



# PALEO

## DIETA

PER PRINCIPIANTI

GUIDA ESSENZIALE PER INIZIARE

INCLUDE PROGRAMMA DI TRANSIZIONE E RICETTE

PABLO RODRIGUEZ

# **PALEO DIETA PER PRINCIPIANTI**

**GUIDA ESSENZIALE  
PER INIZIARE LA DIETA  
PALEOLITICA, INCLUDE  
PROGRAMMA DI  
TRANSIZIONE E RICETTE**

**PER LA PRIMA  
COLAZIONE, IL PRANZO  
E LA CENA**

**Pablo Rodríguez**

# **Dichiarazione di esonero di responsabilità**

Il contenuto di questo libro non pretende in alcun modo, sostituire il consiglio medico professionista, la diagnosi e il trattamento. Si prega di consultare il proprio medico per consigli medici personalizzati. Chiedi sempre il parere di un medico o di un altro professionista della salute qualificato a rispondere qualsiasi domanda riguardante una condizione medica. Mai ignorare o ritardare una

consulenza medica professionale o il trattamento.

Prima di consumare qualsiasi tipo di alimento, medicine, supplementi o erbe, consulta un medico per una valutazione completa. Un medico qualificato deve prendere la decisione sulla base del passato clinico di ogni persona e le sue prescrizioni in corso. Il medico curante deve essere consultato per qualsiasi domanda.

Si prega di consultare un medico se sospetti di esserei malato. Non assumiamo alcuna responsabilità per l'uso delle informazioni contenute in questo libro. Le informazioni contenute in questo libro non sono da prendere

come consiglio medico. Devi sempre discutere di qualsiasi trattamento medico con il tuo medico curante.

# Sommario

## Capitolo 1 - Che cos'è la paleo dieta?

Che cos'è la paleo dieta?

Fondamenti storici

Fondamenti scientifici

Che cosa c'è di sbagliato nella mia  
dieta attuale?

Riassumendo

## Capitolo 2 - Storia del successo e dei benefici della paleo dieta

Storia del successo e dei benefici  
della paleo dieta

## Capitolo 3 - Di cosa si compone la paleo dieta?

I 4 principi basici:

Proteine e grassi

Le proteine:

I grassi:

Riassumendo

## Capitolo 4 - Prepararsi per il successo

Consiglio per iniziare la Paleo dieta.

Iniziare la dieta

Fase di preparazione

Fase di azione

Fase di valutazione

Consigli per avere successo

## Cibi autorizzati e non autorizzati nella Paleo dieta

Cibi non autorizzati nella Paleo dieta

Cibi autorizzati nella Paleo dieta

Cibi accettabili in poca quantità e poco frequentemente

## Lista di alimenti compresi nella Paleo dieta

Carni e volatili

Pesci e frutti di mare

Grassi sani

Uova di:

Frutta

Sementi

Erbe

## Condimenti

Frutti di mare e pesci nella Paleo  
dieta

Riassumendo

## Capitolo 5 - Programma di transizione alla paleo dieta

Sguardo generale sulla realizzazione  
della Paleo dieta

Programma di transizione alla Paleo  
dieta in 41 giorni

Gli integratori alimentari

## Capitolo 6 - Programmazione dei pasti settimanali

Lunedì

Martedì

[Mercoledì](#)

[Giovedì](#)

[Venerdì](#)

[Sabato](#)

[Domenica](#)

## [Capitolo 7 - Ricette](#)

[Consigli per la colazione](#)

[Ricette per la colazione](#)

[Ricette per la cena](#)

[Ricette di Bevande](#)

[Snacks](#)

## [Capitolo 8 - Paleo dieta per aumentare o diminuire di peso](#)

[Paleo dieta per perdere peso. Come](#)

faccio?

Paleo dieta per aumentare di peso.

Come faccio?

Riassumendo

Capitolo 9 - I migliori esercizi per perdere peso

Riassumendo

Capitolo 10 - Paleo dieta per sportivi

Riassumendo

Capitolo 11 - La paleo dieta per patologie croniche

La Paleo dieta cura e previene malattie?

Malattie cardiovascolari

Autoimmunità

Acne

Malattia celiaca

Diabete

Riassumendo

## Capitolo 12 - Effetti secondari

Quali sono i possibili effetti secondari della Paleo dieta?

Da che cosa sono causati gli effetti secondari?

Quanto tempo durano gli effetti secondari?

Come prevenire o alleviare i possibili effetti secondari?

Mal d testa. Che cos'è l'emicrania?

Mancanza di energia. Perché ho la

## sensazione di non avere energia con la Paleo dieta?- Cause e soluzioni

Riassumendo:

### Capitolo 13 - Domande frequenti

1. La Paleo dieta fa bene ai bambini?
2. I carboidrati devono far parte di una dieta equilibrata, ma che succede se non consumo cereali? Come ottengo i carboidrati di cui ho bisogno?
3. Se il mio organismo, una volta iniziata la dieta priva di cereali, si recupera dall'infiammazione, posso reintrodurre cereali nella mia alimentazione senza nessun problema?
4. Ho sentito dire che una dieta priva

di cereali aumenta l'energia, come funziona?

5. Quali sono le raccomandazioni per i bambini che seguono una dieta priva di cereali?

6. I miei figli sono molto difficili al momento di mangiare, qualche raccomandazione?

7. Si possono bere piccole dosi di alcol durante la dieta?

8. Perché si può consumare frutta in questa dieta?

9. Ho sentito dire che i cereali, preparati in una maniera adeguata, non contengono l'acido fitico. Che cosa c'è di vero a proposito?

10. È vero che una dieta priva di cereali favorisce la fertilità?

