agricoltura e qualche lavorazione per produrre, in genere richiedono una lavorazione minima, contengono molti degli stessi composti benefici degli alimenti "più naturali", e non contengono i composti nocivi che si trovano in altri alimenti moderni come i cereali, gli zuccheri raffinati e gli oli vegetali industriali.

Ricordate: Stiamo semplicemente cercando di scegliere gli alimenti moderni che meglio si adattano a ciò a cui il nostro corpo è biologicamente adattato, utilizzando una struttura libera di quello che era tradizionalmente lo stile di vita di un cacciatore-raccoglitore in tutto il mondo, e supportato da molte delle scienze moderne.

Ognuno dei gruppi alimentari di cui sopra sarà discusso in modo più dettagliato in un capitolo futuro. Quindi, per ora, passiamo invece parlarvi dei cibi che non sono considerati paleo.



# ALIMENTI NON PALEO

La dieta paleo esclude diverse grandi categorie di alimenti moderni come non sani. Anche se alcuni di questi alimenti sono stati in circolazione per migliaia di anni, sono stati tutti inventati dopo la rivoluzione agricola - ricordate, l'agricoltura risale solo a circa 10.000 anni di storia umana, ma la specie ha più di 200.000 anni! Questo significa che il nostro corpo non ha avuto abbastanza tempo per adattarsi al consumo di questi alimenti.

Inoltre, la moderna ricerca scientifica ha

scoperto che tutti gli alimenti esclusi dalla dieta paleo contengono composti nocivi (di cui discuteremo tra poco), o sono stati collegati ad una serie di problemi di salute. Questo è in contrasto con il piccolo numero di alimenti moderni che sono inclusi nella dieta paleo (come il caffè, il tè, il cioccolato, ecc.), che una ricerca scientifica moderna ha dimostrato di essere sani.

Molti degli alimenti considerati malsani nella dieta paleo sono diventati i pilastri della dieta moderna. I principali colpevoli sono i cereali, gli zuccheri raffinati e gli oli vegetali industriali; questi alimenti sono onnipresenti nelle diete più moderne e sono responsabili di una vasta gamma di gravi problemi di

salute, comprese tutte le "malattie della civiltà" che affliggono la società moderna. Non sorprende che la dieta paleo scoraggi anche diverse sostanze artificiali e non alimentari che molte persone consumano comunemente, come l'alcool e la maggior parte dei dolcificanti artificiali, nonché alcuni alimenti che sono tecnicamente naturali ma che possiedono ancora alcune proprietà malsane, come i latticini, le patate, i fagioli e i legumi.

A causa di ciò, questi alimenti, potenzialmente dannosi per la vostra salute se consumati in grandi quantità o su base regolare, sono diventati così profondamente radicati nella nostra

dieta moderna per cui è ormai difficile allontanarsi, vorremmo discutere in dettaglio i problemi di salute associati a ciascuno di questi gruppi di alimenti, in modo da potervi mostrare quanto sia importante rimuovere questi alimenti dalla vostra dieta.

## **Cereali**

Uno dei più grandi cambiamenti dietetici che hanno avuto luogo quando la civiltà umana è passata da una dieta di cacciatori-raccoglitori ad una dieta agricola è stato che la specie umana ha smesso di mangiare piante e animali selvatici, e invece ha iniziato a mangiare il prodotto numero uno dell'agricoltura: il grano. Purtroppo, poiché i cereali non erano mai stati parte della dieta umana

fino a quel momento, il corpo umano non si era evoluto per digerire correttamente i cereali e altri alimenti più naturali.

Questo è il motivo fondamentale per cui il grano non è considerato sano nella dieta paleo. Tuttavia, a differenza di zucchero, alcool, grassi trans e altri alimenti non sani, il grano è in realtà ampiamente considerato un alimento sano ed è spesso raccomandato dai medici e dalle autorità sanitarie come fondamento di una dieta sana. Questo crea molta confusione tra le persone che per la prima volta si interessano alla dieta paleo, perché è uno dei principi del paleo che si oppone maggiormente ai consigli sanitari convenzionali.

Quindi, tagliamo la confusione e parliamo dei motivi specifici e scientifici del perché la dieta paleo sconsiglia di fare del grano una parte regolare della vostra dieta.

Per cominciare, è importante riconoscere un fatto fondamentale: non ci sono reali benefici per la salute nel mangiare cereali che non si possano ottenere anche da altri alimenti. Per esempio, se siete preoccupati di ottenere abbastanza fibre, è possibile ottenere un sacco di fibre da frutta e verdura. Allo stesso modo, se siete interessati ai micronutrienti presenti nei cereali, tutte le vitamine e i minerali presenti nei cereali si trovano anche in frutta,

verdura, prodotti a base di carne e animali e praticamente tutti gli altri alimenti che fanno parte della dieta paleo. Molti di questi alimenti sono in realtà molto più ricchi di nutrienti dei cereali!

Quindi di certo non abbiamo bisogno di mangiare grano per essere sani. Ma quali sono le vere ragioni per evitare di mangiare del tutto i cereali?

Una parola: antinutrienti.

Gli antinutrienti sono composti naturali presenti nelle piante che, se consumati, provocano effetti negativi. Gli animali che si sono evoluti per mangiare cereali, come uccelli e roditori, hanno sviluppato sistemi digestivi specializzati in grado di gestire questi antinutrienti

senza effetti negativi. Gli esseri umani, d'altra parte, hanno mangiato solo diete a base di cereali negli ultimi 10.000 anni o giù di lì, il che significa che non abbiamo sviluppato difese adeguate contro questi antinutrienti, con conseguenze negative quando li consumiamo.

La maggior parte delle forme di grano contiene due tipi di antinutrienti nocivi: le lectine e i fitati.

Le lectine sono in realtà composti difensivi delle piante, che alcune specie di piante (compreso il grano) hanno sviluppato per far fronte ai predatori. Le diverse specie di piante hanno modi diversi di proteggere i loro semi (cioè la

parte riproduttiva della pianta) dal consumo. La maggior parte delle noci, ad esempio, hanno sviluppato gusci duri per proteggerli, mentre le piante da frutto hanno generato semi duri e indigeribili che passano attraverso il tratto digestivo indenni per germogliare sul terreno. Alcune piante, tuttavia, si proteggono sviluppando tossine naturali destinate ad allontanare i predatori e, purtroppo, i cereali rientrano in questa categoria. I cereali contengono una leggera classe naturale di tossine chiamate "lectine", che irritano il tratto gastrointestinale e ne impediscono il corretto funzionamento. Il danno continuo e di basso livello causato dalle lectine provoca infiammazione e

provoca una lieve risposta autoimmune (in altre parole, facendo sì che il sistema immunitario dell'organismo attacchi il proprio tessuto), e molte malattie croniche e condizioni di salute sono state collegate a questo tipo di condizione autoimmune/infiammatoria cronica e di basso livello.

I fitati sono composti presenti nel grano che sono normalmente responsabili della regolazione della germinazione dei semi del grano. Purtroppo, il modo in cui i fitati regolano questo processo è quello di legarsi ai minerali della pianta. Purtroppo, questo crea un effetto collaterale indesiderato quando il grano viene consumato: i fitati del grano si

legano ai minerali del tratto digestivo e ne impediscono l'assorbimento. Ci sono anche alcune prove che questi fitati interferiscono con la digestione di altri importanti nutrienti come le vitamine A, D e B12. Questo significa che, anche se si consumano molti alimenti ricchi di sostanze nutritive nella dieta, mangiare una quantità significativa di cereali impedirà l'assorbimento di tali sostanze nutritive! Infatti, molti paesi in via di sviluppo che dipendono dal grano come alimento di base tendono ad avere una diffusa carenza di minerali importanti come calcio, ferro, zinco, ecc.

Tutti i cereali sono estremamente ricchi di carboidrati. La dieta paleo è generalmente una dieta a basso o

moderato tasso di carboidrati, perché il consumo regolare di cibi ad alto contenuto di carboidrati aumenta cronicamente l'insulina e lo zucchero nel sangue, sposta proteine e grassi sani dalla vostra dieta, aumenta l'appetito e interferisce con la perdita di peso.

Tutto questo contribuisce a rendere i cereali uno dei peggiori alimenti da includere come parte regolare della vostra dieta, anche i cereali integrali apparentemente "sani". I cereali sono ricchi di carboidrati, sono spesso altamente trasformati (nel caso di prodotti da forno come il pane), contengono antinutrienti leggermente tossici che impediscono il corretto

funzionamento dell'organismo e dell'apparato digerente, e non contengono nemmeno sostanze nutritive uniche che non possono essere ottenute facilmente da altre fonti. In breve, i cereali sono uno degli alimenti più importanti da evitare nel vostro viaggio verso una sana e naturale dieta paleo.

### **Zuccheri e dolcificanti raffinati**

Il fatto che la dieta paleo considera lo zucchero raffinato malsano è certamente uno dei suoi aspetti meno controversi, e la maggior parte delle persone non ha bisogno di essere convinta che consumare una quantità significativa di zucchero sia dannoso per la loro salute.

Detto questo, molte persone sono dell'opinione che lo zucchero (e

sostanze correlate come lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio) è semplicemente "calorie vuote" - in altre parole, che l'unica ragione per cui non contiene alcuna sostanza nutritiva, e quindi "occupa spazio" nella vostra dieta che potrebbe essere occupata da cibi più densi di nutrienti. Anche se questo è certamente vero, è solo una delle tante ragioni per cui il consumo di zucchero è dannoso per la salute.

Evolutivamente parlando, il motivo per cui lo zucchero è un male per voi è perché i nostri antenati cacciatori-raccoglitori non hanno quasi mai avuto accesso a fonti concentrate di zucchero. La maggior parte degli zuccheri che

l'uomo medio paleolitico ha mai mangiato si presentava sotto forma di frutti selvatici, che erano densi di sostanze nutritive, fibrosi, spesso disponibili solo stagionalmente, e in realtà con un contenuto zuccherino inferiore a quello dei frutti moderni. Alcune parti del mondo hanno avuto accesso occasionale al miele (un dolcificante naturale di cui parleremo in una sezione successiva), ma anche in questo caso l'accesso era molto occasionale.

Il risultato di tutto questo è che gli esseri umani non si sono evoluti per mangiare gli zuccheri altamente raffinati a cui gli esseri umani moderni hanno accesso, e certamente non si sono evoluti per

consumarli nelle enormi quantità che la maggior parte delle persone di oggi consuma. La letteratura scientifica moderna lo dimostra, mostrando una notevole quantità di ricerche che indicano che il consumo regolare di dolcificanti raffinati (come lo zucchero da tavola, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, ecc.), ha il potenziale per farlo:

Indurre uno stress ossidativo significativo sul corpo. Diminuire la produzione di leptina, un ormone responsabile della regolazione dell'appetito.

Malfunzionamento dei globuli bianchi, che a sua volta compromette il

funzionamento del sistema immunitario. In quantità significative nel tempo, può portare alla resistenza all'insulina, che promuove la conservazione dei grassi e l'aumento di peso a breve termine, e nel lungo termine può infine portare a gravi problemi di salute come il diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

Infine, lo zucchero ha anche un lieve effetto di dipendenza sul corpo, con alcune ricerche che indicano che il consumo di zucchero stimola la stessa parte del cervello che è affetta da farmaci oppiacei!

Per questi motivi, il consumo di dolcificanti raffinati è rigorosamente disapprovato nella dieta paleo. La buona notizia è che ci sono una serie di

dolcificanti naturali ancora a vostra disposizione, che non solo sono più sani dello zucchero, ma sono anche altrettanto deliziosi! I più comuni di questi sono il miele grezzo e lo sciroppo d'acero (anche se ci sono alcune opzioni meno popolari, come la melassa, lo zucchero di palma e lo zucchero di cocco).

Pensiamo che quando adatterete una dieta paleo sana e ricca di sostanze nutritive, priva di ingredienti artificiali e lavorati, sarete piacevolmente sorpresi dal fatto che la voglia di dolci si ridurrà naturalmente, mentre il vostro corpo impara a mangiare cibo vero e ad essere soddisfatto della ricchezza di

sostanze nutritive che gli state fornendo. Si dovrebbe mantenere l'assunzione complessiva di carboidrati e zuccheri relativamente bassa (almeno rispetto alla quantità consumata nella dieta moderna).



# DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

Quando si tenta di perdere peso, molte persone passano a dolcificanti artificiali come un modo per ridurre la quantità di zuccheri e calorie nella loro dieta. Questi dolcificanti artificiali sono spesso pubblicizzati dagli esperti di salute mainstream come alternativa più sana allo zucchero e un metodo valido per la perdita di peso, ma sono davvero così sani come sostenuto?

Per cominciare, gli edulcoranti artificiali sono, ovviamente, artificiali. Nulla come loro si trova in natura,

quindi questi composti chimici sono già sospetti, perché il nostro corpo non si è evoluto per consumare queste sostanze chimiche. Detto questo, non tutti gli alimenti moderni sono cattivi, il che significa che dobbiamo ricorrere alle prove scientifiche disponibili per valutare se gli edulcoranti artificiali sono sani o malsani.

La buona notizia è che ci sono relativamente poche prove scientifiche che gli edulcoranti artificiali sono attivamente dannosi. Gran parte della preoccupazione circa i dolcificanti artificiali che causano il cancro, o che contribuiscono a malattie come il diabete e le malattie cardiache, si basa sul consumo di enormi quantità di questi

dolcificanti in topi di laboratorio - le quantità artificialmente elevate utilizzate in questi studi sono più di qualsiasi essere umano reale mai consumerebbe. E per ogni studio scientifico che mostra un legame tra dolcificanti artificiali e qualche problema di salute, c'è un altro studio che non mostra alcuna relazione.

Quindi questo significa che potete iniziare a bere tutte le bibite che volete? Non esattamente.

Innanzitutto, il fatto che la ricerca sui dolcificanti artificiali non è ancora conclusiva non significa che siano sani.

Il consumo regolare di queste sostanze chimiche può ancora causare alcuni effetti negativi per la salute che non

conosciamo ancora, e alcuni di questi potenziali effetti negativi non sono stati ancora esclusi. Ad esempio, ci sono attualmente alcune prove che il consumo di sucralosio (comunemente venduto con il marchio Splenda) uccide quantità significative di batteri probiotici nell'apparato digerente. Finora questo effetto è stato mostrato solo nei ratti, ma non è stato ancora completamente escluso negli esseri umani, il che solleva la domanda: siete disposti a rischiare la salute del vostro sistema digestivo per la comodità di mettere un po' di Splenda nel vostro caffè, o preferite trovare un'alternativa?

Tendiamo a sostenere l'approccio prudente e consigliare un allontanamento

da queste sostanze chimiche artificiali, solo per essere sicuri.

Invece di usare comuni dolcificanti artificiali come aspartame, saccarina e sucralosio, ci sono strategie da usare per soddisfare le voglie di zucchero.

Il primo è quello di utilizzare quantità moderate di dolcificanti naturali nel cibo, come il miele e lo sciroppo d'acero. A seconda di quanto siete fisicamente attivi, probabilmente non dovrete consumare quantità significative di questi dolcificanti paleo-friendly, ma dato che sappiamo per certo che un consumo moderato di questi alimenti non ha effetti negativi, sono un'alternativa superiore sia ai

dolcificanti normali che a quelli artificiali (purché li consumiate con moderazione).

L'altro approccio è quello di utilizzare dolcificanti artificiali paleo-compatibili. I due edulcoranti che rientrano in questa categoria sono la stevia e lo xilitolo, e sebbene siano artificiali, e quindi non tecnicamente al 100% paleo, tutte le ricerche disponibili su questi edulcoranti indicano che non solo non hanno effetti negativi sulla salute, ma hanno anche alcune proprietà benefiche. Rispetto ai più comuni edulcoranti artificiali, i cui effetti sulla salute non sono pienamente compresi (e che non sono stati collegati a nessun beneficio per la salute), questi edulcoranti

artificiali paleo-friendly sono un'alternativa più sicura e più sana.

La stevia e lo xilitolo sono entrambi discussi più dettagliatamente nella seguente sezione sui dolcificanti artificiali.

## **Alcool**

Come avrete intuito, l'alcool non è particolarmente paleo.

Anche dal punto di vista della moderna ricerca sanitaria, l'alcool è problematico per una serie di motivi. Per cominciare, è essenzialmente una tossina, che il vostro corpo può trattare solo in quantità limitate (fondamentalmente qualsiasi cosa il vostro fegato può filtrare dal

flusso sanguigno). L'assunzione regolare di alcol in eccesso può portare a malattie epatiche grasse ed è stato anche collegato a diversi tipi di cancro. Anche in quantità abbastanza lievi, influisce negativamente sul giudizio e sulla percezione e interrompe i normali cicli del sonno.

Detto questo, comprendiamo che molte persone vorranno bere occasionalmente un sorso di alcool quando socializzano con gli amici o celebrano un'occasione speciale. Questo è uno dei fattori culturali/sociali che separa l'alcol da alimenti come gli oli vegetali industriali e gli zuccheri raffinati e le farine, che sono meno "occasioni speciali" e più alimenti di uso quotidiano.

Se decidete di concedervi un po' di alcool per un'occasione speciale, scegliete bevande come il vino rosso (che contiene 510 volte più antiossidanti del vino bianco) o alcolici come lo scotch, il brandy o il bourbon (servito in modo pulito, senza mix). Anche se l'alcool non è particolarmente sano, queste opzioni hanno il vantaggio di un alto contenuto di antiossidanti, così come nessun altro ingrediente malsano, come un alto contenuto di zucchero. Nel complesso, tuttavia, il miglior approccio all'alcol è quello di non bere più di un bicchiere o due in occasioni speciali, evitando altrimenti di consumarlo del tutto.





# DOMANDE E PREOCCUPAZIONI COMUNI

In che modo la dieta paleo è diversa dalle altre diete?

Prima di tutto, la dieta paleo ha un grande vantaggio rispetto alla maggior parte delle altre diete: è una dieta finalizzata ad un nuovo stile di vita. Questo significa che non è stata progettata solo per essere seguita a breve termine per perdere peso (anche se certamente vi aiuterà a perdere peso!) - il modo paleo di mangiare è stato progettato per essere sano e sostenibile

nel lungo termine. Si può godere di delizioso, nutriente cibo paleo per il resto della vostra vita, e tutti i grandi benefici come mantenere un corpo magro e sano, maggiore energia fisica e concentrazione mentale, prevenendo gravi malattie croniche, e rimanere sano e attivo anche nei vostri anni d'oro. Pensiamo che questi benefici siano molto più allettanti che perdere peso per alcuni mesi e poi tornare a mangiare cibo spazzatura.

L'altra cosa che differenzia la dieta paleo da qualsiasi altra dieta esistente è che è l'unico modo di mangiare che tiene conto di ciò che il vostro corpo è stato naturalmente progettato per mangiare! La biologia evolutiva è la base di tutte le

scienze biologiche, e la dieta paleo è l'unica dieta basata sugli alimenti che la nostra specie si è evoluta a mangiare nel corso di centinaia di migliaia di anni.

Pensate che l'uomo delle caverne vivesse in media solo 30 anni! Le persone moderne non sono più sane delle persone delle caverne?

In realtà, per molti versi, la risposta è no!

Gli esseri umani moderni hanno un sacco di vantaggi che gli antichi esseri umani non avevano. Per cominciare, la medicina moderna ci ha dato un numero enorme di progressi. Il nostro tasso di mortalità infantile è più basso di quanto non sia mai stato nella storia, abbiamo

vaccini economici e abbondanti per malattie che un tempo erano mortali, possiamo usare farmaci e chirurgia se siamo feriti in un evento traumatico, e la lista continua. Inoltre, non siamo più a rischio di essere mangiati dai predatori, o di vedere intere tribù spazzate via da una siccità o da una carestia.

Tutti questi fattori contribuiscono alla vita media di una persona moderna che vive più a lungo. Tuttavia, nessuno di questi benefici è il risultato di una dieta; sono il risultato di una migliore tecnologia, igiene e sicurezza.

Quando si tratta degli effetti della nostra dieta moderna, il risultato è chiaro. Nei paesi sviluppati come gli Stati Uniti, due persone su tre sono in sovrappeso, una

su tre è obesa e il numero peggiora ogni anno. Stiamo anche vedendo livelli record di malattie cardiache, cancro, Alzheimer e altre malattie croniche.

Al contrario, se guardiamo alle moderne tribù di cacciatori-raccoglitori, che esistono in zone isolate e seguono ancora i loro modi tradizionali di mangiare e vivere, vediamo che una di queste tribù che non muoiono per incidenti, siccità, piaghe e problemi simili vivono comunemente nei loro anni sessanta e settanta. Troviamo anche che rimangono in forma, sani e attivi fino alla fine della loro vita, piuttosto che contrarre lentamente le malattie croniche come la maggior parte delle persone nei

paesi sviluppati.

Stiamo dicendo che dovrete mangiare cibi come pancetta, uova e bistecca?

Come avrete sentito, negli ultimi anni la scienza ha scoperto un fatto che molte culture tradizionali conoscono da secoli: la carne non fa male.

Il motivo per cui medici e scienziati ci hanno detto che la carne, le uova e cibi simili non sono sani negli ultimi decenni è perché un gran numero di studi osservazionali negli Stati Uniti hanno dimostrato una correlazione tra il consumo di cibi ricchi di grassi saturi e colesterolo (come la carne rossa) e malattie croniche come le malattie cardiache e il cancro. Quindi questa correlazione significa che il grasso fa

male, giusto?

In realtà, c'è un problema con questa teoria: come dicono gli scienziati, "la correlazione non è uguale alla causa". Questo significa che solo perché due cose tendono ad accadere allo stesso tempo, non significa necessariamente che siano collegate tra loro.

Ad esempio, esiste una vera e propria correlazione statistica tra il numero di persone che mangiano il gelato e il numero di persone che annegano ogni anno: più persone mangiano il gelato, più aumentano le morti per annegamento. Quindi mangiare il gelato causa l'annegamento, giusto? La risposta, ovviamente, è no. Ciò che è molto più

probabile è che quando il tempo è caldo, la gente mangia più gelato e va anche a nuotare più spesso. Entrambi questi comportamenti (nuotare e mangiare il gelato) derivano dalla stessa causa principale (il tempo è caldo). E se avete un numero maggiore di persone che nuotano, vedrete anche un numero maggiore di persone annegare; questo solo perché c'è più gente in acqua, non ha niente a che fare con il gelato.

Lo stesso fenomeno si verifica nel rapporto tra grassi saturi, colesterolo e malattie croniche. Gli studi sugli americani (e altri paesi che hanno adottato una dieta americanizzata) mostrano una correlazione tra l'assunzione di grassi saturi e le malattie

croniche, perché gli americani ottengono i loro grassi saturi da carni e formaggi lavorati e di bassa qualità, e lo consumano in combinazione con cibi terribili come sciroppo di mais ad alto fruttosio e oli vegetali industriali.

Tuttavia, ci sono altri paesi e culture, come i francesi, svizzeri e spagnoli, che hanno tradizionalmente mangiato un sacco di grassi saturi come parte della loro dieta normale (che non contengono molto zucchero, grassi trans, ecc.), e queste culture hanno tassi molto più bassi di cancro e malattie cardiache rispetto agli americani.

In breve, per ogni studio che apparentemente mostra alimenti come

uova, carne rossa e pancetta causano malattie croniche, c'è di solito un altro studio che mostra l'effetto opposto.

Se volete indagare voi stessi, potete consultare i grandi studi ben finanziati che sono stati fatti sull'argomento, come (per esempio) il Framingham Study, l'Honolulu Heart Program Study e il Japanese Lipid Intervention Trial, e che contraddicono tutti l'idea che mangiare grassi saturi e colesterolo da prodotti animali è un male.

Oppure si può semplicemente provare a mangiare una dieta paleo per il prossimo mese, e vedere di persona quanto peso si perde, quanto migliorano gli esami del sangue e quanto ci si sente meglio!

Tutti sanno che i cereali integrali sono

super sani:

Non perderò fibre e sostanze nutritive se taglierò i cereali dalla mia dieta?

Come accennato nella nostra discussione sui cereali, i cereali integrali sono fonti pessime di fibre, minerali, vitamine del gruppo B, e tutte le altre sostanze nutritive per le quali sono promossi quando li si confronta con la carne al pascolo, frutti di mare selvatici, e frutta fresca e verdure. Ad esempio, una porzione di 1.000 calorie di frutta e verdura fresca ha 2-7 volte più fibra di una porzione comparabile di cereali integrali. Lo stesso vale per i micronutrienti, con i frutti e le verdure (a seconda dell'esatta composizione) che

contengono 10-15 volte più calcio, 23 volte più magnesio, 10-12 volte più potassio, 5-6 volte più ferro.... e la lista continua.

Inoltre, tutti i cereali (compresi i cereali integrali) contengono lectine e fitati, due tipi di composti nocivi che in grandi dosi possono irritare l'apparato digerente, aumentare l'infiammazione e interferire con l'assorbimento dei nutrienti.

Come può la dieta paleo aiutarmi a perdere peso?

Uno dei grandi benefici della dieta paleo è che, oltre al suo obiettivo principale di rendervi il più sano possibile, è anche un ottimo modo per perdere peso. Il motivo è perché la dieta

paleo è ad alto contenuto di proteine integrali sane, da moderato ad alto contenuto di grassi sani e naturali, ad alto contenuto di sostanze nutritive e a basso contenuto glicemico. Ognuno di questi aspetti naturali della dieta paleo hanno anche benefici di perdita di peso: Le proteine hanno un effetto termico 2-3 volte superiore a quello dei grassi o dei carboidrati, il che significa che aumentano il metabolismo per una maggiore combustione dei grassi. È stato inoltre scientificamente dimostrato che è più saziante in termini di calorie rispetto ai grassi o ai carboidrati, il che significa che riduce naturalmente l'appetito, permettendovi di mangiare meno cibo e

di sentirvi ancora completamente pieni.

Il grasso sano e naturale, anche se un po' meno saziante delle proteine, è più saziante dei carboidrati lavorati (come i prodotti a base di cereali) su cui la maggior parte delle persone basano la loro dieta. È anche ottimo per mantenere i livelli ormonali sani, mantenendo l'umore, l'appetito, lo zucchero nel sangue, e altri fattori in controllo.

Una dieta ad alto contenuto di micronutrienti indica che il vostro corpo che sta ottenendo tutta la nutrizione di cui ha bisogno, e quindi non ha bisogno di inviare costantemente segnali di fame per farvi assumere più nutrienti.

Infine, una dieta a basso contenuto di glicemia e a basso contenuto di

carboidrati trasformati mantiene costanti i livelli di zucchero nel sangue, appetito ed energia per tutto il giorno, e previene le voglie di zucchero che portano ad un eccessivo consumo di calorie vuote.

Tutti questi fattori lavorano sinergicamente insieme per rendere la dieta paleo assolutamente incredibile per la perdita di peso. E come bonus finale, dal momento che la dieta paleo porta naturalmente il vostro appetito a livelli sani, la maggior parte delle persone che mangiano paleo può perdere peso senza bisogno di tenere un diario alimentare, pesare e misurare il loro cibo, o contare fino a una singola caloria! Ciò è in netto contrasto con le

diete a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di carboidrati, che lasciano la maggior parte delle persone affamate, stanche e irritabili, e di solito richiedono il conteggio delle calorie e altre fastidiose abitudini artificiali per evitare un'alimentazione eccessiva.

In breve, non solo la dieta paleo è il modo migliore di mangiare per massimizzare la salute, l'energia e la longevità, è probabilmente il miglior approccio per una perdita di peso sostenibile e a lungo termine!

**Come posso permettermi di mangiare in questo modo?**

Prima di tutto, abbiamo un intero capitolo più avanti nel libro dedicato interamente ad aiutarvi a risparmiare denaro mangiando paleo (vedi il capitolo Risparmio su Paleo). Ci sono tanti modi per rendere il mangiare sano più accessibile.

Quando si spendono soldi in cibo spazzatura come le bevande gassate, per esempio, non si dà al corpo nessuna sostanza nutritiva e non si consuma nemmeno qualcosa che riempirà e sazierà la fame. Sicuramente ha un buon sapore, ma dal punto di vista del rapporto costo- efficacia, il denaro viene sprecato.

Come regola generale, il cibo spazzatura

tende ad essere più economico in base al costo per caloria. Tuttavia, sarete sorpresi di quanto denaro si può risparmiare rinunciando a cose come snack zuccherini; denaro che si può poi investire in cibo delizioso, nutriente e reale.

E infine, anche se alla fine si finisce per spendere più soldi per il cibo di una volta, vi invitiamo a guardare a questa spesa extra per quello che è: un affare incredibilmente buono! Per quello che ammonta a pochi euro in più al giorno, potete avere un aspetto migliore, sentirvi meglio e mantenervi in salute e forte. A noi sembra un affare straordinario.

La dura verità è che anche se non mangiate paleo, spenderete soldi per la

vostra salute in un modo o nell'altro: potete spenderli ora, costruendo un corpo sano, forte e bello in cui amate vivere, oppure potete spenderli più tardi quando la vostra salute cade a pezzi su cose come le spese ospedaliere e i farmaci. Non solo è assolutamente miserabile vivere con una condizione di salute cronica, il costo del trattamento e della gestione di queste condizioni è molto più del costo del mangiare paleo!

## **La dieta Paleo è buona per la salute?**

Anche se la dieta paleo non è un trattamento medico, ha un certo numero di grandi benefici per la salute che può essere potenzialmente di grande aiuto se

combinato con un trattamento adeguato da un medico, e molte persone trovano anche che può essere utilizzato per gestire e migliorare tutta una serie di problemi medici e sanitari.

Per cominciare, il fatto che la dieta paleo è intrinsecamente antinfiammatoria, ricca di micronutrienti e antiossidanti, ricca di proteine e grassi sani, e da basso a inesistente in zuccheri raffinati e farine, oli vegetali idrogenati e alimenti trasformati, significa che è una delle migliori diete in circolazione per ridurre il rischio di molte gravi "malattie della civiltà", e quasi certamente ridurrà il rischio di malattie cardiache, molti tumori, diabete di tipo 2, e malattie degenerative come

l'Alzheimer.

Inoltre, se avete già una condizione di salute cronica, molte persone che adottano la dieta paleo riferiscono che li aiuta a gestire e talvolta anche eliminare i loro sintomi, per tali condizioni di salute ad ampio raggio, come l'artrite, gotta, alta pressione sanguigna, diabete di tipo 2, osteoporosi, calcoli renali, ipertensione, ictus, asma, insonnia, e molti, molti altri (troppi da elencare qui!). Adottare uno stile di vita sano paleo non è sempre sufficiente per eliminare completamente queste condizioni, ma anche se la condizione non può essere eliminata del tutto, molte persone riferiscono che mangiare paleo

riduce drasticamente i loro sintomi.

Molte persone riferiscono anche che la dieta paleo li aiuta con problemi di salute cronici di basso livello come acne, reflusso acido, indigestione, ecc. Inoltre, come discusso in precedenza, è un ottimo metodo per una perdita di peso sana e sostenibile e per prevenire tutti i problemi di salute legati all'obesità che la accompagnano.

Se avete un grave problema di salute, **NON** si dovrebbe pensare che tutto quello che dovete fare è adottare una dieta paleo e sarete magicamente curati. Lavorate con il vostro medico, continuate a prendere qualsiasi farmaco o altri trattamenti di cui avete bisogno! La buona notizia è che, finché si è attenti

e si continua ad essere seguiti da un medico professionista, la dieta paleo può potenzialmente essere un ottimo strumento per gestire, prevenire e talvolta anche curare persone con problemi di salute cronici.

## **La dieta paleo è rispettosa dell'ambiente?**

Per molti versi sì! Anche se i gruppi alimentari di base della dieta paleo (carne, frutta, ortaggi, verdura, noci e semi, ecc.) possono essere acquistati ovunque, la dieta paleo incoraggia i praticanti a procurarsi il cibo da fonti locali e sostenibili, la carne e le uova di animali negli allevamenti, i prodotti

dell'agricoltura biologica, ecc.

Nel breve termine, il mondo non potrebbe certamente gestire se ogni persona sulla terra improvvisamente passasse a una dieta paleo. Questo è un effetto collaterale naturale del fatto che ci sono attualmente 7 miliardi di persone sul pianeta: l'unico modo per sfamare tutte queste persone nel breve termine è con un gruppo di alimenti economici, efficienti e malsani, come cereali, zuccheri raffinati e oli vegetali industriali.

Tuttavia, la dieta paleo è ancora migliore per l'ambiente rispetto al modo in cui la maggior parte delle persone mangia! La carne d'allevamento che la maggior parte delle persone consuma

spreca tonnellate di cibo e terra, poiché gli animali in queste operazioni hanno bisogno di essere nutriti con cereali e altri prodotti agricoli. Ci vogliono circa 6 kg di grano per produrre 500g di carne, il che crea un'enorme quantità di cibo sprecato. Queste operazioni bruciano anche tonnellate di combustibili fossili, poiché il grano deve essere spedito da tutto il paese per raggiungere l'azienda agricola.

Al contrario, i prodotti animali a base di pascolo che vengono incoraggiati con la dieta paleo utilizzano erba, acqua piovana e altre risorse naturali che l'uomo non può consumare per produrre carne sana. Essi fanno anche un uso

efficiente del terreno che è ottimo per il pascolo degli animali, ma molto povero per l'agricoltura (come i terreni accidentati, dove c'è abbondanza di erba ma anche rocce, terreni agricoli poveri, ecc. Queste operazioni consumano anche drasticamente meno combustibile fossile rispetto alle aziende agricole, e gli animali non hanno bisogno di essere costantemente pompati di antibiotici. Il tipo di prodotti incoraggiati dalla dieta paleo, a seconda di chi sceglie di interpretarla, può anche essere biologico, coltivato localmente e prodotto in modo sostenibile.

# ELENCO DEGLI ALIMENTI PALEO E GUIDA DI RIFERIMENTO

In definitiva, la dieta paleo è piuttosto semplice: mangiare cibi che erano disponibili (in qualche forma) per i vostri antenati paleolitici è sano, e mangiare cibi che i vostri antenati non riconoscerebbero è generalmente una cattiva idea.

Tuttavia, questa linea guida generale è

un po' semplicistica; siamo esseri umani moderni, che prendono il nostro cibo dai supermercati moderni, e navigare tra i corridoi del negozio di alimentari locale può essere un po' complicato anche se avete in mente alcune linee guida approssimative. Quindi, in questo capitolo, vi daremo una lista di riferimento semplice e facile da seguire (che elenca tutti i gruppi alimentari paleo, non paleo e borderline che dovete conoscere), così come una spiegazione più dettagliata del perché ogni gruppo alimentare è categorizzato così com'è.

Se siete mai confusi sul fatto che un particolare tipo di cibo sia o meno paleo (e in caso affermativo, come si inserisce nel quadro generale della dieta paleo),

questo capitolo vi servirà come guida di riferimento ogni volta che avete domande.

Se avete appena iniziato, non lasciatevi sopraffare da tutte queste informazioni! Se tutto quello che volete è iniziare subito con la dieta paleo e non impantanarvi in tutte queste spiegazioni dettagliate, non dovete conoscere tutte queste informazioni per iniziare. Per ora, basta usare la lista di riferimento rapido qui sotto per identificare quali alimenti sono paleo e quali non lo sono, saltare le spiegazioni dettagliate e leggere il capitolo successivo per iniziare. Poi si può tornare a leggere il resto di queste informazioni al proprio

ritmo.

# ELENCO DI RIFERIMENTO RAPIDO

## Cibi Paleo

- Carne, compresi pollame, frutti di mare, ecc.
- Uova.
- Verdure non amidacee, comprese le verdure a foglia, crocifere, ecc.
- Frutta.
- La maggior parte dei tuberi amidacei / ortaggi a radice, comprese le patate dolci, gli ignami e le zucche.

- Noci e semi.
- Oli sani, come l'olio di oliva e di cocco.
- Dolcificanti paleo-friendly, tra cui miele e sciroppo d'acero.
- Erbe e spezie.

### Alimenti non paleo

- Cereali, compresi mais, riso e soia.
- Fagioli e legumi.
- Latte.
- Zuccheri raffinati, compreso lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e tutte le forme di zucchero di canna.
- Patata.
- Oli industriali di semi e vegetali, tra cui mais, colza e olio di soia.

- I dolcificanti artificiali più comuni, tra cui l'aspartame e il sucralosio.

- Alcool.

Alimenti semi-paleo

- Burro alimentato ad erba.

- Dolcificanti naturali paleo-friendly, tra cui miele e sciroppo d'acero.

- Dolcificanti artificiali paleo-friendly, compresi stevia e xilitolo.

- Caffè e tè.

- Succo di frutta.

- Verdure



# ALIMENTI PALEO

## **La carne**

La carne era una fonte primaria di cibo per la maggior parte dei gruppi di cacciatori-raccoglitori paleolitici, e costituisce uno dei pilastri principali della dieta paleo.

Questo include la carne rossa, che è comunemente considerata malsana dalla saggezza convenzionale, e può estendersi dalla carne di manzo comune a pezzi più rari come l'agnello e il bisonte. Anche i frutti di mare, compresi pesci, crostacei e molluschi, rientrano in questa categoria. La preferenza va data alle carni che provengono da animali

allevati al pascolo e ai frutti di mare che sono stati catturati allo stato brado. Per maggiori dettagli, consultare il capitolo Linee guida per l'acquisto di prodotti di origine animale.

**Uova:** Gli esseri umani del paleolitico non avrebbero quasi mai mangiato uova, a meno che non capitasse loro di imbattersi in rare occasioni in un nido di uccelli non protetto. Tuttavia, le uova contengono molti grassi sani, proteine complete e micronutrienti ricchi, il che le rende paragonabili dal punto di vista nutrizionale alla carne. Anche se le uova di gallina sono naturalmente le più comuni, le uova di quaglia, anatra, fagiano e altre uova sono ugualmente sane. Proprio come la carne, dovrebbe

idealmente provenire da animali non in gabbia.

**Verdure:** Le verdure sono una parte fondamentale della dieta paleo; poiché altri alimenti vegetali come frutta, noci e radici amidacee sono consumati solo con moderazione, le verdure forniscono gran parte della nutrizione vegetale che si trova nella dieta paleo. La stragrande maggioranza degli ortaggi sono perfettamente paleo, compreso:

**Verdure a foglia verde:** uno dei vegetali più ricchi di sostanze nutritive, ricco di vitamine, minerali, antiossidanti e fitonutrienti. Esempi comuni includono, spinaci, bietole, rucola, senape, ortaggi e prezzemolo.

Brassicacee/verdure crocifere: l'altro tipo di verdura estremamente densa di nutrienti e ricca di antiossidanti. Esempi comuni includono broccoli, cavolo, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles.

**Aglione**: meno ricco di sostanze nutritive di molte delle verdure di cui sopra, ma estremamente saporito e ricco di composti come-zolfo e di altre sostanze nutritive uniche. Esempi comuni includono aglio, cipolle, scalogni e porri.

**Verdure di mare**: spesso definite come "alghe marine", le verdure di mare non sono comunemente consumate nella maggior parte del mondo moderno. Tuttavia, le verdure di mare erano in

realità un alimento base molto comune e importante di quasi tutte le culture tradizionali del mondo che vivevano in qualsiasi parte del mondo vicino all'oceano, e si possono ancora trovare nelle diete di alcuni paesi costieri (il più noto è il Giappone). Le verdure di mare sono ricche di iodio, un nutriente difficile da trovare che gioca un ruolo importante nel corpo, così come tutti i tipi di minerali importanti. Esempi comuni includono nori, kelp, kombu, arame, dulce e muschio irlandese.

**Verdure a radice non amidacee.** Queste verdure sono saporite, riccamente strutturate, e i membri più vivaci di questa famiglia (come le carote e le barbabietole) contengono

preziosi antiossidanti (carotenoidi nelle carote e betaline nelle barbabietole, per esempio). Esempi comuni includono carote, barbabietole, jicama, pastinaca, rape e rabarbaro.