11. Posso comprare gli alimenti Paleo in un negozio locale o è necessario trovare un negozio specializzato?

12. Il passaggio alla Paleo dieta è facile?

13. Posso bere una birra nella Paleo dieta?

14. Se gli uomini delle caverne morivano giovani, perché vogliamo mangiare come loro?

15. Posso continuare facendo la mia dieta normale una volta che ho perso peso?

16. Troppe proteine fanno male ai

reni?

17. Che succede con le fibre? Non ne abbiamo bisogno?

18. Devo preoccuparmi del mercurio e delle altre tossine presenti nel pesce?

19. Le diete chetogeniche sono pericolose?

20. Quante proteine, carboidrati e grassi dovrei mangiare?

21. Dovrei assumere integratori alimentari?

22. Serve un periodo di adattamento per la Paleo dieta?

23. Le uova fanno male?

**Capitolo 14 - Riassumendo**

Riassumendo

Benefici della Paleo dieta

Paleo Dieta per patologie croniche

12 Consigli per vivere Paleo



# Capitolo 1 - Che cos'è la paleo dieta?



# **Che cos'è la paleo dieta?**

La Dieta Paleolitica ha acquistato popolarità negli ultimi anni. Attualmente è una delle diete più repute del Nord America ed è basata sull'alimentazione che l'essere umano aveva nell'Era Paleolitica quando cacciava e raccoglieva. Trova il suo fondamento nel fatto che il nostro organismo è geneticamente disegnato per consumare questi alimenti e non è fatto per consumare gli alimenti processati di oggi.

Innumerevoli sono i benefici di questo modo di alimentarsi. Vanno dal prevenire fino all'invertire il corso di

malattie della nostra epoca, diminuire di peso, aumentare di peso, aumentare la massa muscolare, aumentare i livelli di energia, migliorare la concentrazione, l'acne, le allergie, l'artrite, il cancro, le dermatiti, la depressione, il colon irritabile, l'emicrania, etc.

*“Anche se la vita dell'uomo primitivo non può essere paragonata alla nostra vita di oggi, è importante ricordare che la nostra genetica non è fatta per una vita sedentaria né per uno stato di stress costante”.*

## Fondamenti storici

Per quasi 2,6 milioni di anni, l'uomo

si é alimentato esclusivamente di foglie, sementi, frutta e piccoli animali. Il corpo umano aveva il metabolismo perfetto per il cibo di quell'epoca.

Recentemente, verso il 10.000 A.C., quando finisce il Paleolitico e comincia il Neolitico, compare l'agricoltura e vengono inclusi nella dieta cereali, verdure, zuccheri e grassi. Più avanti, la dieta moderna offre cibi processati.

## **Fondamenti scientifici**

“È stato dimostrato che la Paleo Dieta é più nutritiva della dieta dell'Associazione Americana del Cuore, più nutriente che la dieta

dell'Associazione Americana del Diabete e più nutriente che la piramide degli alimenti della USDA". Dr.ssa Terry Whals

Recentemente, é stato rivelato che molte delle malattie moderne sono causate, per la maggior parte, dall'alimentazione attuale. Le malattie autoimmuni aumentano. Il numero delle persone con il diabete é raddoppiato in 10 anni e l'obesità causa danni in tutte le fasce della popolazione. La medicina e l'industria farmaceutica sono di aiuto, ma non sono capaci di offrire una soluzione concreta.

I latticini sono un punto controverso fra gli specialisti della Paleo Dieta.

Sono raccomandati da alcuni specialisti, ma non da altri. I latticini sono la fonte di alcune sostanze nutrienti e di grassi essenziali, ma la caseina il lattosio sono pericolosi per l'essere umano.

Il Dr. Weston Price ha studiato come si alimenta una tribù nel nord del Canada che continua a consumare praticamente gli stessi alimenti che consumavano i suoi antenati migliaia di anni fa. Inoltre, questi individui non si alimentano di pesce visto che i fiumi sono congelati per la maggior parte del tempo e l'accesso a verdure e frutta é quasi inesistente. Eppure, secondo le ricerche del Dr. Price, questa tribù non soffre delle malattie moderne già citate.

Il parto si effettua senza complicazioni e rapidamente, sono tutti pieni di energia e possono tollerare facilmente temperature di 50°C sotto zero.

## **Storia**

**1975** - Il gastroenterologo Walter L. Voegtlin pubblica il suo libro *La dieta dell'Età della Pietra*. Esplica che l'essere umano é carnivoro e che l'uomo del Paleolitico ha condotto tale dieta per 3 milioni di anni. Scienziati e professionisti della salute continuarono a studiare questo stile di vita e si resero conto che, seguendo questa dieta, la razza umana non solo era sana ma anche longeva.

**1989** - Il Dr. Staffan Lindeberg condusse varie ricerche sulla popolazione KITAWA nelle isole Papua (Nuova Guinea). Questa popolazione non si adattò alla dieta moderna e il 99,8% della sua dieta consiste in cibi che si trovavano nel Paleolitico. Nemmeno loro soffrono delle malattie più serie dei nostri giorni.

**1990 - Oggi** - La Paleo dieta diventa sempre di più popolare ogni giorno che passa. L'essere umano sta tornando alle sue radici in cerca di una vita più sana e appagante. Ci sono migliaia di testimonianze di persone che sono riuscite a invertire il corso di malattie e a sentirsi meglio che mai dopo soli

cinque mesi con questa dieta e questo stile di vita.



# **Che cosa c'è di sbagliato nella mia dieta attuale?**

## **A) Lo zucchero:**

Il consumo di zucchero è aumentato negli ultimi 100 anni passando da 1Kg a 35Kg (all'anno). Lo sviluppo di grasso addominale è incentivato dal consumo di carboidrati. Inoltre, i carboidrati producono un aumento del livello di zucchero nel sangue e stimolano la produzione di insulina che, ripetendosi varie volte al giorno, tutti i giorni, causa una diminuzione della sensibilità dei ricettori cellulari e promuove la resistenza all'insulina, una delle cause dell'aumento di peso. La resistenza

all'insulina, dopo un certo periodo, genera il diabete, aumenta la pressione arteriosa, i trigliceridi e i livelli di glucosio. Queste reazioni aumentano l'insorgere di radicali liberi che provocano danni alle cellule e che accelerano il processo di invecchiamento. Si ritiene che la fermentazione dello zucchero possa essere il modo preferito dalle cellule cancerogene per duplicarsi e dividersi. Lo zucchero crea uno stato di dipendenza. Se hai già seguito una dieta, sai che i primi giorni a basso consumo di zucchero sono un vero incubo.