Ci sono anche alcune verdure e cibi simili a quelli vegetali che richiedono una spiegazione speciale:

Frutti non dolci come pomodori e avocado possono essere trattati in modo sicuro come "verdure onorario" per determinare l'assunzione, poiché non contengono zucchero e quasi nessun carboidrato.

Molte persone che mangiano una dieta moderna e standard trattano il mais come una verdura - non lo è! Il mais è un

cereale e deve essere trattato come tale. Le verdure a base di amido come le patate dolci, gli ignami e le zucche non sono considerate nella stessa categoria delle verdure "normali", perché contengono una quantità significativa di calorie e carboidrati. Questo non significa che non siano buoni, sono solo diversi. Questi ortaggi a radice amidacea sono discussi nella sezione che segue.

Le patate sono un ortaggio, ma non sono considerate paleo, per i motivi discussi qui di seguito.

La lattuga è paleo e perfettamente sana da mangiare, ma purtroppo tutti i tipi di lattuga sono estremamente poveri di sostanze nutritive. Questo significa che

la lattuga va bene se si vuole solo una bella consistenza croccante per un piatto che si prepara, ma se si cercano micronutrienti sani, si dovrebbe scegliere un'altra verdura; quelle della categoria "a foglia verde " (come gli spinaci) funzionano molto bene nella maggior parte delle situazioni in cui si usa la lattuga.

Pomodori e peperoni, sono considerati un po' "borderline" da alcuni esperti di paleo. Anche se la maggior parte di coloro che seguono questa dieta sono perfettamente a loro agio includendo queste verdure nella loro dieta, alcune persone con sensibilità alimentari preferiscono escluderle.

**Frutta:** La frutta è una parte deliziosa, nutriente e perfettamente sana della dieta paleo. Tuttavia, poiché la frutta contiene quantità moderate di zuccheri naturali, la maggior parte delle versioni della dieta paleo raccomanda che la frutta venga consumata solo con moderazione per evitare di consumare troppo zucchero e carboidrati. Questo è un problema soprattutto con i tipi di frutta a disposizione dell'uomo moderno, dal momento che i frutti moderni sono stati allevati selettivamente nel corso di migliaia di anni per essere più grandi, più morbidi, più dolci e complessivamente più zuccherini delle specie di frutti antichi a disposizione dei

nostri antenati paleolitici.

Per ovviare a questo piccolo inconveniente, si consiglia di limitare l'assunzione di frutta a poche porzioni al giorno.

È inoltre possibile ridurre ulteriormente la quantità di zucchero che si sta consumando selezionando frutti a basso contenuto di zucchero come le bacche, che sono meno calorici e hanno meno carboidrati di molti altri tipi di frutta pur essendo molto ricchi di sostanze nutritive, in particolare nei potenti antiossidanti che si trovano nelle bacche colorate come mirtilli, lamponi, more, ecc.

Mantenere l'assunzione di frutta a 2-3 porzioni al giorno è un bene per

qualcuno che ha appena iniziato con la dieta paleo, così come i più esperti che si sentono a proprio agio nel mantenere il loro peso attuale. Ma se state provando a perdere peso tagliando i carboidrati, potete provare a ridurre la frutta ulteriormente.

**Tuberi (ortaggi a radice amidacea):** La maggior parte dei tuberi (ortaggi a radice amidacea come patate dolci, ignami e zucca) sono perfettamente sani e possono essere facilmente inclusi nella dieta paleo media. Ci sono innumerevoli esempi di tribù di cacciatori-raccoglitori, moderne e antiche, che si sono sussistite in gran parte a base di ortaggi a radice amidacea di varie

descrizioni, da varietà più riconoscibili come gli ignami a esempi più esotici come la manioca, dando loro una solida storia come parte della nostra evoluzione alimentare umana.

I tuberi di amido forniscono carboidrati sani a digestione lenta e un carico rispettabile di vitamine e minerali. Molte di queste verdure a radice riccamente colorate sono anche ricche di antiossidanti; la tradizionale patata dolce arancione brillante è ricca di carotenoidi come la vitamina A, mentre l'esotica patata dolce viola Okinawan è abbondantemente presente negli antociani (lo stesso tipo di antiossidanti che si trovano nei mirtilli).

Tuttavia, un aspetto di queste verdure,

altrimenti molto sane, è che sono essenzialmente amido puro, molto ricco di carboidrati, con pochissime proteine e zero grassi. Ciò significa che nel contesto della dieta paleo media, che è da moderata a bassa concentrazione di carboidrati, l'assunzione di tuberi amidacei dovrebbe essere mantenuta abbastanza bassa, a seconda dei livelli di attività e degli obiettivi di perdita di peso.

Il lato positivo di questo è che se siete abbastanza atletici o fisicamente attivi, gli amidi paleo come le patate dolci sono un ottimo cibo di recupero post-allenamento, poiché l'amido in questi alimenti è puro glucosio che il corpo

può utilizzare per reintegrare il glicogeno muscolare che avete bruciato durante l'allenamento. Questo è particolarmente efficace per i tipi più intensi di esercizio fisico che utilizzano principalmente glicogeno muscolare come carburante, come il sollevamento pesi, sprint e corsa a lunga distanza, così come molti sport.

Mantenere l'assunzione di tuberi amidacei a 1-2 porzioni al giorno è una buona linea guida per qualcuno che ha appena iniziato con la dieta paleo, ma se state provando a perdere peso potete ridurre l'amido un po' più ulteriormente.

Si noti che le tradizionali patate marroni e bianche sono un'eccezione che non è considerata paleo; si veda la sezione

sulle patate per i dettagli.

Frutta a guscio e semi

Noci e semi sono un altro gruppo alimentare che è perfettamente sano e paleo in generale, ma che dovrebbe essere goduto con moderazione per una dieta ottimale.

L'aspetto negativo principale della frutta a guscio e dei semi è che la maggior parte di essi sono un po' ad alto contenuto di fitati e acidi grassi omega-6, che si può ricordare da altre sezioni come sostanze malsane. Questo aspetto negativo è mediato dal fatto che le noci in genere non vengono consumate in grandi quantità, come avviene spesso per gli alimenti come i cereali e gli oli

vegetali idrogenati nella dieta moderna, il che riduce al minimo i danni potenziali che potrebbero essere causati da queste sostanze.

Per quanto riguarda gli aspetti positivi della frutta a guscio e dei semi, le buone notizie superano le cattive: hanno un profilo nutrizionale piuttosto completo, contenente quantità equilibrate di proteine, carboidrati e grassi naturali, oltre ad antiossidanti naturali come la vitamina E e molti minerali.

Quindi, nel complesso, noci e semi sono un alimento supplementare abbastanza sano da includere nella vostra dieta, a condizione che manteniate il vostro apporto moderato. A volte può essere facile esagerare, soprattutto se si

utilizzano prodotti che non danneggiano la dieta paleo, come i burri e le farine di noci. Mantenere l'assunzione a non più di poche porzioni al giorno, e sarete in grado di ottenere tutti i benefici nutrizionali di noci e semi, evitando tutti i potenziali inconvenienti.

Una nota finale: come forse sapete, la noce più popolare al mondo, l'arachide, non è in realtà una noce, ma piuttosto un legume. Le arachidi hanno alcune qualità potenzialmente malsane che le rendono un alimento non paleo; queste questioni sono discusse di seguito nella sezione sui legumi.

**Erbe e spezie:** Erbe, spezie e altri condimenti naturali (compreso il sale),

sono perfettamente paleo e incoraggiati. Nel corso della storia sono state utilizzate da tutte le culture del mondo, non solo per migliorare il sapore del cibo, ma anche come piante medicinali utilizzate da molte culture tradizionali per curare malattie comuni. La specie umana ha utilizzato queste piante in una forma o nell'altra senza effetti negativi, il che rende sicuro dichiararle interamente paleo.

Non solo l'uso di erbe e spezie renderà il vostro cibo più gustoso e saporito, ma molte erbe e spezie comuni di casa che usiamo ogni giorno hanno effettivamente benefici per la salute. Ad esempio, zenzero e curcuma sono entrambi antinfiammatori, la cannella aiuta a

migliorare la sensibilità all'insulina e la mente può aiutare ad alleviare l'indigestione, per citare alcuni esempi. Il sale merita una nota speciale in questo caso, perché è spesso considerato malsano a causa della saggezza convenzionale. Questo mito è iniziato con alcuni studi osservazionali che collegano il sale all'aumento della pressione sanguigna. Probabilmente non ha aiutato il fatto che molti snack malsani trasformati sono ricchi di sale, il che significa che le persone che mangiano un sacco di cibo spazzatura tendono anche a mangiare molto sale. Tuttavia, nel corso degli anni sono state fatte molte più ricerche sul sale e

l'insieme delle ricerche indica che l'assunzione di sale è perfettamente sicura in qualsiasi quantità normale che si potrebbe naturalmente utilizzare.

Questo significa che avete praticamente la possibilità di usare qualsiasi spezia, erbe e altri condimenti naturali che volete, in qualsiasi quantità vogliate - in effetti, più sono, meglio è!

**Oli Sani:** Gli oli sani sono un gruppo alimentare che a prima vista può sembrare un po' confuso. Alla maggior parte di noi è stato detto, per esempio, che l'olio d'oliva è estremamente sano, ma ora che stiamo guardando le cose da una prospettiva paleo, possiamo inizialmente protestare facendo notare che i cacciatori- raccoglitori paleolitici

non hanno consumato nulla che fosse stato purificato fino ad un olio! Quindi esiste un "olio sano" dal punto di vista paleo?

La risposta, fortunatamente, è sì. Come regola generale, gli oli che sono considerati sani nella dieta paleo provengono semplicemente da alimenti che sono essi stessi considerati paleo. Ad esempio, poiché possiamo mangiare cibi come olive, noci di cocco e avocado, possiamo anche consumare in sicurezza olio d'oliva, olio di cocco e olio di avocado. Allo stesso modo, cibi come mais e soia non sono paleo, quindi mais e olio di soia non sono considerati paleo. Nel complesso, è abbastanza

semplice.

Un'altra linea guida utile si basa sul fatto che l'olio è essenzialmente puro, grasso raffinato; questo significa che se un particolare alimento contiene naturalmente una quantità significativa di grassi sani (come le olive, le noci di cocco e gli avocado di cui sopra), l'olio che proviene da questi alimenti è naturale e sano. Ma se un olio è fatto da un alimento che non contiene naturalmente grassi (come il mais), richiede metodi di lavorazione estremamente artificiali per trasformare quel cibo in un olio nonostante l'assenza di grassi sani. Questa è un'altra linea guida utile che vi aiuterebbe a distinguere tra oli sani come l'olio di

cocco e di oliva, e oli non sani come l'olio di mais.

Ecco un elenco dei tanti oli considerati sani dagli standard paleo:

- Olio d'oliva.
- Olio di cocco.
- Olio di avocado.
- Olio di pesce.
- Olio di palma.
- Olio di semi di lino.
- Olio di sesamo.
- Diversi oli di noci, tra cui macadamia, mandorla, noce, nocciola, nocciola, ecc.

Tutti questi oli sono costituiti da grassi

naturali che si trovano nell'alimento di partenza stesso, a differenza dei vari oli nocivi per la salute (discussi di seguito nella sezione "Oli idrogenati") che richiedono operazioni industriali su larga scala per essere prodotti, come il mais e l'olio di soia, in quanto non contengono grassi naturali.

Per la cottura, è meglio utilizzare alcuni oli che hanno punti di fumo elevati, poiché la cottura non ossida (cioè danneggia) i grassi sani di questi oli. Si tratta principalmente di oli composti da grassi saturi, tra cui quasi tutti i grassi animali (burro, ghee, lardo, grasso di pancetta, grasso d'anatra, ecc.), così come l'olio di cocco, olio di palma e olio d'oliva (solo a temperature di

cottura più basse). Il resto degli oli dell'elenco di cui sopra deve essere utilizzato per scopi diversi dalla cottura, come i condimenti per insalata, per evitare di danneggiarli.

E a prescindere dagli oli che si utilizzano e da come li si utilizza, si può generalmente sentirsi liberi di usare tutti gli oli che si desidera; fino a quando non si superano completamente le calorie in eccesso, non si possono mai ottenere troppi grassi sani!

■



# ALIMENTI NON PALEO

**Cereali:** Come discusso più dettagliatamente in un capitolo precedente, i cereali sono una cattiva notizia su tutti i fronti, e la loro eliminazione dalla vostra dieta è una delle parti più importanti per adottare uno stile di vita sano paleo.

Anche se i dettagli sul perché i cereali non sono salutari sono discussi nel capitolo precedente, molti nuovi arrivati alla dieta paleo sono confusi su ciò che gli alimenti fanno, in particolare con cereali come il mais (spesso etichettato

erroneamente come verdura), alimenti simili ai cereali come la quinoa, ecc. Ci proponiamo di darvi alcune linee guida rapide in questa sezione; se avete letto la nostra precedente discussione sui cereali, sapete già perché i cereali in generale non sono salutari. Quindi passiamo ai dettagli:

**Mais, grano, frumento, orzo, segale:** Queste sono le forme più comuni di grano che mangiamo, e soffrono di tutti gli inconvenienti di cui abbiamo già parlato.

**La soia:** Tecnicamente non è un cereale, la soia rientra nella categoria dei cereali soprattutto perché viene coltivata e consumata come un cereale e contiene una serie di proprietà simili a quelle dei

cereali. Come il grano, richiede una lavorazione estensiva per essere commestibile (nella maggior parte dei casi), e contiene anche livelli molto elevati di fitati, i composti presenti nel grano che inibiscono l'assorbimento dei nutrienti. Vi sono anche alcune preoccupazioni riguardo ai fitoestrogeni della soia che possono interferire con la normale produzione ormonale, in particolare negli uomini. Ci sono alcune preparazioni tradizionali a base di soia che sembrano rendere la soia relativamente sana, come l'edamame (comunemente servito nei ristoranti di sushi), che sono semplicemente baccelli di soia intera da cui è possibile aspirare

il seme, così come piatti a base di soia fermentata (come tempeh, natto e miso) che abbassano i livelli di fitato di soia e contengono probiotici sani. Ma le forme di soia più comunemente consumate (tofu, latte di soia, ecc.), sono altamente lavorate, ad alto contenuto di fitati, e nel complesso non ottimali nell'ambito di una sana dieta paleo.

**Avena:** L'avena è spesso raccomandata da esperti di salute e fitness perché è ricca di una particolare forma di fibra prebiotica sana e solubile, e perché è relativamente ricca di minerali. Tuttavia, non sono ancora così ricchi di sostanze nutritive come gli altri alimenti vegetali (in particolare le verdure a foglia) e contengono quantità elevate di

fitati che impediscono l'assorbimento dei minerali.

**Riso:** Il riso, anche se non raccomandato come parte di una dieta paleo, è probabilmente il chicco più "sicuro" che si può mangiare. Gli antinutrienti comunemente presenti nei cereali si trovano anche nel riso, ma sono contenuti principalmente nello scafo, nella lolla e nella crusca della pianta del riso. Quello che comunemente chiamiamo "riso bianco" è il seme della pianta del riso, con lo scafo, la lolla e la crusca rimossi, il che significa che il riso bianco bollito è privo di questi antinutrienti. Questa è la buona notizia - la cattiva notizia è che il riso bianco è

anche privo di sostanze nutritive regolari, ed è semplicemente composto da amido puro. Inutile dire che le calorie amidacee, prive di sostanze nutritive ed essenzialmente vuote non sono incoraggiate come parte della dieta paleo.

**Quinoa:** La quinoa ha goduto di una discreta popolarità nel mondo degli alimenti salutari grazie al fatto che è senza glutine, contiene proteine complete, ha una lunga durata di conservazione e un costo relativamente basso del grano. Non è tecnicamente un cereale, il che significa che potrebbe essere tecnicamente incluso nella dieta paleo, ma contiene alcune preoccupanti proprietà simili ai cereali che gli

impediscono di essere una buona opzione paleo. Contiene livelli relativamente alti di fitati, proprio come i cereali, e contiene anche composti chiamati saponine, che danneggiano l'apparato digerente in modo simile alle lectine. È anche relativamente alta in carboidrati e indice glicemico. Tutto ciò significa che la quinoa, pur non essendo tecnicamente un cereale, ha quasi esattamente gli stessi svantaggi del grano, e viene consumata allo stesso modo di molti cereali; questo quadro generale significa che non viene incoraggiata come parte di una sana dieta paleo.

Ci auguriamo che queste discussioni

specifiche sui cereali e sugli alimenti simili ai cereali siano utili per chiarire il principio generale di evitare l'uso dei cereali nella dieta paleo. Per ulteriori informazioni sul perché i cereali in generale sono omessi dal modo di mangiare paleo, si veda la sezione sui cereali nei capitoli relativi.

**Le patate:** Le patate (cioè le tradizionali patate marroni e bianche) sono uno dei cibi più "borderline" che non sono considerati paleo. Questo perché per molti versi sono in realtà abbastanza simili alle patate dolci, che sono considerate un alimento paleo; entrambi i tipi di patate contengono livelli simili di vitamine, minerali e macronutrienti. Allora perché le patate

dolci sono considerate paleo, ma le patate "normali" non lo sono?

La prima ragione è che le patate contengono una forma di lieve tossina vegetale chiamata glicoalcaloidi. I glicoalcaloidi sono simili alle lectine presenti nei cereali, nel senso che sono composti difensivi naturali delle piante che possono irritare/interferire con la digestione. I glicoalcaloidi sono solo dannosi per la maggior parte delle persone in dosi molto elevate (più di quanto si mangerebbe mai normalmente), ma le persone che hanno problemi di digestione possono spesso sperimentare alcuni problemi negativi con loro anche a livelli di assunzione molto bassi.

Aneddoticamente, molte persone con una storia di problemi articolari spesso riferiscono di piccoli dolori articolari se mangiano patate su base regolare, che può essere un altro effetto collaterale dei glicoalcaloidi.

La seconda cosa che distingue le patate normali dalle patate dolci è che le patate normali hanno un indice glicemico più alto rispetto alle patate dolci. In media, le patate bianche lesse hanno un IG di 82, mentre le patate dolci hanno un IG di 70. Questa differenza non è grande, ma non è nemmeno piccola, e significa che il glucosio nelle patate bianche e in quelle marroni sarà più rapidamente digerito e che lo zucchero nel sangue si spillerà più bruscamente. Questo è

considerato problematico secondo la filosofia della dieta paleo, perché mantenere i livelli di zucchero nel sangue e di insulina moderata e costante è tipicamente buono per la gestione del peso e livelli di energia. Questa differenza di GI è relativamente minore, ma vale la pena di tenerne conto come parte del quadro generale.

Il terzo e ultimo problema è che, poiché le patate contengono piccole quantità di lectine, proprio come i cereali. Le patate dolci non hanno questo problema (contengono solo le piccole tracce di lectine presenti in tutte le piante). Così il consumo di patate dolci vi aiuterà a mantenere l'assunzione complessiva di

lectine più basso rispetto al consumo di patate marroni/bianche.

Nessuno di questi fattori sarebbe un grosso problema a livello individuale, ma presi insieme, tutti insieme, si sommano per rendere le patate dolci una scelta più sana e "più paleo" rispetto alle patate normali. Le patate sono ancora uno degli elementi meno offensivi nella lista degli alimenti non paleo, quindi se siete alla ricerca di una "cheat meal", una patata al forno con burro sarebbe una deliziosa opzione. Tuttavia, se siete interessati a mettere a punto e ottimizzare la vostra dieta, probabilmente vorrete evitare le patate convenzionali.

Fagioli e legumi: I legumi (tra cui

fagioli, lenticchie, ceci, arachidi, ecc.) sono simili alle patate nel senso che sono esclusi dalla dieta paleo semplicemente per essere mediocri, piuttosto che per essere assolutamente malsani (come il grano, lo zucchero raffinato e gli oli industriali). A prima vista appaiono fini, contengono una moderata quantità di proteine e una buona quantità di diversi minerali, come potassio e magnesio.

Tuttavia, ci sono alcuni problemi con i legumi che li tengono fuori dalla lista dei cibi paleo sani.

Per cominciare, i legumi sono subito sospettati perché i nostri antenati paleolitici non li hanno mangiati! Fagioli

e legumi non sono stati consumati in modo coerente dalla stragrande maggioranza dei cacciatori-raccoglitori prima che l'aumento dell'agricoltura consentisse loro di essere coltivati; anche se non abbastanza per condannare i legumi da soli (dal momento che la dieta paleo include alcuni cibi moderni), questo fatto getta il sospetto che il nostro corpo sia evolutivamente ben adattato a consumarli.

Inoltre, rispetto ad alimenti paleo di qualità superiore, come i prodotti animali da pascolo e le verdure ricche di sostanze nutritive, i legumi semplicemente non sono molto densi di sostanze nutritive in confronto a quante calorie e carboidrati contengono. Ad

esempio, una mezza tazza di legumi (a seconda della varietà che si sta mangiando) contiene tipicamente 5-10 grammi di proteine e 20-30 grammi di carboidrati, il che significa che la proteina viene fornita con con il triplo quasi dei carboidrati. A peggiorare le cose, questa proteina è tipicamente incompleta. E i micronutrienti che si trovano nei legumi, pur essendo perfettamente rispettabili di per sé, non sono così impressionanti come quelli che si ottengono dallo stesso numero di calorie sotto forma di (per esempio) carne di manzo nutrita con un contorno di verdure a foglia verde.

Questo spiega perché i legumi non sono

la scelta ideale. Il motivo è che, come le patate, i legumi contengono moderate quantità di lectine, gli stessi composti nocivi che rendono i cereali così malsani. La quantità di queste lectine può essere ridotta attraverso alcune tecniche di preparazione (come l'ammollo), ma le lectine non vengono eliminate completamente. E dati gli altri fattori sopra menzionati, oltre al fatto che i nostri antenati paleolitici non li hanno sicuramente mangiati, i legumi non possono essere considerati una scelta alimentare ottimale.

Se vi piacciono molto i legumi (le arachidi, ovviamente, essendo le più popolari di gran lunga), allora qualche occasionale indulgenza è relativamente

sana, almeno rispetto ad altri alimenti non paleo come lo zucchero raffinato. Ma se il vostro obiettivo principale è quello di ottimizzare la vostra salute (o semplicemente ottimizzare la perdita di peso), fagioli e legumi dovrebbero essere minimizzati o evitati.

**Latte e derivati:** I latticini sono un altro cibo borderline. Da un lato, i latticini (in particolare quelli provenienti da vacche nutrite con erba) contengono sostanze nutritive, proteine complete e lo stesso tipo di grasso animale naturale presente nella carne muscolare. Tuttavia, gli esseri umani paleolitici non consumavano certamente latticini di alcun tipo; non c'erano animali

addomesticati, e l'unico modo naturale per consumare il latte vaccino era quello delle vacche neonati! Alla luce di queste discrepanze, dove si colloca il settore lattiero-caseario nello spettro della dieta paleo?

Per cominciare, è importante riconoscere che enormi quantità della popolazione mondiale soffrono di un certo grado di intolleranza al lattosio. La maggior parte delle persone semplicemente non digerisce bene il lattosio e può sperimentare gonfiore o altri disturbi digestivi se bevono quantità significative di latte. Questi sintomi devono essere notati con attenzione, perché sono il risultato del fatto che il lattosio nel latte non viene

digerito correttamente dall'organismo.

Alcuni gruppi etnici e culturali consumano il latte da diverse migliaia di anni e le persone moderne discendenti da queste culture sono più propense ad avere l'enzima della lattasi che permette loro di digerire il latte. Le persone di origine nordeuropea, ad esempio, dove il consumo di latticini era comune nella storia moderna, hanno molte meno probabilità di essere intolleranti al lattosio rispetto alle persone di origine africana, dove il consumo di latticini era piuttosto raro. Se si verificano segni di disagio digestivo dal bere un bicchiere o due di latte, significa che il vostro corpo non è ben adattato ad esso e si dovrebbe

evitare il consumo di latticini.

E se non avete questi problemi? Significa che i latticini vi fanno bene? In generale, la risposta è che non è ancora ideale. Il latte tende ad essere molto insulinogenico (cioè aumenta bruscamente i livelli di insulina), il che non si adatta bene all'obiettivo generale delle diete paleo di mantenere l'insulina relativamente bassa, soprattutto per scopi di perdita di peso. C'è anche una discreta quantità di prove che il latte è pro infiammatorio, e poiché l'infiammazione gioca un ruolo in una vasta gamma di malattie croniche, dalle malattie cardiache all'artrite, ridurre l'infiammazione è una delle cose più importanti che potete fare per la salute.

In generale, quindi, il consumo della maggior parte dei prodotti lattiero-caseari è scoraggiato.

Vi sono alcune potenziali eccezioni a questa regola. Ad esempio, molte persone trovano che, una volta che hanno seguito la dieta paleo per un po' di tempo e la loro digestione è migliorata, possono consumare senza problemi latticini di alta qualità provenienti da mucche allevate al pascolo. Molti trovano anche che possono consumare latticini fermentati, come il kefir o lo yogurt, perché il processo di fermentazione interrompe una parte o la maggior parte del lattosio nel latte. Questi approcci non sono

ancora particolarmente praticabili per le persone che sono seriamente intolleranti al lattosio, ma alcuni trovano un buon riscontro nel mangiare queste forme di latticini di alta qualità.

Infine, una particolare forma di latticini merita una nota particolare: il burro alimentato a base di erba, che molti paleo eaters includono nella loro dieta, nonostante il fatto che si tratti tecnicamente di latticini. Il burro d'erba è discusso nella sezione che segue.

**Zuccheri raffinati:** Gli zuccheri raffinati sono stati trattati più dettagliatamente in un capitolo precedente e, come accennato in quella sezione, evitare zuccheri raffinati è uno degli aspetti meno controversi della dieta paleo. Ci

sono solo alcuni punti che devono essere fatti qui per darvi una comprensione completa di quali dolcificanti raffinati state evitando e perché non importa se si tratta di zucchero da tavola normale, zucchero bianco o marrone, zucchero biologico o zucchero "grezzo"; questi zuccheri sono tutti essenzialmente identici, e sono tutti ugualmente malsani. In contrasto con il punto precedente, i dolcificanti naturali hanno effetti diversi sull'organismo rispetto ai dolcificanti raffinati; per esempio, il miele grezzo naturale ha un effetto misurabile diverso sullo zucchero nel sangue rispetto allo zucchero da tavola comune, oltre a contenere oligoelementi e antiossidanti

(vedi la sezione sul miele per maggiori informazioni). Gli edulcoranti naturali come il miele sono ancora composti in gran parte di zucchero, e possono certamente essere eccessivamente indulgenti; ma sono diversi dagli zuccheri raffinati.

Lo "zucchero aggiunto" è un problema sempre più grande; i produttori alimentari aggiungono zucchero a tutti i tipi di prodotti alimentari, anche a quelli che non sono particolarmente dolcificanti, come il sugo della pasta, i condimenti per insalate ecc. Spesso lo introducono anche in prodotti apparentemente sani che contengono una certa dolcezza naturale, come il succo di frutta, per aumentarne la dolcezza e

renderla ancora più attraente anche se si elimina lo zucchero raffinato dalla propria dieta evitando gli evidenti colpevoli (caramelle, soda, pasticcini, ecc.), si può comunque consumare una discreta quantità senza nemmeno rendersene conto. Per evitare questo, provate a ridurre la quantità di prodotti pre-fatti che acquistate e leggi anche le etichette con maggiore attenzione.

I nostri antenati paleolitici non consumavano molti dolcificanti di alcun tipo, e quelli che consumavano provenivano da frutti selvatici e occasionalmente da una fortunata scoperta del miele selvatico. Non riconoscerebbero mai gli zuccheri

altamente raffinati che conosciamo nell'era moderna, tanto meno consumano questi dolcificanti nelle quantità a cui siamo abituati. Questo è il motivo per cui la dieta paleo tende a sostenere non solo l'abbassamento dell'assunzione complessiva di carboidrati, ma soprattutto a ridurre il consumo di zuccheri raffinati, affidandosi invece a quantità moderate di alimenti naturalmente dolci come frutta e miele.

**Alcool:** La moderna ricerca scientifica indica che qualcosa di più di una bevanda o due al giorno tende ad avere chiare conseguenze negative per la salute, e anche piccole quantità possono causare problemi, come interferire con il sonno, aggiungere calorie vuote alla

dieta, ecc. Inoltre, è molto chiaro che i nostri antenati paleolitici non bevevano: l'alcool può essere un'abitudine più difficile da scardinare per alcune persone rispetto al rinunciare a cose come il grano e lo zucchero, semplicemente perché molte persone hanno una vita sociale che ruota molto intorno al bere. Una cosa è cambiare le proprie abitudini alimentari a casa propria, e quando si va al ristorante è relativamente facile ordinare qualcosa di almeno semi-paleo fuori dal menu. Ma quando gli amici vi invitano al bar per un drink, non c'è davvero una soluzione conveniente, se non quella di rifiutare del tutto l'invito, che non è

un'opzione praticabile per coloro che vogliono mantenere la loro vita sociale con il loro attuale gruppo di amici non paleo.

Anche se l'alcool zero è probabilmente la quantità ideale da avere nella vostra dieta, potete concedervi una bevanda occasionale per motivi sociali, purché siate strategici al riguardo.

In primo luogo, eliminate qualsiasi abitudine di bere a casa e risparmiatevi per i momenti in cui vorreste socializzare con gli amici.

In secondo luogo, quando siete in un bar o in una festa, scegliete bevande semi sane che non vengono miscelate con acqua zuccherata e che contengono alcuni composti sani come gli

antiossidanti. La scelta ideale per queste bevande " sono il vino rosso e il whisky servito pulito (tra cui scotch, bourbon, ecc.); queste bevande contengono entrambi alti livelli di antiossidanti benefici, sono a basso contenuto di zuccheri e carboidrati, e sono facili da sorseggiare lentamente per lunghi periodi di tempo ( il che aiuta a mantenere basso il consumo complessivo di alcol per la notte). Hanno anche sapori ricchi e complessi che sono interessanti da esplorare nel loro gusto

Ricordate, l'alcool è tecnicamente una lieve tossina, e anche piccole quantità non sono ideali. È possibile concedersi

un drink occasionalmente per motivi sociali se lo si fa in modo intelligente, ma il consumo complessivo dovrebbe essere mantenuto molto basso.

## **Dolcificanti artificiali convenzionali**

Gli esseri umani del Paleolitico non avevano accesso a nulla che assomigliasse a dolcificanti artificiali - gli alimenti che mangiavano contenevano zuccheri naturali che li rendevano dolci, come frutta selvatica e miele, oppure erano privi di zuccheri e quindi anche di qualsiasi dolcezza.

Questo rende i moderni edulcoranti artificiali immediatamente sospettosi dal punto di vista paleo della salute.

Ma se si guarda la composizione di questi dolcificanti, sembra che

completarebbero un modo paleo di mangiare, soprattutto perché sono privi di carboidrati e quindi probabilmente utili per una dieta a basso contenuto di carboidrati come la dieta paleo.

Allora, qual è il verdetto sugli edulcoranti artificiali?

Se avete letto il capitolo precedente dedicato a questo argomento, sapete che l'uso della maggior parte degli edulcoranti artificiali non è incoraggiato, ad eccezione di alcuni che si sono dimostrati in modo conclusivo relativamente sani. A differenza degli zuccheri raffinati e dei grassi trans, la maggior parte dei dolcificanti artificiali non sono stati definitivamente collegati a

seri problemi di salute - solo che non sono stati definitivamente dimostrati essere del tutto innocui. Questo fatto, unito al fatto che i nostri antenati paleolitici non si sono certamente evoluti consumando queste sostanze, colloca saldamente la maggior parte dei dolcificanti artificiali convenzionali nella categoria "non paleo".

Questi dolcificanti artificiali convenzionali includono opzioni più popolari e conosciute come l'aspartame e il sucralosio, così come quelle meno popolari come la saccarina. L'aspartame è il dolcificante usato quasi universalmente nelle bibite dietetiche, e il sucralosio è comunemente usato in molti prodotti sportivi come le polveri e

le barrette proteiche. Le ragioni scientifiche specifiche per cui questi edulcoranti sono generalmente scoraggiati nella dieta paleo sono discusse più dettagliatamente nel capitolo dedicato agli edulcoranti artificiali.

Se volete sperimentare con alcuni dolcificanti artificiali paleo-friendly, le vostre due migliori opzioni sono la stevia e lo xilitolo, che sono discussi nel capitolo precedente sui dolcificanti artificiali e brevemente nella loro sezione sottostante.

Altrimenti, se volete astenervi completamente dagli edulcoranti artificiali, non rischiate sicuramente di

non perdere alcun beneficio reale (se non un po' di dolcezza extra dal sapore finto) dall'ometterli dalla vostra dieta.

## **Oli Vegetali**

Tutti gli oli vegetali approvati dal paleo, elencati nella precedente sezione "oli salutari" (olio di oliva, olio di semi di lino, olio di palma, olio di cocco, ecc.) possono essere tutti ricavati dai loro alimenti di base con attrezzature di base, senza la necessità di processi industriali avanzati come solventi, pressione idraulica o riscaldamento ultra elevato. Questi oli vengono ancora lavorati, ma solo in minima parte, perché questi alimenti contengono grassi naturali sani

che possono essere facilmente estratti; questo rende il loro consumo molto simile a quello dei grassi naturali e sani che si trovano nel cibo di partenza stesso.

Gli oli considerati non salutari nella dieta paleo sono esattamente l'opposto: oli vegetali industriali, che prendono il nome dal fatto che sono necessari processi industriali artificiali molto impegnativi per estrarre l'olio dai semi e dai grani da cui questi oli sono prodotti. La maggior parte delle piante da cui sono fatti questi alimenti, come la colza e i semi di cotone, non sono nemmeno commestibili nelle loro forme naturali senza una lavorazione estensiva.

Questi oli includono:

- Olio di mais
- Olio di soia
- Olio di canola
- Olio di semi di cotone
- Olio di cartamo
- Oli parzialmente idrogenati
- Margarina

L'elevato livello di lavorazione a cui sono sottoposti gli oli vegetali industriali lascia loro una serie di caratteristiche insalubri. La cosa più preoccupante è il fatto che alcuni dei grassi naturali presenti in questi oli sono stati idrogenati, il che significa che alcuni dei grassi sani sono stati convertiti in grassi trans. Anche quantità

relativamente piccole di questi grassi trans hanno dimostrato di aumentare significativamente il rischio di malattie cardiache e possono anche essere collegati a malattie come l'obesità, diabete, Alzheimer, infertilità e persino la depressione. Questi oli sono anche estremamente ricchi di grassi Omega-6, grandi quantità dei quali sono estremamente pro-infiammatori, e legati a tutte le malattie infiammatorie, comprese le malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, obesità, sindrome dell'intestino irritabile, degenerazione maculare, artrite reumatoide, malattie autoimmuni, e molti altri.

Inutile dire che gli oli vegetali industriali sono una cattiva notizia!

Gli oli industriali sono molto frequentemente usati per cucinare, il che significa che oltre ad evitarli nella vostra cucina, dovrete anche fare attenzione a loro nei ristoranti, dal momento che quasi tutti i ristoranti li usano liberamente, specialmente con cibi fritti. Li troverete anche frequentemente utilizzati in molti alimenti trasformati e confezionati, così come alcuni alimenti vari come i prodotti da forno prodotti commercialmente. Questo è un altro motivo per cui la dieta paleo scoraggia il consumo di questi alimenti!

La buona notizia è che quando si tratta della propria dieta e della propria

cucina, gli oli vegetali industriali sono relativamente facili da evitare. Tutto quello che dovete fare è stare alla larga dagli oli di cui sopra e utilizzare invece i tanti e gustosi e nutrienti oli elencati nella sezione "Oli Sani", come l'olio di cocco, l'olio d'oliva, ecc. Questo passo, più un po' di cautela e di lettura dell'etichetta quando si mangia fuori o quando si acquistano cibi preconfezionati, vi renderà relativamente facile evitare questi oli industriali nocivi. ■



# ALIMENTI SEMI-PALEO

## **Burro**

Sebbene il burro sia tecnicamente un prodotto lattiero caseario, è composto quasi interamente da grasso animale naturale, la cui composizione è molto simile al tessuto adiposo reale dei ruminanti (mucche, capre, ecc.) è anche per lo più privo di lattosio e caseina, le sostanze che si trovano in altri prodotti lattiero-caseari, principale responsabile dei problemi causati dai derivati del latte.

Allo stesso tempo, contiene ancora molti

dei composti benefici che si trovano nei prodotti derivati da animali da pascolo, come il CLA (un grasso sano che è stato collegato ai benefici per la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di alcuni tipi di cancro e la perdita di grasso), il butirrato (un acido grasso a catena corta che si è dimostrato antinfiammatorio), le vitamine A, D, E, e K2, e un perfetto rapporto 1:1 di acidi grassi Omega 6 a Omega 3.

Per questi motivi, molti paleo eaters che evitano di mangiare latticini in generale sono felici di fare un'eccezione per il burro di alta qualità alimentato a base di erba che viene incluso nella loro dieta come ingrediente sano, per lo più paleo.

**Succo di frutta**

Sebbene il succo di frutta provenga dalla frutta (un alimento paleo sano), in base alle calorie il succo di frutta è più ricco di zuccheri e ha meno nutrienti rispetto ai frutti interi con cui è fatto. Questo perché (a seconda del tipo di frutta che si mangia) il processo di spremitura rimuove generalmente una quantità significativa delle parti del frutto contenenti sostanze nutritive, come la buccia, la polpa, ecc. Questo rimuove anche la fibra, che aiuta a rallentare la digestione degli zuccheri nella frutta intera (e quindi previene grandi picchi di zucchero nel sangue).

I succhi imbottigliati commercialmente hanno anche qualche potenziale

svantaggio, a seconda della marca. E molte marche contengono zucchero raffinato, conservanti e altri additivi che potreste non volere nella vostra dieta.

Detto questo, i succhi in generale, e i succhi imbottigliati commercialmente, sono un'opzione se utilizzati con moderazione. In particolare, se state usando il succo come un solo ingrediente in una ricetta paleo complessa e ricca di sostanze nutritive (come un buon frullato paleo, per esempio) che contiene grassi sani, proteine, fitonutrienti, fibre, antiossidanti e un gruppo di altri micronutrienti, è molto diverso dal semplice bere un bicchiere di succo da solo.

Se si sprema il succo da soli, questo non solo renderà il succo il più ricco di sostanze nutritive possibile, ma avrà anche un sapore incredibilmente fresco e delizioso, e senza additivi nocivi. E se si acquista una marca di succo commercialmente imbottigliato che è privo di conservanti e zuccheri raffinati, si dovrebbe essere in grado di evitare gli effetti negativi primari che deriverebbero dal bere la maggior parte delle marche commerciali di succo di frutta.

Detto questo, il succo non è nulla di cui avere paura, e (a seconda dei vostri obiettivi di salute e perdita di peso, tolleranze personali, ecc.) può essere un

ingrediente nutriente e semipaleo e bevanda occasionale se consumato con moderazione.

## **Verdure Solanacee**

Le Solanacee sono una famiglia specifica di piante da fiore che, oltre ad includere un certo numero di viti, fiori e altre piante varie, comprende anche un certo numero di verdure commestibili comunemente consumate dall'uomo, in particolare:

- Pomodori
- Peperoni (compresi peperoni, peperoncini, paprika, tamales, tomatillos, pimentos, cayenne, ecc.)
- Melanzana
- Le patate
- ...e un certo numero di altri.

Per alcune persone particolarmente severe sulla dieta paleo, le visioni notturne sono disapprovate, perché tecnicamente contengono piccole quantità di composti dannosi come le lectine (uno dei composti nocivi nel grano) e gli alcaloidi (un composto potenzialmente dannoso discusso nella sezione sulle patate di cui sopra). Inoltre, alcune persone hanno sensibilità alimentari a queste piante.

Detto questo, la maggior parte delle persone che seguono lo stile di vita paleo si sentono a proprio agio nell'utilizzarli e non subiscono effetti negativi. Questo perché per la maggior parte delle persone, i livelli di composti

problematici che si trovano nelle comuni verdure da notte come i pomodori sono molto bassi, e non c'è attualmente nessuna ricerca disponibile che colleghi questi alimenti comuni alla cattiva salute. Quindi, per la maggior parte delle persone, gustare un piatto che include alcuni pomodori a dadini o peperoni non è un grosso problema.

Tuttavia, se si vuole seguire una versione più rigorosa della dieta paleo, o se si scopre di essere particolarmente sensibili ai dolori articolari, gastrite, artrite, ecc., si consiglia di stare alla larga da qualsiasi piatto che contenga pomodori, peperoni, salsa piccante o ingredienti simili, anche se questi piatti sono tecnicamente perfettamente paleo.

Ricordate: la sperimentazione personale sarà il modo migliore per determinare ciò che è meglio per voi.

## **Dolcificanti naturali**

Miele e sciroppo d'acero sono i dolcificanti naturali da utilizzare nella dieta paleo. Anche se i due possono essere usati quasi in modo intercambiabile in termini culinari per aggiungere dolcezza ad un piatto, le loro origini e i contesti nutrizionali sono abbastanza diversi, quindi esamineremo ognuno di essi singolarmente:

### **Il miele**

Il miele è un alimento piuttosto controverso nel mondo paleo. Da un lato, è un alimento naturale al 100%, ed

è stato comunemente consumato da molte culture di cacciatori- raccoglitori nel corso della storia. D'altra parte, la sua composizione di macronutrienti è quasi puro zucchero, il che significa che non sempre si adatta perfettamente all'idea di come dovrebbe essere una dieta paleo (di solito a basso contenuto di carboidrati).

Se siete come la maggior parte delle persone che adottano una dieta paleo, va bene occasionalmente indulgere in alcuni cibi come il miele, a condizione che questi alimenti provengano da una fonte sana e naturale. Ma, se avete intenzione di concedervi qualche carboidrato, il miele è davvero una scelta salutare? E, in caso affermativo,

cosa lo distingue dagli edulcoranti raffinati più convenzionali?

Per cominciare, il miele non è solo zucchero. Contiene oltre un centinaio di composti diversi, tra cui tracce di minerali, amminoacidi, vitamine, antiossidanti e sostanze varie come il polline d'api. Questo significa che il miele ha molto di più da offrire rispetto allo zucchero (che è tutto ciò che si trova, ad esempio, nello zucchero da tavola e nello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio).

Più precisamente, gli studi hanno dimostrato che il miele non ha lo stesso effetto sul corpo dei dolcificanti raffinati. Rispetto allo zucchero da

tavola e allo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, gli esami del sangue mostrano che il consumo di miele provoca meno un aumento dei trigliceridi e dei livelli di glucosio nel sangue, meno infiammazioni, meno stress ossidativo e ha un effetto più favorevole sui livelli di colesterolo HDL e LDL.

Tutto questo significa che, se avete intenzione di concedervi un po' di dolcezza, il miele è sicuramente una scelta più sana rispetto agli zuccheri convenzionali.

Quando si acquista il miele, assicurarsi di scegliere una marca di miele etichettato come "crudo". Il miele grezzo non pastorizzato, non trattato e privo di

additivi, mentre il miele convenzionale è spesso di qualità discutibile. Per esempio, molto miele convenzionale è in realtà mescolato con sciroppo di mais, anche se lo sciroppo di mais non compare sull'etichetta! Per andare sul sicuro, scegliete una marca di miele grezzo (disponibile in qualsiasi negozio di alimenti biologici).

Infine, si noti che il gusto del miele può variare notevolmente tra le diverse marche e categorie di miele. Esistono molti tipi di miele (trifoglio, grano saraceno, fiore selvatico, ecc.), e la regione da cui proviene una particolare marca di miele può influenzare anche il gusto. Assicuratevi di sperimentare con

molte marche e tipi diversi di miele per trovare quello che si adatta ai **vostr**  
**gusti personali.**

## **Sciroppo d'acero**

Lo sciroppo d'acero appartiene a una categoria simile a quella del miele: è quasi interamente composto da zucchero, ma ha qualità che lo rendono una scelta più sana rispetto ai tradizionali edulcoranti raffinati.

Per cominciare, proprio come il miele, lo sciroppo d'acero ha una lunga storia di essere consumato come alimento tradizionale da gruppi come i nativi americani. Ciò significa che esiste un precedente per lo sciroppo d'acero usato come parte di una dieta per cacciatori-raccoglitori, anche se probabilmente in

quantità minori di quanto gli esseri umani moderni lo utilizzerebbero normalmente.

Scientificamente parlando, lo sciroppo d'acero contiene minerali in tracce, decine di composti fenolici e livelli discreti di antiossidanti. Questo significa che, come il miele, lo sciroppo d'acero non è "solo zucchero", e merita di essere considerato un dolcificante sano (purché usato con moderazione).

Si noti che quanto sopra si riferisce solo al vero sciroppo d'acero, non allo sciroppo di mais aromatizzato artificialmente venduto con nomi generici come "sciroppo di pancake" o anche solo "sciroppo". Assicuratevi di

comprare la roba vera (controllate l'etichetta e assicuratevi che l'unico ingrediente elencato sia "sciroppo d'acero"). Quando si seleziona tra diverse marche e "gradi", provare a comprare lo sciroppo d'acero di colore più scuro che si può trovare, in quanto questo colore scuro indica livelli più elevati di minerali in tracce e antiossidanti.

### **Dolcificanti Artificiali Paleo-Friendly**

Anche se i dolcificanti artificiali convenzionali sono sconsigliati nella dieta paleo, come discusso in precedenza, ci sono alcuni dolcificanti artificiali che sono considerati relativamente paleo-friendly.

Tecnicamente, niente di artificiale è

veramente paleo, poiché nulla di artificiale era disponibile durante la nostra storia evolutiva come specie; gli unici alimenti dolci a disposizione dei nostri antenati paleolitici sarebbero stati naturalmente alimenti dolci come frutta selvatica e miele.

Tuttavia, esistono due edulcoranti artificiali moderni che sono stati ampiamente studiati e che hanno dimostrato di avere vantaggi scientificamente provati rispetto agli edulcoranti artificiali convenzionali: la stevia e lo xilitolo.

Questi dolcificanti artificiali leggermente meno comuni non sono tecnicamente paleo, ma il livello medio

basso - la dieta paleo può realmente trarre beneficio dall'avere alcuni dolcificanti artificiali per prevenire il desiderio di carboidrati e zuccheri.

Dato che la stevia e lo xilitolo sono abbastanza diversi, ne discuteremo individualmente:

## **Stevia**

La stevia è un dolcificante non calorico popolare tra molte persone attente alla salute anche al di fuori della comunità paleo, e spesso usato come alternativa ai dolcificanti artificiali convenzionali come il sucralosio e l'aspartame. La stevia deriva da un'erba sudamericana e può essere acquistata sia in polvere che in forma liquida.

Gli studi sulla stevia l'hanno collegata

ad una serie di benefici per la salute, tra cui l'aumento della sensibilità all'insulina e la diminuzione dei livelli di zucchero nel sangue dopo il pasto. Infatti, i giapponesi hanno usato la stevia per trattare i diabetici di tipo 2 per decenni proprio per questo motivo. Ciò inoltre rende la stevia particolarmente attraente per coloro che stanno provando solitamente a ridurre lo zucchero.

La Stevia è molto dolce e perfettamente sana per chiunque da usare. L'unico inconveniente è che molte persone si lamentano per il sapore di fondo molto distinto. Alcune persone sostengono che questo è semplicemente un gusto a cui ci si abitua dopo un po' di tempo, mentre

alcuni dicono che semplicemente non ci si può abituare.

Se siete interessati a sperimentare la Stevia, assicuratevi di provare più marche, così come le forme in polvere e liquide, per trovare ciò che funziona meglio per voi.

## **Xilitolo**

Lo xilitolo è il membro più popolare di una famiglia di dolcificanti artificiali derivati dagli alcoli di zucchero, e vanta una serie di benefici rispetto ad altri dolcificanti artificiali che lo rendono popolare.

In primo luogo, ha effetto molto poco sui livelli di glucosio nel sangue, e nessun effetto sui livelli di insulina, il che lo rende un'altra scelta eccellente per i

diabetici.

In secondo luogo, a differenza di quasi tutti gli altri dolcificanti, lo xilitolo protegge i denti, con una serie di studi che dimostrano che ha un effetto protettivo contro la placca dentale e le carie. E 'anche incluso come principio attivo in molti dentifrici naturali/organici.

L'unico potenziale svantaggio dell'uso dello xilitolo è che se mangiate troppo, troppo presto, potrebbe darvi una leggera diarrea. Questo perché il vostro corpo deve adattare i suoi enzimi digestivi al consumo; se avete intenzione di usarlo regolarmente, consumatelo con parsimonia per le prime settimane per

dare al vostro corpo il tempo di adattarsi.

Caffè e tè non sono tecnicamente paleo, nel senso che i nostri antenati paleolitici non hanno iniziato la mattina preparando una tazzina di caffè o concludendo la giornata con una bella tazza di tisana calmante. Detto questo, c'è un precedente sia nella nostra storia evolutiva, sia nella nostra letteratura scientifica moderna, per un consumo di caffè e tè perfettamente sano.

Storicamente parlando, gli esseri umani producono lotti di erbe medicinali da prima dell'inizio della storia registrata. In un primo momento, questi usi erano puramente medicinali, e probabilmente utilizzati solo casualmente da vari

gruppi tribali in tutto il mondo. Ma alla fine, questo comportamento si è evoluto nella forma più ricreativa di bere il tè che conosciamo oggi.

Tuttavia, il tè moderno (e certamente il caffè moderno) sono invenzioni relativamente recenti che non esisterebbero senza la moderna tecnologia agricola. Questo non li rende tecnicamente paleo; allora perché li consideriamo paleofriendly? In breve, è il risultato del fatto che (a differenza di altri alimenti moderni come i cereali e lo zucchero) la maggior parte delle ricerche scientifiche indica che caffè e tè sono perfettamente sani. Ci occuperemo di ciascuno di essi

separatamente per chiarezza:

Essendo una delle bevande più popolari nel mondo occidentale, molte ricerche sono state fatte sul caffè, e una combinazione di studi osservazionali e prove controllate hanno collegato il caffè a un rischio ridotto per tutti i tipi di malattie gravi, tra cui il cancro al colon e alla prostata, il Parkinson, le malattie non alcoliche del fegato grasso e il diabete di tipo 2. Ha anche dimostrato di essere associato a pesi corporei medi più bassi, e può anche aumentare le prestazioni atletiche se consumato prima dell'attività fisica.

Il tè è una categoria di bevande molto più ampia rispetto al caffè. Il tè "vero" comprende un certo numero di tè

abbastanza diversi che provengono da diverse varietà della pianta del tè (*Camellia sinensis*), le varietà più popolari sono il nero, il bianco e il verde, ma anche varietà meno comuni come l'oolong e il pu-erh. La "tisana" tecnicamente non è tisana, poiché non è fatta dalla pianta del tè, ma comporta un infuso di acqua calda e di erbe (spesso combinato con il "vero tè", e a volte con altre piante come frutta, fiori, ecc.

Indipendentemente da questa complessità, la buona notizia è che praticamente tutte le varietà di tè hanno grandi quantità di ricerca scientifica che li sostiene come sani. Quasi tutte le varietà contengono una potente miscela

di composti antiossidanti e antinfiammatori, che è probabilmente il motivo per cui la maggior parte delle ricerche indica che il consumo di tè protegge da molte delle principali malattie croniche, tra cui le malattie cardiovascolari, osteoporosi, alta pressione sanguigna, l'artrite, e forse anche diversi tipi di cancro. Il "vero tè" e alcune tisane contengono caffeina (in genere da un quarto a metà della quantità media della tazza di caffè). E poiché molte erbe hanno proprietà medicinali, molte tisane hanno anche benefici medicinali, a seconda di quale delle molte decine di specie di erbe vengono utilizzate.

Almeno alcuni (se non la maggior parte)

degli effetti positivi associati al consumo di caffè e tè sono probabilmente i risultati della caffeina contenuta in queste bevande (una discreta quantità di ricerche dimostra che anche la caffeina isolata assunta sotto forma di pillola ha dei benefici). Tuttavia, molti dei benefici per la salute sono probabilmente il risultato di altri composti presenti nelle bevande, comprese piccole quantità di vitamine e minerali (a seconda della bevanda) e un'impressionante gamma di antiossidanti. Ancora meglio, questi composti benefici si trovano anche nel caffè decaffeinato e nelle tisane. Il caffè e la maggior parte dei tè

contengono tutti diversi tipi di antiossidanti, ma indipendentemente dalla bevanda che preferite, si ottiene un carico solido di antiossidanti insieme alla caffeina. Infatti, poiché molte persone nei paesi industrializzati moderni seguono una dieta povera di frutta e verdura, non è raro che le loro 2-3 tazze di caffè o tè al giorno siano la più alta fonte di antiossidanti nella loro dieta! Questo è ciò che separa queste sane bevande a base di caffeina dalle alternative elaborate come le bevande energetiche.

Tuttavia, il consumo di queste bevande può presentare due potenziali insidie: In primo luogo, con il caffè in particolare e alcune bevande di tè, è

molto comune per le persone a consumarlo in combinazione con latte, zucchero e altri additivi non sani. Questo è particolarmente vero con le fantasiose miscele e/o bevande a base di caffè espresso disponibili nei coffee shop, dove alcuni caffè espresso vengono miscelati con una quantità di latte, panna montata e sciroppo aromatico.

Se avete intenzione di bere caffè o tè, avete due opzioni per evitare questo problema. Il primo è quello di utilizzare sostituti paleo; per esempio, se vi piace una tazza di caffè o Earl Grey tea con panna e zucchero, è invece possibile utilizzare crema di cocco e un po' di

miele (o utilizzare un dolcificante artificiale paleo-friendly come la stevia al posto del miele). Potete anche adottare questo approccio per preparare il vostro paleo lattes, mochas e bevande miscelate a casa: aggiungete semplicemente un po' di caffè espresso e latte di cocco o di mandorla, cacao in polvere di buona qualità, il vostro dolcificante paleo di scelta, e alcune spezie paleo friendly o aromi come cannella o estratto di vaniglia, e si avrà una bevanda miscelata degna di qualsiasi bar. Basta mantenere il vostro uso di dolcificanti moderato e in linea con la vostra salute personale e gli obiettivi di perdita di peso. In alternativa, si consiglia di imparare ad

apprezzare i sapori sottili e complessi di caffè e tè senza additivi. Questo è probabilmente il modo più sano e naturale di consumare queste bevande, e più in linea con il modo in cui sono tradizionalmente consumate nelle culture di tutto il mondo. Indipendentemente da quale approccio si prende, assicurarsi che si sta bevendo il vostro caffè o tè in un contesto sano, e che essi non fungano da veicoli per alimenti malsani a lavorare la loro strada nella vostra dieta.

La seconda trappola potenziale di qualsiasi bevanda a base di caffeina è un eccessivo affidamento sulla caffeina. Questo non si applica alle tisane non

caffeinato e bevande simili, naturalmente, ma poiché la maggior parte di noi consuma caffè o tè almeno parzialmente per la caffeina, la spinta di energia artificiale che queste bevande forniscono può essere seducente. Ci sono molti modi in cui questo può manifestarsi: si può ridurre il sonno o compromettere la dieta sana, e poi cercare di rimediare utilizzando la caffeina come stampella per sostenere i livelli di energia. Potreste essere particolarmente sensibile alla caffeina, così che anche una quantità relativamente piccola vi rende nervosi e iper-stimolati. Oppure potreste aver sviluppato una leggera dipendenza da caffeina nel corso degli anni, dove il

vostro corpo si affida un po' troppo e vi punisce con mal di testa e altri sintomi di astinenza se non alimentate costantemente la vostra abitudine.

Indipendentemente da ciò, l'assunzione di caffeina è qualcosa a cui dovrete tenere d'occhio. Anche se tollerate molto bene la caffeina, senza apparenti nervosismi o altri effetti collaterali, probabilmente dovrete mantenere la vostra assunzione abbastanza moderata. Mangiare una dieta paleo pulita e dormire a lungo e con sonno di alta qualità dovrebbe fornirvi più che sufficiente energia! D'altra parte, se non vi concedete regolarmente un buon sonno, state sperimentando stress e avete

notato segni di astinenza, bere una quantità significativa di caffeina può risultare eccessivo.

Provate a ridurre la sua assunzione, o addirittura ad interromperla temporaneamente, e vedete come vi sentite dopo che il corpo si adatta ad un livello di assunzione più basso. Si può scoprire che risolve alcuni problemi e può anche scoprire che si può godere di livelli di energia più stabili e coerenti senza picchi artificiali di caffeina.

Indipendentemente da come si sceglie di consumare queste bevande, e se li si sta consumando per una piccola spinta in più di energia, o per benefici per la salute come ridurre l'infiammazione o aumentare l'assunzione di antiossidanti,

basta tenere a mente che il caffè e il tè non sono un sostituto per una sana dieta paleo combinata con grande sonno e un sacco di esercizio fisico. Mantenere l'assunzione moderata, e assaporare il vostro caffè o tè come un calmante, energizzante e piacevole supplemento al resto del vostro stile di vita paleo.



# LINEE GUIDA DI BASE

Come metafora di come una dieta paleo dovrebbe generalmente apparire nella pratica, se si mangiava un pasto paleo da un grande piatto, ecco come dovrebbe apparire il piatto paleo medio: Circa un terzo del piatto dovrebbe essere occupato da proteine delle dimensioni del palmo della mano. La proteina probabilmente finirà per essere carne (praticamente qualsiasi cosa; manzo, pollo, maiale, agnello, frutti di mare, ecc.), ma anche le uova funzionano bene. La linea guida "circa le

dimensioni del palmo della mano” vi aiuta a garantire che stiate ottenendo la giusta quantità di cibo per le dimensioni del vostro corpo: le persone grandi hanno palmi grandi, e le persone piccole hanno palmi piccole. La carne può essere cotta al forno, al vapore, bollita, frita in padella o grigliata a fuoco e condita con salse o condimenti che vi piacciono.

Un altro terzo del piatto dovrebbe essere di verdure colorate. Si tratta idealmente di verdure a foglia verde (spinaci, cavoli, bietole), o di verdure crucifere (broccoli, cavoli di Bruxelles), dal momento che queste verdure non hanno quasi nessuna caloria o carboidrati, pur essendo estremamente ricche di sostanze

nutritive. Questo probabilmente finirà per essere circa una tazza di verdure. Queste verdure possono essere crude, lessate, bollite, cotte al vapore o saltate in padella, e cotte e condite con grassi sani come olio d'oliva, burro di cocco o olio, ghee, burro alimentato con erba, ecc. (se si utilizza un condimento, assicurarsi che il contenuto di zucchero/carb sia minimo).

Il terzo finale del piatto può essere quasi qualsiasi cibo paleo che si desidera. Ai fini della perdita di grasso, questo di solito significa un alimento sano a base di grassi, come fette di avocado, noci miste, ecc. Tuttavia, se non si tagliano i carboidrati troppo severamente, da 1-3

volte al giorno questo terzo finale può essere composto da frutta (fresca, congelata, anche essiccata con moderazione), o amidi sani come le patate dolci (cotte in grassi sani e aromatizzate con qualsiasi olio naturale, erbe e spezie che si desidera).

A seconda di quanto si desidera tagliare zucchero e carboidrati, è spesso possibile aggiungere, oltre ai pasti normali, un dolce sano e rispettoso del paleo, dolcificato con miele o sciroppo d'acero, anche se generalmente non si dovrebbe farlo più di una volta al giorno.

Le bevande possono includere caffè e tè con caffeina con moderazione (idealmente senza zucchero),

occasionalmente succo di frutta con moderazione, tisana senza caffè, acqua di cocco, latte di mandorla (idealmente senza zucchero), e tanta acqua pura, sana e rinfrescante quanto più si può bere. Infatti, poiché molte persone non bevono abbastanza acqua, si raccomanda di fare dell'acqua la vostra bevanda.

Fare tre pasti al giorno è un buon obiettivo, ma se preferite pasti più piccoli e vi accorgete che le vostre porzioni non vi stanno riempiendo, potete sentirvi liberi di avere spuntini sani tra un pasto e l'altro. Questi spuntini possono essere piccoli "piatti" se volete, o possono essere cibi semplici come una manciata di noci, qualche

frutto a fette, verdure, fette di avocado, carne di manzo, salumi, ecc. Se vi attenete a cibi paleo sani, mantenendo il vostro apporto di carboidrati relativamente basso, il vostro appetito sarà naturalmente sano ed equilibrato, permettendovi di fare uno spuntino quanto volete senza preoccupazioni.

Se avete una grave condizione di salute che state cercando di gestire, o se perdere peso è una grande priorità per voi, allora vi consigliamo di essere abbastanza severi nel mangiare solo cibi paleo sani e ricchi di nutrienti per sostenere i vostri obiettivi. Ma se siete magri, attivi con una buona energia, dormite bene, e siete liberi da problemi di salute o problemi corporei, potete

sentirvi liberi di concedervi occasionalmente qualche drink con gli amici, una fetta di torta alla festa di compleanno in ufficio, ecc. Basta assicurarsi che almeno il 90% dei pasti che mangiate in una data settimana sono paleo, e vi potete permettere un occasionale "imbroglio" pur mantenendo un incredibile livello di salute.

Ricordate, questa dieta dovrebbe farvi sentire bene, non nevrotici, colpevoli e stressati!

Molte persone che non amano mangiare verdure sotto forma di insalate e contorni simili trovano che preferiscono ottenere la loro assunzione giornaliera di verdure da un frullato verde o due.

Alcune persone preferiscono più o meno carne, alcuni preferiscono ottenere i carboidrati dalla frutta, mentre altri preferiscono un dolce quotidiano.

L'esempio del "piatto" di cui sopra non significa che è letteralmente necessario dividere il cibo in terzi su un piatto; fino a quando la vostra dieta finisce per seguire le linee guida generali di cui sopra andrà bene.

Ci sono certamente molte variazioni su questa versione "di base" della dieta paleo, al punto che quasi ogni persona finirà per trovare la propria versione personalizzata del suddetto piano alimentare che funziona per loro. Ma nel complesso, è un modo di mangiare molto semplice, intuitivo e facile da

mantenere, e pensiamo che una volta che ci si è abituati, queste abitudini alimentari diventeranno una seconda natura.

# Linee guida per i supplementi opzionali

## Il ruolo (opzionale) dei supplementi

Inutile dire che i nostri antenati cacciatori-raccoglitori non hanno usato integratori: hanno ottenuto tutte le sostanze nutritive di cui avevano bisogno dal cibo naturale e selvaggio che mangiavano. Nel mondo moderno, tuttavia, è spesso difficile, costoso, o semplicemente scomodo ottenere alcuni nutrienti nella vostra dieta, ed è qui che

l'integrazione può potenzialmente aiutare una persona moderna a massimizzare la propria salute.

Va notato che, a livello puramente tecnico, la quantità ideale di integratori da consumare è pari a zero! Questo perché procurarsi i nutrienti dagli alimenti (e occasionalmente da altri fattori dello stile di vita, come la luce del sole) è quasi sempre più efficace dal punto di vista biologico rispetto agli integratori.

Questa non è solo superstizione: il corpo si è semplicemente evoluto per ottenere i suoi nutrienti dal cibo, il che significa che è più adatto a questo meccanismo di somministrazione. Gli alimenti integrali contengono tipicamente un'ampia gamma

di vitamine, minerali, antiossidanti, fitochimici e macronutrienti, non solo i nutrienti isolati che si trovano negli integratori. Questo significa che non solo si ottiene un contenuto più nutriente con gli alimenti integrali, ma i molti nutrienti presenti negli alimenti integrali spesso lavorano insieme in modo sinergico per essere più efficaci.

Ad esempio, anche se il calcio da solo fa bene alle ossa, è stato dimostrato che è molto più efficace se combinato con la vitamina D, il magnesio e la vitamina K2. Un altro esempio è la vitamina E, che è una vitamina liposolubile e quindi meglio digeribile se consumata con i grassi. E la lista continua!

Ci sono tanti di questi tipi di interazioni tra i nutrienti. E poiché la maggior parte degli alimenti naturali contiene decine di sostanze diverse, la maggior parte degli scienziati concorda sul fatto che non abbiamo nemmeno scoperto tutti i composti potenzialmente benefici che si trovano negli alimenti integrali.

Questo è il motivo per cui è sempre vantaggioso ottenere i nutrienti dalle loro fonti naturali, se possibile, e perché gli integratori elencati di seguito contengono discussioni dettagliate su come determinare se avete bisogno di più di questi nutrienti nella vostra dieta, così come ottenere questi nutrienti naturalmente, prima di ricorrere alla

supplementazione.

Il nostro stile di vita moderno spesso rende difficile o scomodo ottenere determinate sostanze nutritive in modo naturale, poiché il nostro stile di vita moderno è così lontano dagli stili di vita dei nostri antenati in natura. Questo significa che, in molti casi, l'integrazione è una valida opzione per le persone moderne per trovare il modo più conveniente ed efficace per massimizzare la loro salute.

Il seguente piccolo elenco di integratori viene scelto in base a due criteri: primo, che questi nutrienti sono difficili da ottenere come parte di uno stile di vita normale moderno (anche uno stile di vita sano paleo!), e secondo, che questi

nutrienti svolgono un ruolo assolutamente fondamentale nel corpo, e non può essere ignorato da chiunque sia interessato alla buona salute. Questi integratori sono tutti supportati da una serie di ricerche scientifiche, al punto che anche gli esperti di salute più conservatori e tradizionali sono felici di consigliarli. E per rendere le cose ancora migliori, sono anche economici e ampiamente disponibili ovunque vengano venduti integratori.

Quindi, se il vostro stile di vita non vi permette di ottenere tutte le sostanze nutritive di cui avete bisogno, gli integratori qui sotto sono fantastiche alternative paleofriendly.

## Linee guida generali per l'acquisto del supplemento

Come regola generale, finché il supplemento che si sta acquistando soddisfa i criteri stabiliti nella descrizione di quel supplemento, si dovrebbe acquistare il marchio meno costoso possibile. La maggior parte degli studi scientifici condotti su questi integratori non utilizzano un tipo "speciale" di quel nutriente, ma solo il tipo più comune, quindi non sentitevi obbligati a pagare il doppio per un marchio che dichiara di essere extra potente / extra puro / ecc. Si noti inoltre che non ci saranno raccomandazioni specifiche dei marchi, per evitare

qualsiasi preoccupazione circa i conflitti di interesse. I criteri elencati qui di seguito per ogni supplemento dovrebbero essere più che sufficienti.

Una nota sui multivitaminici e altri integratori generali

Come regola, in genere non raccomandiamo integratori di uso generale come le multivitamine, così come prodotti come antiossidanti supplementari, o integratori pubblicizzati per scopi specifici come aumentare il testosterone, aiutare le articolazioni, ecc. Questo non è necessariamente perché questi integratori sono inutili, è solo perché i nutrienti, antiossidanti e altri composti che si trovano in questi integratori

possono essere facilmente ottenuti da cibo vero e proprio. E ottenere la vostra nutrizione dal cibo reale è generalmente più efficace, dal momento che le sostanze nutritive nel cibo vengono naturalmente "Confezionate" con tutti i nutrienti complementari e cofattori necessari che li aiutano a lavorare (come discusso in precedenza).

Se siete preoccupati di essere carenti di un particolare nutriente, è generalmente abbastanza facile ottenere quel nutriente dal cibo. Tra frutta, verdura, noci, semi, radici e prodotti animali, in genere non è difficile trovare una fonte di qualsiasi vitamina o minerale.

Inoltre, mangiare una vasta gamma di

questi alimenti e mantenere una certa varietà nella vostra dieta vi aiuterà a coprire tutte le vostre basi nutrizionali senza la necessità di un multivitaminico. Se siete davvero preoccupati per una grave carenza di sostanze nutritive, potreste voler prendere in considerazione l'esecuzione di analisi del sangue tramite il vostro medico per verificare i livelli ematici effettivi di varie sostanze nutritive. Da quel momento, se ottenere un particolare nutriente dal cibo è scomodo, si può decidere se è necessario integrare con quella specifica vitamina o minerale. Gli integratori elencati qui di seguito sono elencati proprio perché si tratta di casi speciali: è difficile ottenere questi

nutrienti dagli alimenti, quindi l'integrazione è spesso più facile per la maggior parte delle persone. Ma quando si tratta di tutte le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e altri composti che si trovano in abbondanza nel cibo vero e proprio.



# I SUPPLEMENTI

Olio di pesce (cioè acidi grassi Omega-3)

Praticamente tutti gli esperti di salute nel mondo - indipendentemente dal fatto che siano o meno paleo - concordano sul fatto che è estremamente importante per tutti ottenere abbastanza acidi grassi Omega-3 nella loro dieta. Questo Omega-3 può provenire da una moltitudine di fonti, compresi gli integratori e il cibo vero e proprio, e proprio come ogni altro nutriente, è quasi sempre meglio ottenerlo dal cibo, come la carne di manzo all'erba e il pesce pescato in natura.

Tuttavia, se è troppo difficile o scomodo per voi ottenere abbastanza Omega-3 da alimenti integrali (sia perché non potete permettervi prodotti di animali da pascolo, non vi piace il sapore del pesce, o qualsiasi altra cosa), l'integrazione con olio di pesce è la strada da seguire. I pesci d'acqua fredda conservano gli Omega-3 nel loro tessuto adiposo, e poiché l'olio di pesce è semplicemente l'olio purificato da questi pesci grassi (come l'olio d'oliva dalle olive), è la forma di Omega-3 più conveniente, altamente concentrata e biodisponibile che si possa ottenere.

Tante ricerche sono state fatte sui benefici per la salute degli Omega-3 in

generale e dell'integrazione di olio di pesce in particolare. Diversi studi hanno scoperto che l'assunzione di integratori di olio di pesce può avere effetti di ampia portata come la riduzione dell'infiammazione, la riduzione del rischio di malattie cardiache, la riduzione del rischio di molti tipi di cancro (tra cui il cancro alla prostata, al seno e al colon-retto), il miglioramento della vista, il miglioramento della sensibilità all'insulina e persino il miglioramento delle funzioni cerebrali. Ad esempio, uno studio condotto presso la New York University (Protzko J. et al 2013), ha anche scoperto che il semplice atto di dare pillole di olio di pesce alle donne in gravidanza era sufficiente ad

aumentare il QI dei loro figli più tardi nella vita!

Come fate a sapere se ne avete bisogno? Prima di tutto, si dovrebbe tenere presente che praticamente tutte le ricerche sull'olio di pesce sono state condotte su persone che mangiano una dieta abbastanza "normale" (cioè non paleo), il che significa che per chi mangia una dieta paleo ricca di sostanze nutritive e cibi integrali, gli effetti potrebbero non essere così forti (dato che si sta già mangiando così sano!). Questo è particolarmente probabile se si sta consumando prodotti di animali da pascolo, poiché (ad esempio) sono stati alimentati con erba, la carne bovina

contiene quantità molto più elevate di Omega-3 rispetto alla carne bovina nutrita con cereali.

È particolarmente improbabile che abbiate bisogno di integratori di olio di pesce se mangiate regolarmente frutti di mare; come regola generale, di solito non importa che tipo di pesce mangiate (tonno, salmone, merluzzo, ecc.), o anche se si tratta di pesce di fabbrica (anche se il pesce pescato in natura è certamente più sano); molti studi hanno dimostrato che mangiare pesce su base regolare non solo è sano come l'integrazione di olio di pesce, ma è anche significativamente più sano!

Il fattore finale dipende da quanto olio vegetale si mangia. Senza entrare troppo

nei dettagli tecnici, ci sono alcune prove che il consumo di oli vegetali industriali e di semi (come mais, soia, arachidi, cartamo e oli simili) aumenta il fabbisogno di acidi grassi Omega-3 del corpo. La buona notizia è che se si segue una sana dieta paleo, si dovrebbe mangiare poco o nessun olio vegetale industriale, quindi questo particolare fattore probabilmente non è una preoccupazione per voi. Basta essere consapevoli del fatto che se si lasciano sfuggire le abitudini alimentari e si iniziano a mangiare oli vegetali più malsani, è necessario consumare più olio di pesce (o meglio pesce intero) per bilanciarlo.

Quindi le raccomandazioni generali per l'integrazione con olio di pesce sono le seguenti:

Se mangiate pesce selvatico 3-4 volte alla settimana, e seguite costantemente una dieta paleo, non avete sicuramente bisogno di integratori di olio di pesce.

Se non mangiate pesce regolarmente, ma i prodotti animali che mangiate sono esclusivamente (o quasi esclusivamente) al pascolo, alimentati con erba, ecc. e se state mangiando una dieta paleo molto pulita senza consumo di oli vegetali industriali, probabilmente anche in questo caso non avrete bisogno di un integratore di olio di pesce.

Tuttavia, probabilmente dovrete

assumere un integratore di olio di pesce se non consumate pesce regolarmente e se la vostra adesione alla dieta paleo non è particolarmente rigida. Questo è particolarmente importante per i seguaci della paleo dieta che mangiano prodotti animali di allevamento, poiché questi prodotti animali hanno livelli molto bassi di acidi grassi Omega-3 e sono ricchi di grassi non sani derivanti dalla loro dieta a base di cereali.

# LINEE GUIDA PER L'USO

L'olio di pesce è facilmente disponibile ovunque gli integratori sono venduti, e varia da molto economico a molto costoso, a seconda della marca. Probabilmente vorrete prenderlo in forma di capsule, ma è disponibile anche in forma liquida che alcune persone mescolano con frullati, condimenti per insalata, ecc.

Per cominciare, dovrete scegliere una marca di olio di pesce che contiene una certa vitamina E. La vitamina E è un antiossidante naturale, che aiuta a

prevenire l'ossidazione dell'olio di pesce (cioè il deterioramento) durante la conservazione.

Quando si legge l'etichetta sul retro del contenitore, basta cercare quantità elevate di EPA e DHA (il sano Omega-3 grassi di cui è composto l'olio di pesce). Questo indica che l'integratore che state assumendo è composto per lo più da olio di pesce vero e proprio, piuttosto che da olio di pesce miscelato con altre sostanze.

A seconda di quanto siete alti e di quanto pesate, oltre ai fattori già menzionati, dovrete prendere da 1 a 4 grammi di olio di pesce al giorno. Per la maggior parte delle persone, supponendo di prendere capsule da 1

grammo di olio di pesce, prendere 2-4 capsule al giorno è una buona linea guida. L'olio di pesce è molto sicuro, ma non prendete più di 3-4 grammi al giorno per un periodo di tempo prolungato, altrimenti potreste mettervi a rischio per la riduzione della coagulazione del sangue e maggiori possibilità di sanguinamento.

Si noti che gli integratori di Omega-3 vegetariani, come l'olio di lino, sono in generale relativamente sani, ma non sono ideali per ottenere più Omega-3 nella vostra dieta. I grassi Omega-3 a base vegetale che si trovano nell'olio di lino devono essere convertiti dall'organismo nei grassi Omega-3 a

base animale che l'organismo può effettivamente utilizzare. Questo processo di conversione è inefficiente, il che significa che durante la digestione si perdono molti grassi Omega-3 a base vegetale. Poiché l'olio di pesce proviene da un animale, non ha bisogno di essere convertito, il che lo rende molto più potente e biodisponibile rispetto alle fonti di Omega-3 a base vegetale. Quindi, se vi state preoccupando di integrare con gli Omega-3, dovrete mangiare pesce o prendere olio di pesce!

## **Vitamina D**

La vitamina D è una sostanza nutritiva di importanza critica, con effetti sulla salute ad ampio raggio come:

- Lavorare insieme al calcio e ad altri minerali per costruire ossa forti.
- Aiutare la produzione di livelli sani di ormoni sessuali.
- Svolgere un ruolo enorme nel sistema immunitario, attivando le cellule T che combattono le infezioni e i batteri.
- Ridurre l'infiammazione.
- Ridurre il rischio di molti tumori.

La vitamina D non solo è estremamente importante per la salute, ma è anche estremamente unica nel modo in cui il corpo la ottiene. A differenza di quasi tutte le altre vitamine e minerali, la vitamina D non si trova in quasi tutti gli alimenti naturali, invece, il corpo umano produce la propria vitamina D quando la

sua pelle è esposta alla luce solare.

Questo è problematico per molte persone moderne. La specie umana si è evoluta vivendo all'aperto, di solito con poco o nessun abbigliamento, e questa abbondante esposizione al sole ha portato ad un'abbondante fornitura di vitamina D. In quasi tutte le culture moderne, tuttavia, le persone trascorrono l'intera giornata al chiuso, lontano dal sole, con molte persone che raramente ricevono più di pochi minuti di sole al giorno mentre camminano tra la loro auto e la loro casa / lavoro. Anche quando andiamo fuori, il nostro corpo è in gran parte coperto di indumenti che bloccano i raggi solari. Il fatto che la maggior parte delle

persone moderne non riceve molta esposizione naturale al sole, combinato con il fatto che la vitamina D non è presente naturalmente in quasi tutti gli alimenti, significa che la maggior parte delle persone trarrebbero beneficio dall'assunzione di un integratore di vitamina D.

**Come fate a sapere se ne avete bisogno?**

C'è davvero solo un fattore per determinare se è necessario o meno integrare con la vitamina D: basta chiedersi: "Quanta esposizione al sole sto ricevendo? Maggiore è l'esposizione al sole che si ottiene, minore è la probabilità che si abbia a bisogno di

vitamina D (e la dose più bassa che prendete se decidete di integrare).

Detto questo, ci sono un numero sorprendente di fattori che possono influenzare "quanta esposizione al sole" si sta ottenendo tecnicamente. Il colore della pelle, la forza della luce solare nella vostra area geografica, la quantità di vestiti che si indossa, possono influenzare la quantità di vitamina D prodotta dal corpo.

Ad esempio, una persona caucasica a Miami a mezzogiorno avrebbe solo bisogno di circa 10-15 minuti per soddisfare la dose giornaliera di vitamina D, mentre la stessa persona a Boston può avere bisogno di un'ora per produrre la stessa quantità. Questo

perché Miami è più vicina all'equatore, e il sole splende più luminoso e più forte.

Nel frattempo, una persona con la pelle marrone o nera avrebbe probabilmente bisogno del doppio dell'esposizione al sole (20-30 minuti a Miami, o 2 ore a Boston) per produrre la stessa quantità di vitamina D, perché la pelle scura blocca la luce del sole più della pelle chiara.

Questi sono solo alcuni esempi, ma non lasciatevi sopraffare da tutti questi fattori! per la maggior parte delle persone è che, come un essere umano moderno che indossa abiti e vive in casa, è probabile che si abbia bisogno

di un'integrazione, indipendentemente dal colore della pelle, dalla posizione geografica, ecc.

Se non si trascorre del tempo all'aperto si può saltare direttamente alla sezione successiva per le linee guida di dosaggio.

Si noti che l'esposizione alla luce solare attraverso le finestre di vetro non produce vitamina D, dal momento che il vetro scherma alcune delle radiazioni naturali della luce solare che innescano il rilascio di vitamina D quando colpisce la pelle. Inoltre, molti lettini abbronzanti non producono nemmeno il tipo di radiazioni necessarie. E se si indossa la protezione solare quando si esce, bisogna essere consapevoli del

fatto che la protezione solare impedisce anche alla pelle di produrre vitamina D. Infine, il modo migliore per sapere con certezza se è necessario integrare la vitamina D (e se sì, quanto) è quello di ottenere i livelli ematici di vitamina D testati dal medico con un semplice esame del sangue. I livelli ematici di vitamina D dovrebbero essere ovunque da 40-100 ng/ml, idealmente nel range 50-70 ng/ml.