## **B) Il grano, i cereali e le legumi:**

Il grano contiene molte proteine, ma

possiede anche fattori non nutrienti dannosi per le persone, il glutine forse é il peggiore di essi. Contrariamente alla convinzione popolare, i celiaci non sono gli unici ad avere problemi con il glutine. I cereali e i grani contengono enzimi, proteine e lecitine che servono da difesa per la pianta contro i “predatori”, noi umani, in questo caso. I cereali e i grani non sono fatti per essere consumati dagli esseri umani, visto che alcuni di essi producono effetti antinutrizionali e scompongono alcuni enzimi, ciò impedisce a certe persone di poter consumare determinati alimenti. Provocano la sindrome dell'intestino poroso. La permeabilità dell'intestino non fa assorbire al corpo i nutrienti

necessari. Per questo non é sorprendente che questa sindrome sia messa in relazione con malattie cardiovascolari, malattie autoimmuni e il cancro.

### **C) Le verdura e la frutta:**

Anche le fibre della frutta e della verdura causano problemi. Irritano e danneggiano le pareti intestinali, perché stimolano la digestione, inducono la fermentazione degli alimenti e aumentano la durata di assorbimento dei nutrienti. Inoltre, vari frutti e verdure causano in certe persone, infiammazione ciò é dovuto ai fattori antinutrizionali enumerati in precedenza. È il caso delle patate, dei pomodori, dei peperoni, delle melanzane, etc. Il problema

consiste nel fatto che la frutta é composta da zucchero, chiamato fruttosio o saccarosio ed é dannoso per le persone. Ci sono teorie che dicono che la frutta é approvata nella Paleo dieta, perché in quel periodo era disponibile (e perciò probabilmente veniva consumata). Non dobbiamo dimenticare che la frutta che mangiavano i nostri antenati era molto meno dolce di quella di oggi per effetto delle tecniche di ibridazione. Dall'altro lato, la frutta era disponibile solo per brevi periodi, perciò il pancreas era stimolato solo per la durata di una stagione.

## **D) I latticini:**

Un'altra menzogna dell'industria agroalimentare é che i latticini sono tuoi compagni per tutta la vita. Noi umani siamo l'unica specie che si alimenta con il latte di un altro essere vivente e, anche se il latte contiene vari nutrienti, porta con sé anche elementi pregiudicanti per la salute, per esempio, la caseina. I latticini favoriscono lo sviluppo dell'intestino poroso e della candida albicans.

# Riassumendo

- La nostra dieta moderna ricca di alimenti raffinati, grassi transgenici e zuccheri, á l'origine di malattie degenerative come l'obesità, il cancro, il diabete, le malattie cardiache, il Parkinson, l'Alzheimer, la depressione e la sterilità.

- La Paleo dieta, basata in alimenti semplici, può essere di grande beneficio per centinaia di persone che subiscono gli effetti di una dieta a base di alimenti processati. In questa dieta si mangiano foglie, radici, bacche, carne, pesce e nessun cereale.



# **Capitolo 2 - Storia del successo e dei benefici della paleo dieta**



# **Storia del successo e dei benefici della paleo dieta**

Basta una semplice ricerca su internet per trovare molte storie di successo di persone e di intere famiglie che stanno vivendo con la Paleo dieta. Tuttavia, una delle testimonianze che mi ha colpito di più, è quella della Dr.ssa Terry Wahls. Questo caso mostra che la Paleo dieta è qualcosa di più di una semplice dieta per conservare il peso forma. È uno stile di vita che ci mantiene sani e ci protegge e cura da malattie alimentandoci con quello per cui siamo stati concepiti geneticamente per 2,6 milioni di anni.

La Dr.ssa Terry Wahls é una donna che é riuscita a invertire il corso della sua sclerosi multipla con la Paleo dieta e adesso sta aiutando centinaia di persone con problemi simili. Nel 2001 le fu diagnosticata la sclerosi multipla e nel 2003 la malattia evolse in sclerosi multipla secondaria progressiva. Dovette usare una sedia a rotelle, ma l'avanzamento della malattia era tale che, in poco tempo, fu costretta a rimanere a letto.

In questo periodo, iniziò a investigare e capì che il cervello delle persone affette da sclerosi multipla diventa più piccolo col passare del tempo. La stessa cosa avviene nelle

persone affette da Parkinson e Alzheimer, ciò é dovuto al fatto che i mitocondri smettono di funzionare causando un atrofia del cervello.

In seguito, scopri alcuni studi condotti su ratti in cui i mitocondri erano stati protetti mediante l'uso di olio di pesce, creatina e coenzima Q10. Cominciò a testare su se stessa e la velocità di degenerazione diminuì, anche se la sua condizione non smetteva di peggiorare.

La Dr.ssa Terry era ossessionata dal proteggere il suo cervello e rimettersi dalla sua malattia per cui fece un corso chiamato “Neuro-protezione” nell'istituto di medicina funzionale. Qui

riuscì a sviluppare un progetto di alimentazione che, per coincidenza, corrispondeva a quello che gli esseri umani hanno mangiato per 2,5 milioni di anni con la caccia e la colletta. Questa è la dieta dei cosiddetti “cacciatori raccoglitori”, o Paleo dieta che è composta da foglie, radici, bacche, carne e pesce. Gli scienziati e i ricercatori hanno analizzato la dieta dei “cacciatori raccoglitori” e hanno scoperto che superano da 2 a 10 volte la quantità di nutrienti raccomandati (in funzione del nutriente esaminato).