Linee guida per l'uso

Supponendo che avete bisogno di integrare la vitamina D, e avete sempre poca o nessuna esposizione al sole, si raccomanda che l'adulto medio prenda circa 5.000 ui di vitamina D al giorno.

Questa è una regola generale, che non tiene conto delle dimensioni del corpo, quindi se si desidera una raccomandazione più specifica basata sul peso, si possono prendere 1.000 ui di vitamina D supplementi per 11 chili di peso corporeo.

Questa raccomandazione di dosaggio è molto superiore agli importi minimi raccomandati che sono spesso proposti dalle agenzie sanitarie governative e da altre organizzazioni sanitarie, semplicemente perché queste raccomandazioni sono basate solo sull'evitare carenze, piuttosto che massimizzare i benefici per la salute che si ottiene dalla vitamina D.

Non è possibile sovradosare la vitamina

D dall'esposizione naturale alla luce solare, poiché il vostro corpo regola naturalmente la propria produzione di questo nutriente. Potete, tuttavia, prendere troppa vitamina D supplementare. Se mantenete le vostre dosi supplementari (meno di 10.000 ui al giorno per gli adulti), non dovrete essere a molto rischio a meno che stiate avendo anche una tantissima esposizione solare naturale. in caso di dubbio, fate analizzare i livelli ematici: tutto ciò che supera i 100 ng/ml richiede una riduzione dell'integrazione.

La vitamina D si presenta sotto forma di capsule e gocce, e in varie dosi, ed è talvolta combinata con altri nutrienti

complementari come il calcio. Si può assumere qualsiasi forma di integratore che si trova più conveniente, e non c'è nemmeno bisogno di prenderlo con il cibo.

Basta essere sicuri di prendere un integratore che fornisce specificamente con la forma "D3" di vitamina D, in quanto questa è la forma che si pensa essere meglio assorbita dal vostro corpo.

## **Probiotici**

Si può avere familiarità con il crescente interesse per i probiotici, più comunemente medici, nutrizionisti e altri esperti di salute che raccomandano lo yogurt per migliorare la digestione. Anche se i probiotici aiutano la

digestione e si trovano nello yogurt, i probiotici sono un argomento molto più ampio.

La semplice definizione di "probiotico" è un ceppo di batteri sani. A differenza dei batteri dannosi che ci fanno ammalare, i batteri probiotici lavorano in sinergia con il nostro corpo per fornire una vasta gamma di funzioni utili. Questi batteri vivono essenzialmente in simbiosi all'interno dei nostri sistemi digestivi, come piccoli lavoratori che svolgono funzioni utili in cambio della loro stanza e della loro pensione.

Questa relazione simbiotica tra gli esseri umani e i batteri benefici si è evoluta perché la vita nell'era

paleolitica era piuttosto sporca. Non c'erano bottiglie di disinfettante per le mani, nessuna refrigerazione, nessun cibo avvolto in pellicola termoretraibile, nessuna pastorizzazione, nemmeno un sapone: per la maggior parte dell'esistenza umana, le persone non erano nemmeno consapevoli dell'esistenza di microrganismi. Questo significava che le persone consumavano costantemente batteri, sia attraverso lo sporco, sia che si trattasse di cibo non conservato, ecc.

Nel corso del tempo, il nostro corpo si è evoluto per sfruttare questa costante esposizione ai batteri, permettendo a molti tipi di batteri benefici di popolare il nostro intestino e aiutarci con una

varietà di compiti utili come aiutare il nostro sistema immunitario, aiutandoci a digerire il nostro cibo, e molti altri benefici simbiotici (di cui discuteremo tra poco).

La scoperta che i germi hanno causato malattie, e che potremmo uccidere questi germi con sapone, cucina, congelamento e altre tecnologie, è stato un enorme beneficio per la razza umana. Ci ha permesso di liberarci di molte malattie precedentemente mortali, di ridurre drasticamente il tasso di mortalità infantile e di prolungare la durata media della vita umana. Tuttavia, questi incredibili benefici sono arrivati con un effetto collaterale imprevisto oltre ad

uccidere i batteri dannosi che causano le malattie, non siamo più esposti ai batteri benefici da cui il nostro corpo si è evoluto.

La scienza moderna sta scoprendo sempre più benefici per la salute associati ai batteri probiotici, con diversi ceppi di batteri che mostrano benefici come:

- Aiutare la perdita di peso e aiutare a mantenere bassi i livelli di grasso corporeo.
- Aiutare a produrre il neurotrasmettitore critico serotonina (la ricerca suggerisce che il 95% della serotonina è prodotto da batteri intestinali, e una carenza di serotonina è stata collegata alla depressione).

- Tassi di asma più bassi nei bambini.
- Diminuzione dell'ansia nei pazienti con sindrome da affaticamento cronico.
- Ridurre l'infiammazione e lo stress ossidativo.
- Riduzione del rischio di cancro al colon.
- Alleviare diarrea, flatulenza, indigestione e altri sintomi in persone con condizioni digestive, SIBO, malattia infiammatoria intestinale, malattia di Crohn, ecc.
- Aiutare la digestione e l'assorbimento dei nutrienti.
- Combattere la crescita eccessiva di batteri nocivi e aiutare il sistema

immunitario contro le infezioni.

E questo è solo per cominciare! Questa serie impressionante e diversificata di benefici è proprio quello che la nostra attuale ricerca scientifica sui probiotici ha scoperto finora.

## **Come fate a sapere se ne avete bisogno?**

In teoria, tutti dovrebbero poter beneficiare dell'inclusione dei probiotici nella loro dieta, per tutti i benefici sopra menzionati. Tuttavia, poiché i batteri probiotici sono per lo più coinvolti nel funzionamento dell'apparato digerente, non è necessario preoccuparsi di consumare probiotici nella dieta se si ritiene che la digestione

sia buona.

Se si verificano anche sintomi lievi di indigestione (gas, gonfiore, ecc.) si dovrebbe certamente sperimentare con l'aumento della quantità di probiotici nella vostra dieta. Anche se non si hanno problemi di digestione, si consiglia comunque di prendere in considerazione cibi probiotici o integratori; l'elenco dei possibili benefici è abbastanza convincente da non perdere nessuno di questi (potenziali) benefici che la scienza ha scoperto.

Quindi, come si ottengono i batteri probiotici? Il modo in cui le persone paleolitiche hanno acquisito questi batteri è stato praticamente attraverso il

consumo di sporcizia; non lavarsi mai le mani o il cibo avrebbe portato una persona a consumare una quantità costante di terreno su base regolare, e questo terreno ha portato miliardi di organismi nelle nostre budella. Inutile dire che questo non è raccomandato per le persone moderne; non solo il nostro suolo è potenzialmente contaminato da prodotti chimici moderni e altre tossine, mangiare sporcizia espone potenzialmente a batteri cattivi.

Un altro modo storico in cui gli esseri umani hanno acquisito batteri benefici è attraverso gli alimenti fermentati. Un alimento fermentato è semplicemente un alimento in cui ai batteri è stato permesso di crescere in condizioni

controllate. La maggior parte delle persone hanno familiarità con la fermentazione attraverso il suo uso nella produzione di alcune bevande alcoliche (come il vino e la birra), ma è anche usato per fare molti cibi tradizionali.

I cibi fermentati sono quasi completamente assenti dalla dieta moderna, ma è interessante notare che quasi tutte le culture tradizionali del mondo li include come un alimento base della dieta regolare. Gli antichi Babilonesi fermentavano il latte, i Romani fermentavano il pane (l'antico equivalente della moderna pasta per il pane), e gli Inuit fermentavano pesce e olio di pesce.

Questi alimenti tradizionali sono spesso sopravvissuti in tempi relativamente recenti. Asiatici e sud-est asiatici consumavano kimchi (cavolo fermentato), natto (soia fermentata), e varie salse fermentate (come salsa di pesce e soia). Il Medio Oriente consumava vari tipi di yogurt (latticini fermentati), tra cui una forma liquida chiamata kefir.

Gli europei consumavano anche il kefir, così come i crauti, i sottaceti e vari tipi di pesce fermentato. E la lista continua: in realtà, ogni parte del mondo ha riconosciuto l'importanza degli alimenti fermentati.

Tutti i cibi fermentati contengono

probiotici sani: per questo la maggior parte dei medici e degli esperti di salute consigliano di mangiare yogurt! Tuttavia, ci sono alcuni problemi potenziali per ottenere i probiotici da alimenti fermentati.

In primo luogo, i cibi fermentati più comuni non sono particolarmente sani. La maggior parte degli yogurt acquistati al supermercato, ad esempio, è zuccherato, lavorato, pastorizzato e caricato con additivi chimici (per non parlare del fatto che il latte è generalmente disapprovato nella dieta paleo).

In secondo luogo, a molte persone semplicemente non piace il gusto di "vero" cibo fermentato.

Indipendentemente dal tipo specifico di cibo fermentato che state mangiando, il processo di fermentazione produce universalmente un gusto "acido" che molte persone trovano sgradevole. Questo probabilmente è il motivo per cui i cibi fermentati non sono stati favoriti nella dieta moderna: quando è stata l'ultima volta che siete stati in un ristorante e avete sentito qualcuno richiedere crauti?

Se volete ottenere i vostri probiotici da alimenti fermentati, ci sono una serie di opzioni salutari e paleo-friendly che potete provare a vedere se vi piace il gusto.

**Crauti:** Il piatto tradizionale tedesco, a

base di cavolo, che la maggior parte delle persone conosce bene. Solitamente venduto in vasetti e disponibile nella maggior parte dei negozi di alimentari.

**Kimchi:** Un alimento tradizionale coreano che è in qualche modo simile ai crauti, ma contiene più sapore e più ingredienti. Ottenuto da una combinazione di cavolo e altre verdure (come carote, scalogno, cetriolo, ecc.), è tradizionalmente reso piccante (di solito con peperoncino rosso), che completa piacevolmente l'acidità naturale della fermentazione, rendendo il kimchi più appetibile per molte persone rispetto ai cibi fermentati non piccanti. Venduto in vasetti, si trovano in molti negozi di alimentari, di solito nel corridoio

alimentare asiatico.

**Kombucha:** Un tipo di tè fermentato, venduto in bottiglie in molti negozi di alimenti naturali, può essere bevuto come un tè semplice, leggermente acido, o aromatizzato con una vasta gamma di altri ingredienti, come lo zenzero, miele, lavanda, bacche, ecc. Il kombucha acquistato al supermercato tende ad essere un po' costoso (di solito due o tre euro per bottiglia), ma è piuttosto appetibile e molto conveniente.

Se decidete di includere nella dieta cibi fermentati, vorrai consumarli ovunque, da 2-3 volte alla settimana (per le persone con digestione normale) fino a tutti i giorni (per le persone con

problemi di digestione).

Pensate a una piccola ciotola (o, nel caso del liquido, come il kombucha o il kefir, una tazza) come se fosse una porzione unica, e cominciate ad avere un paio di porzioni alla settimana per cominciare, quindi regolate la quantità che consumate da lì in base a come influisce sulla vostra digestione e come vi sentite.

Infine, se non si desidera consumare alimenti fermentati nella dieta (e soprattutto se si verificano sintomi di cattiva digestione, come detto sopra), si potrebbe prendere in considerazione l'assunzione di un integratore probiotico. Gli integratori probiotici sono semplicemente composti da colture

batteriche vive in forma di capsule, che si possono assumere come qualsiasi altra pillola. I batteri probiotici forniti da queste pillole sono stati progettati per imitare il modo in cui questi batteri sono forniti da alimenti fermentati, sporcizia, ecc, e la maggior parte delle ricerche scientifiche indica che queste pillole sono efficaci quanto i probiotici ottenuti da alimenti fermentati (infatti, gran parte della ricerca sui benefici dei batteri probiotici è fatta con probiotici supplementari).

Per le linee guida sulla scelta di un buon integratore, si veda la sezione seguente.

### **Linee guida per l'uso**

Le diverse marche di integratori

probiotici contengono diverse quantità di batteri, così come diverse specie batteriche. Questo può rendere la scelta di un integratore probiotico un po' difficile, soprattutto perché i probiotici non sono ancora completamente compresi! Anche molti esperti sanitari specializzati nel trattamento di problemi digestivi con probiotici preferiscono utilizzare un approccio sperimentale, cambiando il tipo e la quantità di probiotici utilizzati con il paziente fino al raggiungimento del risultato desiderato. Per questo motivo, dovrete sperimentare un po' con i probiotici per scoprire cosa funziona: prestate particolare attenzione a come influisce su tutti gli aspetti della digestione, così

come l'umore, i livelli di energia, ecc.

La buona notizia è che ci sono alcune linee guida abbastanza solide che potete usare come punto di partenza per la vostra sperimentazione. Le seguenti linee guida vi aiuteranno a scegliere un integratore che funzionerà per voi.

### **Specie di batteri probiotici**

Ogni integratore probiotico contiene batteri viventi e, come ogni organismo vivente, i batteri sono di specie diverse. Molte specie diverse di batteri probiotici sono state studiate per i loro effetti sulla salute, quindi è importante prestare attenzione al tipo specifico e al numero di specie che si trovano in un dato integratore.

Per cominciare, probabilmente vorrete un integratore con almeno alcune specie diverse di batteri probiotici. Finora, la ricerca scientifica ha misurato solo l'efficacia dei singoli ceppi di probiotici, quindi non è chiaro se ci sia un beneficio aggiuntivo nel consumare ceppi multipli in una sola pillola. Tuttavia, poiché il sistema digestivo è popolato letteralmente da centinaia di ceppi diversi di batteri, è probabilmente una buona scelta avere una vasta gamma di probiotici nella vostra dieta.

Evitare le marche che forniscono un solo ceppo (dal momento che questo potrebbe non essere un livello ideale di diversità batterica). Come regola

generale, una marca con 4-6 ceppi di batteri è un bel terreno sicuro.

Ci sono molti ceppi di batteri usati negli integratori probiotici, e questi saranno tutti elencati sull'etichetta del supplemento in questione (se una data marca non elenca quali specie di batteri sono nel supplemento, e in quali quantità, non compratela).

A questo punto, i batteri più comunemente usati (e anche più scientificamente testati) sono ceppi di *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. Questi saranno elencati sull'etichetta del vostro integratore come specie specifiche, come *Lactobacillus Acidophilus*, *Lactobacillus Rhamnosus*, ecc. A volte la prima parola è abbreviata, quindi gli

esempi appena citati leggevano rispettivamente *L. Acidophilus* e *L. Rhamnosus*.

Non insistete troppo sulle specie specifiche di batteri che si trovano in un dato integratore. Basta assicurarsi di ottenere alcuni ceppi di *Lactobacillus* e *Bifidobatterio*, dal momento che questo è un segno che il marchio utilizza ceppi ben collaudati e ceppi rispettabili.

### **Frequenza d'uso**

Potrebbe non essere necessario prendere un integratore probiotico (o mangiare cibo fermentato) ogni giorno. È importante reintegrare occasionalmente i batteri nell'intestino, perché i batteri possono morire a causa dello stress, di

una dieta compromessa o semplicemente di un semplice passaggio attraverso l'apparato digerente nel tempo. Ma se non si riscontrano problemi digestivi significativi, probabilmente si possono prendere probiotici solo una o due volte alla settimana. È possibile consumare di più se si desidera, basta mantenere il consumo complessivo moderato (non più di una dose al giorno) solo per essere sicuri.

Se avete problemi digestivi, l'assunzione di probiotici ogni giorno potrebbe aiutare ad alleviare i sintomi: l'unico modo per testarli è la sperimentazione personale. Iniziate a prendere probiotici (o mangiare cibi fermentati) ogni giorno, e vedete come influisce sui sintomi, poi

provate a ridurre la quantità che state consumando e notate se c'è una differenza. Alla fine, troverete un buon programma che vi permette di assumere probiotici il meno possibile, mantenendo il sistema digestivo in ottima forma.

## **Quantità**

Ogni ceppo di batteri sull'etichetta avrà la sua quantità elencata in termini di "cfu". Questa misura rappresenta semplicemente il numero di batteri nel supplemento; per ogni supplemento che contiene più di una specie di batteri, il numero di cfu sarà elencato per ogni singolo ceppo, così come il numero totale di cfu.

Gli integratori probiotici possono variare da 1 miliardo di UFCF nella fascia bassa fino a 50 miliardi di UFCF nella fascia alta. Le dosi più elevate tendono ad essere progettate specificamente per le persone con gravi problemi digestivi come il morbo di Crohn, e sono generalmente eccessive per le persone con digestione normale. Se la vostra digestione è normale, probabilmente si dovrebbe optare per una pillola che contiene almeno 4 miliardi di UFCU, con un limite superiore di 10-15 miliardi. Per le persone con problemi digestivi, l'assunzione di 20-30 miliardi di UFCF al giorno è spesso la quantità necessaria

per alleviare i sintomi; l'unico modo per trovare la quantità specifica è quello di iniziare in piccolo, e lavorare fino a quando non si inizia a vedere un notevole miglioramento della digestione.

■



# STRATEGIE DI PERDITA DEL PESO

Una delle cose grandi della dieta paleo è che, anche se è stata progettata principalmente per migliorare la vostra salute (e tutti i benefici correlati come l'aumento della longevità, energia, resistenza alle malattie e concentrazione mentale), è anche ottima per perdere peso. Infatti, molte persone che adottano la dieta paleo per motivi di salute perdono peso senza nemmeno provarci! Questo è un effetto collaterale naturale di una dieta che è A) estremamente ricca di nutrienti, B) a basso contenuto di

carboidrati e ad alto contenuto di proteine e grassi sani, e C) basata su alimenti integrali nutrienti e soddisfacenti.

Per questo motivo, se uno dei vostri obiettivi è quello di perdere peso, vi consigliamo di iniziare seguendo una dieta paleo di base e sana, senza concentrarsi sulla perdita di peso in un primo momento. Questo vi permette di prendere confidenza con le basi della dieta paleo (che spesso può essere difficile all'inizio, perché si tratta di un grande cambiamento di stile di vita per molte persone), e rendere il passaggio al paleo il più semplice possibile senza preoccuparsi della perdita di peso. Non solo questo renderà il passaggio al

paleo più facile e più piacevole, ma come bonus, la maggior parte delle persone troverà che mangiare costantemente paleo li induce a perdere naturalmente il grasso corporeo indesiderato senza nemmeno provare.

Una volta che vi trovate a vostro agio con le basi della dieta paleo, tuttavia, si può scoprire che non si sta perdendo peso il più velocemente possibile. Questo è del tutto normale; solo perché si mangia cibo sano non significa che si perde peso.

Le abitudini alimentari sane tenderanno a ridurre l'appetito, oltre a creare un ambiente ideale per la perdita di grasso nel corpo ottimizzando gli ormoni, il

metabolismo, la ripartizione calorica e una serie di altri fattori. Tuttavia, siete ancora perfettamente in grado di mangiare calorie in eccesso, e anche se queste calorie provengono da alimenti sani, un surplus abbastanza grande porterà comunque ad un aumento di peso!

La dieta paleo in sé e per sé non è una dieta per la perdita di peso, quindi se perdere peso è qualcosa con cui si lotta abitualmente, potrebbe essere necessario adottare alcune strategie specifiche insieme ai principi di base del sano paleo, al fine di bruciare efficacemente quel grasso corporeo indesiderato.

Una volta che avete raggiunto il punto in

cui mangiare paleo è comodo, e vorreste iniziare a concentrarvi di più sulla perdita di peso, ci sono alcune semplici strategie che potete implementare (insieme ai principi di base della dieta paleo) per ottimizzare la dieta paleo per la perdita di grasso. Discuteremo alcune strategie supplementari più avanti in questo capitolo, ma quando si tratta di perdita di peso, la dieta paleo si concentra principalmente su una semplice strategia: ridurre il consumo di carboidrati.



# I BENEFICI DEL TAGLIO DEI CARBOIDRATI PER LA PERDITA DI PESO

Come sapete ormai, la dieta paleo è molto più di una semplice "dieta a basso contenuto di carboidrati"; infatti, a seconda delle vostre preferenze personali, delle tolleranze alimentari e del livello di attività fisica, la paleo non ha necessariamente bisogno di essere a basso contenuto di carboidrati. Ma ridurre il consumo di carboidrati è considerato da molti seguaci della dieta

paleo non solo per essere ottimale per la salute, ma anche il modo più efficace per perdere peso.

Ridurre la quantità di carboidrati che si consumano (e per lo stesso motivo, sostituendoli con proteine e grassi sani), ha una serie di effetti positivi che si accumulano fino a creare un potente ambiente di combustione dei grassi nel vostro corpo. Riducendo l'assunzione di carboidrati si riducono i picchi di zucchero nel sangue e insulina che favoriscono l'accumulo di grassi, aumentano la sensibilità all'insulina del corpo, riducono l'appetito (il che porta ad una naturale riduzione dell'apporto calorico), e nel complesso basta passare il corpo in "modalità di brucia i grassi".

Come ulteriore vantaggio, mangiare una dieta paleo a basso contenuto di carboidrati vi permetterà in genere di perdere peso senza contare le calorie! Non è necessario pesare o misurare il cibo, o tenere un diario alimentare; il massimo assoluto che dovrete fare è tenere una stima approssimativa di quanti grammi di carboidrati si mangia in un dato giorno, e anche questo passo in più è di solito inutile. Tutto ciò che dovette realmente fare è focalizzarvi sul consumo degli alimenti come carne, uova e verdure (così come le erbe) e se basate la maggior parte dei vostri pasti intorno a questi alimenti, ci è una buona probabilità che potrete perdere il peso

senza contare, misurare o registrare una singola caloria!

Quindi, con tutti questi benefici in mente, esattamente quanti carboidrati dovrete tagliare per perdere peso il più velocemente, efficientemente e facilmente possibile?

Determinazione dell'assunzione di carboidrati ideali

Ci sono una serie di fattori da considerare quando si determina quanti carboidrati si dovrebbe mangiare in un dato giorno.

## **Misurare i carboidrati**

Gli obiettivi di carboidrati elencati di seguito sono, naturalmente, quantificati utilizzando i numeri; in particolare, quanti grammi di carboidrati al giorno si

dovrebbe mangiare per un obiettivo specifico. Questo non significa necessariamente che è necessario mantenere letteralmente un conteggio corrente della vostra assunzione giornaliera di carboidrati per perdere peso.

Quando si inizia, probabilmente è necessario capire la quantità di carboidrati presenti nei vari gruppi alimentari paleo che si mangiano frequentemente (frutta, noci, semi, patate dolci, miele, ecc.). Fondamentalmente, il nostro obiettivo con le linee guida numeriche elencate qui sotto è solo per darvi un punto di partenza obiettivo per iniziare a sperimentare.

## **Adeguamento per il vostro livello di attività**

In generale, più si è fisicamente attivi, più carboidrati si possono mangiare mentre si perde peso. Infatti, la maggior parte delle persone atletiche, molto attive fisicamente, trova che se lasciano che il loro apporto di carboidrati si riduca troppo, il loro umore, i livelli di energia e persino le prestazioni atletiche peggiorano! Quindi, se siete molto attivi fisicamente, potete sperimentare con un'assunzione di carboidrati leggermente superiore e vedere come questo influisce sulla perdita di peso.

## **Adeguamento per la vostra fisiologia personale**

In primo luogo le seguenti linee guida per l'assunzione di carboidrati sono in qualche modo relative e sono orientate verso una persona "media".

In aggiunta a questo, ci sono molte persone che riferiscono aneddoticamente che si sentono semplicemente meglio mangiare quantità maggiori o minori di carboidrati. Da un'estremità dello spettro, alcune persone trovano che i loro livelli di energia e la concentrazione mentale sono migliori quando mantengono la loro assunzione di carboidrati super bassa, mentre alcune persone trovano che se tagliano troppo i carboidrati si sentono sempre stanchi e nervosi. Inoltre, la sensazione

di umore pessimo vi impedirà comunque di perdere peso, dal momento che renderà la vostra dieta insostenibile.

Il risultato è che se iniziate a tagliare i carboidrati in modo aggressivo per perdere peso il più velocemente possibile, ma vi sentite male, non abbiate paura di ridimensionarlo un po' e reintrodurre qualche carboidrato nella vostra dieta.

**È sicuro / sano tagliare i carboidrati?**

Va notato che, sebbene il corpo abbia assolutamente bisogno di proteine e grassi per funzionare, in realtà non ha bisogno di carboidrati. In pratica, i carboidrati sono utili e benefici, perché permettono di avere una dieta più varia e interessante, un modo semplice per

ottenere più nutrienti (attraverso frutta, noci, semi, semi, ecc.), e fanno sentire molte persone più energiche, soprattutto se sono fisicamente attive.

Tuttavia, da un punto di vista puramente sanitario, i carboidrati non sono tecnicamente necessari da includere nella vostra dieta, il che significa che non dovete preoccuparvi che una dieta a basso contenuto di carboidrati sia dannosa per la vostra salute. Finché si ottengono abbastanza nutrienti da altre fonti (come verdure, uova, carni), si può mangiare il minor numero di carboidrati che si desidera.

Si prega di notare che se si dispone di condizioni mediche che influenzano il

vostro zucchero nel sangue, insulina, o altri fattori legati al consumo di carboidrati (in particolare il diabete), o se si sta prendendo qualsiasi farmaco che potrebbe influenzare come il vostro corpo risponde ai carboidrati, si dovrebbe consultare attentamente il medico prima di cambiare drasticamente l'assunzione di carboidrati. La dieta paleo è molto sana e sicura e, infatti, molte persone la usano anche per gestire condizioni croniche come il diabete. Ma se avete una condizione di salute seria, è sempre meglio consultare il medico. ■



# LINEE GUIDA PER L'ASSUNZIONE DI CARBOIDRATI

Con i criteri di cui sopra in mente, ecco alcune linee guida generali per quanti grammi di carboidrati si dovrebbero assumere al giorno al fine di raggiungere vari livelli di perdita di peso o di mantenimento del peso. Le linee guida sono organizzate in "livelli" approssimativi di assunzione di carboidrati (ognuno dei quali copre una piccola gamma per adattarsi alle differenze individuali), e una descrizione di come ogni livello può

potenzialmente adattarsi alla vostra situazione personale e ai vostri obiettivi.

### **300+ grammi/giorno**

La quantità consumata dalla persona media nella "Standard American Diet", è un livello abbastanza normale da raggiungere se ad ogni pasto si consuma pane e zucchero. Un po' più difficile da raggiungere con una dieta paleo, a meno che non si sta mangiando una quantità abbastanza grande di miele, frutta e / o patate dolci.

### **200-300 grammi/giorno**

Probabilmente il limite massimo di "sicuro" per la dieta paleo, è solo se si è molto attivi fisicamente. Per gli

individui attivi o particolarmente grandi, questo livello potrebbe essere fattibile per il mantenimento del peso, purché tutti i carboidrati provengano da cibi paleo. Anche allora, questo livello di assunzione di carboidrati non porterà quasi mai alla perdita di peso, a meno che non siate molto attivi fisicamente, o che usiate altre strategie come il conteggio delle calorie. La persona media, anche mangiando una dieta paleo altrimenti sana, probabilmente vedrà un lento e costante aumento di peso a questo livello. Non necessariamente raccomandato la persona media, ma una possibile "zona" per persone attive e più robuste.

## **150-200 grammi/giorno**

In pratica, per la persona media questo sarà il limite superiore di assunzione di carboidrati che consentirà comunque il mantenimento del peso. Mantenere il peso in questa gamma probabilmente richiederà ancora moderate quantità di attività fisica (a meno che non siate abbastanza grandi), e pochissime persone sperimenteranno la perdita di peso reale in questa gamma (a meno che non abbiate una quantità abbastanza elevata di grasso corporeo in eccesso). Per molte persone (ma non tutte), rimanere moderatamente attivi e mangiare una sana dieta paleo

permetterà loro di rimanere comodamente a questo livello mantenendo un peso sano.

## **100-150 grammi/giorno**

L'inizio della "zona di combustione dei grassi" per la stragrande maggioranza delle persone, preferibilmente in concomitanza con qualche attività fisica. Forse non abbastanza per un'attività molto intensa per ottenere le migliori prestazioni atletiche, ma va bene per la maggior parte dei livelli di attività. Per la persona media che cerca di perdere peso, questo è il punto di partenza ideale per bruciare lentamente, gradualmente e facilmente i grassi nel tempo, senza la necessità di altre strategie come il

conteggio delle calorie o grandi quantità di esercizio fisico.

Dal momento che questo livello di assunzione è piuttosto moderato, le abitudini alimentari e l'assunzione di carboidrati devono essere abbastanza coerenti anche in per mantenere questa perdita di peso a lungo termine.

Tuttavia, la consistenza è relativamente facile a questo livello, poiché consente ancora un consumo moderato di frutta, ortaggi a radice amidacea (come le patate dolci) e dolcificanti paleo (come il miele). Infine, per le persone particolarmente inclini ad aumentare di peso, piuttosto inattive, di statura più piccola, o che vogliono solo mantenere

una percentuale di grasso corporeo molto bassa, questo potrebbe essere più di un livello di mantenimento del peso.

## **50-100 grammi/giorno**

L'inizio della perdita accelerata di grasso per la maggior parte delle persone.

Le persone più pesanti vedranno una perdita di peso relativamente veloce a questo livello, in particolare nelle prime settimane (dopo di che la perdita di peso rallenterà ma continuerà ad un ritmo costante). La maggior parte delle persone che sono già ad un peso iniziale sano sarà anche in grado di utilizzare questo livello di assunzione per scendere a percentuali più basse di

grasso corporeo, se lo si desidera. La maggior parte delle persone sperimenteranno un certo grado di chetosi (bruciare grassi extra per creare chetoni, che riempiono dove il corpo normalmente brucerebbe il glucosio).

Questo livello non è raccomandato come livello a lungo termine di assunzione di carboidrati per la maggior parte delle persone, dal momento che la dieta diventa un po' restrittiva a questo punto, soprattutto per l'assunzione di quantità relativamente piccole di frutta con poco o nessun dolcificanti. Alcune persone possono anche sperimentare una riduzione dei livelli di energia a questo livello, forse perché l'assunzione di

calorie scenderà naturalmente in modo abbastanza significativo.

A questo livello si dovrebbero consumare più verdure e alimenti animali ricchi di sostanze nutritive per mantenere alto l'apporto di sostanze nutritive in assenza di una dieta più varia. Dopo aver mangiato a questo livello per diversi mesi e aver perso una buona quantità di peso, la maggior parte delle persone vorrà aumentare l'assunzione di carboidrati ad un livello leggermente superiore a fini di manutenzione. Questa è raramente una buona fascia per le persone molto attive e occasionalmente utile per le persone che sono inattive, che soffrono di problemi di zucchero nel sangue come il

pre-diabete, o che semplicemente si sentono soggettivamente "meglio" quando riducono i carboidrati nella loro dieta (in particolare gli zuccheri).

## **0-50 grammi/giorno**

Perdita di grasso fortemente accelerata per chiunque si trovi in qualsiasi situazione, incluso uno stato definito di chetosi. E 'quasi impossibile mangiare troppo a questo livello, e infatti molte persone dovranno stare attenti a non mangiare troppo poco (dal momento che la riduzione dell'apporto calorico troppo drasticamente può a volte portare a voglie di fame e livelli di energia ridotti se non si sta attenti).

La maggior parte dei carboidrati a questo livello proviene da verdure, con qualche noce, burro di noci, prodotti di cocco e vari articoli che contribuiscono ai pochi carboidrati rimanenti; con ogni probabilità, a questo livello non si mangiano frutta, amidi o dolcificanti. Aumentare il consumo di verdure, uova e carni è vitale per garantire un corretto apporto di nutrienti.

Anche la persona più piccola e meno attiva sarà in grado di perdere peso a questo livello, così come le persone che cercano di raggiungere percentuali di grasso corporeo molto basse. Tuttavia, la conformità diventa difficile, dal momento che la dieta è ora molto

restrittiva.

Sicuramente non consigliato per un uso a lungo termine; questo livello di assunzione può essere utilizzato per una rapida perdita di peso, o per ottenere alcune condizioni mediche come il pre-diabete sotto controllo, prima di tornare a livelli più elevati di assunzione di carboidrati per il mantenimento del peso.

## **Ottimizzazione e risoluzione dei problemi**

Anche se la perdita di peso con la dieta paleo è di solito relativamente semplice, ci sono un sacco di piccoli modi che possono accidentalmente rallentare i progressi, o anche causare la perdita di

peso o stallo definitivo. Allo stesso modo, ci sono una serie di piccoli consigli, trucchi e miglioramenti al modello di base di perdita di peso paleo che possono aiutare ad accelerare o ottimizzare il processo di perdita di peso. Stiamo andando a discutere di entrambi questi tipi di strategie qui, dal momento che molti di queste strategie possono andare in entrambi i modi: se non implementate correttamente possono rallentare la perdita di peso, e se implementate bene possono accelerarla. Tenete a mente che è normale che la perdita di peso rallenti anche temporaneamente, dopo un certo successo iniziale. Questa è una parte

inevitabile del processo, e perfettamente sana, quindi non scoraggiatevi e rinunciate se avete avuto problemi a perdere peso con il paleo, o se non lo state perdendo il più velocemente possibile. Invece di rinunciare del tutto, provate ad usare alcuni dei suggerimenti qui sotto. ■



# MANGIARE PIÙ PROTEINE VS. GRASSI

Il metodo primario per la perdita di peso si concentra sulla riduzione dell'assunzione di carboidrati ma anche l'aumento dell'assunzione di proteine.

Il motivo principale per cui aumentare l'assunzione di proteine è che la proteina è più saziante di carboidrati e grassi. Ciò significa che se il vostro apporto proteico è elevato, potete mangiare meno cibo del normale senza sentirvi più affamati.

Le proteine hanno anche un maggiore

"effetto termico del cibo" rispetto agli altri macronutrienti, il che significa semplicemente che ci vuole più energia (cioè calorie) perché il corpo digerisca le proteine piuttosto che i carboidrati o i grassi.

Infine, quando si perde peso con una dieta ad alto contenuto proteico, la perdita di peso deriverà più dalla combustione del grasso corporeo immagazzinato che dalla perdita di tessuto muscolare, perché un elevato apporto proteico protegge il muscolo magro durante un deficit calorico. Questo vi avvantaggerà anche se non volete costruire realmente il muscolo; semplicemente perderete più grasso, invece di perdere sia grasso che tessuto

muscolare sano e magro.

La buona notizia è che la dieta paleo tende ad essere naturalmente ad alto contenuto proteico per impostazione predefinita, specialmente con una dieta paleo a basso contenuto di carboidrati, quindi l'assunzione di proteine può essere già abbastanza buona.

Tuttavia, poiché molti cibi paleo sono ricchi di grassi sani, per la perdita di peso può essere utile concentrarsi un po' di più sul mantenimento di un elevato apporto proteico e moderato.

Questo può significare puntare su alcuni alimenti che sono a basso contenuto proteico, ma ad alto contenuto di grassi

(avocado, oli sani, burro di noci, ghee, grasso di pancetta, ecc.) e concentrarsi maggiormente su alimenti che contengono quantità relativamente più elevate di proteine (in particolare carne e uova). Si può anche iniziare a mangiare tagli di carne più magri del solito se si mangiano normalmente carni molto grasse (ad esempio, eliminando la pancetta e mangiando più petti di pollo). Come regola generale, l'assunzione di proteine per la massima perdita di peso dovrebbe essere di circa 1 grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo "ideale". Per esempio, se il vostro obiettivo di peso corporeo è di 68 chili, dovrete mangiare circa 68 grammi di proteine al giorno. Questa quantità di

proteine è piuttosto alta per la maggior parte delle persone, e richiede di fare di cibi ricchi di proteine come la carne la parte principale di ogni pasto che mangiate, ma è molto efficace.

Notate che non dovrete ridurre troppo duramente l'apporto di grassi quando aumentate l'apporto proteico; i grassi sani che si trovano negli alimenti paleo sono assolutamente vitali per una buona salute.

## **Non dimenticate l'esercizio fisico**

Per la stragrande maggioranza delle persone, cambiare la loro dieta è un modo molto più efficace per perdere peso che cambiare le loro abitudini di

esercizio fisico. Infatti, la maggior parte delle persone può perdere molto peso con la sola dieta e zero esercizio fisico.

Detto questo, impegnarsi in attività fisica sana e a bassa intensità su base regolare fornisce una grande base per la perdita di grasso, aiutando a bruciare alcune calorie in più e mantenere il vostro corpo sano. Si tratta di qualcosa che dovrete comunque fare per la vostra salute e il vostro benessere generale, quindi se non avete ancora iniziato a fare dell'esercizio fisico un'abitudine regolare, ora è un buon momento per iniziare! Non solo vi sarà d'aiuto per la vostra salute generale, ma anche aiutare un po' con la perdita di peso. Per i dettagli sui principi

dell'esercizio paleo, vedere i capitoli Esercizio a bassa intensità e Esercizio ad alta intensità.

Tagliare i carboidrati in modo più rigoroso

Alcune persone trovano che, per qualsiasi ragione, le linee guida per l'assunzione di carb sopra elencate non sono abbastanza severe per loro. Potrebbe essere necessario abbassare l'assunzione di carboidrati perché siete più piccoli della persona media. Si può essere una di quelle persone che aneddoticamente sembra più incline ad aumentare di peso da mangiare carboidrati. Si può anche essere

imprecisi stimare l'assunzione di carboidrati, e consumare più di quanto si pensi!

Qualunque sia il motivo, vale la pena provare ad abbattere un po' l'assunzione di carboidrati. Iniziare con l'eliminazione di circa 25-50 grammi di carboidrati al giorno (a seconda di quanti si sta mangiando ora), o semplicemente tagliare alcuni alimenti a base di carboidrati come la frutta, e vedere se fa la differenza.

## **Liberare la dispensa**

È abbastanza comune per molte persone che sono per lo più passati alla dieta paleo di avere ancora qualche cibo malsano in giro per casa. Può essere per

uno spuntino occasionale, può essere "cibo di conforto" da mangiare dopo una giornata particolarmente stressante, molte persone che mangiano paleo hanno ancora patatine, caramelle, pane o altri alimenti non paleo nascosti nella loro cucina, nonostante il fatto che la loro dieta sia per lo più paleo.

Avere cibo spazzatura in casa vi tenterà e farà allontanare dalle vostre abitudini alimentari sane, semplicemente perché è lì, pronto, in attesa e conveniente.

La cattiva notizia è che se si vive con persone che non sono paleo, non si è davvero in grado di attuare questa strategia. La buona notizia è che se si è

in grado di ripulire la dispensa, la semplice abitudine di non mantenere alcun cibo malsano in casa rende sorprendentemente facile mangiare in modo coerente e sano. Finché avete a portata di mano almeno qualche pasto e spuntino comodo e facile da preparare, vi accorgete che siete molto meno tentati di mangiare cibo spazzatura.

Quindi, se è possibile con la vostra situazione di vita, andate subito a sgomberare la dispensa: non preoccupatevi di cose come sprecare qualche euro di cibo che non avete finito (consideratela una "tassa di salute").

## **"Imbrogliare" meno spesso**

Il rovescio della medaglia del punto

precedente è che alcune persone possono scoprire che, anche se sono molto coerenti nel mantenere la loro dieta paleo a casa, possono trovarsi in altre situazioni in cui "imbrogliano" un po' più spesso di quanto dovrebbero fare.

Sicuramente va bene concedersi qualche volta, un "fuori dieta" in certe situazioni: se festeggiate una festa di compleanno con un amico, andate avanti e mangiate un po' di torta di compleanno! Basta essere sicuri che questi compromessi occasionali non si insinuano troppo spesso nella vostra dieta, altrimenti potreste compromettere la vostra dieta più di quanto vi rendiate conto.

La gente spesso si concede di mangiare cibo spazzatura extra in situazioni in cui non è davvero un compromesso necessario; si può mangiare un hamburger e patatine fritte quando si è fuori in un ristorante con gli amici mangiare caramelle in ufficio ecc. Ognuno di questi piccoli compromessi va bene di per sé, ma nel tempo possono aggiungere una quantità significativa di calorie extra, carboidrati, zuccheri raffinati e altre sostanze che interferiscono con la perdita di peso.

Anche in questo caso, non vi raccomandiamo assolutamente di diventare nevrotici riguardo alle vostre abitudini alimentari! Ma se siete il tipo

di persona che regolarmente si permette di "imbrogliare", è possibile rivalutare le vostre abitudini alimentari regolari e cercare di trovare dei sostituti facili, piacevoli e più adatti al palato per la vostra attuale lista di cibi "imbroglianti".

## **Controllare la composizione corporea, non il peso della bilancia**

La maggior parte di noi è stata condizionata a pensare alla composizione del nostro corpo principalmente in termini di quanto pesiamo, e non tanto in termini di fattori più rilevanti come la percentuale di grasso corporeo, esami del sangue, ecc. Anche il linguaggio che usiamo per parlare del nostro corpo è fuorviante: il

termine che tutti noi usiamo per indicare la perdita di grasso è "perdere peso".

Ad un esame più attento, questo focus sul peso è sciocco.

Dopo tutto, sappiamo tutti che c'è un'enorme differenza tra un ragazzo che pesa cento chili perché è magro ma molto alto, un ragazzo che pesa cento chili perché ha muscoli enormi, e un ragazzo che pesa cento chili perché è morbosamente obeso. E per fare un esempio ancora più ovvio, se "perdere peso" fosse davvero tutto ciò che ci interessava, si potrebbero facilmente perdere venti o trenta chili immediatamente tagliando

semplicemente una delle braccia!

Per esempio, se la bilancia non si sta muovendo, ma vi sentite meglio e sembrate notare le differenze nel vostro aspetto, potreste semplicemente perdere un po' di grasso e guadagnare un po' di muscoli. Questo è particolarmente facile da perdere se si ha ancora una discreta quantità di grasso corporeo, dal momento che il grasso corporeo nasconde il nuovo muscolo che si sta guadagnando. Questo può scoraggiare le persone nella fase iniziale di un programma di dieta e di esercizio fisico, perché pensano di non aver fatto alcun progresso, quando in realtà stanno facendo dei progressi perfetti senza

rendersene conto.

Un altro esempio si verifica quando le persone pensano che la perdita di peso sia "rallentata". Questo è spesso il risultato del fatto che quando una persona inizia a seguire una dieta e perde peso (in particolare una dieta a basso contenuto di carboidrati), gran parte del peso è acqua, non grasso corporeo. Il peso iniziale dell'acqua si perde rapidamente, facendo sembrare che la perdita di peso stia rallentando una volta che l'acqua in eccesso è andata. Questo può scoraggiare le persone a pensare che stanno facendo qualcosa di sbagliato, quando in realtà si stanno semplicemente stabilendo in un

sano, costante e normale tasso di perdita di grasso.

Quindi, prima di saltare alle conclusioni perché la bilancia vi dice che non state perdendo peso, assicuratevi di bilanciare quel numero astratto, senza contesto, numero isolato sulla bilancia contro altri fattori, come il modo in cui vi guardate allo specchio, il modo in cui si sentono i muscoli

## **Gestire lo stress**

Molte persone non se ne rendono conto, ma lo stress non è solo un fenomeno puramente emotivo. Sperimentare lo stress fa sì che il vostro corpo produca un aumento dei livelli dell'ormone

cortisolo, l'ormone che il vostro corpo produce naturalmente solo in situazioni di emergenza.

In piccole dosi occasionali, il cortisolo è perfettamente normale, come ad esempio durante i periodi di intenso esercizio fisico. Ma quando si è stressati regolarmente (a causa di problemi finanziari, personali, emotivi o di altro tipo), il conseguente aumento cronico del cortisolo può avere gravi conseguenze negative per la salute. Ciò include la rottura e l'indebolimento del tessuto muscolare magro sano, il peggioramento della sensibilità all'insulina e (cosa più importante per questa discussione) la promozione dello

stoccaggio del grasso corporeo. Può anche interferire con la qualità del sonno, che è un altro fattore che contribuisce all'obesità.

Quindi, se vi sentite regolarmente stressati, ma non avete avuto il tempo o la motivazione per fare qualcosa di attivo, avere l'obiettivo aggiuntivo di perdere peso vi dà la ragione perfetta per iniziare.

I metodi esatti che si utilizzano per affrontare lo stress sono la meditazione, massaggi, esercizi calmanti come lo yoga, passeggiate nella natura, ecc. Siete incoraggiati a sperimentare con qualsiasi delle attività di riduzione dello stress qualunque cosa scegliate di fare, se riduce lo stress, vi aiuterà non solo a

perdere peso, ma anche a condurre una vita più felice!

## **Dormire di più (e meglio)**

A prima vista, non sembra che le abitudini di sonno e la perdita di peso dovrebbero avere qualcosa a che fare l'uno con l'altro.

Dopo tutto, ogni comportamento che contribuisce alla perdita di peso (come la dieta e l'esercizio fisico) avviene mentre siete svegli. Tuttavia, il nesso tra abitudini di sonno e aumento di peso è stato studiato in modo abbastanza approfondito, e le conclusioni sono chiare: le cattive abitudini di sonno tendono a portare ad un aumento di peso.

Un certo numero di studi osservazionali su larga scala hanno collegato la mancanza di sonno all'aumento del grasso corporeo, e la scienza ha scoperto che la ragione di questo è ormonale. Il sonno è un momento critico per la produzione corporea di tutti i tipi di ormoni e colpisce due ormoni che svolgono un ruolo chiave nella gestione del peso: la grelina e la leptina.

La leptina regola l'appetito; la grelina è l'ormone che vi dice quando mangiare, e la leptina è l'ormone "stop" che vi dice quando smettere di mangiare.

Gli studi hanno dimostrato che uno degli effetti della mancanza di sonno è quello di aumentare la produzione di grelina

nel vostro corpo e diminuire la produzione di leptina. Questo significa che, anche se la mancanza di sonno non influisce direttamente sul grasso corporeo, innesca una risposta ormonale che rende più affamati e inclini a mangiare troppo, che a sua volta causa l'aumento di peso.

Questo non significa che più si dorme, più peso si perde, ma solo dormire di più (e meglio) vi avvantaggia fino al punto in cui il sonno è "ottimizzato". Ad esempio, se attualmente dormite otto ore a notte, dormire una mezz'ora in più a notte non farà la differenza. Tuttavia, se si dorme solo sei ore a notte, e si inizia ad aumentare a sette o otto, quasi certamente inizierete a vedere un po' di

peso in più proveniente da questo solo fattore.

Quindi, se avete lesinato sul sonno ultimamente per qualsiasi motivo, si consiglia di prendere in considerazione le vostre abitudini di sonno - non solo un buon sonno migliorerà la vostra salute generale, ma aiuterà i vostri sforzi di perdita di peso.

## **Ridurre gli alimenti trasformati "sani"**

Ci sono sul mercato un numero abbastanza elevato di alimenti trasformati o semilavorati che sono in realtà piuttosto paleo-friendly. Esempi comuni che si possono trovare nella maggior parte dei negozi di alimentari e

di alimenti salutari sono il manzo in scatola, molte barrette energetiche, bevande in bottiglia (acqua di cocco, succo di frutta, kombucha), pane senza glutine o tagliatelle, patatine dolci, condimenti pre-fatti (salsa, ketchup, guacamole), carni preparate come salsicce e molti altri.

La maggior parte dei paleo eaters non hanno problemi con questi alimenti, purché siano piuttosto attenti a leggere le etichette. Tuttavia, se vi trovate a mangiare questi tipi di cibi preconfezionati e semilavorati nella maggior parte della vostra dieta, potreste introdurre alcuni additivi alimentari non sani senza rendervene

conto.

Molti di questi prodotti contengono almeno un po' di zucchero aggiunto, anche se il cibo stesso non è dolce (per esempio, condimenti come il ketchup e la salsa, o carni preparate come la salsiccia). Lo stesso vale per gli alimenti che sono dolcificati artificialmente (più comunemente bibite dietetiche), che non contengono tecnicamente calorie o carboidrati, ma che possono avere altri ingredienti che influenzano negativamente l'appetito, i batteri digestivi, ecc.

Se la vostra dieta consiste in gran parte di "prodotti" (anche prodotti a basso contenuto di carboidrati), potreste voler

considerare la possibilità di rinunciare un po' al cibo preconfezionato e passare invece ad una dieta basata più su cibi reali e integrali che vi preparate a casa. Gli alimenti "naturali" non sono magici, ma mangiare una dieta basata su cibi integrali non trasformati aiuta semplicemente a garantire che si sta assumendo una dieta ricca di micronutrienti, evitando calorie vuote e additivi alimentari inutili che possono strisciare furtivamente nella vostra dieta e interferire con la perdita di peso.

## **Provate il diario alimentare**

Il Food journaling è una tattica più tradizionale impiegata da persone che cercano di perdere peso e mettersi in

forma, e comporta semplicemente tenere un registro di tutti gli alimenti che si mangiano in un dato giorno, insieme alle calorie e macronutrienti corrispondenti. Questo è un po' l'ultima risorsa per la maggior parte dei paleo eaters, perché uno dei vantaggi dell'adozione di una paleo dieta è che la maggior parte delle persone può scendere a un peso magro e sano relativamente facilmente senza mai bisogno di tracciare il loro apporto di cibo. Tuttavia, non c'è niente di sbagliato con il food journaling.

Questo significa che per le persone che hanno adottato con fermezza uno stile di vita paleo, hanno provato a perdere peso, e non hanno ottenuto i risultati

desiderati, a volte può essere utile tenere almeno temporaneamente un diario alimentare per tenere traccia di quante calorie e macronutrienti stanno consumando quotidianamente. Questo può potenzialmente aiutare a rivelare piccoli problemi o sviste che sono sorti nella vostra dieta che possono compromettere la perdita di grasso senza che ve ne rendiate conto.

Ad esempio, alcune persone iniziano a consumare molti cibi sani con la dieta paleo, ma poiché i cibi che scelgono sono abbastanza densi di calorie, alla fine della giornata stanno ancora mangiando un surplus calorico. Si può perdere peso senza contare le calorie, ma questo non significa che le calorie

non contano! È particolarmente facile mangiare troppo con cibi grassi sani come i prodotti di cocco, noci, avocado, ecc., dal momento che il grasso è molto denso di calorie. Quindi, assicuratevi di non assumere più calorie di quanto pensate.

Un altro esempio comune è che una persona mangia quello che pensa sia una dieta a basso contenuto di carboidrati, ma poiché stimano solo approssimativamente la quantità di carboidrati che sta mangiando, possono essere fuori di una quantità significativa. Cinquanta grammi di carboidrati sono abbastanza per cambiare la "zona di perdita di peso" in cui vi trovate, e

questa quantità relativamente piccola di carboidrati può a volte, a seconda delle abitudini alimentari (un cucchiaino di miele e un pezzo di frutta, per esempio, può facilmente contribuire con cinquanta grammi di carboidrati alla dieta). Lo stesso vale per sottovalutare quante proteine state consumando (ricordate che un apporto proteico elevato favorisce la perdita di grasso).

Infine, senza dare un'occhiata obiettiva alla vostra dieta nel suo complesso, potreste far entrare un po' più cibo spazzatura nella vostra dieta di quanto vi rendiate conto. Un biscotto qui, un panino lì, qualche caramella al lavoro il cervello non è molto bravo a ricordare queste piccole indulgenze, ma a volte si

possono davvero sommare nel corso di settimane e mesi.

Se decidete di provarlo, potete usare uno dei tanti siti web o applicazioni di food-tracking (molti dei quali gratuiti), o semplicemente prendere appunti in un file di testo sul computer o su un semplice notebook. Sarà un po' doloroso, perché dovrete essere abbastanza accurati nel registrare le quantità esatte di tutto ciò che mangiate e bevete, e dovrete anche cercare il contenuto calorico e di macronutrienti per ogni tipo di cibo. Dovrete anche essere brutalmente onesti nell'affrontare le vostre abitudini alimentari: non dovrete più nascondervi dai piccoli

snack e dai pezzi di cibo spazzatura che aggiungete alla vostra dieta durante la settimana!

Il vantaggio è che dovrete tenere questo diario solo per alcune settimane per ottenere un campione rappresentativo abbastanza buono di come appare la vostra dieta normale. La dieta paleo è progettata per essere abbastanza semplice, intuitiva e facile da seguire; uno dei grandi vantaggi di paleo è che, a lungo termine, non è necessario contare le calorie e tenere traccia di ogni morso che si mangia. Questo è il motivo per cui vi raccomandiamo solo di provare

**Continuate a fare quello che state facendo!**

La dieta paleo è un metodo estremamente efficace per la perdita di grasso, ma non è necessariamente una scorciatoia. Alcune persone iniziano a vedere i risultati quasi istantaneamente dal taglio di carboidrati, cereali, zuccheri e oli vegetali, mentre altri possono aver bisogno di alcune settimane per regolare prima che il peso scenda.

Molte persone non si rendono conto che la perdita di peso è in genere un processo relativamente lento, e il tasso di perdita di peso su una dieta è spesso piuttosto irregolare. Ad esempio, la maggior parte delle persone che sono sostanzialmente in sovrappeso perdono

una quantità abbastanza significativa di peso quando iniziano una dieta paleo, ma dopo questo scoppio iniziale la loro perdita di peso rallenta abbastanza significativamente.

Questo è il risultato della perdita del "peso dell'acqua" nella prima fase della vostra nuova dieta, è solo una parte naturale del vostro corpo che si adatta al fatto che sta perdendo i suoi depositi di grasso. Il vostro corpo è evolutivamente programmato per conservare l'energia e mantenere il grasso corporeo immagazzinato come una fornitura di emergenza di calorie in tempi di carestia, quindi cercherà di difendere

questi depositi di grasso, se possibile.

È anche vero che più peso si perde, più lentamente si perde peso in futuro. In realtà è molto facile perdere 30 chili quando si pesano 100 all'inizio, ma perdere anche 10 chili è molto più difficile quando si è intorno al vostro "peso corporeo ideale". Se avete perso una discreta quantità di peso, ma vorreste continuare dovrete solo accontentarvi di un ritmo di progresso più lento di quello che avevate all'inizio.

Può essere scoraggiante sentirsi come se stesse facendo tutto bene e ancora non perdetes tutto il peso che volete. Ma a volte questo tipo di plateau non è causato da errori, è solo una parte

normale del percorso. Si dovrebbe sicuramente utilizzare l'elenco di strategie di risoluzione dei problemi per ricontrollare le vostre abitudini e assicurarsi che non si sta facendo accidentalmente qualcosa per minare il vostro piano di perdita di peso! Ma se avete attentamente ricontrollato tutte le abitudini di perdita di peso e determinato che state facendo tutto bene, potrebbe essere sufficiente accettare il fatto che il raggiungimento del peso corporeo desiderato sta semplicemente andando a prendere più tempo, ci vuole pazienza e coerenza nel lungo termine. Quindi, se state facendo tutto quello che dovrete fare, tutto quello che vi resta da

fare è tenere duro e aspettare!

## **Linee guida qualitative per il taglio dei carboidrati**

Ecco una linea guida di massima è possibile utilizzare per limitare qualitativamente la quantità di carboidrati nella vostra dieta senza effettivamente contare i carboidrati:

La quantità minima di restrizione dei carboidrati che produrrà una costante perdita di grasso: gli alimenti da mangiare includono carne, pesce, uova, organi, ecc. verdure, olii sani, noci, semi, alcuni frutti, piccole quantità di patate dolci e ignami, e possibilmente piccole quantità di dolcificanti paleo

(miele o sciroppo d'acero).

Maggiore restrizione di carb: gli alimenti includono carne, pesce, uova, organi, verdure, oli sani, noci, semi e un po' di frutta.

Ancora più restrizione di carb: gli alimenti includono carne, pesce, uova, organi, verdure, oli sani, noci e semi.

Livello più alto di restrizione di carb: gli alimenti includono carne, pesce, uova, organi, verdure e oli sani.

### **Alcune note da tenere a mente con le linee guida di cui sopra:**

Gli edulcoranti artificiali paleo-friendly (stevia e xilitolo) possono anche essere inclusi nei piani di cui sopra, poiché non

contengono praticamente calorie o carboidrati.

Il burro alimentato a base di erba può essere incluso come grasso sano, anche se tecnicamente caseario, se vi sentite a vostro agio ad includerlo nella vostra dieta paleo.

La frutta non dolce (come pomodori e avocado) può essere tranquillamente considerata come "verdura" ai fini della lista di cui sopra, poiché è estremamente bassa in carboidrati.

Se si mangiano patate dolci, dolcificanti paleo come miele o sciroppo d'acero, o anche frutta, queste fonti di carboidrati dovrebbero essere idealmente consumate dopo l'esercizio fisico, in modo che il glucosio in questi alimenti

vada a sostituire il glicogeno muscolare perso (piuttosto che conservato come grasso).

Le erbe e le spezie non hanno calorie o macronutrienti, quindi possono ovviamente essere utilizzate quanto si desidera.

## **Cibo biologico e dieta paleo**

Il movimento degli alimenti biologici è piuttosto controverso, con molti esperti di salute che sostengono i prodotti biologici e molti scettici che pensano che gli alimenti biologici siano una truffa costosa. Mangiare biologico non è necessario per la dieta paleo, ma allo stesso tempo, molti esperti di salute

paleo consigliano gli alimenti biologici come la scelta ottimale se ce la si può permettere. In questo capitolo, vi forniremo alcune informazioni di base in modo che possiate decidere voi stessi se fare degli alimenti biologici una priorità nel vostro stile di vita paleo.

## **Qual è la differenza tra alimenti biologici e convenzionali?**

Tutte le aziende agricole biologiche e i prodotti agricoli devono rispettare le seguenti linee guida (verificate da un'agenzia indipendente):

Astenersi dall'applicazione di materiali proibiti (inclusi fertilizzanti sintetici, pesticidi e fanghi di depurazione).

**Alcune linee guida in questa sezione in modo da poter fare le proprie scelte.**

Per cominciare, tenete presente che la vostra prima priorità dovrebbe sempre essere quella di mangiare dai vari gruppi di alimenti paleo (carne, verdura, frutta, ecc.), e una volta che lo fate, il cibo biologico è solo di secondaria importanza. Dopo tutto, mangiare un'insalata di verdure prodotte in modo convenzionale è più sano che mangiare un biscotto biologico!

Questo significa che se i soldi sono pochi per voi e non potete davvero permettervi carne e prodotti biologici, andate avanti e comprate la roba convenzionale. Detto questo, riteniamo

che ci siano prove abbastanza significative che indicano che gli alimenti biologici hanno un certo numero di benefici per la salute rispetto agli alimenti convenzionali. Alcuni studi hanno scoperto che i prodotti biologici tendono ad essere leggermente più ricchi di sostanze nutritive, tra cui preziosi antiossidanti e fitonutrienti. I prodotti convenzionali arrivano anche nel carrello della spesa con più residui di pesticidi, e ci sono prove che queste tracce di pesticidi, anche se probabilmente non sono un grosso problema per gli adulti, possono essere dannose per i bambini piccoli, così come lo sviluppo di feti se siete incinta. Molti studi hanno anche dimostrato che i

metodi di agricoltura biologica sono migliori per l'ambiente, la sostenibilità dell'azienda agricola e la salute dei suoi lavoratori.

Tenete presente che ci sono anche alcuni studi che contraddicono tutte le affermazioni di cui sopra! Tuttavia, riteniamo che, nonostante l'insieme della ricerca indichi che gli alimenti biologici sono almeno marginalmente migliori sia per la vostra salute che per l'ambiente. Per lo meno, indica che le indicazioni sulla salute dei prodotti alimentari biologici hanno qualche merito, quindi se potete permettervi alimenti biologici senza troppe difficoltà finanziarie, pensiamo che sia un buon investimento.

Infine, se non potete permettervi di acquistare alimenti biologici, ci sono alcune linee guida che potete usare quando acquistate carne e prodotti convenzionali per ridurre al minimo la quantità di tossine nel cibo.

### **Linee guida sulla carne**

Se non potete permettervi la carne biologica, molto meno nutrita con l'erba, allora la vostra priorità principale dovrebbe essere quella di concentrarsi sui tagli più magri della carne allevata in modo convenzionale.

La carne convenzionale contiene un profilo di acidi grassi meno sano rispetto alla carne biologica o al

pascolo, e c'è anche un maggior rischio che il grasso contenga tossine ambientali.

Se non potete permettervi carni al pascolo o biologiche, i seguenti tagli di carne convenzionale sono una buona scelta di compromesso:

- Petti di pollo e tacchino senza pelle.
- Ossobuco o bistecca.
- Bistecca di lombata superiore.
- Carne di manzo macinata magra (90% circa).

Quando si acquistano queste carni più magre, si ridurrà l'assunzione di grassi sani, quindi si consiglia di fare

attenzione a mangiare più grasso sano da fonti come il latte di cocco / olio, olio d'oliva, burro alimentato a base di erba, ecc. Si può anche mangiare qualsiasi tipo di pesce (sia di pesce che di crostacei), dato che i frutti di mare di allevamento non biologici sono ancora piuttosto ricchi di grassi Omega-3 sani.

## **Linee guida per i prodotti**

L'Environmental Working Group (un'organizzazione americana ambiental nonprofit) verifica ogni anno i livelli di residui di pesticidi dei prodotti convenzionali e pubblica un elenco dei prodotti più o meno contaminati.

Di seguito sono riportate le

raccomandazioni più recenti: le Dirty Dozen sono gli articoli più contaminati, e dovrebbero quindi essere acquistati biologici, se possibile. I Clean Fifteen sono i meno contaminati (generalmente perché hanno un esterno duro e non commestibile che protegge gli interni commestibili dall'esposizione ai pesticidi), rendendoli le scelte non organiche più sicure.

## **La sporca dozzina**

- Mele
- Sedano
- Pomodori ciliegia
- Cetrioli
- L'uva

- Peperoni piccanti
- Le pesche
- Patate (non paleo)
- Spinaci
- Fragole
- Peperoni
- Squash estivo
- Cavolo

## **I Quindici Puliti**

- Asparagi
- Avocado
- Cavolo
- Cantalupo
- Granturco dolce (non paleo)
- Melanzana
- Pompelmo

- Kiwi
- Mango
- Funghi
- Cipolle
- Papaia
- Ananas
- Piselli
- Patate dolci

Linee guida per l'acquisto di prodotti animali

I prodotti di origine animale costituiscono una parte fondamentale della dieta paleo, e fino a quando si ottengono le basi della dieta paleo corretto, il tipo esatto di prodotti di origine animale che si acquista non sono

un grosso problema.

Tuttavia, se state cercando di massimizzare la vostra salute, ridurre al minimo l'impatto ambientale, o sostenere un trattamento più umano degli animali, la scelta ideale è quella di scegliere prodotti di origine animale allevati al pascolo o catturati in natura rispetto a quelli allevati in fabbrica.

## **Allevamento intensivo vs. allevamento al pascolo**

Per cominciare, gli animali al pascolo (mucche, maiali, polli) e gli animali selvatici (pesci, crostacei, cervi) sono più ricchi di sostanze nutritive benefiche.

Ad esempio, se si confronta la carne bovina alimentata con erba e quella alimentata con cereali, la carne bovina alimentata con erba è più ricca di acidi grassi Omega-3, vitamine e minerali (vitamine A, D ed E, zinco, ferro, ecc.), grassi sani come il CLA e persino di antiossidanti.

Lo stesso vale per ogni altro tipo di prodotto animale, compresa la carne dell'animale e gli eventuali sottoprodotti che l'animale produce (come uova o burro). Questo è il motivo per cui, se lo si trova/cresce nella propria zona, si è fortemente incoraggiati a consumare prodotti di origine animale provenienti da pascoli allevati/catturati in natura.

Un altro vantaggio del consumo di prodotti animali da pascolo è che questi prodotti sono molto più rispettosi dell'ambiente rispetto a quelli prodotti dalle aziende agricole. Il sistema di allevamento in “fabbrica” consuma un'enorme quantità di risorse. Ad esempio, ci vogliono circa 6 chili di grano per produrre un chilo di carne, semplicemente perché l'animale spende la maggior parte dell'energia alimentare che consuma per rimanere in vita. E questo si aggiunge a tutto il combustibile che consuma e all'inquinamento ambientale che provoca.

L'agricoltura basata sui pascoli, invece,

è estremamente sostenibile. Gli animali mangiano una dieta composta in parte o completamente da erbe selvatiche (che la gente non può mangiare), i loro rifiuti fertilizzano naturalmente i campi in cui vivono e la terra che occupano è spesso inadatta all'agricoltura. Questo significa che i prodotti animali da pascolo non solo sono più sani per voi, ma anche più sostenibili dal punto di vista ambientale. L'unico inconveniente dell'acquisto di prodotti di origine animale allevati al pascolo è che di solito sono più costosi delle alternative di allevamento intensivo. Questo semplicemente perché il nostro attuale sistema agricolo si basa sull'allevamento intensivo, il che significa che le grandi aziende agricole

beneficiano di economie su grande scala, oltre che di sussidi e agevolazioni fiscali, di cui molte piccole aziende agricole basate sui pascoli non beneficiano.

Se il costo è un problema, nel capitolo Risparmio abbiamo una serie di consigli per l'acquisto di carne di alta qualità a basso costo. Queste strategie vi aiuteranno a ridurre le spese sia per i prodotti animali da pascolo in particolare, sia per la dieta paleo in generale.

Ma se trovate che semplicemente non potete permettervi di acquistare prodotti di origine animale allevati al pascolo dove vivete, basta acquistare qualsiasi

prodotto di origine animale allevato in fabbrica che potete permettervi e seguire la dieta paleo al meglio delle vostre capacità.

La carne allevata “in fabbrica” è un compromesso, ma è meglio che rinunciare ai benefici della dieta paleo!

Detto questo, le seguenti linee guida vi aiuteranno a scegliere i prodotti animali più sani e più nutrienti a disposizione.

## **Linee guida per l'acquisto**

Quando si acquistano prodotti animali da negozi di alimentari, ci sono alcune cose che dovrete cercare di approfondire: come è stato allevato, nutrito e trattato. Di seguito sono riportate alcune linee guida generali,

divise per tipo di animale.

## **Pollo**

Si noti che quando si acquista carne di pollo o uova, ci sono due etichette che non significano nulla in termini di benefici per la salute:

**Free-Range:** Questo significa semplicemente che i polli non sono tenuti in gabbie, nient'altro. Nella maggior parte dei casi, i polli "all'aperto" sono ancora confinati in capannoni chiusi e relativamente piccoli; possono muoversi poco. Questi polli non hanno molto spazio per muoversi, e vivono ancora solo di mais e di altri cereali.

**Dieta vegetariana al 100%:** I polli non sono vegetariani per natura. Quando foraggiano in pascoli aperti, spesso consumano insetti e vermi, in aggiunta ai cereali e alle erbe che costituiscono il grosso della loro dieta. Per questo motivo, questa etichetta è per lo più priva di significato, e di solito significa solo che il pollo in questione ha vissuto al 100% di grano.

L'etichetta a cui si vuole fare attenzione quando si acquistano prodotti a base di pollo è che quella che indica che il pollo ha trascorso almeno una parte del suo tempo in pascoli aperti, consumando

alimenti come erba e insetti. Dal momento che i polli sono uccelli, e gli uccelli consumano grano quando lo trovano. Il punto chiave è che i mangimi a base di cereali dovrebbero essere solo parte della loro dieta, non tutta.

## **Bovino**

Tutti i tipi di carne bovina (così come il burro, se vi sentite a vostro agio ad includerlo nella vostra dieta), dovrebbero idealmente provenire da mucche che sono per lo più o interamente alimentate a base di erba. Alcune carni bovine sono alimentate al 100% con erba (e spesso etichettate come tali), ma alcune sono semplicemente alimentate

principalmente con erba, con un po' di cereali utilizzati per integrare la dieta. Questo è particolarmente comune nelle aree in cui gli animali sono ospitati all'interno durante gli inverni freddi. Scegliere il 100% di carne bovina alimentata con erba è l'ideale.

Si noti che etichette come "biologico certificato" e "alimentati a pascolo" non sono necessariamente gli stessi di quelli "alimentati a erba". La carne bovina biologica è semplicemente carne bovina che proviene da mucche alimentate con mangimi biologici, mentre la carne bovina al pascolo proviene da mucche allevate in pascoli aperti. Queste sono entrambe buone etichette, basta

assicurarsi che la carne bovina sia alimentata anche a base di erba.

## **Suino**

I maiali sono onnivori che possono mangiare qualsiasi cosa e sono meno esigenti nella loro dieta rispetto alla maggior parte degli altri animali che mangiamo. Detto questo, la loro dieta dovrebbe essere ancora basata sul pascolo, essere ancora composta da almeno alcune erbe, e dovrebbero avere ancora spazio per vagare liberamente a volontà, proprio come le mucche e i polli.

Per questo motivo, al momento dell'acquisto di prodotti a base di carne

suina è ideale trovare prodotti etichettati come prodotti al pascolo.

Questo tende a indicare che l'animale era ben trattato e ben nutrito.

## **Il pesce**

Come regola generale, i pesci ricchi di sostanze nutritive sono pescati in natura, piuttosto che allevati. Tuttavia, molti tipi di pesce d'allevamento sono ancora una solida fonte di acidi grassi Omega-3 (la ragione principale per cui la maggior parte delle persone è interessata a mangiare pesce), il che significa che per lo scopo specifico di ottenere questi grassi Omega-3 sani, i pesci d'allevamento sono una valida alternativa alla pesca in natura.

A seconda delle vostre priorità personali, vale anche la pena di ricordare che per molti aspetti il consumo di pesce d'allevamento è più sostenibile dal punto di vista ambientale rispetto al consumo di pesce selvatico. Questo perché le popolazioni di pesce selvatico sono in costante diminuzione nel corso degli anni a causa della pesca eccessiva, il che significa che (a differenza di altre forme di carne, come la carne di manzo, pollo e maiale), c'è una potenziale considerazione ambientale che si accompagna al consumo di pesce pescato in natura. Per motivi di salute, il pesce pescato in natura è di solito il più denso di

sostanze nutritive in base alle calorie. Tuttavia, il pesce d'allevamento è più economico, più facilmente reperibile, spesso più sostenibile dal punto di vista ambientale e con un livello di nutrienti ancora piuttosto elevato. Dovrete prendere le vostre decisioni di acquisto in base alle vostre priorità personali.

In alternativa, se si desidera evitare del tutto il problema, l'integrazione di olio di pesce è una valida alternativa (vedere la sezione dell'olio di pesce nel capitolo Linee guida per l'integrazione facoltativa).





# ABITUDINI DI STILE DI VITA PALEO

L'obiettivo principale della dieta paleo è, naturalmente, la dieta, perché il modo in cui mangiamo è di gran lunga il fattore più significativo che controlla la composizione corporea, l'energia, l'umore, la longevità e la salute generale.

Tuttavia, la filosofia paleo si estende anche ad altre aree della vita oltre al nostro modo di mangiare. La stessa logica che usiamo per determinare ciò che è sano per gli esseri umani può anche essere utilizzata per determinare

come il nostro corpo è più adatto ad altre attività, come l'esercizio fisico e il sonno.

Possiamo capire questa dinamica utilizzando la stessa metafora del "custode dello zoo" che abbiamo introdotto all'inizio di questo libro. Se siete il custode di zoo, responsabile di rendere gli animali sotto la vostra cura il più possibile sani e felici, dovrete dare ad ogni animale il tipo di cibo che si sono evoluti a mangiare (i leoni si procurano la carne, le mucche l'erba, ecc.). Ma non vi fermereste qui: avreste anche progettato l'habitat di ogni animale in base all'ambiente in cui vive.

Ad esempio, per permettere agli animali di fare esercizio fisico, dareste alle mucche uno spazio aperto in cui vagare, dareste alle scimmie rami d'albero da cui arrampicarsi e dondolare, ecc. Si darebbe anche ad ogni animale un'area adeguata per dormire: agli uccelli verrebbero dati ramoscelli, rami ed erbe per costruire i nidi e così via. E sicuramente fareste attenzione a non mescolare gli animali notturni (come i pipistrelli) con gli animali che preferiscono essere attivi durante il giorno.

Gli esseri umani funzionano allo stesso modo - anche il nostro corpo si è evoluto per seguire certe abitudini e

comportamenti naturali che non sempre coincidono con un moderno stile di vita industriale.

In questa sezione, esploreremo alcuni dei modi più grandi e più comuni in cui possiamo usare una filosofia paleo per migliorare la nostra salute con semplici cambiamenti di stile di vita in alcune aree specifiche: sonno, luce solare, abitudini di stare seduti e in piedi, ed esercizio fisico.



# ESERCIZIO A BASSA INTENSITÀ

Uno dei fondamenti di un piano di fitness è l'esercizio fisico a bassa intensità. A volte indicato come "esercizio moderato" è stato progettato per imitare il modo in cui gli esseri umani si sono evoluti; piuttosto che passare la maggior parte della nostra giornata seduti, gli antichi cacciatori-raccoglitori hanno passato la maggior parte della loro giornata in giro per il foraggiamento, costruendo rifugi, accovacciandosi su fuochi di cucina, pesca, ecc. Nessuna di queste attività

richiedeva un'attenzione formale all'esercizio fisico, richiedevano solo uno sforzo fisico regolare e di basso livello.

Il nostro corpo si è adattato a questo tipo di movimento quotidiano frequente e a bassa intensità, e ora che la maggior parte di noi trascorre tutto il giorno dietro una scrivania o sul divano, stiamo perdendo tutti i benefici che questo tipo di "esercizio" informale offre, che la scienza moderna è stata in grado di quantificare. Studi scientifici hanno scoperto che l'esercizio fisico a bassa intensità ha i seguenti benefici:

- Ridurre il rischio di alcune malattie croniche come la sindrome metabolica,

il cancro al seno e le malattie cardiache.

- Ridurre l'infiammazione sistemica.
- Migliorare l'umore e il senso di benessere, anche nelle persone con depressione.
- Rafforzare delicatamente i muscoli, le ossa e le articolazioni, in particolare negli anziani, e gettare le basi per un esercizio fisico più vigoroso.
- Migliorare la funzione cardiovascolare.
- Stimolare il sistema immunitario.
- Aiutare nella perdita di peso.

Quindi, che tipo di esercizio a bassa intensità si dovrebbe fare (e quanto) per ottenere tutti questi incredibili benefici

per la salute?

Prima di tutto, l'esatto tipo di esercizio fisico non ha importanza; infatti, non ha nemmeno bisogno di essere il tipo di attività fisica che normalmente chiamiamo "esercizio". Attività come camminare fare jogging dolcemente vanno bene così come giocare nel parco, pattinare e ballare. Letteralmente funziona qualsiasi tipo di movimento fisico, purché sia nella giusta intensità.

In termini concreti, questo significa che dovrete essere tra il 50%-70% della frequenza cardiaca massima. Questo può sembrare molto, ma anche il limite superiore del 70% è abbastanza dolce: a questo ritmo, sarete in grado di respirare abbastanza facilmente per mantenere una

conversazione, e finirete l'attività sentendovi eccitati o rilassati piuttosto che completamente stanchi. E non c'è bisogno di misurare la frequenza cardiaca per raggiungere questa zona: basta spostarsi ad un livello di intensità che corrisponda alla descrizione di cui sopra.

Entrare in questa zona a bassa intensità di frequenza cardiaca richiederà diversi livelli di attività da parte di persone diverse, a seconda di quanto atletiche siano all'inizio. Per un individuo molto atletico, ad esempio, potrebbe richiedere movimenti più attivi come il light jogging, la bicicletta o un'escursione difficile. Ma se state

iniziando il vostro viaggio di fitness e non siete ancora in forma come vorreste essere, una camminata veloce per il quartiere è più che sufficiente per far battere il cuore ad un ritmo sano. A seconda di quanto vigorosamente lo si fa, si potrebbe anche ottenere questo livello di esercizio fisico dalle faccende domestiche, come tirare su erbacce o falciare il prato.

Il secondo punto da considerare è quanta di questa attività a bassa intensità si dovrebbe fare. I nostri antenati paleolitici hanno trascorso praticamente tutto il giorno impegnati in un esercizio a basso livello, ma per fortuna non è necessario per le persone moderne imitare questo comportamento al fine di

ottenere tutti i grandi benefici per la salute che ne vengono.

Le popolazioni più longeve e più sane della Terra tendono tutte ad essere abbastanza attive fisicamente in questo modo, impegnandosi in moltissime passeggiate, faccende fisiche, ecc. (in modo molto simile ai nostri antenati paleolitici). Quindi, se volete (e siete in grado) di muovervi e di esercitarvi con delicatezza, sentitevi liberi di farlo, ma anche solo 2-3 ore alla settimana di esercizio a bassa intensità può darvi molti benefici.

Ma come si trova il tempo di fare tutto questo movimento? Sulla carta, anche 2-

3 ore di esercizio fisico possono sembrare come se fosse difficile da inserirsi nel vostro fitto programma settimanale. Ma in realtà, è molto più facile di quanto si possa pensare.

In primo luogo, si noti che 2-3 ore a settimana equivale a circa 15-25 minuti al giorno, fare una bella passeggiata di 15 minuti al giorno è un modo semplice e indolore per mantenere il vostro corpo in sintonia. E praticamente chiunque può trovare 15 minuti!■



# ESERCIZIO DI MAGGIORE INTENSITÀ

L'altro tipo di esercizio che è utile da includere nel vostro regime settimanale è il tipo di esercizio che è breve, efficiente in termini di tempo e ragionevolmente intenso. Il miglior esempio di questo tipo di esercizio è l'allenamento di forza ma può includere anche attività come lo sprint, sessioni più brevi e più intense di ciclismo o nuoto, arti marziali, o qualsiasi sport che implichi rapide esplosioni di attività. Questo tipo di esercizio replica le brevi

esplosioni di attività richieste dagli esseri umani paleolitici durante la loro vita quotidiana, il tipo di brevi sforzi a tutto campo che occasionalmente si alternano alla bassa intensità di caccia e raccolta: attaccare un animale selvatico per ucciderlo per la sua carne, trasportare un pesante carico di legna da ardere, scattare via da pericolosi predatori, ecc.

Anche se queste attività sono state condotte come questioni di necessità, piuttosto che di esercizio formale, impegnarsi regolarmente in questi brevi periodi di sforzo ha dotato cacciatori-raccoglitori di corpi magri, forti, funzionali e pronti a tutto.

Nel mondo moderno, questo tipo di

attività breve e intensa (se condotta in sicurezza) rinforza ossa, articolazioni e tessuto muscolare magro, stimola la produzione di ormoni benefici, aumenta il metabolismo, rafforza il sistema cardiovascolare.

Anche se ci sono molti modi per impegnarsi in brevi e intense esplosioni di attività fisica, una buona opzione predefinita è l'allenamento della forza funzionale. Non possiamo sottolinearlo abbastanza: non stiamo parlando di bodybuilding! Invece stiamo parlando di un allenamento di forza facile, efficiente in termini di tempo e molto pratico, che si concentra sul miglioramento della salute, della forza e della mobilità.

L'allenamento funzionale può essere fatto in appena 20-30 minuti due volte alla settimana, e sebbene sia "intenso" rispetto ad attività più lente come il jogging, è comunque molto sicuro, relativamente facile, e può essere fatto anche con poca o nessuna attrezzatura nel comfort di casa propria.

Citiamo qui l'allenamento di forza perché è una delle opzioni più popolari per l'esercizio fisico ad alta intensità tra la maggior parte delle persone che seguono lo stile di vita paleo.