Iniziò così a usare la Paleo dieta e fece degli adattamenti per ottenere i nutrienti critici necessari per recuperare

le sue cellule mitocondriali.

Il risultato? Nell'ottobre del 2007 era praticamente rilegata su una sedia a rotelle e fu in quel periodo che iniziò la sua nuova dieta. Si convertì in una "cacciatrice raccoglitrice" moderna.

Quello che segue è difficile da credere e ti raccomando di cercare la sua testimonianza su internet, dato che è tutto ben documentato. Già dopo 3 mesi di dieta, poteva alzarsi dalla sedia a rotelle e camminare fra le stanze dell'ospedale usando un bastone. Il mese successivo, poteva camminare in giro per l'ospedale senza bastone. Il quinto mese, montò sulla sua bicicletta per la prima volta in 10 anni e fece il

giro dell'isolato. Il nono mese poteva già pedalare per 18 miglia (29Km).

Il suo messaggio é chiaro: possiamo continuare a mangiare questi squisiti cibi processati che ci rendono più grassi, depressi, diabetici e aumentano le nostre spese mediche... O possiamo mangiare gli alimenti per i quali siamo stati progettati geneticamente per milioni di anni, alimentare i nostri mitocondri ed essere più sani e ricchi di vitalità. Tutti abbiamo la capacità di scegliere.



# Capitolo 3 - Di cosa si compone la paleo dieta?



# I 4 principi basici:

1. Consumare alimenti nutritivi, antinfiammatori e tradizionali:

- Carne, organi e zuppe di ossa di animali alimentati al pascolo e allevati all'aria aperta.

- Alimenti e bevande processati in maniera tradizionale.

- Frutta e verdura senza prodotti chimici.

- Grassi sani come l'avocado, olio di oliva, di cocco, di noci e di mandorle con moderazione e l'olio di fegato di baccalà fermentato.

2. Non consumare alimenti che

possano causare infiammazione nell'organismo:

- Glutine: in diversi soggetti, anche non-celiaci, il glutine provoca un alto grado di infiammazione. Le cause principali di ciò sono la forte industrializzazione e manipolazione genetica di prodotti che contengono il glutine.

- Latticini pastorizzati: Il processo conosciuto come pastorizzazione elimina tutti i probiotici e tutto quello che c'è di buono nel latte. Nella Paleo dieta si opta per latte di noci senza additivi e, in alcuni casi, latte non pastorizzato di alta qualità.

- Cereali: In alcuni soggetti, specialmente quelli che soffrono di malattie croniche o autoimmuni, é stato osservato che una dieta senza cereali apporta grandi benefici.

3. Non consumare alimenti altamente processati

- Sostituti dello zucchero, in particolare lo sciroppo di mais che contiene molto fruttosio, aspartame, etc.

- Oli industriali idrogenati, adulterati, raffinati, frazionati e parzialmente idrogenati.

- Soia.

- Grassi transgenici.

- Ormoni e antibiotici negli animali.

4. Mantenere un equilibrio fra il lavoro, l'attività fisica e il tempo libero.

- Durante la preistoria l'uomo lavorava duramente per circa 15 ore la settimana, cercando cibo, riparo e un luogo in cui vivere.

- Passava il resto del suo tempo riposando o in compagnia degli altri.

- Anche se la vita dell'uomo preistorico non si può paragonare alla nostra vita attuale, é fondamentale considerare che la nostra genetica non é pronta per una vita sedentaria e con molto stress.



# Proteine e grassi

## Le proteine:

Le proteine fanno bene ma non sono la fonte principale di combustibile. Il grasso svolge questo ruolo. Gli animali cacciati dai nostri antenati erano di carne grassa. Gli animali magri sono tipici del tempo attuali. Oggi diventa sempre più difficile trovare carni ricche di grassi. In qualsiasi macelleria tutto quello che si vede è rosso, cioè muscolo e non grassi. Tuttavia, la carne ideale per il nostro organismo è quella ricca di

grassi saturi. Le carni di agnello, maiale e anatra sono da preferire a quelle bovine, per il loro maggior contenuto di grassi. Possiamo anche consumare pesci grassi e frutti di mare. In genere i pesci piccoli contengono meno mercurio e sono un'opzione migliore. Possiamo, comunque, mangiare tonno o pesci più grandi, ma con moderazione.

## **I grassi:**

Attualmente, in qualsiasi dieta tradizionale, il grasso é considerato come un nemico, visto che a quanto pare, causa malattie cardiovascolari.

Tuttavia, é molto interessante

verificare che, nonostante il consumo di carne senza grassi (o magra), in tutto questo tempo, le malattie cardiovascolari continuano ad aumentare. Progressivamente lo zucchero ha sostituito il grasso e questa forse é la vera causa della maggior parte delle malattie moderne. Esaminiamo perché i grassi, a differenza dello zucchero, sono importanti per la nostra salute:

- Costituiscono la base delle cellule.

- Formano il colesterolo, 25% del quale si trova nel cervello. Un basso livello di colesterolo nel cervello aumenta il rischio di Alzheimer. Un libello basso di colesterolo nei bambini

é collegato a problemi e difficoltà di apprendimento. È associato anche ad una più bassa speranza di vita. Il grasso é fondamentale per il corretto funzionamento del nostro cervello.

- I grassi sono antiossidanti.
- Proteggono le nostre articolazioni.
- Rappresentano un'importante fonte di energia.
- Compongono gli ormoni.

Chiaramente, anche la qualità e il tipo di grassi consumati é importante. Le persone hanno bisogno di grassi saturi e di Omega 3. Non di margarina e olio vegetale.