Tuttavia, l'allenamento di forza (così come altre attività ad alta intensità come sport, arti marziali, ecc.) sono argomenti

così grandi che intere biblioteche di libri sono state dedicate a ciascuno di questi argomenti individualmente. Inutile dire che non abbiamo abbastanza spazio per darvi una buona panoramica di tutte le possibilità di questo libro! Invece, la nostra raccomandazione generale è che si inizia con un programma base di semplici esercizi di strengthtraining funzionale che si può fare a casa con poca o nessuna attrezzatura.

Il modo più semplice per iniziare è con esercizi di pesi corporei come squat e pushups - potete trovare video tutorial passo dopo passo di questi esercizi gratis online che saranno molto più dettagliati e utili di tutto quello che possiamo descrivere qui. Se non sapete

da dove iniziare, un semplice programma di esercizi classici di forza del peso corporeo è il luogo ideale per iniziare la tua sperimentazione personale.

Se l'allenamento della forza non vi sembra interessante, potete anche studiare altri tipi di attività fisica ad alta intensità che sono più dinamici o complessi. Molte delle attività più complesse richiedono la frequenza di lezioni o l'iscrizione a una palestra, ma a seconda dei gusti personali, queste attività possono risultare più divertenti o gratificanti. Grandi esempi di attività ad alta intensità includono le arti marziali, l'arrampicata su roccia e gli sport di

squadra ad alta velocità. È inoltre possibile modificare alcune attività per essere più intense del normale: il ciclismo e il nuoto possono essere modificati in "sprint in bicicletta" e "sprint a nuoto", alcune forme di yoga si concentrano più su movimenti dinamici e pose di rafforzamento, ecc.

Qualunque attività scegliate per le vostre sessioni di allenamento intenso, assicuratevi che si tratti di un'attività progettata per coltivare la forza, piuttosto che la resistenza, e che si concentra su modelli di movimento di base e funzionali come il sollevamento, il lancio, lo sprint, ecc.

Inoltre, assicuratevi di poter praticare

l'attività scelta in modo sicuro!

Un altro esempio è il peso corporeo: se siete attualmente molto pesante, dovrete perdere parte del grasso corporeo in eccesso prima di poter svolgere in sicurezza alcune attività fisiche come lo sprint. E come nota di sicurezza generale, dovrete sempre scegliere attività fisiche che hanno un rischio di lesioni relativamente basso. L'allenamento di forza dovrebbe essere fatto con buona forma e tecnica attenta, le arti marziali dovrebbero essere praticate con un istruttore esperto, e così via. L'esercizio ad alta intensità è salutare solo se non ci si fa male mentre lo si fa!

Quando combinate il tipo di esercizio fisico breve e intenso descritto in questa sezione con l'attività fisica più frequente e di minore intensità descritta nella sezione precedente, non solo vi sentirete meglio, avrete più energia e perderete più peso, ma creerete un corpo forte, sano e funzionale che renderebbe orgoglioso qualsiasi cacciatore-raccoglitore!

## **Dormire**

Dormire è qualcosa di cui tutti hanno bisogno, ma pochissime persone ne hanno abbastanza. Quasi tutti hanno un motivo per rimandare il sonno ogni notte a favore di altre cose. E poiché la

maggior parte di noi ha bisogno di svegliarsi ad un'ora specifica il giorno successivo, raramente abbiamo la possibilità di cambiare quest'abitudine.

Questo è in netto contrasto con il modo in cui ci siamo evoluti. I nostri antenati cacciatori-raccoglitori non avevano accesso alla luce elettrica a comando 24 ore su 24, così quando il sole tramontava, andavano a dormire anche loro. Proprio come gli animali in natura, la specie umana si è evoluta per dormire quando il sole tramonta e svegliarsi quando il sole sorge.

Il vantaggio di vivere in case moderne e ben illuminate è che possiamo fare più lavoro, imparare di più, dedicare più tempo al relax e alla ricreazione e avere

la flessibilità di decidere i nostri orari, senza essere costretti a dipendere dal sole per la luce. L'aspetto negativo è che i nostri orari di sonno sono spesso freneticamente ridotti e irregolari, e anche quando dormiamo, la qualità del nostro sonno è spesso interferita.

In questo capitolo, discuteremo di come si può avere il meglio da entrambi i mondi: la comodità di un programma di sonno moderno, e tutti i benefici cruciali per la salute, la perdita di peso e i benefici energetici che derivano da una notte solida e riposante di sonno di alta qualità.

Una vasta gamma di studi scientifici hanno dimostrato che un sonno di alta

qualità produce alcuni benefici chiave fisici e mentali, con una sola notte di buon sonno produce benefici come:

- Attivazione del rilascio dell'ormone della crescita umano (HGH), un ormone chiave per la rigenerazione cellulare.
- Miglioramento delle prestazioni della memoria e capacità creative di problem solving su test cognitivi.
- Miglioramento delle prestazioni atletiche, tra cui velocità, forza e precisione.
- Miglioramento generale dell'umore, sentimenti di positività e resistenza allo stress, oltre ad aumentare l'energia che si prova.

- Rafforzamento della funzione del sistema immunitario, compresa la riduzione del rischio di contrarre il comune raffreddore e altre malattie.

Allo stesso modo, molte ricerche hanno dimostrato che non dormire a sufficienza è terribile per la vostra salute. Se si ottiene troppo poco sonno (o sonno di bassa qualità) su base regolare e prolungata, non solo si perde tutti i benefici di cui sopra, ma si corre anche il rischio di brutti effetti collaterali come:

- Danneggiamento della memoria a lungo termine.
- Danneggiamento della generazione

di cellule nervose.

- Aumento del rischio di depressione e di altre malattie psicologiche.
- Aumento cronico dell'infiammazione sistemica e ridotta capacità di affrontare lo stress.
- Aumento della probabilità di diventare obesi.
- Aumento del rischio di malattie cardiache, diabete e persino di mortalità.

Inutile dire che..... il sonno è importante!  
Non solo un buon sonno aiuta a prevenire una serie di gravi problemi di salute, ma può anche aiutare con le altre ragioni per cui le persone passano alla dieta paleo, come perdere peso e avere

un bell'aspetto!

Quindi, come possiamo assicurarci che non solo dormiamo abbastanza, ma che il sonno che otteniamo sia il più possibile di alta qualità?

## **Quantità di sonno**

La raccomandazione generale di ottenere otto ore di sonno a notte è un buon obiettivo. La maggior parte delle ricerche sul sonno indica che, in media, 7-8 ore a notte è la quantità associata al minor numero di problemi di salute e alle migliori prestazioni cerebrali. Le persone che dormono in media meno di sette ore di sonno a notte di solito hanno più problemi di salute, e, cosa

interessante, le persone che dormono molto (9-10 ore), tendono anche ad essere malsane (forse perché le persone malsane tendono a sentirsi stanche tutto il tempo, il che li porta a volere più sonno).

Tuttavia, gli scienziati del sonno hanno anche confermato che le esigenze possono variare parecchio tra gli individui. La maggior parte di noi tende a fare meglio su 7-8 ore, ma alcuni individui hanno veramente bisogno di 9-10 per sentirsi riposati. Ci sono anche alcuni casi rari di persone che possono ottenere solo poche ore di sonno a notte senza effetti negativi per la salute.

Ricordate, i nostri antenati cacciatori-raccoglitori probabilmente hanno dormito quasi tutta la notte; a parte il tempo che può essere stato speso intorno ad un falò alla fine della giornata, era pratica normale per le persone dormire quasi dal tramonto all'alba.

Nel determinare quanto sonno è meglio per voi, il vostro punto di partenza dovrebbe essere la media di otto ore raccomandata per la maggior parte delle persone. Cercate di essere molto coerenti nell'ottenere questo sonno per almeno una o due settimane, e notate come vi fa sentire. Se avete ancora bisogno di più, provate nove ore, e se

non notate particolari effetti positivi, potete provare a ridurre a sette ore. Sperimentate in questo modo fino a trovare un equilibrio felice.

Gli studi sul sonno hanno scoperto che dopo un po' di tempo, il corpo si abitua alla privazione cronica del sonno, e non ve ne accorgete più consapevolmente - tuttavia, soffrite ancora tutti gli effetti negativi! Ricordate: se dormite più ore ogni giorno migliora le vostre prestazioni fisiche e mentali, renderà ogni singola ora di veglia migliore!

Si noti che tutti i numeri discussi sopra sono medie. Se in genere vi sentite meglio dopo otto ore di sonno, e avete solo sei ore di sonno, non è

necessariamente un male dormire nove o dieci ore la notte successiva. Ascoltate il vostro corpo e fate quello che vi fa sentire meglio!

E, infine, se avete difficoltà a dormire quanto vorreste a causa dell'irrequietezza, della veglia, della difficoltà addormentarsi, o qualche condizione di salute come l'apnea del sonno, spesso si può aumentare la quantità di sonno che si ottiene migliorandone prima la qualità.

## **Qualità del sonno**

Uno dei molti vantaggi di passare a una dieta paleo sana (che è sia ad altissimo contenuto di nutrienti e priva di cibi

spazzatura malsani e altre sostanze), è che il semplice atto di vivere uno stile di vita paleo sarà probabilmente sufficiente a farvi dormire meglio. Molte delle sostanze nutritive che la dieta paleo fornisce sono state collegate alla promozione di un buon sonno, e il semplice fatto di essere in buona salute è un grande passo avanti verso il miglioramento della qualità del sonno.

Tuttavia, ci sono anche un certo numero di fattori specifici che controllano la qualità, quindi vale la pena di esplorare questi fattori individualmente per massimizzare la quantità di ringiovanimento riposante che si ottiene ogni notte. Tutte le seguenti tattiche vi aiuteranno ad aumentare il più possibile

la qualità del sonno.

### **Dormire nel buio più completo.**

I nostri antenati dormivano nella più completa oscurità, senza che i lampioni risplendessero attraverso le fessure delle persiane, gli orologi digitali che brillavano, ecc. Il cervello è evolutivamente cablato per dormire al meglio in queste condizioni: potete certamente addormentarvi se c'è un po' di luce nella stanza, ma tende a influenzare inconsciamente la veglia e l'irrequietezza durante il sonno.

**Ci sono alcuni modi per aggirare questo problema:**

In primo luogo, potrebbe non essere un problema se vi capita di vivere in una zona naturalmente buia (come la campagna, per esempio); in questo caso, assicuratevi di rimuovere tutto ciò che produce luce artificiale dalla vostra camera da letto. Gli esempi più comuni sono gli orologi digitali (in particolare i modelli con numeri luminosi al buio), così come le piccole luci di alimentazione su dispositivi elettronici come TV, stereo, ecc.

In secondo luogo, se siete come la maggior parte delle persone, di solito dormite con la luce artificiale proveniente dall'esterno della vostra camera da letto che fuoriesce dalle

fessure delle vostre tende. La quantità di luce può essere relativamente piccola, ma finché è abbastanza forte da permettere al cervello di registrare che è lì, può comunque interferire inconsciamente.

### **Ridurre l'esposizione alla luce blu.**

Il nostro cervello e i nostri ritmi circadiani hanno una reazione biologica unica alla luce blu. Questo perché il cielo è blu durante il giorno e il nostro cervello si è evoluto per associare la luce di colore blu a quella diurna. Durante la nostra evoluzione, questo ci ha reso più svegli e vigili durante il giorno, e poi quando questa luce blu scompare di notte, segnala al nostro

corpo che era ora di dormire.

In termini tecnici, questo avviene attraverso la regolazione dell'ormone melatonina (comunemente chiamato "l'ormone del sonno"). Quando siamo esposti alla luce blu, il nostro cervello sopprime la melatonina, permettendoci di rimanere vigili e svegli, e in assenza di luce blu, la melatonina aumenta, rendendoci sonnolenti.

Questo sistema ha funzionato bene nel mondo naturale, prima che ci fosse la luce artificiale. Nel mondo moderno, tuttavia, abbiamo un problema: i tipi di luci elettriche moderne possono emettere luce blu, sulla stessa parte dello spettro della luce diurna naturale.

Il nostro cervello non può distinguere tra questa luce blu artificiale e la luce blu naturale a cui siamo abituati ad essere esposti durante il giorno, il che significa che la produzione di melatonina del nostro cervello viene espulsa e siamo più svegli di notte come risultato.

Per ovviare a questo problema, è importante ridurre l'esposizione a questo tipo di luce blu artificiale qualche ora prima di coricarsi. Ci sono alcune semplici strategie che potete usare:

In primo luogo, per qualsiasi dispositivo elettronico abilitato al web che possedete (come computer, telefoni e tablet), scaricate il programma gratuito F.lux. F.lux è un semplice software gratuito che è inattivo di giorno, ma che

di notte altera lo spettro dei colori della luce emessa dal computer per rimuovere la luce blu dal display e sostituirla con tonalità calde di arancione, rosso e giallo. Questo non interferisce affatto con lo schermo del computer: la risoluzione è ancora buona come sempre, potete comunque leggere e guardare i film senza problemi, e il programma può essere temporaneamente disattivato (e facilmente disinstallato) ogni volta che volete. Può essere scaricato gratuitamente all'indirizzo <http://justgetflux.com>

Per i display elettronici su cui non è possibile utilizzare F.lux, è sufficiente non utilizzarli prima di coricarsi. Questo

include tutto ciò che si guarda su un normale televisore; se si desidera davvero guardare programmi televisivi o film, è possibile guardarli su un computer o tablet con F.lux installato. Altrimenti, potete leggere un libro o fare qualcos'altro di non elettronico per rilassarvi. Assicuratevi di non esporvi a un normale televisore o dispositivo simile per almeno due ore prima di andare a letto.

Ridurre la quantità di luce bianca a cui siete esposti dalle lampadine, sia utilizzando lampadine arancioni, rosse o gialle, sia coprendo le lampadine fluorescenti bianche con paralumi colorati in questi colori.

In alternativa, se lo trovate comodo e

divertente, potete spegnere tutte le luci elettroniche in casa vostra circa due ore prima di andare a dormire e per le ultime ore del giorno affidatevi alla luce del fuoco, da fonti come candele e caminetti.

Questo approccio sarà scomodo per la maggior parte delle persone, ma è extra efficace, perché elimina la piccola quantità di luce blu che si trova nelle normali lampadine e altri dispositivi elettronici. È anche incredibilmente rilassante e piacevole trascorrere l'ultima parte della giornata immersi nel caldo bagliore della luce del fuoco naturale!

Come ultima alternativa, potete scegliere di ignorare tutti i suggerimenti precedenti e semplicemente indossare occhiali che bloccano la luce blu per le ultime ore della giornata. Gli occhiali sono simili agli occhiali da sole, ma invece di essere colorati di nero per filtrare la luce del sole, sono colorati di arancione chiaro per filtrare la luce blu. Questo vi permette di indossare semplicemente gli occhiali senza cambiamenti, il che li rende molto conveniente se si desidera guardare la TV, usare lampadine normali, ecc.

Ci sono alcuni potenziali lati negativi degli occhiali, a seconda delle vostre preferenze personali: potreste non

trovare comodo indossare gli occhiali per le ultime ore della giornata, o potreste sentirvi un po' stupidi. Ma per molte persone, la comodità in più di essere in grado di ottenere una grande notte di sonno senza cambiare nessuna delle loro abitudini notturne ne vale la pena.

Occhiali sono disponibili in una vasta gamma di modelli e stili, alcuni dei quali sono molto economici, e altri che sono molto costosi; si consiglia di trovare un paio di 10-15 euro per sperimentare.

Si noti che "luce blu" non si riferisce solo alle luci che letteralmente appaiono blu. La maggior parte della luce bianca contiene luce blu come parte del suo

spettro di colori, ed è per questo che la luce dei computer e della TV è così problematica, indipendentemente dai colori reali che appaiono sullo schermo. Come regola generale, si dovrebbe cercare di simulare (molto grossolanamente) le condizioni di luce a cui sarebbero esposti gli antichi cacciatori-raccoglitori durante il giorno. Questo significa che di notte, i colori arancione, rosso e giallo che imitano la luce del fuoco naturale sono quelli che dovrete preferire il più possibile.

### **Impegnarsi in attività rilassanti**

Questo suggerimento sembra più soggettivo ma si basa sulla scienza

esatta. Se andate a letto in qualsiasi stato emotivo che sia stressato, preoccupato o eccitato, interferirà con il vostro sonno.

Uno dei più comuni è leggere libri di narrativa e fiction; anche se i romanzi sono spesso emozionanti in termini di contenuto reale, molte persone trovano che la combinazione di una storia di finzione affascinante, combinata con la mancanza di stimolazione visiva che viene dalla lettura della parola stampata (al contrario delle luci e dei rumori della TV e dei film), finisce per essere molto calmante una volta che si mette giù il libro. Evitate qualsiasi tipo di libro di saggistica, che impegna la vostra mente razionale e cosciente a un livello che vi terrà svegli.

Un approccio ancora migliore è quello di impegnarsi in qualche tipo di rilassamento formale / attività di sollievo dallo stress, come la meditazione o l'auto-massaggio. Questi tipi di attività tendono a rilassare sia il corpo che la mente, e sono perfetti per il sonno, poiché il corpo e la mente devono essere entrambi in uno stato di calma per produrre il sonno più riposante possibile. Hanno anche l'ulteriore vantaggio di ridurre i livelli di stress complessivi, in modo da ottenere una doppia gamma di benefici salutari anche 15-20 minuti di queste attività alleviano lo stress. Se state cercando un modo semplice per iniziare,

usate semplicemente un motore di ricerca online per cercare "meditazione mindfulness" o "auto massaggio", trovare una semplice routine per iniziare.

L'importante è trovare un'attività che si può fare immediatamente prima di spegnere le luci e che lascia il corpo libero e rilassato, e la mente completamente calma e libera da pensieri distraenti. L'attività specifica si baserà in gran parte sulle vostre preferenze personali: sperimentate fino a trovare una routine che funzioni per voi.

## **Evitare le sostanze che disturbano il sonno**

Le due sostanze principali che dovrete

evitare intorno all'ora di andare a dormire sono l'alcool e la caffeina. Questo non è così ovvio come sembra: anche se è logico che bere alcool o qualche espresso prima di coricarsi interferisca con il sonno, la maggior parte delle persone non si rende conto che anche piccole quantità di queste sostanze possono interferire in misura sorprendente.

L'alcol non è ovviamente paleo, e non dovrete berlo regolarmente se volete ottenere buoni risultati dalla dieta paleo. Tuttavia, tenendo presente che a molte persone piace indulgere, dovrete sapere che, contrariamente a quanto

sembra "rilassante" l'alcool, consumare alcool fa male. Lo fa interrompendo la fase REM, la fase più profonda del ciclo del sonno e la responsabile di un sonno profondo e riposante. Questo è vero anche se bevete solo pochi drink, e queste bevande vi fanno sentire stanchi o rilassati, la qualità effettiva del vostro sonno sarà turbata.

La caffeina è un problema più ovvio per certi versi, ma può anche essere più insidiosa di quanto la maggior parte delle persone sospetti.

Per cominciare, le bevande a base di caffeina sono considerate sane e paleo-friendly, il che significa che, a differenza dell'alcol, si può scegliere di bere caffeina su base regolare.

In secondo luogo, anche se è ovvio che non si dovrebbe bere una tazza di caffè prima di andare a letto, la maggior parte delle persone sottovalutano quanto tempo prima di andare a dormire hanno bisogno di smettere di consumare caffè. L'esatta quantità di tempo varia da persona a persona, a seconda di quanto si è sensibili alla caffeina, ma numerosi studi hanno dimostrato che la caffeina può avere un impatto negativo sulla qualità e la quantità del sonno se consumata fino a sei ore prima di coricarsi! Questo è importante da notare, perché gli effetti immediati della caffeina svaniscono dopo molto meno di sei ore, e la maggior parte delle persone

non si sente particolarmente stimolata dopo una pausa così lunga dalla caffeina.

Dovrete sperimentare da soli in qualche misura per trovare ciò che funziona per voi, ma la quantità minima assoluta di tempo che dovrete lasciarvi per l'ultimo sorso di caffeina dovrebbe essere di circa quattro ore prima di coricarvi, e se siete sensibili alla caffeina, fino a otto ore prima di decidere di andare a dormire.

## **Luce solare**

Anche se non si adatta allo stile di vita della maggior parte delle persone moderne, l'esposizione al sole è un

modo naturale e piacevole per assicurare il fabbisogno quotidiano di vitamina D, un nutriente di importanza critica che non si trova negli alimenti e di cui molte persone moderne sono gravemente carenti.

Poiché la maggior parte delle persone non è in grado o non vuole passare molto tempo all'aria aperta, si presume che la maggior parte delle persone che seguono la dieta paleo avrà bisogno di ottenere la vitamina D dall'integrazione - per questo motivo, il ruolo della luce solare e la produzione di vitamina D nel vostro corpo è discusso in modo più dettagliato nel capitolo delle linee guida per gli integratori opzionali.

Tuttavia, se avete la possibilità di

ottenere grandi quantità di esposizione al sole siete incoraggiati a ottenere la vitamina D nel modo in cui l'hanno ottenuta i nostri antenati paleolitici - trascorrendo molto tempo all'esterno. Per le linee guida sulla quantità di esposizione al sole necessaria per ottenere la dose giornaliera di vitamina D, sul ruolo dell'integrazione in questo settore e su altri fattori relativi al perché e a come l'esposizione al sole / vitamina D è una parte importante della vostra salute, fate riferimento alla sezione sulla vitamina D nel capitolo delle linee guida per gli integratori opzionali.

**Abitudini di stare seduti e in piedi**

Sedersi mentre si lavora o si gode di attività ricreative è diventato una parte naturale della vita moderna. Ma se ci pensate, sedersi è un comportamento relativamente moderno; attraverso la maggior parte della nostra storia evolutiva, non abbiamo avuto il lusso delle sedie o divani su cui sederci.

L'umanità primitiva trascorreva la maggior parte del suo tempo in piedi, in movimento, o sdraiata e a riposo. Ma a meno che non ci siamo imbattuti in una pietra o un tronco non c'era molto su cui sedersi, se non il freddo e duro terreno. Combinare questo con il fatto che lo stile di vita dei cacciatori-raccoglitori richiedeva di camminare tanto ogni

giorno (per cacciare e raccogliere), e l'uomo medio paleolitico non passava molto del suo tempo seduto.

Nel mondo moderno, tuttavia, sedersi è la norma, e trascorrere una parte significativa della propria giornata in piedi è qualcosa che si farebbe solo se fosse necessario per il proprio lavoro. Sulla base della nostra storia evolutiva, i nostri corpi chiaramente non sono stati adattati a questo comportamento - ma questo significa necessariamente che è una cosa negativa passare la maggior parte del vostro tempo seduti?

Sfortunatamente, un numero considerevole di ricerche indica che passare molto tempo seduti è in realtà abbastanza malsano. Parte di questo è

ovvio: più tempo si passa seduti, meno tempo si sta facendo esercizio fisico.

Tuttavia, una serie di studi sono stati condotti su persone che fanno spesso esercizio fisico, ma che passano la maggior parte delle ore di non esercizio fisico seduti, e i risultati sono stati sorprendenti. Anche se ci si allena regolarmente, passare molto tempo seduti è ancora malsano, con persone che si siedono per periodi più lunghi con vita di dimensioni maggiori e livelli più alti di colesterolo, zucchero nel sangue e trigliceridi, così come un maggiore rischio di malattie cardiache. L'aumento del tempo di seduta è stato anche collegato alla mortalità, anche

tenendo conto di altri fattori come l'attività fisica dei partecipanti, il dispendio energetico complessivo, il peso e la salute generale.

Infine, la seduta prolungata ha anche dimostrato di causare rigidità muscolare, scarso equilibrio e mobilità e dolori alla schiena, al collo e all'anca, semplicemente come conseguenza del fatto che il vostro corpo non è progettato per trascorrere lunghi periodi di tempo in posizione seduta. Questi problemi si possono probabilmente collegare a questi problemi se si ha un lavoro d'ufficio: quando si trascorrono lunghi periodi di tempo seduti, probabilmente ci si sente piuttosto rigido, dolorante o semplicemente a disagio dopo un po' di

tempo, e si possono anche sperimentare sintomi più gravi come il mal di schiena. Questo perché la postura artificiale in cui ci costringe a sederci crea tutti i tipi di squilibri strutturali e muscolari, e mette una pressione bassa e sostenuta sul nostro corpo in modi per cui non sono stati progettati.

La soluzione non è solo trovare la sedia ergonomica perfetta, usando una palla da yoga o qualsiasi altra soluzione comune; il corpo non è semplicemente progettato per stare seduto per lunghi periodi di tempo, indipendentemente da ciò su cui ci si siede. La soluzione è semplicemente passare più tempo in piedi!

L'abitudine più efficace che la maggior parte delle persone può implementare in quest'area è quella di creare una postazione di lavoro in piedi. Questo comporta semplicemente trovare o creare un piano di lavoro o un altro spazio di lavoro abbastanza alto (appena sopra il livello della vita) da cui poter lavorare comodamente in piedi. Dovrebbe anche essere preferibilmente regolabile, in modo da poter alternare tra la posizione seduta e quella in piedi per evitare che le gambe si stanchino, e si dovrebbe essere in grado di stare comodamente in piedi con una buona postura (spalle squadrate, entrambi i piedi che sorreggono uniformemente il

proprio peso, ecc.

Ci sono molte opzioni diverse per creare una scrivania in piedi. Ci sono una serie di prodotti commerciali disponibili per questo specifico compito, dai piccoli minidesktops che possono essere posizionati su tavoli normali, alle scrivanie completamente integrate che possono avere l'altezza sollevata e abbassata da una manovella. Queste opzioni soffrono dello svantaggio di essere abbastanza costose, così tante persone adottano un approccio fai-da-te e acquistano semplicemente scaffalature portatili, tavolini e altri oggetti economici che possono essere posizionati sopra le normali scrivanie di lavoro. Infatti, a seconda dello spazio

necessario per il tavolo, delle vostre preferenze personali, e altri fattori, una "scrivania in piedi" può essere semplice come mettere una scatola sulla parte superiore di una sedia e lavorare appoggiandosi sulla scatola.

Le specifiche esatte sono a vostra disposizione - se volete qualche idea per iniziare, facendo una semplice ricerca su internet per le "scrivanie in piedi" vi darà decine di idee diverse per adattarsi a qualsiasi condizione di lavoro che possiate sognare.

Se il vostro lavoro comporta lavoro fisico (come la costruzione), o anche vi fa stare in piedi per lunghi periodi di tempo (come molti posti di lavoro al

dettaglio o del settore dei servizi), probabilmente non c'è bisogno di preoccuparsi di questo, dal momento che la maggior parte o tutte le ore di lavoro sono spese in piedi o altrimenti in movimento. Finché si sta ancora facendo un po' di esercizio "formale" nel tempo libero (allenamento di forza, corsa, sport, arti marziali, ecc.), avrete tutto l'esercizio fisico di cui avete bisogno.

Ma se siete come la maggior parte delle persone, che passano la maggior parte delle loro ore di lavoro seduti ad una scrivania, e la maggior parte del loro tempo libero seduti su un divano, incorporare una scrivania in piedi nel vostro spazio di lavoro esistente farà miracoli per migliorare la vostra

postura, eliminando dolori fastidiosi,  
migliorando la vostra salute e benessere  
generale.





# MANGIARE PALEO NEI RISTORANTI

Ci sono alcuni ristoranti che servono prodotti animali da pascolo, prodotti biologici, alimenti di origine locale e tutte le altre cose che un paleo dieter vorrebbe ordinare. La maggior parte dei ristoranti, tuttavia, serve carne di fattoria, utilizza ingredienti di bassa qualità e carica la maggior parte del cibo con cereali, zuccheri raffinati e oli vegetali idrogenati.

Tuttavia, ci sono opzioni paleo in molti ristoranti.

Gli ingredienti non saranno di alta

qualità come molti paleo dieters preferirebbero (prodotti di origine animale di fabbrica, ingredienti non biologici, ecc.), ma i gruppi alimentari paleo di base (carne, uova, frutta, verdura, frutta a guscio, semi, patate dolci, ecc.) possono essere trovati in varie combinazioni. Questo significa che mangiare paleo (o almeno per lo più paleo) nei ristoranti è perfettamente realizzabile; basta essere consapevoli di alcune trappole comuni che si affrontano quando si cerca di rimanere in salute mentre si mangia fuori casa, e fare uso delle linee guida di questo capitolo.



# LINEE GUIDA E STRATEGIE

Guardate gli ingredienti nascosti

Nella maggior parte dei ristoranti, ci sono alcuni ingredienti non paleo molto comuni.

Oli industriali di semi e vegetali: Questo è uno degli ostacoli più comuni, e più problematici, per mangiare paleo nei ristoranti. Un'enorme percentuale di ristoranti utilizza mais, verdure o olio di canola nella loro cucina, e spesso non sarete in grado di distinguerli guardando il cibo o addirittura leggendo la

descrizione sul menu. Assicuratevi di chiederlo ogni volta che ordinate un piatto di carne (anche se i piatti alla griglia sono spesso sicuri a meno che non siano a base di questi oli, e tutto ciò che viene bollito o cotto al vapore dovrebbe essere sicuro).

Salse e condimenti: Può contenere latticini, zucchero, ecc. Le salse dolci, in particolare, possono essere straordinariamente ricche di calorie vuote, semplicemente perché sono fatte di zucchero quasi puro! La base liquida per molte di queste salse è spesso anche olio vegetale idrogenato. Generalmente siete al sicuro con cose come le salse di pomodoro (anche se queste spesso contengono piccole quantità di zucchero

aggiunto), ma se state ordinando un'insalata con qualsiasi condimento più complicato di olio d'oliva e aceto, assicuratevi di chiedere quali sono gli ingredienti del condimento.

Zucchero nascosto: Alcuni piatti zuccherini sono ovvi (dolci, pasticceria, ecc.), ma di tanto in tanto lo zucchero può intrufolarsi in un alimento che sembra innocuo in un modo che non è immediatamente ovvio. Qualsiasi piatto che coinvolge la frutta, per esempio, può avere lo zucchero aggiunto per esaltare la naturale dolcezza della frutta, e (come accennato in precedenza) molte salse e condimenti possono essere caricati segretamente con lo zucchero. Siate

consapevoli di qualsiasi cosa di gusto fruttato o dolce.

Impanatura: Questo è ovviamente qualcosa che eviterete se possibile; assicuratevi solo di non ordinare accidentalmente un piatto di carne impanata! È più facile commettere questo errore di quanto si pensi, anche se leggete attentamente il menu (non è sempre menzionato), quindi assicuratevi di controllare quando ordinate piatti di carne.

### **Non andare affamati al ristorante.**

Questo è un consiglio che potreste aver sentito in relazione alla spesa, e si applica anche al mangiare fuori casa. Se siete affamati di fame famelica mentre

guardate il menu, è molto più probabile che butti via le vostre inibizioni e cediate alla tentazione.

La cosa strana di questo è che probabilmente ci sono alcune deliziose opzioni paleo-friendly sul menu che state guardando, quindi il problema non è questo. È che le voci non paleo sono molto più allettante di quanto non lo siano normalmente!

Per evitare questo, se si sa che si sta per mangiare fuori più tardi, assicurarsi di mangiare un sano pasto paleo poche ore prima di uscire, o un piccolo spuntino poco prima. Potreste anche concentrarvi sugli alimenti ad alto contenuto proteico, dato che gli alimenti ricchi di proteine

tendono ad essere i più ricchi di calorie. Può anche aiutare ad essere preparati in caso di inviti spontanei. A seconda della vostra particolare vita sociale, può essere un evento quasi quotidiano per uno dei vostri amici a chiamarvi per andare a mangiare un boccone. O per i colleghi in pausa pranzo decidere che vogliono andare a mangiare tutti insieme. Piuttosto che rifiutare questi inviti, aiuta ad essere preparati per loro tenendo a portata di mano una specie di spuntino appetitoso, in modo da potersi riempire parzialmente prima di uscire. Questo può essere qualsiasi cosa, da una barretta energetica paleo (acquistata in negozio o fatta in casa!) a una semplice manciata di mandorle.

## **Non abbiate paura di fare domande**

Non siate timidi o imbarazzati nel porre domande sugli ingredienti del cibo e non sentitevi in colpa sul "disturbare" il personale del ristorante in questo modo. Non siete un cliente difficile; volete solo sapere cosa c'è nel cibo! Il personale del ristorante è abituato a queste domande, e le riceve sempre: molti clienti hanno allergie alimentari, restrizioni religiose, linee guida dietetiche, ecc.

## **Pianificate in anticipo**

Uno dei modi migliori per darsi un vantaggio quando si mangia fuori casa è

quello di pianificare in anticipo. La maggior parte dei ristoranti pubblica il loro menu completo sul loro sito web, che consente di scansionare le opzioni e individuare le voci più appetibili sul menu in anticipo. In questo modo, non dovete fare la vostra scelta quando siete affamati, distratti dal parlare con i vostri amici, e così via, che vi aiuterà a evitare la tentazione e fare buone scelte.

L'unico limite della pianificazione in anticipo è che non è possibile fare domande all'oste; tuttavia, è possibile aggirare questo problema chiamando il ristorante e chiedendo di parlare con un manager per qualsiasi domanda.

Pianificare in anticipo vale anche in un senso più generale, che è quello di

sapere quali opzioni sono disponibili nella vostra zona. Se vi trovate a mangiare spesso fuori con amici o colleghi, potete cercare cosa c'è disponibile nella vostra zona in modo che non importa quale tipo di cibo i vostri colleghi vogliono mangiare, si può sempre suggerire un ristorante che già sapete avere opzioni sane.

## **Sostituire**

La sfida principale del mangiare paleo nei ristoranti non è trovare cibi paleo: è trovare cibi paleo che non sono stati combinati con un mucchio di cibi non paleo! A volte questo è inevitabile: per esempio, qualsiasi frittura che ordinate

in un ristorante sarà quasi certamente frita in olio vegetale. Tuttavia, ci sono molti casi in cui un antipasto particolare è per lo più paleo ad eccezione dei contorni con cui viene fornito (per esempio, un piatto di carne che viene fornito con patatine fritte). In questo caso, di solito è possibile sostituire il contorno con qualcosa di più paleo-friendly, come verdure saltate, un'insalata, una ciotola o un pezzo di frutta, ecc. Questo è più facile in alcuni ristoranti rispetto ad altri, ma quasi ogni ristorante lo fa come parte della loro normale attività; è molto comune che le persone sostituiscano i contorni perché sono a dieta, hanno allergie o sensibilità alimentari, o semplicemente perché

preferiscono un piatto piuttosto che un altro. Occasionalmente potreste dover pagare un piccolo extra se volete qualcosa che costa un po' di più, ma come opzione predefinita, potete generalmente sostituire quasi tutti i contorni con una piccola insalata.

## **Assemblare un pasto a base di contorni**

Se le pietanze regolari di un particolare menu non sono gradevoli, spesso si può improvvisare un pasto paleo guardando i contorni che il ristorante offre e ordinandone alcuni per comporre un pasto completo. Ad esempio, in qualsiasi luogo che serve la prima

colazione, è possibile ordinare uova, pancetta, frutta o verdura (come un'insalata), per un pasto paleo completo.

## **Richiedete opzioni senza glutine**

La sensibilità al glutine è un problema di cui la gente sta diventando sempre più consapevole, e una considerevole minoranza di persone è in qualche misura sensibile al glutine. Questo significa che, per attirare il maggior numero possibile di persone ed evitare di far ammalare qualcuno, molti ristoranti offrono un menu senza glutine per completare il loro menu abituale. Anche se non siete particolarmente

sensibili al glutine, gli alimenti contenenti glutine rappresentano una porzione piuttosto grande degli alimenti non paleo che state cercando di evitare, quindi dite al vostro oste che state cercando di evitare il glutine e loro saranno in grado di aiutarvi a stare alla larga dagli alimenti pericolosi.

## **Ristoranti da evitare**

Se necessario, si può mangiare in uno di qualsiasi dei seguenti modi e in generale essere in grado di improvvisare qualcosa di paleo. Tuttavia, sarà una battaglia in salita, dal momento che la maggior parte di questi ristoranti hanno menu che sono fondamentalmente basati su ingredienti non paleo.

**Sandwich Shop:** Ogni voce del menu è composta dal pane, a meno che non si abbia la fortuna di trovare un posto dove si possa ottenere semplicemente il contenuto paleo-friendly del panino (carne e verdure) servito sotto forma di insalata piuttosto che di panino. Anche allora, diffidate delle salse e dei condimenti.

**Ristorante Tradizionale Italiano:** fortemente basato su pasta e cereali, per non parlare delle frequenti apparizioni dei formaggi. Anche i contorni sono prevalentemente a base di cereali, con elementi paleo come la carne e le verdure.

**Pizza:** il concetto base della pizza è quasi interamente non-paleo. La maggior parte dei tipi di pizza (ad eccezione di alcune varietà "gourmet") sono assolutamente tutte a base di cereali, potete optare al massimo per le versioni senza glutine, senza formaggio e con le verdure.

**"Cinese":** La versione italiana del cibo cinese presenta piatti spesso impanati e/o fritti e quasi esclusivamente cucinati in oli di semi industriali. Non ci sono quasi mai piatti preparati con opzioni di cottura "paleofriendly" (come grigliate, cottura al forno, al vapore, ecc.), e i contorni sono generalmente limitati a riso, noodles o fritti, senza alcuna

possibilità di sostituzione salutare (nemmeno un'insalata di base). Ci sono probabilmente alcuni grandi piatti di paleo nella cucina tradizionale cinese, ma il Ristorante "cinese" medio nella vostra zona quasi certamente non ha nulla a che fare con la Cina.

## **Ristoranti in cui potete mangiare**

Anche se è quasi sempre possibile trovare qualcosa di paleo in qualsiasi ristorante, i seguenti tipi di ristoranti di solito vi daranno il maggior numero di opzioni tra cui scegliere e con il minor numero di compromessi.

Barbecue: Il fuoco qui è ovviamente sui piatti di carne, e se c'è qualcos'altro viene associato con la vostra carne, ed è

spesso un contorno facilmente sostituibile. Molte salse da barbecue contengono un po' di zucchero, ma generalmente non in grandi quantità (e le salse sono raramente realizzate con oli vegetali industriali), quindi è un compromesso relativamente piccolo.

**Greco/mediterraneo:** Generalmente è facile trovare piatti di carne alla griglia come gli spiedini, così come insalate con carne alla griglia e condimenti semplici e sani (spesso solo olio d'oliva e aceto).

**Bistecca:** Questa è auto esplicativa. Dovrete stare un po' attenti ai contorni, ma il pane o le patate possono quasi sempre essere sostituiti facilmente dalle

verdure.

**Frutti di mare:** Pesce, gamberetti, granchio, aragosta: questi piatti non solo sono sani da soli, ma si può quasi sempre cuocerli al vapore, un'opzione di cottura molto salutare che garantisce di mantenere la vostra carne libera da oli vegetali industriali utilizzati nella frittura. Anche il pesce e i gamberetti sono spesso grigliati, un'altra opzione salutare. Basta essere sicuri di evitare contorni non paleo, e il resto è facile.

**Grandi ristoranti a catena (Fast-Food):** Questo può sorprendere, ma le grandi catene di ristoranti sono progettati per attrarre il maggior numero possibile di persone diverse, offrendo quante più opzioni possibili, in modo da

poter trovare quasi sempre qualcosa nel menu che sia gustoso e con almeno il 90% di paleo. Anche se queste catene sono per lo più basate su elementi decisamente non paleo come hamburger e patatine fritte, è possibile ordinare anche antipasti di pollo o pesce alla griglia, insalate di grandi dimensioni con carne alla griglia, uova, bistecca, ecc. Queste grandi catene in genere facilitano anche le sostituzioni, offrono spesso menu senza glutine e informazioni sugli allergeni, forniscono informazioni su calorie e macronutrienti sui loro siti web, e una serie di altri vantaggi che li rendono più facili da combinare di quanto si possa pensare.





# RISPARMIARE SOLDI CON LA DIETA PALEO

Una preoccupazione comune che molte persone hanno quando si passa a una dieta più sana è che il conto della spesa salirà! Questa è una preoccupazione valida: molti degli alimenti meno sani sul mercato (come farina e zucchero raffinati, oli idrogenati, ecc.) sono anche alcuni degli alimenti più economici in base al costo per caloria. Questo perché il nostro attuale sistema agricolo è orientato alla produzione di quanto più possibile di questi alimenti, nel modo

più economico possibile, piuttosto che alla produzione di alimenti sani come frutta, verdura, carne di manzo nutrita con erba, ecc.

Questo significa che ci sono buone e cattive notizie quando si tratta del costo di un'alimentazione sana.

La buona notizia è che, nonostante gli svantaggi di chi mangia sano, ci sono ancora un sacco di strategie per risparmiare denaro mentre si mangiano ancora i migliori e più pregiati cibi paleo del mondo! E in questo capitolo, condivideremo queste strategie con voi.

A seconda del vostro stile di vita, della posizione geografica, degli obiettivi di salute, dei gusti personali e di altri

fattori, potreste non essere in grado di approfittare di tutti i consigli e trucchi contenuti in questa sezione. Ma possiamo anche garantire che, indipendentemente dalla vostra situazione, troverete sicuramente qualcosa in questo capitolo che vi aiuterà a mangiare sano risparmiando denaro

Quindi, in nessun ordine particolare, ecco una lista di consigli, trucchi e strategie che potete usare per risparmiare denaro mentre mangiate ancora una sana dieta paleo.

## **Mangiare carne d'organo**

Le carni degli organi sono quasi sempre

ricche di sostanze nutritive (comprese quelle che sono difficili da ottenere da altre fonti), e poiché non sono particolarmente popolari nella dieta moderna, di solito sono anche estremamente economiche.

Il fegato, per esempio, è spesso soprannominato "multivitaminico della natura", per le decine di nutrienti che contiene, e di solito è possibile acquistare fegati (pollo o manzo) per non più di pochi euro. Altre grandi opzioni includono cuore, reni e lingua.

Se non siete abituati al gusto acquisito, di solito è solo una questione di trovare la ricetta giusta per completare i sapori naturali della carne. Per continuare con il nostro esempio di fegato, molte

persone trovano il gusto del fegato disgustoso, ma quando trovano una buona ricetta per qualcosa come il patè di fegato allora cambiano opinione.

### **Acquistate all'ingrosso**

Ad esempio, si potrebbe avere difficoltà a trovare carne di manzo nutrita con erba o altri articoli con una breve durata di conservazione), ma è possibile acquistare grandi quantità di conserve (compresi i prodotti di base in scatola come pesce e verdure), grandi caraffe di oli come olio di oliva e olio di cocco, enormi partite di noci e semi, frutta e verdura surgelata, ecc.

Basta essere sicuri di controllare alcuni

dettagli prima di fare acquisti all'ingrosso.

In primo luogo, controllare il prezzo unitario degli articoli che si sta acquistando per assicurarsi che si sta davvero risparmiando denaro rispetto all'acquisto di tali articoli singolarmente nei negozi normali.

Anche essere sicuri che lo sconto che si sta ottenendo sul vostro cibo non è il risultato dell'acquisto di un articolo di bassa qualità! Controllate le etichette per assicurarvi che non ci siano additivi non salutari usati per "ingrossare" il cibo e renderlo più economico.

Infine, assicuratevi di poter effettivamente utilizzare la grande quantità di cibo che state comprando

prima che scada! Se state comprando per un'intera famiglia, questo dovrebbe essere relativamente facile, ma se state comprando solo cibo per una o due persone, assicuratevi di acquistare articoli che hanno una lunga durata di conservazione (come cibi surgelati, conserve, ecc.).

## **Comprare articoli in vendita all'ingrosso**

Se non si trova pratico acquistare cibo all'ingrosso attraverso negozi di magazzino o online, si può ancora approfittare di un approccio simile che funziona in qualsiasi negozio di alimentari. Tutto quello che dovete fare

è tenere d'occhio le cose che vorreste comprare comunque e poi comprarne quanto più possibile! In questo modo si può tagliare il prezzo che si paga anche la metà, e nella maggior parte dei negozi di alimentari non c'è mai un momento in cui non c'è qualcosa in vendita.

Per trarre il massimo vantaggio da questa strategia, dovrete comunque avere la possibilità di conservare il cibo che acquistate. Potete investire in un congelatore per la casa, o semplicemente concentrarvi su cibi con una lunga durata di conservazione (conserve, prodotti secchi, oli, ecc.).

Avrete anche un tempo molto più ampio per l'attuazione di questa strategia se siete flessibili sulla vostra dieta. Invece

di decidere in anticipo ciò che mangerete per la cena per le prossime settimane o due, si può andare al banco di carne, vedere quali carni sono in vendita quella settimana, e pianificare le vostre cene intorno a quelle.

## **Comprare surgelati**

Sebbene gli alimenti freschi siano spesso considerati la scelta più sana (e talvolta lo sono), anche i surgelati sono in realtà estremamente sani, e hanno il vantaggio di essere generalmente più convenienti e meno costosi. Questa linea guida non si applica alle cene preparate surgelate e simili, ma in particolare agli ingredienti di base come verdura e la

carne. Questi alimenti surgelati mantengono in realtà gran parte della loro densità di nutrienti, perché di solito vengono surgelati subito dopo la raccolta, e il processo di congelamento preserva molto bene le sostanze nutritive.

È raro trovare prodotti animali congelati di buona qualità (anche se i frutti di mare sono spesso congelati e la versione congelata è di solito più economica di quella fresca).

L'unico inconveniente è che la consistenza dei prodotti è praticamente rovinata dal congelamento e poi il riscaldamento.

**Comprare in scatola**

I prodotti in scatola sono simili ai prodotti surgelati per quanto riguarda i loro vantaggi: hanno una lunga durata di conservazione e di solito sono molto meno costosi dei loro omologhi freschi. Per alcuni alimenti hanno anche il vantaggio di essere semipreparati: per esempio, acquistare una lattina di purea di zucca è molto più conveniente che acquistare una zucca intera, grattando i semi, raccogliendo la carne, cucinandola e pulendola.

L'unico sacrificio che si fa con le conserve è che durante il processo di inscatolamento si perdono più nutrienti che con altri metodi di conservazione, rendendoli un po' meno densi di quelli

freschi o congelati. Tuttavia, questa perdita di sostanze nutritive non è troppo grave, e la maggior parte delle sostanze nutritive del cibo sono lasciate intatte, quindi i prodotti in scatola sono ancora una grande opzione sia in termini di risparmio economico che di mantenimento di una scorta di prodotti paleo con una lunga durata di conservazione.

**Acquistate prodotti freschi solo quando sono locali e/o di stagione.**

I prodotti freschi sono più costosi quando sono fuori stagione e/o quando vengono trasportati in aereo da una regione lontana. Quando i prodotti non sono in scatola o congelati, hanno una

breve durata di conservazione e sono facilmente danneggiabili ecc. che rendono più difficile e costosa la spedizione.

Se davvero volete prodotti freschi, questo significa che il modo migliore per comprarli è locale e di stagione. Questo sarà facile per le persone che vivono in una zona calda dove le colture possono essere coltivate tutto l'anno, e leggermente più difficile per le persone che vivono in zone dove gli inverni sono estremamente freddi (dal momento che, per definizione, non si coltivano prodotti locali quando c'è la neve sul terreno). Ma a prescindere da dove si vive, quasi tutti hanno accesso ai prodotti locali e

stagionali per almeno una parte dell'anno.

I luoghi migliori per trovare i prodotti locali sono i mercati contadini. Un vantaggio finale per l'acquisto di prodotti locali è che hanno un sapore incredibile! è letteralmente il cibo più fresco che si possa ottenere. Questo significa che la maggior parte della frutta e della verdura prodotta localmente ha un sapore ricco e aromatico, ben strutturato ed estremamente saporito.

## **Create condimenti per insalata e salse da soli**

I condimenti acquistati al supermercato,

salse e condimenti di solito contengono ingredienti indesiderati come zuccheri raffinati, oli vegetali idrogenati, e una serie di aromi chimici, coloranti e conservanti.

Produrre questi alimenti da soli di solito si traduce anche in un prodotto dal sapore più fresco e appetitoso. Questo può essere il risultato del fatto che si utilizzano ingredienti freschi, o semplicemente utilizzando una ricetta migliore che si adatta ai vostri gusti.

In breve, i condimenti, le salse, e gli altri prodotti che sono stati creati in fabbrica e che sono rimasti sugli scaffali per settimane e sono di solito meno gustosi, meno sani e più costosi di quelli

che si possono fare da soli. Quindi cercate alcune ricette e procedure per le versioni paleo fai da te.

## **Comprare "tagli parsimoniosi".**

Quando la maggior parte delle persone acquista carne, scelgono i tagli più teneri che possono essere cucinati rapidamente e facilmente e poi consumati subito; questo fa salire il prezzo di questi tagli teneri in modo significativo. Così, invece di acquistare questi tagli teneri, optate per tagli più duri come spalle, gambe, stinchi, carne in umido a cubetti, ecc. Questi tagli sono altrettanto saporiti, e se li cucinate correttamente, altrettanto teneri, ma, poiché sono meno popolari, costano di

solito molto meno (a volte la metà dei tagli più popolari).

Cucinare questi tagli non è nemmeno particolarmente difficile, ci vuole solo un po' più tempo. Uno dei modi migliori per cucinare questi tagli è con una slow cooker o pentola di coccio; tutto quello che dovete fare è unire la vostra carne e gli altri ingredienti e farli cuocere a fuoco lento, accendere, e poi tornare qualche ora dopo per pasto delizioso. Il processo di cottura lenta rende teneri anche i tagli di carne più duri, il che significa che è possibile risparmiare una notevole quantità di denaro semplicemente aggiungendo alla vostra dieta regolare pasti più lenti.

Un'altra grande opzione per tagli di carne a buon mercato è quella di comprare carne macinata. Anche se la carne macinata è la più popolare, è anche possibile ottenere carne di maiale macinata di pollo, tacchino e spesso anche agnello. Queste carni macinate possono a volte essere sostituite da altri tagli dello stesso tipo di carne in molte ricette, e ci sono anche un sacco di ricette progettate per lavorare specificamente con carni macinate, come le polpette.

Così la prossima volta che siete al banco della carne, studiate la possibilità di provare i tagli più duri e meno popolari, o le carni macinate più

economiche, ed evitare i tagli più costosi come bistecche e arrosti. Otterrete esattamente lo stesso tipo di carne, e il portafoglio vi ringrazierà.

## **Comprare polli e pesci interi**

L'acquisto di polli e pesci interi (in cui la carne è ancora attaccata alla pelle e alle lisce) è meno conveniente dell'acquisto di filetti pretagliati dello stesso tipo.

Tuttavia, poiché è meno conveniente, è anche significativamente più economico. Se si mangiano polli allevati al pascolo e pesci selvatici, la pelle è una sana fonte di sostanze nutritive e ha un sapore delizioso se cucinata correttamente. È anche possibile salvare le ossa di pollo

e pesce per creare brodo di ossa, che può essere utilizzato come base ricca e nutriente per zuppe e stufati. I nostri antenati cacciatori-raccoglitori hanno sempre fatto uso dell'intero animale, e ci sono benefici anche per le persone moderne che lo fanno!

## **Smettere di sprecare il cibo**

Questo può sembrare un consiglio ovvio, ma la stragrande maggioranza delle persone spreca più cibo di quanto si renda conto.

Si può iniziare prendendo l'abitudine di salvare alcuni tipi di cibo che si usava buttare via. Per esempio, potete salvare le ossa da qualsiasi carne che mangiate

per fare brodo osseo per zuppe e stufati. Potete anche iniziare a pianificare gli acquisti alimentari con più attenzione, in modo che il cibo che comprate non si rovini prima che abbiate la possibilità di mangiarlo. Una certa quantità di prove ed errori è inevitabile quando si inizia un nuovo modo di mangiare, quindi non preoccupatevi troppo di buttare via il cibo se provate una nuova ricetta che non funziona, o comprare troppo cibo nei vostri primi acquisti paleo al negozio di alimentari. Tuttavia, una volta che si inizia ad abituarsi a mangiare paleo, si dovrebbe essere in grado di pianificare la quantità di cibo che si mangia in una settimana con maggiore precisione, in modo che alla

fine della settimana non ci sono avanzzi extra.

Dovreste anche essere più coerenti nelle vostre abitudini alimentari e di cottura.

Infine, se avete del cibo extra in frigorifero che rischia di andare a male, iniziate a prendere l'abitudine di congelarlo, se possibile. Questo non funziona per tutti i cibi, ma cose come carne, frutta e verdura si congelano bene, e anche se congelate possono essere facilmente cotte o mescolate in vari piatti gustosi.

## **Trovare soldi extra nel vostro budget alimentare**

La maggior parte delle persone, a loro

insaputa, ha dei soldi extra nel proprio bilancio alimentare che possono risparmiare con alcuni semplici cambiamenti.

Il "nascondersi" varia da persona a persona, ma quasi tutti hanno alcuni settori in cui stanno spendendo soldi extra per la convenienza di cui non hanno realmente bisogno.

Un esempio molto comune è il caffè. Un sacco di persone comprano una tazza di caffè da una caffetteria, stazione di servizio almeno un paio di giorni alla settimana (se non tutti i giorni!). Anche se costa loro solo un euro o due,

preparare la stessa tazza di caffè a casa costa solo pochi centesimi, anche quando si usano chicchi di caffè di alta qualità più costosi. Se avete l'abitudine di bere caffè ogni giorno potete risparmiare un euro o due al giorno nel corso di un mese intero - che 30-60 euro possono farvi risparmiare qualche settimana di carne macinata.

Ci sono molte altre aree in cui si può potenzialmente fare simili facili compromessi per trovare soldi extra nel vostro budget - preparando il proprio pranzo di lavoro piuttosto che mangiare fuori, preparando i propri snack (come barrette energetiche) piuttosto che comprarli preconfezionati, ecc.

Non scomodatevi troppo se non potete

(spendere un po' di soldi extra per la convenienza ne vale la pena se vi aiuta a seguire una dieta sana!), ma date un'occhiata a dove state spendendo il budget alimentare e, se necessario, prendete un po' dei soldi per investili in cibo sano.

L'attenzione di questo libro è focalizzata sulle abitudini alimentari, ed è per questo che quasi tutti i consigli di questo capitolo sono focalizzati sul risparmio di denaro, in particolare nel budget alimentare.

Tuttavia, se avete intenzione di fare del mangiare sano una grande priorità nella vostra vita, potreste voler considerare la

possibilità di verificare le vostre abitudini di spesa in altri settori della vostra vita, e trasferire strategicamente parte di quei soldi al vostro nuovo stile di vita sano.

Ci sono un milione di modi in cui le persone possono farlo, quindi alla fine dovrete valutare voi stessi come questa strategia si applica a voi. Ma ci sono alcuni esempi comuni che possiamo usare per illustrare l'idea generale.

Ci sono dozzine di altre aree in cui si possono fare facili compromessi simili: intrattenimento (TV, film, spettacoli dal vivo, ecc.), mangiare fuori, comprare vestiti, ecc. Non vogliamo che rinunciate a tutto ciò che amate per mangiare sano,

ma vi incoraggiamo sicuramente a dare un'occhiata alle spese mensili in altri settori della vostra vita, e vedere se potete usare parte di quei soldi per finanziare il nuovo stile di vita sano!

### **Avviare un orto (all'interno o all'esterno)**

Coltivare il proprio cibo (o almeno una parte di esso), può essere un'esperienza estremamente gratificante su più livelli. Piuttosto che essere "lavoro" nel senso normale del termine, la maggior parte delle persone trovano che l'esperienza del giardinaggio sia rilassante, piacevole e a volte anche terapeutica. L'aria fresca e il sole sono salutari e

tonificanti, contribuiscono alla vostra quota giornaliera di esercizio fisico a bassa intensità, e sono sorprendentemente efficaci nell'alleviare lo stress.

E, naturalmente, ci sono anche i benefici economici e culinari. Avere un'abbondante scorta di frutta, verdura, ortaggi ed erbe fresche e deliziose trasformerà la vostra cucina: niente ha il sapore del cibo preparato con ingredienti che sono stati letteralmente raccolti lo stesso giorno nel vostro giardino di casa. Noterete in particolare la differenza di costo con i prodotti più costosi come le bacche (e le bacche appena colte hanno un sapore incredibile!).

Se non avete accesso ad una zona esterna in cui potete fare l'orto, potete ancora ottenere alcuni dei benefici di giardinaggio coltivando le vostre proprie erbe all'interno. La maggior parte delle erbe possono essere coltivate in vasi semplici come qualsiasi pianta per uso domestico, e sono estremamente facili da curare; tutto ciò di cui hanno bisogno è un po' d'acqua, luce e spazio per crescere. Se avete una famiglia, insegnare ai vostri bambini a piantare e raccogliere le erbe è una grande esperienza; i bambini amano guardare una pianta crescere.

Coltivare i propri prodotti richiede un investimento iniziale di tempo e fatica,

quindi non è una cosa che piacerà a tutti. Ma se siete disposti la pratica di coltivare il vostro cibo è estremamente gratificante.

## **Scegliete il vostro cibo**

Se vi capita di vivere nei pressi di un frutteto o qualcosa simile, molte di queste aziende avranno offerte speciali durante la stagione del raccolto dove permettono alle persone di raccogliere la propria frutta ad un prezzo scontato. Il frutteto ne beneficia poichè si fornisce la manodopera e il trasporto, e in cambio si ottiene una grande quantità di frutta fresca, locale e deliziosa che si può portare a casa e congelare o conservare in altro modo.

Il costo e la convenienza di questa opzione dipenderanno da dove si vive. Non solo dovete vivere vicino ad un frutteto o in un luogo simile, ma anche assicurarvi che il prezzo sia inferiore a quello che normalmente comprereste in un negozio di alimentari. Assicuratevi di confrontare il costo per chilo, oltre a prestare attenzione alla qualità del cibo stesso.

Detto questo, anche se raccogliere la propria frutta non è un enorme risparmio economico, se avete una famiglia può essere un'attività divertente.

## **Mangiare più uova**

Le uova sono relativamente poco

costose per la loro densità nutrizionale, fornendo una ricca fonte di proteine di alta qualità, grassi sani e una vasta gamma di micronutrienti vitali.

Spesso è possibile ottenere uova a buon mercato se acquistate direttamente da un contadino o trovate un'altra buona fonte locale. E poiché le uova sono uno degli alimenti più versatili in circolazione, costituiscono la base per centinaia di piatti e combinazioni di sapori diversi, potete mangiarle sempre senza stancarvi di loro.

## **Mangiare grassi e oli più sani**

Rispetto ad altri alimenti, il grasso è estremamente caloricamente denso, il che significa che, in termini di costo per

caloria, i grassi sani sono una delle fonti di calorie più economiche.

È possibile utilizzare grassi sani per aumentare la quantità di calorie sane nella vostra dieta concentrandosi su cibi ricchi di grassi come avocado, uova e tagli di carne più grassi (per esempio, cosce di pollo vs. petti di pollo), burro ecc. Questi alimenti possono non sembrare poco costosi se si guarda il loro prezzo, ma il loro costo per calorie e la loro densità di nutrienti li rendono molto validi.

Una strategia ancora più efficace in termini di costi è l'uso di oli sani, come l'olio di oliva e di cocco. Questi oli non contengono micronutrienti come gli

alimenti integrali, ma sono puri e sani e sono estremamente economici in termini di costo per caloria. L'olio d'oliva, in particolare, può essere acquistato a basso costo (a patto che non si acquistino marchi gourmet), può essere aggiunto a quasi tutti i piatti e un singolo cucchiaino da tavola contiene 120 calorie di puro grasso sano. Il latte di cocco in scatola è un'altra grande opzione, contengono di calorie super sane e circa 70 grammi di grasso sano, oltre ad essere un ingrediente super-versatile in tutti i tipi di piatti paleo.

## **Ridurre il consumo fuori casa**

Questo è stato menzionato una o due volte nei consigli precedenti, ma vale la

pena di concentrarsi su di esso. Si può mangiare totalmente paleo nei ristoranti se si è intelligenti nelle proprie scelte, e si è incoraggiati a continuare ad uscire per le cene con gli amici e la famiglia; nessuno vuole che diventiate un eremita! Detto questo, se mangiate fuori regolarmente (o ordinate qualcosa perché non avete voglia di cucinare, ecc.), potete risparmiare una quantità di denaro assolutamente scioccante riducendo questa abitudine.

Pagare qualcun altro per preparare e servire il cibo raddoppia o triplica il costo del pasto, anche se si mangia in un posto relativamente economico come un fast food, gastronomia, ecc. Se questa

comodità in più vi aiuta a seguire la dieta paleo, e ve lo potete permettere, allora continuate a mangiare fuori! Rimanere in salute vale i soldi extra in questo caso.

Tuttavia, se state leggendo questo capitolo, probabilmente siete preoccupati di quanti soldi state spendendo per il vostro cibo, e per molte persone (in particolare se siete una città o un abitante di periferia), mangiare fuori almeno alcune volte alla settimana è solo un fattore culturale. Se questa descrizione è adatta a voi, vi invitiamo a dare un'occhiata attentamente a quanti soldi spendete nei ristoranti, e a chiedervi se questo particolare lusso vale il costo

aggiuntivo.

Per cominciare, preparare i propri deliziosi pasti fatti in casa ridurrà drasticamente quanto si spende per il cibo, anche se si acquistano ingredienti paleo di alta qualità e si preparano piatti gourmet. Vi darà anche un maggiore controllo sugli ingredienti che usate, e quasi sempre saranno più sani. Si possono certamente trovare opzioni paleo nei ristoranti, ma ci sono alcune cose che non sarete in grado di trovare.

E ci sono anche i vantaggi collaterali della cucina casalinga.

Per esempio, se non sapete cucinare, cogliete questa opportunità per

imparare. Se avete una famiglia, preparare i pasti insieme può essere un ottimo modo per trascorrere insieme un po' di tempo insieme. E se siete alla ricerca di cose interessanti e poco costose da fare con i vostri amici, invitateli e introduceteli a nuovi cibi paleo.

Quindi, se siete preoccupati per il vostro budget alimentare, ma avete ancora l'abitudine di mangiare fuori molto, iniziate a coltivare una nuova abitudine di preparare i vostri deliziosi pasti paleo a casa.

**Evitare ingredienti che non potete usare completamente**

Ad esempio, è abbastanza comune per le

persone comprare una lattuga intera, usarne un quarto per preparare la cena, e poi lasciare che il resto si sieda in frigorifero fino a quando non viene buttato via, solo perché non riescono a pensare a cosa fare con il resto. E questa persona probabilmente non smetterà mai di rendersi conto che, in pratica, ha appena quadruplicato il prezzo della lattuga che ha usato.

A volte questo tipo di rifiuti è inevitabile, ma a lungo termine non è una buona pianificazione finanziaria.

Ci sono diversi modi per evitare di cadere in questa trappola. In primo luogo, è possibile assicurarsi che il

pasto che si sta pianificando utilizzi interamente tutti gli ingredienti (come ad esempio un pasto di grandi dimensioni per tutta la famiglia). In secondo luogo, è possibile fare grandi partite di cibo con l'aspettativa che saranno conservati e mangiati per tutta la settimana. In terzo luogo, è possibile conservare gli ingredienti rimanenti congelandoli (purché si tratti di ingredienti che non saranno rovinati dal congelamento). E, infine, si può semplicemente stare attenti a scegliere ricette che non richiedono ingredienti altamente specializzati per cui non c'è altro uso.

## **Compromesso se necessario**

A volte, si deve pagare per la qualità.

I prodotti animali da pascolo sono senza dubbio più sani dei prodotti animali da allevamento e la maggior parte degli appassionati di paleo preferisce anche frutta e verdure biologiche. Ma tenete presente che mangiare carne nutrita con cereali e prodotti coltivati in modo convenzionale è ancora più sano di una dieta standard moderna basata su cereali, legumi e oli vegetali. Non deve essere tutto o niente; basta fare il meglio possibile.

Ricordate questo principio di base: una dieta basata su prodotti animali di fattoria e frutta e verdure convenzionali è molto più sana di una dieta a base di pane bianco biologico e zucchero!

## **Riconoscete quanti soldi state risparmiando**

Può sembrare controintuitivo, ma quando si inizia ad adottare realmente le abitudini alimentari paleo come parte integrante del proprio stile di vita, in realtà si risparmia automaticamente in piccole cose.

Si può iniziare a rinunciare a piccole spese sanitarie, come spendere meno per la medicina dell'influenza, non dover comprare la crema per l'acne, o andare dal medico meno spesso. Si può risparmiare qualche euro qua e là perché non si acquistano dessert o alcolici. Ma anche se lo stile di vita paleo può a

volte sembrare più costoso, vale la pena ricordare che uno dei modi migliori al mondo per risparmiare denaro è quello di essere sani!

## **Risparmiare tempo**

Anche se abbiamo già coperto un ampio elenco di strategie nel capitolo precedente su come risparmiare denaro mentre si mangia paleo, per molte persone, la loro preoccupazione principale è risparmiare tempo. Alcune persone hanno un lavoro che permette loro di comprare la stessa quantità di carne di manzo nutrita con erba e prodotti biologici.

Indipendentemente dalla vostra situazione, vale la pena di preoccuparsi

del fatto che la cucina paleo richiede più tempo, almeno in parte. Dopo tutto, preparare pasti cucinati in casa a partire da cibi integrali nutrienti richiede quasi sempre più tempo che mettere una pizza surgelata nel forno o una cena a microonde. Tuttavia, ci sono sicuramente alcune strategie che potete usare per ridurre la quantità di tempo che trascorrete a fare la spesa e preparare i cibi belli, sani e appetitosi che costituiscono il cuore della dieta paleo.

L'utilizzo delle strategie riportate di seguito vi permetterà di risparmiare ore di tempo inutili di cucina e di shopping ogni settimana, pur godendo di alcuni

dei migliori cibi del mondo.

## **Pianificare in anticipo**

La maggior parte delle persone perde tempo a causa di una cattiva pianificazione e disorganizzazione. Fortunatamente, tutto che dovete realmente fare per impedire questo è creare un programma semplice ma dettagliato di che cosa mangerete nelle prossime settimane.

In questo modo si risparmia tempo in due modi. Se sapete cosa mangiare in anticipo, tutto quello che dovete fare è acquistare gli ingredienti e cucinare.

In secondo luogo, si evita di perdere tempo in viaggi non necessari al negozio di alimentari per raccogliere ingredienti

extra che avete dimenticato. Anche un solo viaggio inutile può costare un'ora in più di tempo.

Può sembrare un po' noioso pianificare i pasti per la settimana se non ci si è abituati. Ma tutto quello che dovete fare è cercare alcune delle vostre ricette preferite e scrivere una lista della spesa, e il gioco è fatto! Tra l'accelerazione del processo di preparazione dei pasti e la prevenzione di viaggi inutili al negozio, questo semplice rituale settimanale vi farà risparmiare almeno 2-3 ore alla settimana.

**Acquistare prodotti a lunga conservazione**

Per tutti gli ingredienti di cottura che utilizzate regolarmente e che hanno anche una lunga durata di conservazione (noci, olio di oliva o di cocco, farina di cocco o di mandorle, prodotti surgelati, conserve, ecc....), dovrete considerare l'acquisto di grandi quantità di questi articoli e tenerli sempre a portata di mano.

Questo ha due vantaggi. In primo luogo, l'acquisto all'ingrosso spesso vi farà risparmiare denaro sul costo unitario di quell'articolo. In secondo luogo, avere una grande quantità di tutti i vostri alimenti di base significa che avrete bisogno di fare meno viaggi al negozio di alimentari per ottenerli, e sono anche

in meno pericolo di esaurirsi in un momento scomodo. Vi dà anche la flessibilità di provare nuove ricette, senza dover fare un viaggio speciale per gli ingredienti.

Si noti che questa strategia si applica anche ai beni di uso comune come dentifricio, carta igienica, sapone, ecc. Se avete abbastanza spazio di stoccaggio per accumulare diversi mesi di merci alla volta, vi permetterà di andare in negozio molto meno spesso.

## **Scegliere ricette efficienti in termini di tempo**

Questa strategia può sembrare ovvia in un primo momento, ma quando molte persone adottano una dieta paleo si

lasciano distrarre da tutti i creativi, bellissimi piatti gourmet paleo che possono fare, e dimenticano che alcuni di questi sorprendenti piatti, purtroppo, richiedono loro di passare tanto tempo in cucina.

Questo è ottimo se siete un buongustaio e vi piace sperimentare nuove ricette e piatti. È anche perfettamente normale se siete un principiante in cucina perché quando si inizia a imparare una nuova abilità ci vuole un po' di tempo in più per abituarsi.

Tuttavia, se state trovando che la cucina paleo sembra che stia richiedendo molto del vostro tempo, dovrete considerare un cambio di ricette che richiedono un

minore investimento di tempo.

Questo vale per tutti i tipi di cucina; per esempio, anche con cibi non paleo, ovviamente ci vorrà molto più tempo per fare un pasto casalingo a più portate piuttosto che per mettere insieme un panino veloce. La selezione delle ricette è importante!

Quindi, se vi trovate a trascorrere più tempo in cucina di quanto vorreste, il primo posto da cui partire è la scelta della ricetta. Concentratevi su ricette con tempi di cottura brevi (o inesistenti!), relativamente pochi ingredienti, poco o nessun lavoro di preparazione (come tritare, sbucciare, ecc.), e che non richiedono più fasi di

cottura (come cucinare più ingredienti separatamente). Le ricette specifiche che scegliete dipenderanno dai vostri obiettivi nutrizionali e dai vostri gusti culinari, quindi non abbiate paura di sperimentare!

## **Preparare gli ingredienti in anticipo**

Anche se il tempo complessivo necessario per preparare una determinata ricetta sarà sempre più o meno lo stesso, è possibile risparmiare una quantità sorprendente di extra tempo preparando in anticipo almeno una parte dei singoli ingredienti per quelle ricette. Si tratta di scegliere uno o due giorni alla settimana in cui preparare più

ricette, cose come sbucciare e tritare le verdure, combinando miscele di spezie secche, macinare le noci, ecc.

Questo serve a due scopi. In primo luogo, riduce drasticamente il vostro tempo di pulizia per qualsiasi insieme di ingredienti (la pulizia dei vostri piatti ed elettrodomestici una o due volte alla settimana, piuttosto che ogni volta che si fa una data ricetta). Ancora più importante, permette di creare rapidamente i pasti durante la settimana a condizione di aver preparato alcuni ingredienti versatili. Ad esempio, le verdure tagliate a dadini, tritate, combinate con gli avanzi di carne della cena della sera precedente, possono essere combinate con le uova per fare

una rapida frittata, o spinaci o lattuga per un'insalata (con un semplice condimento a base di olio d'oliva e aceto).

Questo approccio può essere adottato per quasi tutte le ricette specifiche che si prevede di realizzare regolarmente: ingredienti secchi come la farina di mandorle e di cocco e le spezie possono essere mescolati in anticipo, la frutta può essere passata in purea, la carne può essere marinata, ecc.

Alcuni ingredienti non sono così adatti a questo come altri: per esempio, tutto ciò che comporta una vera e propria cottura dovrebbe essere fatto prima di mangiare, in modo che il cibo abbia un

sapore il più fresco possibile. Allo stesso modo, ci sono alcuni ingredienti che dureranno più a lungo di altri: le miscele di spezie, per esempio, dureranno per sempre, ma le verdure tritate appassiscono più velocemente delle verdure intere.

Se siete interessati a provare questo approccio, date un'occhiata alle ricette che avete in programma per la prossima settimana e vedete quali singoli ingredienti di queste ricette possono essere preparati in anticipo in un unico grande lotto - potreste essere in grado di risparmiarvi qualche ora in più di cottura e pulizia questa settimana.

**Preparare i pasti in anticipo**

Proprio come è possibile preparare i singoli ingredienti in anticipo, a volte è possibile preparare interi pasti in anticipo per risparmiare molto tempo.

Per esempio, se volete avere una salsa per marinare la carne per la cena, si può preparare la marinatura e lasciare la carne ad insaporirsi e pronta per diverse cene dove tutto quello che dovete fare è prendere la carne e metterla nel forno per avere una cena deliziosa.

È possibile utilizzare la stessa strategia per molti tipi di ricette a base di miscele, come i prodotti da forno per il paleo-friendly. In questo caso, puoi preparare l'impasto per una ricetta come il pane paleo, i muffin o le frittelle,

lasciare l'impasto in frigorifero e poi cuocerlo per avere prodotti da forno freschi.

## **Fatevi consegnare i vostri prodotti alimentari**

Se vivete in un'area urbana, c'è una buona probabilità che ci sia almeno un servizio di consegna di generi alimentari nella vostra città che vi consegna la spesa direttamente a casa vostra. Questi servizi a volte fanno pagare una tassa, ma la tassa è piccola, e compensata dal costo del gas se vi recate comunque al negozio. E il costo dei prodotti alimentari effettivi è sempre molto competitivo con qualsiasi negozio di alimentari standard (a volte anche più

economico, se siete fortunati).

## **Comprare un congelatore**

L'acquisto di un congelatore richiede un investimento iniziale moderato di denaro, ma permette di accumulare un'enorme quantità di cibo. Dovrete concentrarvi su elementi che possono essere facilmente congelati, come carne, verdura e frutta; per fortuna, questi elementi costituiscono il cuore della dieta paleo!

Avere un'abbondante scorta di carne di manzo nutrita con erba e prodotti surgelati colorati pronti e in attesa nel freezer è un enorme risparmio di tempo (specialmente se si aggiungono nel corso

di diversi mesi in cui raramente si deve fare un viaggio al negozio). Inoltre, è possibile compensare il costo del vostro investimento nella cassa congelatore acquistando cibo all'ingrosso a prezzi scontati, il che significa che potrete recuperare i vostri soldi più gli interessi.

## **Arruolare la famiglia e gli amici**

Se siete abituati a cucinare da soli, provate a contattare i vostri amici, la famiglia e i vostri cari per chiedere loro di dare una mano. Anche se non sanno nulla di cucina, potete metterli al lavoro in compiti semplici come lavare i prodotti, tritare o mescolare gli ingredienti, o anche solo aiutare con la

pulizia. Non solo vi dà qualche aiuto in più e fa andare il tempo più velocemente, ma è anche un'ottima scusa per condividere un po' di tempo con le persone a cui tenete.

Se di solito cucinate per un'altra persona importante, ditegli che avete bisogno del loro aiuto per preparare i pasti. Se avete amici che sono anche interessati alla dieta paleo, riunitevi e fate la preparazione dei pasti per la settimana insieme. E se avete dei bambini, potete certamente chiedere loro di aiutarvi!

Oltre a trascorrere un po' di tempo extra con gli amici e la famiglia, è anche una grande opportunità per insegnare loro alcune preziose abilità culinarie se non

sanno già cucinare. Il vostro ragazzo / fidanzata / coniuge sarà in grado di imparare almeno alcune ricette da voi, in modo che possano aiutare se siete sempre troppo occupati a cucinare.

## **Non abbiate paura di perdere tempo all'inizio!**

Avrete bisogno di sperimentare con diverse routine di cottura e preparazione del cibo per vedere cosa si adatta al vostro programma, provare diverse ricette per vedere quali tipi di piatti si adattano ai vostri gusti e quali no.

imparare alcuni nuovi metodi di cottura, e così via.

Se siete già un cuoco esperto, questo periodo di regolazione iniziale sarà

probabilmente relativamente breve, ma se state iniziando con zero esperienza, probabilmente ci sarà più di una curva di apprendimento.

Ricordate, ogni volta che "sprecate" all'inizio del vostro viaggio paleo è un investimento nel vostro futuro.

Una volta abituati alle cose, fare del cibo paleo delizioso e sano diventerà più veloce, più facile. Quindi, se siete appena agli inizi, concentratevi solo sull'apprendimento, poi, quando vi siete orientati e vi sentite più a vostro agio con i fondamenti dello stile di vita paleo, potete comodamente iniziare a sperimentare con i consigli e i trucchi di questo capitolo per rendere le vostre

abitudini alimentari paleo sane il più possibile veloci ed efficienti.





# RICETTE PALEO PER PRINCIPIANTI

## **Introduzione alle ricette**

Per farvi iniziare il vostro viaggio paleo, abbiamo scelto una selezione di ricette paleo facili da realizzare e assolutamente deliziose!

Il nostro criterio per la scelta di queste ricette è stato quello di includere una vasta gamma di piatti paleo: antipasti, contorni, dolci, carne, verdure, frullati, prodotti da forno, finger food e altro ancora!

Siamo stati anche molto severi nell'includere solo ricette che potevano

essere realizzate con attrezzature di base, economiche, e che sono relativamente veloci e facili da realizzare - iniziare un grande cambiamento di stile di vita può essere impegnativo, quindi non c'è bisogno della sfida supplementare di passare tutta la giornata in cucina.

E infine, il nostro criterio più importante era che ogni ricetta doveva essere super gustosa! Ci sono molte ricette paleo semplici e salutari, progettate più per essere sane che per gratificare il vostro palato. Ma non pensiamo che dobbiate scegliere! Se volete rendere la dieta paleo un'abitudine sana e duratura, è assolutamente vitale che vi piaccia il cibo! E pensiamo che le ricette che

abbiamo selezionato per voi soddisfino questa sfida in modo ammirevole.

## **Discussione sugli ingredienti**

La stragrande maggioranza degli ingredienti utilizzati nelle ricette di questo libro sono autoesplicativi, e quasi tutti sono comuni nella cucina paleo. Tuttavia, ci sono alcuni ingredienti che richiedono una spiegazione più approfondita; alcuni dei quali non sono largamente condivisi come strettamente paleo, e alcuni di essi richiedono semplicemente chiarimenti su dove dovrebbero essere acquistati, come dovrebbero essere utilizzati, ecc.

## **Oli da cucina**

Per ogni ricetta che richiede olio da cucina, è possibile scegliere tra le opzioni elencate nella sezione "Oli Sani".

## **Burro**

Il burro (in particolare il burro alimentato a base di erba) è già stato discusso come alimento semi-paleo sano.

Tuttavia, se siete estremamente sensibili al lattosio, alla caseina, ecc., e non volete consumare alcun tipo di latte, il burro può essere sostituito con burro di cocco o olio di cocco (a seconda della ricetta). Per un approccio di

compromesso, si può anche sperimentare l'uso del ghee, un tipo di "burro chiarificato" che è 100% puro grasso butirrico (cioè grasso animale), fuso in modo che tutte le proteine del lattosio e del latte siano state completamente rimosse.

Quando si utilizza uno qualsiasi di questi alimenti come sostituto del burro "normale", assicurarsi di sperimentare la ricetta

attentamente per garantire che il cambiamento di ingredienti non abbia un impatto negativo sul sapore o sulla consistenza del piatto.

Infine, se scegliete di utilizzare il burro nelle ricette suggerite, assicuratevi di utilizzare burro alimentato con erba,

burro non convenzionale, proveniente da mucche nutrite con cereali. Se non siete sicuri di dove trovare burro alimentato a base di erba, un marchio comune (e altamente raccomandato) che potete trovare nella maggior parte dei negozi di alimentari.

Ricordate, i benefici per la salute precedentemente discussi del burro si applicano solo se è nutrito con erba! Quindi, se non riuscite a trovare il burro di vacche nutrite con l'erba, potreste volerlo saltare del tutto e utilizzare un sostituto più rispettoso della paleo.

## **Alcool**

Si noti che piccole quantità di alcol sono utilizzate in alcune delle ricette di questo libro. L'alcol non è davvero primordiale (mettendo da parte qualsiasi discussione sui nostri antenati che mangiano occasionalmente frutta fermentata, ecc.), ma queste ricette sono incluse nel libro perché, A) la quantità di alcol utilizzato è molto piccola (raramente più di un solo cucchiaino per porzione), e B) l'alcol è di solito del tutto facoltativo, e può essere facilmente omesso.