Vale la pena menzionare che alcuni individui possono avere qualche difficoltà iniziale nell'aumentare il consumo di grassi buoni. Due sono le cause di tutto ciò. In primo luogo, le persone sono state sottomesse per decenni a informazioni sbagliate che insegnano che i grassi sono pregiudicanti per la salute. Questo condizionamento è molto difficile da eradicare e può anche affettare la digestione. In secondo luogo, dopo anni di diete a basso consumo di grassi buoni, il fegato non è preparato per digerirne una quantità maggiore. Per questo la transizione deve essere lenta. Alcuni supplementi ed enzimi posso

essere di aiuto.

## **Sette benefici del grasso:**

Ecco i 7 benefici che il grasso nella nostra dieta può produrre:

1. La sazietà: il grasso é digerito più lentamente rispetto alle proteine e agli idrati di carbonio (carboidrati) per cui aiuta a sentirsi sazi più a lungo. Il grasso non fa ingrassare.

2. Energia: il grasso é una fonte efficace e abbondante di energia.

3. Assorbimento di vitamine liposolubili (vitamine A, D, E e K) e

antiossidanti. Se di solito mangi verdure al vapore o insalate con condimenti senza grasso, non assorbi la maggior parte dei nutrienti salutari presenti in quel cibo.

4. Trasporto di sostanze liposolubili. Le proteine sono fatte di grassi e proteine e operano come un veicolo per il trasporto di grassi, colesterolo, vitamine E e K nel sangue verso ogni cellula e organo.

5. Proprietà anticancerogene dei grassi CLA o acido linoleico coniugato (si trova nella carne di ruminanti da pascolo).

6. Proprietà antinfiammatorie dei

grassi Omega 3 come EPA e DHA. Sono grassi che si trovano nei pesci catturati in natura, la carne di animali da pascolo e le uova degli animali da cortile.

7. Proprietà antimicrobiche. L'acido laurico e l'acido caprico possono aiutare a eliminare batteri, virus e parassiti. Tali acidi si trovano nel latte di cocco, nell'olio di mandorle, di palma e nel latte materno umano.

# Riassumendo

- Si tratta di mangiare alimenti nutrienti, evitare cibi processati e stabilire un equilibrio psico-socio-fisico-emozionale (lavoro-attività-riposo).

- Le proteine fanno bene ma non sono la fonte dell'energia.

- Il grasso, in realtà, protegge dalle malattie di cui si ritiene essere responsabile.

- Non sono i grassi che ti fanno ingrassare. Consumare grassi fa bene e dobbiamo sfatare il mito contro di essi.



**Capitolo 4 -**  
**Prepararsi per il**  
**successo**



# Consiglio per iniziare la Paleo dieta.

Il solo consiglio che potrei dare é di provarla per 30/60 giorni. Eliminare il glutine, i latticini, gli zuccheri raffinati e i cereali ti permetterà di capire come il tuo corpo reagisce senza questi cibi. Col tempo andrai creando e adattando la tua propria versione di questa dieta, visto che ogni individuo é diverso. Per fare qualche rapido esempio: ci sono persone che non tollerano bene le uova e si sentono meglio senza di esse. Osservo tutto ciò principalmente in individui con problemi autoimmuni. Ci sono persone che possono tollerare latticini crudi.

È logico che esista una grande differenza fra lo stile paleolitico di mangiare e il nostro modo di mangiare oggi, per questo è necessario abituare il corpo progressivamente e avanzare a tappe. L'obiettivo della Paleo dieta è passare dal bruciare carboidrati a bruciare grassi. L'autrice del libro Primal Body, Primal Mind, Nora Gedgaudas, sostiene che bruciare gli idrati di carbonio è come bruciare mille fogli di carta. Questo modo di ottenere combustibile fa funzionare relativamente bene l'organismo, ma definitivamente non è la maniera più economica per farlo. Al contrario, bruciare grassi (la cosiddetta chetosi) è come bruciare il

tronco di un albero. Entrambi i metodi funzionano relativamente bene, ma l'ultima alternativa é piú economica ed efficiente e provoca anche meno stanchezza. Quando bruciamo grassi l'organismo non rimane a corto di energia e quindi non ha bisogno di essere ricaricato ogni 2 ore. Spariscono i sintomi causati dalla mancanza di zuccheri e le voglie delle 10 di sera. La quantità ideale di carboidrati massima da consumare in un giorno, per ottenere lo stato ideale in cui il corpo brucia grassi (non carboidrati), varia da persona a persona, ma con una ingestione di circa 25 grammi di carboidrati al giorno puoi raggiungerla in poche settimane.



# Iniziare la dieta

Molte persone si lanciano a capofitto nella Paleo dieta senza una preparazione adeguata. Qui di seguito presento un programma di 28 giorni che ti aiuterà nella transizione alla dieta del Paleo. È articolato in tre fasi: La prima è la preparazione, la seconda l'azione e l'ultima la valutazione che ti servirà per misurare i tuoi progressi e decidere cosa vuoi fare dopo i 28 giorni.

## Fase di preparazione

1. Stabilire una data di inizio. Devi decidere se vuoi cominciare domani o il prossimo fine settimana, ma non

aspettare troppo tempo.

2. Cercare appoggio. L'ideale é trovare qualcuno (amico, partner o collega di lavoro) che sia disposto a unirsi alla sfida Paleo per sostenersi l'un l'altro. Se non nessuno vicino a te é disposto, puoi trovare appoggio in varie comunità su internet.

3. Fai una foto del “prima”. L'ideale é usare meno vestiti possibile. Annota anche le tue misure e il tuo peso. È utile annotare anche i tuoi attuali problemi di salute e sintomi (fatica, gonfiore e depressione).

4. Familiarizza con la Paleo dieta. Se non l'hai ancora fatto, inizia a

leggere sui cibi che devi consumare e quelli che devi evitare durante la Paleo dieta e il perché di tutto questo. Comincia anche a raccogliere ricette Paleo.