## **Sale**

In generale, è possibile utilizzare qualsiasi tipo di sale da cucina, tuttavia

il sale marino è probabilmente la scelta ideale.

Il sale da tavola normale è semplicemente composto da cloruro di sodio puro (a volte con aggiunta di iodio), che è uno dei quattro elettroliti naturali. Tuttavia, il sale marino contiene tutti e quattro i tipi di elettroliti (sodio, potassio, magnesio e calcio), il che lo rende un po' più sano del normale sale da cucina.

È possibile utilizzare qualsiasi tipo di sale che si preferisce per le ricette di questo libro, ma ogni volta che il "sale" è elencato come ingrediente, si presume che si utilizzerà sale marino naturale.

## **Latte di cocco**

Ogni volta che una ricetta in questo libro richiede latte di "cocco", si riferisce al tipo di latte di cocco intero magro minimamente trattato venduto in lattine, a differenza dei latti di cocco aromatizzati trasformati, spesso venduti in cartoni per essere utilizzati come bevande. Gli ingredienti elencati sulla lattina di solito dovrebbero indicare qualcosa come "Cocco, acqua, gomma di guar" (e nient'altro).

Questa è una distinzione importante: se si utilizza latte di cocco "leggero", o il latte di cocco sottile e lavorato venduto in cartoni, probabilmente influenzerà negativamente la ricetta. Tutte le ricette di questo libro che elencano il "latte di

cocco" come ingrediente richiedono un latte di cocco in scatola completamente grasso.

## **Cacao in polvere (e cioccolato)**

Quando il termine "cacao in polvere" viene utilizzato in una ricetta, si riferisce specificamente al cacao puro, 100% cacao, cacao in polvere non zuccherato. Alcune polveri di cacao hanno aggiunto zucchero, aromi, ecc.; evitateli, poiché sono meno salutari del puro cioccolato in polvere, e anche completamente inutili dal punto di vista culinario (ogni ricetta che utilizza la polvere di cacao include anche dolcificanti e aromi naturali).

Inoltre, assicuratevi di evitare qualsiasi cioccolato che sia stato "lavorato in Olanda" o "alcalinizzato"; questi termini (che dovrebbero essere elencati sulla confezione se utilizzati) si riferiscono a processi che alleggeriscono il colore del cioccolato e ne eliminano un po' il sapore amaro. Purtroppo, eliminano anche la maggior parte del benefico contenuto antiossidante del cioccolato. Per evitare questo, assicuratevi di scegliere una marca di cacao in polvere grezzo o tostato.

**Aminos di cocco e Tamari** (alternative alla salsa di soia)

Un certo numero di ricette di questo

libro richiede l'uso di aminoacidi al cocco o di tamari. Queste due salse sono usate da molti nella comunità paleo come sane alternative alla salsa di soia e si trovano spesso in piatti di ispirazione asiatica.

Il tamari è semplicemente un tipo di salsa di soia senza frumento: la normale salsa di soia è fatta da una miscela fermentata di circa metà grano e metà soia, mentre il tamari usa solo soia. Il suo sapore è molto simile alla normale salsa di soia, quindi i due possono essere utilizzati in modo intercambiabile senza alterare molto il sapore di un piatto.

L'unico inconveniente è che la salsa Tamari tecnicamente non è paleo, perché

è ancora fatta con la soia. Tuttavia, poiché è usato solo in piccole quantità, molti praticanti di paleo si sentono a proprio agio nell'usarla. Si noti che alcune marche utilizzano grano (così come altri ingredienti non paleo come lo zucchero raffinato), quindi leggete attentamente le vostre etichette quando scegliete una marca.

Gli aminoacidi al cocco si ottengono semplicemente estraendo la linfa da un albero di cocco e combinandola con il sale. Questo lo rende paleo compatibile al 100% (dato che gli unici due ingredienti sono la linfa di cocco e il sale), è anche abbastanza sano, dato che la linfa contiene minerali, aminoacidi e

vitamine. Molte persone trovano anche che (a seconda della marca), gli amminoacidi di cocco hanno un sapore molto simile alla salsa di soia.

L'unico aspetto negativo è che gli amminoacidi di cocco tendono ad essere molto più costosi della salsa di soia o del tamari, e possono essere anche più difficili da trovare. Date un'occhiata ai vostri negozi di alimenti salutari locali (in particolare se c'è una sezione dedicata al cibo asiatico), cercate di fare una caccia all'affare per trovare un marchio a prezzi ragionevoli, o semplicemente ordinate online.

**Una nota sui prodotti di origine animale**

La carne e i prodotti di origine animale sono utilizzati in tutto il libro. Si prega di notare che, sebbene i prodotti di origine animale di qualsiasi provenienza funzionino, per la vostra salute dovrete idealmente utilizzare prodotti di origine animale provenienti da animali al pascolo. Si tratta di mucche alimentate a pascolo, polli allevati al pascolo (a differenza di quelli "in gabbia"), maiali allevati in recinti aperti con spazio per gli spostamenti e frutti di mare selvatici. Ancora una volta, da un punto di vista culinario, qualsiasi tipo di prodotto animale può essere utilizzato e le ricette saranno ancora deliziose! Ma c'è un motivo per cui ogni esperto di salute

paleo raccomanda i prodotti di origine animale allevati al pascolo: hanno un migliore profilo di acidi grassi, minori livelli di tossine ambientali e sono più ricchi di micronutrienti rispetto ai loro omologhi allevati in “fabbrica”.

I prodotti animali da pascolo o selvatici sono migliori per il benessere degli animali, per l'ambiente e per la vostra salute!■



# LE RICETTE

## **Spiedini**

### **Ingredienti**

- 200g di carne (manzo, pollo, maiale o agnello) tagliata a pezzi.
- 1 cipolla rossa piccola, tagliata a grossi pezzi
- 1-2 pomodori, tagliato a grossi pezzi.
- 1 peperone verde, tagliato a pezzi grossi
- Aglio in polvere a piacere
- Sale e pepe a piacere
- rosmarino e/o origano a piacere

### **Indicazioni**

Cospargere liberamente la carne a cubetti con i condimenti, quindi disporre la carne e le verdure in modo alternato sugli spiedini di kabob.

Per la cottura all'aperto, utilizzare la griglia per cuocere gli spiedini su tutti i lati fino a quando sono rosolati e leggermente carbonizzati.

Per la cottura interna, riscaldare una padella a fuoco medio-alto e cuocere gli spiedini per alcuni minuti per lato fino a quando non sono leggermente rosolati. Non si deve cuocere troppo la carne.

## **Note**

Se avete bisogno di cucinare in casa ma amate il gusto della carne alla griglia,

provate a cucinare le kabobs con una teglia alla griglia da forno.

Potete facilmente cambiare (o aggiungere a) gli ingredienti di questa ricetta, aggiungendo o sostituendo le verdure. È inoltre possibile utilizzare frutti di mare al posto della carne (i gamberetti funzionano particolarmente bene), o anche aggiungere pezzi di ananas fresco per un dolce sapore tropicale.



## **Burritos di manzo**

### **Ingredienti**

- 150 g di manzo macinato
- 1 avocado, tagliato a cubetti
- 3-6 grandi foglie di lattuga romana
- 1 pomodoro grande, tagliato a dadini
- 1/2 cipolla gialla dolce, tritata
- 1-2 spicchi d'aglio, schiacciati
- 1-2 cucchiaini di paprika
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- Sale e pepe a piacere Olio da cucina
- (facoltativo) salsa piccante a piacere

## **Indicazioni**

Riscaldare una padella a fuoco medio e

ricoprire con olio da cucina.

Aggiungere la cipolla e soffriggere fino ad ottenere un composto traslucido e appena rosolato.

Aggiungere aglio e manzo, cospargere di spezie, sale e pepe mentre la carne cuoce, mescolando regolarmente. Continuare la cottura fino a quando la carne è rosolata, quindi togliere la padella dal fuoco.

Raccogliere piccole porzioni di carne in foglie di lattuga, riempiendo ogni foglia come un burrito. Coprire il composto di carne bovina con avocado e pomodoro a dadini (e salsa piccante, se volete), quindi piegare ogni foglia di lattuga chiusa per formare il burrito. Servire caldo.



## **Frittata di tacchino**

La combinazione di uova e carne magra di tacchino lo rendono una grande opzione di prima colazione ad alta percentuale proteica per chi cerca di perdere peso o guadagnare muscoli.

### **Ingredienti**

- 3-4 uova
- ½ tazza di carne di tacchino cotto (petto di tacchino a fette o tacchino macinato)
- 1 pomodorino piccolo, tagliato a

dadini

- 1 cucchiaino di aneto fresco, tritato
- 1 cucchiaino di dragoncello secco
- Sale e pepe a piacere Olio da cucina

Indicazioni

In una ciotola, sbattete le uova e condite con sale e pepe a piacere.

Scaldare una padella a fuoco medio-alto e ricoprire con olio da cucina. Versare le uova in padella e stendere uniformemente.

Quando la parte inferiore della frittata è cotta, ma lo strato superiore è ancora leggermente umido, togliere la padella dal fuoco. Aggiungere il tacchino, il pomodoro e le erbe aromatiche e, se lo

si desidera, aggiustare di sale e pepe. Piegare a metà e far scivolare l'omelette su un piatto. Servire caldo.



## **Snack gustoso**

Un classico snack portatile, comodo, facile da preparare e con una lunga durata di conservazione. Questa ricetta ha lo scopo di creare una versione di questo alimento base con un contenuto di zucchero più basso rispetto ai tradizionali mix di snack ai cereali (che spesso contengono caramelle vere e proprie), creando al contempo una

miscela unica e deliziosa di sapori.

## **Ingredienti**

- 1/2 tazza di mandorle
- 1/2 tazza di noci
- 1/4 tazza di pecan
- 1/4 tazza di semi di girasole
- 1/2 tazza di frutta secca (le albicocche secche sono un abbinamento perfetto, così come varie bacche secche)
- 1-2 cucchiaini di olio di cocco (eventualmente riscaldato e liquido)
- 1-2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2-1 cucchiaino di cannella

## **Indicazioni**

In una ciotola, unire noci, semi e frutta

secca e mescolare bene.

Aggiungere l'olio di cocco e l'estratto di vaniglia alla miscela di noci e mescolare fino a quando la miscela di noci è rivestita in modo uniforme.

Cospargere il composto di noci con sale e cannella e mescolare di nuovo fino a quando il composto è uniformemente combinato.

Lasciare asciugare il composto per diverse ore, quindi tagliarlo a forma di barretta proteica e conservarlo in un contenitore ermetico.

## **Note**

Anche se la combinazione salato-dolce piacerà a molti, si può omettere il sale

se si vuole fare un mix di sapore più dolce.



## Pollo all'aglio e limone

### Ingredienti

- petti di pollo disossati
- 1/4 di tazza di succo di limone (o succo di 2 limoni freschi)
- 2 cucchiaini di olio di cocco (fuso)
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- Sale e pepe a piacere
- Olio da cucina

### **Indicazioni**

In una ciotola, unire il succo di limone con olio di cocco, aglio, sale e pepe a piacere.

Mettete il pollo nella ciotola con il succo di limone e lasciate marinare per almeno 4 ore, o durante la notte.

Scaldare una padella a fuoco medio e ricoprire con olio da cucina. Cuocere il petto di pollo, fino a quando il pollo è dorato (e il centro non è più rosa). Servire caldo.

## **Note**

La marinatura residua può essere cosparsa sui petti di pollo mentre cuociono, oppure cotta in una casseruola a fuoco medio fino a quando il composto

si riduce e si addensa, formando una salsa al limone e aglio.



## **Salsa di salmone al vapore**

Una ricetta a base di pesce semplice e saporita che rende un'ottima cena ed è ricca di sani Omega-3.

### **Ingredienti**

- 2 filetti di salmone selvatico
- 1 tazza di funghi bianchi, tagliati a fette
- 1 grande pomodoro rosso, tagliato a dadini

- 1 cucchiaino di aneto fresco, tritato
- 1 cucchiaino di paprika
- Pepe nero a piacere
- Olio da cucina

## **Indicazioni**

Riempire una pentola grande con 1-2 centimetri d'acqua, quindi aggiungere un cestello a vapore. Portare l'acqua ad ebollizione, quindi ridurre il calore a fuoco lento. Mettere il salmone nel vaporizzatore e cuocere per quindici minuti.

Aggiungere l'olio da cucina in una padella a fuoco medio. Aggiungere i funghi, cospargere con aneto, paprika e pepe e soffriggere per 5 minuti.

Aggiungere il pomodoro in padella e continuare a soffriggere per altri cinque minuti, quindi togliere la padella dal fuoco.

Una volta che il salmone ha finito di cuocere a vapore, trasferire i filetti in un piatto e ricoprire con il composto di verdure cotte. Servire caldo.



## **Pesce al forno con salsa cremosa alla senape**

Un piatto semplice ma molto saporito che è perfetto per le serate in cui si

desidera qualcosa di veloce, gustoso e sano senza troppi problemi. Si abbina molto bene con un'insalata verde per un pasto semplice e nutriente.

## **Ingredienti**

- filetti di pesce bianco
- 1 cucchiaio di Maionese paleo (vedi ricetta in questo libro)
- 1 cucchiaio di Senape

## **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 250 C.

In una piccola ciotola, combinare maionese e senape.

Rivestire uniformemente i filetti di pesce con la salsa di senape e metterli

su una teglia da forno rivestita di carta da forno. Cuocere in forno fino a quando il pesce è cotto. Servire caldo.



## **Scramble di gamberetti alle erbe**

Un ottimo modo per iniziare la mattina, con proteine di alta qualità e grassi Omega-3 che stimolano il cervello per alimentare la giornata futura.

### **Ingredienti**

- 3-4 uova
- ½ tazza di gamberi piccoli cotti
- ¼ di cipolla gialla tagliata a dadini

- 1 cucchiaio di aneto fresco, tritato
- 1 cucchiaio di basilico secco
- Olio da cucina

## **Indicazioni**

Riscaldare una padella a fuoco medio e ricoprire con olio. Aggiungete la cipolla e fate soffriggere fino a quando sarà tenera, circa 4-5 minuti.

In una ciotola, sbattere le uova, poi versare in padella con le cipolle saltate. Aggiungere gamberi, aneto e basilico e mescolare continuamente con una spatola mentre le uova cuociono, in modo da mantenere una consistenza omogenea.

Togliere le uova dalla padella appena

prima di raggiungere la consistenza desiderata. Servire caldo.



## **Rotolini di sushi di tonno piccante Paleo**

Il sushi è diventato un alimento popolare tra gli amanti dei frutti di mare; questa semplice ricetta è stata progettata per replicare il sapore del sushi classico con soli ingredienti paleo-friendly.

### **Ingredienti**

- 300g di tonno, tagliato a cubetti 2 cucchiaini di olio di semi di lino

- 2 cucchiaini di pepe di Caienna
- 1 cucchiaino di radice di zenzero fresco, grattugiato
- 4 fogli nori (involtini di sushi tostati alle alghe marine) (facoltativo) aminoacidi al cocco e wasabi per insaporire

## **Indicazioni**

Mettete il tonno, l'olio di semi di lino, la cayenne e lo zenzero in un robot da cucina e mescolate bene.

Dividere la miscela di sushi in modo uniforme tra i fogli di nori. A seconda dello stile di sushi che si desidera preparare, è possibile arrotolarlo a forma di cono, oppure formarlo in un

rotolo cilindrico stretto e poi affettarlo in sestì, quindi servirlo.



## **Polpettone Paleo**

### **Ingredienti**

- 100g di manzo macinato
- 1 tazza di farina di mandorle
- 2 uova
- concentrato di pomodoro
- cipolla bianca, tagliata a dadini
- ½ tazza di basilico fresco, tritato
- 4 spicchi d'aglio, tritato
- cucchiaino di pepe nero
- 1½ cucchiaino di sale

- 1 cucchiaino di maggiorana

## **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 170 C.

In una grande ciotola, unire tutti gli ingredienti e mescolare a mano fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Trasferire il composto in una grande teglia da forno in vetro e formare una pagnotta.

Cuocere in forno per 1 ora (o fino a quando il polpettone non è più rosa al centro).



# **Insalata di pollo all'uva e noci**

## **Ingredienti**

- 500 g di pollo cotto (idealmente senza pelle)
- 1 tazza e mezzo di maionese paleo (vedi ricetta in questo libro) 1 tazza di sedano finemente tritato
- 1 piccola cipolla bianca, tagliata a dadini
- 1 tazza d'uva
- ½ tazza di noci, tritate grossolanamente
- 1 cucchiaino di senape
- Sale e pepe a piacere

## **Indicazioni**

Tritare il pollo cotto con una forchetta o

in un robot da cucina, oppure tritarlo grossolanamente in pezzi della forma e dimensione desiderata.

In una ciotola grande, unire tutti gli altri ingredienti e mescolare fino a quando non sono ben combinati.

Aggiungere il pollo alla ciotola e mescolare di nuovo fino a quando i pezzi di pollo sono rivestiti in modo uniforme. Servire a temperatura ambiente o freddo.

## **Note**

Come con tutti i tipi di insalata di pollo, questo è un ottimo condimento per un letto di verdure, o può essere servito su grandi foglie di lattuga romana come involucri.



## **Pollo alla marocchina**

### **Ingredienti**

- 2 petti di pollo, tagliati a dadini
- $\frac{1}{4}$  tazza uva passa
- 5 cucchiaini di pinoli
- 4 cucchiaini di foglie di menta fresca  
finemente tritate 3 cucchiaini di succo di  
limone
- 2 spicchi d'aglio, schiacciato 3  
cucchiaini di cumino
- $1\frac{1}{2}$  cucchiaino di cannella
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino d'olio da cucina

## **Indicazioni**

Scaldare una padella a fuoco medio e ricoprire con olio da cucina. Aggiungere il pollo a dadini in padella e cuocere per 5 minuti, mescolando regolarmente.

Aggiungere in padella aglio, cannella, cumino, curcuma, succo di limone e uvetta, coprire la padella e cuocere per altri 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungere i pinoli menta fresca in padella, mescolare in modo uniforme e cuocere per altri 1-2 minuti. Servire caldo.



## **Ali di pollo piccanti**

### **Ingredienti**

- 18-20 ali di pollo
- $\frac{1}{4}$  tazza di burro
- 2 cucchiaini di salsa piccante
- 1 cucchiaino di aceto di sidro di mele
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di paprika
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di cayenne
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di pepe nero
- $\frac{1}{4}$  cucchiaino di aglio in polvere

### **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 200 C e mettere

le ali su una teglia da forno rivestita di carta stagnola. Cuocere le ali per 35 minuti, o fino a quando sono leggermente croccanti.

Per fare la salsa, scaldare una casseruola a fuoco basso e unire tutti gli ingredienti rimanenti in una casseruola. Mescolare fino a quando gli ingredienti sono ben combinati, poi cuocere a fuoco lento per 5 minuti e togliere dal fuoco.

Quando le ali sono cotte, spazzolare ogni ala con un sottile strato di salsa, o immergere ogni ala in salsa per ricoprire uniformemente e scuotere la salsa in eccesso. Rimettere le ali rivestite sulla teglia da forno e cuocere altri 10 minuti o fino al termine della cottura.

Togliere le ali dal forno e trasferirle in una terrina. Versare la salsa rimanente e saltare fino a quando le ali sono uniformemente rivestite. Servire caldo.

## **Nota**

Se si utilizza una marca commerciale di salsa piccante, assicuratevi di controllare l'etichetta per gli ingredienti che non volete nella vostra dieta!

## Salmone al Limone e Rosmarino

- Ingredienti
- 500g salmone selvatico, intero o in porzioni

- 2 cucchiaini di burro, diviso in due parti
- 1 limone a fette
- 2-3 cucchiaini di foglie di rosmarino fresco tritato finemente
- Sale q.b.

## **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 250 C.

Mettere metà del burro a fette sottili in una teglia da forno. Mettere il salmone nella pirofila e cospargere con rosmarino e sale. Mettere il burro rimasto in fette sottili sopra il salmone. Infine, coprire con fette di limone.

Cuocere in forno per 10-15 minuti, o fino a quando il pesce è cotto a proprio

piacimento. Servire caldo.



## **Pâté di pollo e fegato**

Le carni di fegato e di altri organi sono estremamente ricche di sostanze nutritive e hanno una lunga storia di essere consumate nelle diete tradizionali di molte culture di cacciatori-raccoglitori. Se siete uno dei pochi amanti del fegato là fuori, o se siete semplicemente interessati ad aggiungere questo potente cibo ricco di nutrienti alla vostra dieta, questa è una grande ricetta moderna per un meraviglioso

cibo ancestrale.

## **Ingredienti**

- 500 g di fegatini di pollo
- 1 piccola cipolla bianca, tritata
- 1/2 tazza di burro
- 1/2 tazza di vino rosso
- 2-4 spicchi d'aglio, schiacciati
- succo di limone (fresco)
- 3 cucchiaini di timo secco
- cucchiaino di foglie di rosmarino fresco, tritato finemente
- 1 cucchiaino di senape
- Sale e pepe a piacere
- Olio da cucina

## **Indicazioni**

Scaldare una casseruola a fuoco medio e

ricoprire con olio da cucina. Aggiungere il fegato e le cipolle e soffriggere fino a quando i fegatini sono dorati e le cipolle sono tenere.

Aggiungere il vino, l'aglio, la senape, il rosmarino, il timo e il succo di limone nella casseruola, e cuocere senza coperchio fino a quando la maggior parte del liquido è andato via. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Trasferire il composto in un robot da cucina, aggiungere burro, sale e pepe a piacere, e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Trasferire il paté in un contenitore sigillato e conservare in frigorifero fino a raffreddamento. Servire fresco.

## Note

Anche se il paté è tradizionalmente servito su pane o cracker, i paleo eaters possono spalmarlo su verdure affettate come i cetrioli, carote o sedano.

In teoria si potrebbe usare un altro tipo di fegato (come il fegato di manzo) per questa ricetta, ma in pratica, il fegato di altri animali ha un sapore sorprendentemente diverso dal fegato di pollo, quindi questo non è consigliato a meno che non vi sentiate particolarmente avventurosi.



# **Insalata di pollo alla griglia**

## **Ingredienti**

- 500g petto di pollo cotto, affettato
- tazza di lattuga, spinaci o verdure miste
- 1/2 tazza di pomodorini ciliegini, tagliati
- 1 cucchiaio olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di cipolla rossa a dadini
- 2 cucchiaini di semi di zucca tostiti
- 1 cucchiaino di succo di limone (in bottiglia o fresco) 1 cucchiaino di basilico
- 1 cucchiaino di timo
- Sale e pepe a piacere

## **Indicazioni**

Unire tutti gli ingredienti in una grande ciotola e mescolare fino a quando gli ingredienti sono ben combinati e rivestiti in modo uniforme in olio d'oliva / succo di limone. Servire a temperatura ambiente o in frigorifero.



## **Insalata di tonno e noci di mela e nocciole**

### **Ingredienti**

- 1 lattina di tonno, sgocciolato
- 1 tazza di lattuga tritata
- 1 piccola mela verde, tritata

- 1/4-1/2 avocado, tagliato a dadini
- 1/3 tazza di peperone verde tagliato a cubetti
- 1/4 tazza di noci tritate

## **Indicazioni**

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene. Servire a temperatura ambiente o in frigorifero.



## **Insalata mista di erbe**

Questa semplice insalata dal gusto deliziosamente fresco e appagante, si

abbina perfettamente a qualsiasi piatto di carne o di mare.

## **Ingredienti**

- 1/2 tazza di spinaci
- 1/2 tazza di rucola
- 1/4 tazza di foglie di basilico fresco
- 1/4 tazza di foglie di menta fresca
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone (fresco o in bottiglia) 2 fette di limone fresco

## **Indicazioni**

Unire tutti gli ingredienti in una grande ciotola e mescolare fino a quando gli

ingredienti sono ben combinati e rivestiti in modo uniforme in olio d'oliva / succo di limone. Servire a temperatura ambiente.



## **Insalata di fragole e spinaci**

### **Ingredienti**

- 1 tazza di foglie di spinaci (tagliate grossolanamente a piacere)
- 1/4-1/2 tazza di fragole fresche, tagliate a metà o in quarti
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di basilico (fresco o secco)

- ½ cucchiaino di pepe nero
- ½ cucchiaino di succo di lime (fresco o in bottiglia)
- 2 cucchiari di noci tritate (o altre noci)

## **Indicazioni**

Unire tutti gli ingredienti in una grande ciotola e mescolare fino a quando gli ingredienti sono ben combinati e rivestiti in modo uniforme in olio d'oliva / succo di limone. Servire a temperatura ambiente.



# **Insalata di cavolo con condimento Tahini all'arancia**

Un'insalata semplice, leggermente dolce, ricca di potenti antiossidanti e altre sostanze nutritive del cavolo rosso. Si abbina bene con molti piatti di ispirazione asiatica.

## **Ingredienti**

- 1 tazza di cavolo rosso, grossolanamente tritato
- carote piccole o medie, finemente tritate o grattugiate
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1-2 cucchiaini succo d'arancia (fresco o acquistato in negozio)
- 1-2 cucchiaini di tahini

## **Indicazioni**

Unire olio d'oliva, tahini e succo d'arancia e mescolare bene. Se lo si desidera, è possibile mettere gli ingredienti in un contenitore e agitare bene per combinarli.

In una ciotola mescolare, unire le carote e il cavolo tritati, quindi condire con il condimento tahini e servire.



## **Insalata di spinaci con barbabietole e arance**

### **Ingredienti**

- 1 tazza di spinaci
- 1/4 tazza di barbabietole cotte, grattugiate
- 1/2 di un'arancia, tagliata a fette
- 1-3 cucchiaini di cipolla rossa tagliata a cubetti
- 1 cucchiaio di mandorle a scaglie
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaio succo d'arancia (fresco o acquistato in negozio) (opzionale)
- sale e pepe a piacere

## **Indicazioni**

Mescolare gli spinaci, le barbabietole, l'arancia, la cipolla e le mandorle in una ciotola e mescolare bene.

Aggiungere succo d'arancia e olio d'oliva e saltare. Condire con sale e

pepe a piacere e servire.

Mettere le verdure miste su un grande piatto da insalata.



## **Maionese paleo**

### **Ingredienti**

- 1 tazza di olio d'oliva dal gusto leggero
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di sale

### **Indicazioni**

Aggiungere uova, senape e aceto a un frullatore e frullare a fuoco basso fino a quando non si combina bene.

Lasciare il frullatore a bassa velocità e iniziare ad aggiungere dell'olio d'oliva nel frullatore, una goccia alla volta, lasciando che le gocce si amalgamino bene. Il composto comincerà lentamente ad addensarsi man mano che lo si fa; questo è chiamata "emulsificazione", che significa solo che state mescolando due liquidi che normalmente non sono miscelabili.

Una volta che il composto inizia ad addensarsi, si può iniziare ad aggiungere l'olio d'oliva un po' più velocemente, circa un cucchiaino alla volta. Basta

continuare, e lasciare che ogni cucchiaino di olio d'oliva si amalgami bene prima di aggiungere quello successivo.

Continuare ad aggiungere sempre più olio d'oliva fino a quando tutto è stato incorporato nel composto. Quando la maionese avrà raggiunto la consistenza desiderata, salate e mescolate ancora qualche secondo per amalgamare. Togliere dal frullatore, trasferirlo in un contenitore ermetico e conservarlo in frigorifero.

## **Note**

La maionese si abbina molto bene con erbe e spezie: si può provare a condirla con pepe di Caienna o salsa piccante, aggiungendo erbe aromatiche come

basilico o coriandolo, ecc. In generale questi ingredienti dovrebbero essere semplicemente mescolati nella maionese dopo che il processo di miscelazione/emulsione è completo.

L'olio d'oliva è un'ottima base per la maionese perché è di sapore delicato, economico e facilmente reperibile. Tuttavia, è possibile utilizzare qualsiasi miscela di oli sani che si preferisce. Ad esempio, una miscela di metà olio d'oliva e metà olio di cocco funziona bene. Anche l'olio di noci, l'olio di avocado e l'olio di noci di macadamia funzionano bene (sostituendo parzialmente o completamente l'olio di oliva). È anche possibile utilizzare il

grasso di pancetta se si vuole fare una "baconnaise".

Per ottenere i migliori risultati, tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente durante la preparazione di questa ricetta. Anche se non strettamente necessario, fa davvero la differenza e il vostro prodotto finale risulterà più cremoso.

Anche l'uso di olio d'oliva dal gusto leggero è altamente raccomandato. Se si utilizza l'olio extra vergine di oliva, il sapore dell'olio di oliva sarà probabilmente troppo forte.



## **Riso Paleo (aka Riso di cavolfiore)**

Il cavolfiore è un ortaggio sano, a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di nutrienti benefici. È anche di sapore delicato, e se preparato correttamente ha una consistenza morbida e granulosa che gli permette di imitare molto il riso bianco bollito. L'unica differenza è che è leggero e sano, e non appesantisce.

Questa ricetta di base è completamente priva di sapore, proprio come il vero riso bianco bollito - una volta che avete imparato a prepararlo, si può insaporire

come si vuole, o combinarlo con qualsiasi salsa, condimenti, piatti di carne e altri alimenti con cui normalmente si abbina il riso. Va particolarmente bene con i piatti a tema asiatico, come ci si potrebbe aspettare, ma le possibilità sono infinite.

## **Ingredienti**

- 1 cavolfiore
- 1 cucchiaino d'acqua

## **Indicazioni**

Tagliare le foglie di cavolfiore tagliando il gambo tra la testa e le foglie con un coltello; rimuovere e scartare le foglie e il gambo. Tagliare intorno al nocciolo con il coltello, facendo

attenzione a non separare le cimette dalla testa. Rimuovere e scartare il nucleo, quindi risciacquare le cimette  
Versare 1 centimetro d'acqua in una grande casseruola. Mettere il cavolfiore in acqua, con il lato del gambo rivolto verso il basso e coprire. Portare a ebollizione a fuoco alto, quindi ridurre il calore e far bollire 10-12 minuti fino a quando il cavolfiore è tenero. Scolare e lasciare raffreddare.

Rompere le cimette e metterle in un robot da cucina. tritare con cura fino a quando il cavolfiore è stato tagliato in modo uniforme alla consistenza del riso (fare attenzione a non sovra-lavorare, o si polverizzerà in poltiglia). Spegnerne il

robot da cucina, sgocciolare il liquido in eccesso accumulato e servire caldo.

## **Note**

Per convenienza, di solito si possono trovare sacchetti di cavolfiore congelati nella maggior parte dei negozi di alimentari che possono essere semplicemente cucinati nel forno a microonde. Questi possono poi essere trasformati in una consistenza simile al riso.



## **Chips di cavolo nero**

Un'ottima alternativa alle patatine fritte industriali è farle a casa con il cavolo, una delle verdure più ricche di sostanze nutrienti in circolazione. Sebbene il gusto e la consistenza siano abbastanza diversi da quelli delle patatine fritte, queste funzionano bene con molte delle stesse salse e condimenti che normalmente si usano per i cibi grassi e particolarmente ricchi, come il guacamole!

### **Ingredienti**

- 1 mazzo di cavolo
- cucchiaio olio o grasso fuso (olio di cocco e grasso di pancetta funzionano

bene)

- Sale e pepe a piacere (facoltativo)
- 1/2-1 cucchiaino di aglio in polvere

## **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 150 C.

Sciacquare le foglie di cavolo sotto l'acqua fredda, asciugarle con un asciugamano, quindi tagliare le foglie del gambo.

Tagliare le foglie di cavolo a grossi pezzi e metterle in una grande ciotola di miscelazione. Riempire il cavolo con il vostro grasso/olio fuso di vostra scelta, e massaggiare delicatamente l'olio nel cavolo, distribuendolo uniformemente su tutte le foglie.

Disporre il cavolo in un unico strato su due teglie da forno e cospargerlo di aglio in polvere (se in uso), sale e pepe a piacere. Cuocere in forno per 10-15 minuti o fino a quando il cavolo diventa croccante.

## **Note**

Tenete d'occhio il cavolo mentre cuoce: le foglie sono relativamente sottili e delicate, quindi bruciano facilmente se non state attenti!

Potete condire facilmente queste patatine con le spezie che volete, e personalizzare il sapore. Per un sapore messicano è possibile utilizzare una miscela di condimento per taco, per

renderlo piccante è possibile aggiungere pepe di cayenne, ecc.



## **Patate fritte di patate dolci al forno**

### **Ingredienti**

- patate dolci grandi
  - 1 cucchiaio di olio di cocco
  - sale e pepe a piacere
  - (facoltativo) condimenti
- supplementari

### **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 200 C.

Pelare le patate dolci e tagliarle come

delle patatine fritte, avendo cura di mantenere le dimensioni dei pezzi relativamente simili per permettere loro di cuocere in modo uniforme.

In una ciotola, saltate le patatine crude con olio di cocco, sale e pepe fino a quando non saranno uniformemente ricoperte.

Disporre le patatine fritte in un unico strato su una teglia rivestita di carta da forno, e cuocere per circa 30 minuti, usando le pinze per capovolgere le patatine fritte a metà cottura. Le patatine fritte sono fatte quando sono tenere al centro, ma i bordi sono leggermente rosolati.

## **Note**

Assicuratevi di lasciare molto spazio alle patatine fritte sulla teglia, altrimenti alcune di esse potrebbero cuocere in modo non uniforme e risultare mollicce.

La dolcezza delicata della patata dolce è un ottimo complemento a molte spezie diverse, in modo da poter armeggiare con la ricetta di base aggiungendo erbe e spezie. Per iniziare la vostra sperimentazione, potete provare a condire le vostre patatine fritte con pepe di Caienna (se vi piace un po' di piccantezza), e la patata dolce si abbina sempre bene con la cannella.

A seconda di come sono condite, le patatine fritte di patate dolci si abbinano bene con il ketchup, maionese paleo

(vedi ricetta in questo libro), e anche salse più interessanti come il guacamole. Sono molto versatili, quindi provali con qualsiasi cosa!



## **Paleo caramelle**

Queste "barrette di caramelle" sono meglio di una barretta energetica standard ed hanno un delizioso sapore dolce che li rende uno snack paleo ideale. Con una corretta conservazione, funzionano bene anche come snack portatile o piccolo pasto quando si è in viaggio.

## **Ingredienti**

- 3/4 tazza di cocco tritato
- 1/2 tazza di nocciole non salate come mandorle o nocciole
- 1/4 tazza di cacao in polvere
- Olio di cocco
- 1 cucchiaino, miele
- cannella fusa (opzionale) a piacere.
- estratto di vaniglia a piacere

## **Indicazioni**

Aggiungere le noci a un robot da cucina e macinare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

In una ciotola grande, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene.

Rivestire una piccola pirofila o un recipiente simile con carta da forno. Versare il composto su foglio / piatto e spalmare uniformemente per riempire la teglia.

Refrigerare fino ad indurimento (circa 2 ore). Tagliare in barre della dimensione desiderata e servire fresco o a temperatura ambiente.

## **Note**

Il piatto che si usa per tenere l'impasto dovrebbe essere abbastanza grande da riempirlo completamente, e idealmente dovrebbe essere di forma quadrata in modo che il prodotto finale possa essere comodamente tagliato in barre.

Per indurire ulteriormente le barre, possono essere messe in freezer per diverse ore - questo è utile se avete intenzione di portarle con voi come spuntino per un secondo momento e siete preoccupati per la loro fusione.



## **Mousse al cioccolato senza latte**

Una ricetta di mousse al cioccolato deliziosa, realizzata con ingredienti non convenzionali che le permettono di essere completamente libera da latticini, zuccheri raffinati e altri alimenti non sani. Questa mousse densa e sontuosa è

garantita per soddisfare ogni amante del cioccolato e vincere ogni desiderio di cioccolato!

## **Ingredienti**

- 1 avocado
- 1 tazza di latte di cocco
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/2 tazza di cacao in polvere
- 1/2 tazza di miele grezzo
- datteri a piacere (opzionale)
- cannella a piacere

## **Indicazioni**

Mettete a bagno i datteri per almeno 30 minuti finché non sono morbidi.

Sbucciare e snocciolare l'avocado.

Mettete l'avocado e i datteri in un robot

da cucina e lavorate fino a quando sono lisci (non fermatevi fino a quando i datteri non sono completamente mescolati con il latte di cocco e l'avocado, altrimenti il composto risulterà un po' grosso).

Aggiungete il latte di cocco, il cacao in polvere, il miele e la vaniglia, e lavorate di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.

Servire a temperatura ambiente o lasciare riposare in frigorifero per un'ora.

## **Note**

Per una consistenza più cremosa, è possibile sostituire la metà o la totalità

di una banana di medie dimensioni al posto dei datteri. Questo di solito crea una consistenza più liscia, tuttavia, le banane hanno un sapore molto distinto, mentre i datteri aggiungono semplicemente dolcezza naturale, quindi la vostra scelta dipenderà dalle vostre preferenze.

Potete anche sostituire più miele per i datteri ma fate attenzione a non consumare più zucchero di quanto volete!

Il rapporto tra avocado e latte di cocco influenzerà lo spessore del prodotto finale, così come i sottili sapori di fondo del piatto, in modo da poter sperimentare la modifica di questo rapporto in base alle proprie preferenze.



## **Paleo Ciambelle di Banana e Mandorla con glassa alla cannella**

Questa divertente ricetta paleo-friendly è un ottimo esempio di come è possibile utilizzare un sostituto della farina paleo (farina di mandorle o, in questo caso, farina di cocco) può essere utilizzato per realizzare versioni più sane di normali prodotti da forno non paleo realizzati con ingredienti non sani.

**Ciambelle**  
**Ingredienti**

- 1/2 tazza di farina di cocco
- 1 1/2 tazza di burro
- 1 banana matura
- 5 uova
- 2 cucchiaini di miele grezzo
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- Olio da cucina (per ungere la padella) - l'olio di cocco funziona bene

## **Glassa**

- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di vaniglia
- cucchiaino di cannella

## **Ciambelle**

Preriscaldare il forno a 160 C.

Sbattere le uova e schiacciare la banana in una pasta.

In una ciotola, unire la banana, il burro, il miele e la vaniglia e mescolare fino ad ottenere una buona combinazione.

Quindi aggiungere le uova e la banana e mescolare di nuovo fino a quando il composto è liscio.

Aggiungere la farina di cocco, il bicarbonato di sodio e la cannella e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versare la miscela in una padella a forma di ciambella ed imburrata. Cuocere in forno per 15-20 minuti.

## **Glassa**

In una ciotola, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene, poi sbattere fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Dividere uniformemente la glassa e distribuirla sulle ciambelle.

Servire caldo.



## **Budino di zucca al cocco**

### **Ingredienti**

- 1 tazza di latte di cocco
- 400g purea di zucca in lattina

- uova
- 1/8 tazza di miele 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- 1/2 cucchiaino di cardamomo
- 1/2 cucchiaino di sale
- (facoltativo) fiocchi di cocco per guarnire

## **Indicazioni**

Preriscaldare il forno a 170 C.

In una ciotola, unire il latte di cocco, la zucca, le spezie, il sale e il miele e mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere le uova e mescolare di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versare il composto in una teglia da forno. Cuocere in forno, fino a quando i bordi sono leggermente dorati.

Cospargere con fiocchi di cocco (se in uso) per guarnire, e servire caldo. ■



# CONCLUSIONE

Grazie mille per aver acquistato questo libro; speriamo che vi sia piaciuto, saremmo inoltre davvero grati se vi prendeste un momento per lasciare una rapida recensione sul sito web di Amazon. Condividete la vostra esperienza con gli altri amanti della dieta Paleo

Grazie ancora per la lettura, e buona vita!

# ALTRI LIBRI DELLA SERIE



## LA DIETA *CHETOGENICA*

Suggerimenti, trucchi e ricette Keto  
veloci e deliziose





# IL DIGIUNO *INTERMITTENTE*

---

Consigli, suggerimenti e  
linee guida per il digiuno