5. Pulisci la tua cucina. Liberati di tutti i cibi non paleo.

## **Fase di azione**

1. Fai scorte di alimenti Paleo. Tieni sempre sott'occhio la lista dei cibi Paleo per sapere sempre che cosa puoi mangiare.

2. Fai un accompagnamento e sii responsabile. Usa un calendario per accompagnare i tuoi progressi. Ottieni

appoggio da altre persone che stanno facendo la Paleo dieta. Cerca sostegno nelle comunità in linea e nei blog. Se possibile, tieni un diario e annota tutto quello che mangi durante la Paleo dieta. Un'alternativa per realizzare un accompagnamento é fare fotografie

3. Nascondere la bilancia. Il peso sulla bilancia non racconta tutta la storia e non può misurare i grandi cambiamenti che stanno avvenendo dentro il tuo organismo. Sii paziente.

## **Fase di valutazione**

1. È il momento di fare la fotografia del “dopo”. Usa gli stessi vestiti che

avevi nella fotografia del “prima” e fai un confronto. Prendi le misure del tuo corpo e annota il peso.

2. Cosa farai? A questo punto devi valutare il tuo stato di salute. Se ti senti peggio di prima, devi chiederti se hai seguito la Paleo dieta nel modo adeguato. Gli alimenti che hai consumato contenevano ingredienti che avresti dovuto evitare? Per esempio, quasi tutte le salsicce contengono glutine. Se credi di aver fatto tutto bene, forse non hai incluso abbastanza grassi nella dieta. Ricorda che la Paleo dieta non é un approccio unico per tutti e va adattata ad ogni persona. Se le cose sono rimaste immutate e non hai notato

nessun miglioramento, può solo voler dire che il tuo corpo ha bisogno di un po' più di tempo. In fin dei conti, ci sono voluti molti anni per arrivare dove sei adesso e puoi prendere un altro mese per disfarti dei danni. Se le cose sono migliorate, sia nel modo di vederti, sia nel modo di sentirti, perché non continuare con questo progetto?

# Consigli per avere successo

Voglio approfondire il concetto di questa dieta e commentare punti essenziali che sono presenti nel mio stile di vita e in quello della mia famiglia. Questi suggerimenti sono basilari e generali, ma sono importanti per trovare un nuovo stile di vita più naturale, primitivo, paleolitico.

**1. Bere acqua potabile, naturale e filtrata:** L'acqua non è un componente dannoso per la nostra salute, non ha né colore, né sapore, né odore, ma l'acqua del rubinetto contiene tossine, batteri, pesticidi, prodotti chimici e metalli pesanti. Nell'acqua consumata in città

sono stati trovati 500 tipi di agenti chimici, senza contare batteri, pesticidi e metalli pesanti. Le imprese di distribuzione aggiungono questi tipi di componenti per cercare di purificare e migliorare l'acqua che é adulterata dalla contaminazione industriale.

**2. Alimenti sani:** Frutta, verdura. Si raccomanda di mangiare un maggior numero di verdure, di prodotti di animali allevati all'aria aperta, olio di cocco, olio di oliva, olio di avocado, etc.

**3. Dormire bene e negli orari appropriati:** È un punto essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo, perché mentre dormiamo avviene un

processo di riparazione completa dell'organismo. La mancanza di sonno può essere relazionata con la scarsa perdita di peso oltre che con un sistema immune compromesso. È molto importante conciliare il sonno e un modo per farlo è evitare di usare il PC, la televisione e qualsiasi altro schermo con molta luminosità prima di andare a dormire.

**4. Evitare tossine:** È probabile che sia uno dei punti più difficili da realizzare perché il medio ambiente in cui viviamo è molto contaminato. Seppure sia impossibile evitare la maggior parte della contaminazione, si può diminuire l'esposizione a varie

sostanze chimiche prendendo le decisioni giuste. Per esempio, evitare il contatto del cibo con la plastica, usare prodotti naturali anche per il bagno di casa e l'igiene personale.

**5. Fare esercizio, ma con moderazione:** È molto importante, prima di realizzare qualsiasi tipo di esercizio, essere cosciente di come ti senti. Se non hai dormito o ti senti esausto, si raccomanda di non strafare. Questo può solo recare danno alle ghiandole surrenali. Devi tener conto che il buon esercizio si misura in base alla qualità e non alla quantità, cioè, è più efficace fare un allenamento corto e intenso che stare delle ore sul tapis

roulant.

**6. Trovare la tua propria versione della dieta paleolitica:** Come già menzionato, ogni persona é diversa, quindi ha le sue proprie necessità. Per questo é importante sapere quali alimenti il tuo corpo non tollera bene ed evitarli. Si raccomanda una dieta per esclusione, visto che é un eccellente ricorso.

**7. Incorporare alimenti con “super poteri”:** Un alimento con un alto valore nutritivo é il fegato, anche il brodo di ossa con gelatina di animale 100% da pascolo, l’olio di fegato di baccalà fermentato, le verdure, una delle migliori il cavolo e gli alimenti

fermentati in modo tradizionale.

**8. Scegliere più sano:** È comprensibile che non puoi mangiare sano 100% del tempo, tuttavia devi provare a evitare i dolci ogni volta che è possibile.

**9. Cercare modi di trattare lo stress:** Nel corso della giornata, è essenziale, prendersi qualche minuto per rilassarsi, visto che è un beneficio per la salute mentale e quella fisica. Questo si può realizzare per mezzo di preghiere, meditazione o esercizi di rilassamento come lo yoga. Esistono malattie croniche e neurologiche che sono legate all' eccesso di stress, per esempio, il Parkinson e l'Alzheimer.

## **10. Mangiare adeguatamente:**

Oggi viviamo in un mondo accelerato e la maggior parte delle volte il lavoro ha la priorità sul mangiare. È importante che ti organizzi, prepari il tuo pasto; ciò ti aiuterà a risparmiare soldi, tempo ed evitare stress.



# **Cibi autorizzati e non autorizzati nella Paleo dieta**

## **Cibi non autorizzati nella Paleo dieta**

- Cereali e grani (mais, orzo, grano, avena, etc.)
- Tutti gli alimenti che contengono glutine
- Zuccheri raffinati (sciroppo di mais ad alto tenore di fruttosio, aspartame, dolcificante)
- Legumi (ceci, lenticchie, fagioli)
- Latticini pastorizzati
- Oli e grassi chimicamente alterati

(olio di mais, di noccioline, di soia e olio vegetale)

- Bibite gassate

- Oli raffinati come quello di girasole, mais, colza.

- Latticini altamente pastorizzati, “senza grassi” o “dietetici”.

- Cibo geneticamente modificato

- Usare il forno a microonde

## **Cibi autorizzati nella Paleo dieta**

- Carne

- Pesce e frutti di mare

- Uova

- Verdure
- Erbe
- Tubercoli
- Frutta in quantità moderata
- Grassi buoni come l'olio di oliva pressato a freddo e l'olio di cocco
- Noci in quantità moderata
- Latte di cocco, di mandorle e di altri sementi.

### **Cibi accettabili in poca quantità e poco frequentemente**

- Miele crudo, stevia non processata e sciroppo di acero.

- Solo in casi di alta tolleranza al lattosio: latte e latticini biologici e crudi (non pastorizzati), di preferenza provenienti da animali da pascolo.

- Cioccolato amaro biologico e cacao in polvere.

# **Lista di alimenti compresi nella Paleo dieta**

## **Carni e volatili**

- Carne bovina
- Carne suina
- Agnello
- Coniglio
- Capra
- Bisonte
- Bufalo
- Cervo
- Daino

- Alce
- Tacchino
- Anatra
- Pollo
- Gallina
- Oca

## **Pesci e frutti di mare**

- Salmone
- Trota
- Sardine
- Tonno
- Tilapia

- Baccalà
- Spigola
- Ippoglosso
- Granchio
- Gamberi
- Aragosta

## Grassi sani

- Avocado
- Olio di avocado
- Olio di cocco
- Olio di oliva
- Grasso vegetale

- Grasso di anatra
- Grasso di maiale
- Latte di cocco
- Noci
- Mandorle

### **Uova di:**

- Anatra
- Quaglia
- Gallina
- Oca

Verdure

- Broccoli
- Carciofi
- Sedano
- Pomodori
- Cetrioli
- Avocado
- Peperoncino dolce
- Rocotes
- Fagiolini
- Cavolfiore
- Cipolle
- Melanzane

- Spinaci
- Lattuga
- Bietola
- Barbabietole
- Carote
- Patate
- Zucche (tutti i tipi)
- Zucchini

## **Frutta**

- Banane
- Mele
- Arance

- Mirtilli
- Fragole
- Lamponi
- More
- Pere
- Pompelmi
- Mandarini
- Melone
- Kiwi
- Papaia
- Uva
- Pesche

- Fichi
- Limone
- Anguria

## Sementi

- Pistacchi
- Mandorle
- Noci
- Semi di girasole e sesamo
- Semi di zucca

## Erbe

- Prezzemolo

- Lavanda
- Pepe
- Rosmarino
- Menta
- Basilico
- Origano
- Timo

## **Condimenti**

- Zenzero
- Aglio
- Peperoncino
- Vainiglia

- Chiodi di garofano

# Frutti di mare e pesci nella Paleo dieta

I frutti di mare e il pesce fanno parte del programma dei cibi della dieta. È importante includere pesce e frutti di mare nella nostra dieta.

Il pesce è fonte di proteine, omega 3 e acidi grassi polinsaturi. Quest'ultimi, assunti in quantità moderata, fanno bene all'organismo, perché proteggono contro le malattie cardiache.

Contengono una grande varietà di vitamine e minerali. Uno dei minerali più importanti, difficile di trovare in altri alimenti, è lo iodio. È

importantissimo per il buon funzionamento della ghiandola tiroidea, del cervello e del metabolismo delle cellule. La carenza di iodio può causare problemi di sotto sviluppo mentale e di tiroide. Tutto quello che proviene dal mare (pesce, alghe, frutti i mare, etc.) contiene quantità significative di iodio.

Gli alimenti provenienti dal mare contengono anche vitamine A, C, E e un po' di vitamina D. Un altro minerale che si trova nei pesci e nei frutti di mare é il selenio che é importante per il buon funzionamento della ghiandola tiroidea.

# Riassumendo

- Il successo della Paleo dieta dipende unicamente da te, di quanto sei rigido nel rispettare tutte le fasi, mettere in pratica i consigli e scegliere appropriatamente gli alimenti che fornisci al tuo corpo.

- Concentrati su come ti senti.

- Bevi acqua potabile, dormi bene, evita le tossine e scopri la tua propria dieta.

- La lista degli alimenti “autorizzati” é enorme e con una grande varietà di scelta

- Tieni un registro nel tuo diario del

tuo livello di energia, degli stati  
d'animo e dei sintomi



**Capitolo 5 -**  
**Programma di**  
**transizione alla paleo**  
**dieta**



# **Sguardo generale sulla realizzazione della Paleo dieta**

La Paleo dieta ci fa notare quello che succede dentro il nostro organismo. Se presenta reazioni o effetti nocivi, questi NON sono esattamente i sintomi della dieta. Accade che, essendo il glutine e la caseina legati ai ricettori oppioidi del corpo, con la loro eliminazione o riduzione, si produce una ricomparsa dei sintomi che erano stati nascosti da questi elementi.

Dopo un certo periodo (che varia da persona a persona) con la Paleo dieta, il tuo organismo entrerà in chetosi e

possono sopravvenire i sintomi seguenti: alito con odore di alcool, insonnia, fatica, crampi, mal di testa, nausea... Tali sintomi sono il segnale della disintossicazione e della transizione verso lo stato di chetosi, ma sono sintomi temporari e alcuni possono anche essere evitati. Quando sarai nello stato di chetosi, potrai sentire un nuovo tipo di energia. Gli effetti di questo nuovo stato sono il miglioramento della pressione arteriosa, la perdita o l'aumento di peso (a seconda se sei in sovra- o sotto-peso), sensibilità più alta all'insulina, aumento della massa muscolare, diminuzione del grasso corporeo, diminuzione o scomparsa di infiammazioni alle articolazioni,

migliore qualità della pelle (diminuzione di psoriasi e acne), minore sensazione di fame, miglioramento dei sintomi allergici, miglioramento della digestione, attenuazione di emicranie.

Se dopo qualche mese di dieta, puoi mangiare burro senza reazioni negative, vuol dire che il tuo intestino si é recuperato. A dire il vero, il burro é piuttosto benefico visto che contiene acido butirrico, vitamine A, E e K, antiossidanti, vitamina D, grassi saturi, etc.

Se vuoi, puoi tornare a ingerire alcuni alimenti di quando in quando solo per piacere e in piccole quantità per non uscire dallo stato di chetosi. Per

esempio, puoi consumare alcuni frutti secchi, bacche (lamponi, fragole, mirtilli, more, etc.) o cioccolato amaro.

# **Programma di transizione alla Paleo dieta in 41 giorni**

## **Programma di transizione alla Paleo dieta**

Se sei un anziano o presenti problemi cardiovascolari o di pressione arteriosa, sii cauto e esegui una transizione lenta dalla tua dieta abituale alla Paleo dieta. Nonostante il passaggio possa richiedere un paio di settimane per individui giovani, negli anziani con problemi di salute, può richiedere mesi e addirittura anni. In alcuni casi, la transizione può non avvenire affatto, a causa del sistema troppo malato per realizzare il cambiamento di

combustibile, dell'intestino meno efficace e del fegato che é diventato troppo lento. Tuttavia, in queste situazioni, la Paleo dieta impedirà lo sviluppo di danni ulteriori. Se questo é il tuo caso, semplicemente consuma più di 25 grammi di carboidrati, principalmente sotto forma di verdure.

### **Dal giorno 1 al 10:**

Elimina il glutine. Tutti i cereali in assoluto contengono questa proteina che é dannosa. Quello che ha il maggior contenuto di glutine é il grano e il minore il riso. Per tanto, puoi eliminare il riso per ultimo. Comunque, dopo 10 giorni, tutti i cereali dovranno essere stati eliminati. Non sono autorizzati

nemmeno gli alimenti con etichetta “senza glutine” come la farina di riso, di mais, di manioca o di patate, dato che contengono diversi tipi di farine che sono ugualmente complesse e infiammatorie.

Comincia assumendo più verdure e aumentando gradualmente l’ingestione di grasso, per esempio, burro chiarificato e grasso di pollo. Mangia carni grasse, compreso il grasso in esse contenuto. Questi grassi ti aiuteranno a ridurre la dipendenza da carboidrati e ti forniranno i nutrienti di cui hai bisogno per fare la transizione. Inoltre, ricordati il vecchio detto: “Mangia come un re di mattina, come un principe a pranzo e come un

mendicante a cena”.

L'obiettivo del periodo di transizione é eliminare tutto quello che può incidere negativamente sull'organismo senza causare reazioni avverse facendo tutto in una volta. Ricordati che il tuo corpo opera con questi alimenti da anni e devi procedere con molta precauzione e delicatezza.

### **Dal giorno 11 al 20:**

Elimina il riso, la soia e i legumi (lenticchie, ceci, fagioli). In questa fase, la dieta non deve includere cereali di nessun genere. Non si devono tollerare eccezioni. Leggi le etichette di ogni alimento che compri. Elimina il

consumo di alimenti industriali. In questa fase il tuo corpo sta provando a disintossicarsi dai diversi tipi di glutine e altri elementi antinutrizionali e questo processo può richiedere mesi. L'ingestione di una quantità minima di glutine, interrompe il processo di disintossicazione e tutti benefici vanno persi.

Devi eliminare il glutine in tutte le sue forme. Anche se non ci credi, se il tuo shampoo o crema idratante sono a base di cereali (germe di grano, latte di avena, etc.) questo renderà più difficile la disintossicazione e devi smettere di usarli.

Cucina con burro chiarificato, grasso

di anatra, grasso di maiale, grasso di vacca o olio di cocco (se lo tolleri). L'olio di oliva é consentito in preparazioni a freddo (condimento di insalate, maionese, etc.), ma non va utilizzato per cucinare, perché non sopporta le alte temperature.

### **Dal giorno 21 al 30:**

Elimina completamente lo zucchero, frutta compresa. Non sostituire lo zucchero con dolcificanti artificiali (come l'aspartame) o edulcoranti "naturali" (come il fruttosio, il miele, lo sciroppo di agave, lo sciroppo di acero). Preferisci lo xilitolo (edulcorante a base di corteccia di betulla con proprietà anticarie),

sorbitolo o la stevia. Il fatto di aumentare l'ingestione di grassi, ti aiuterà a non sentire voglia di zuccheri.

### **Dal giorno 31 al 40:**

Elimina dalla tua dieta la frutta secca (nocciole, noci, pistacchi, mandorle, etc.) e i latticini. In questa fase devi mangiare solamente proteine, grassi e verdure. Mangia di preferenza la verdura cotta, invece che cruda. Gli esseri umani, in verità, traggono benefici maggiori dagli alimenti cucinati. Consuma le verdure cotte con il burro, grasso di anatra, etc. I latticini possono essere eliminati alla fine di questa fase.

## **Dal giorno 41 in poi:**

Elimina totalmente il caffè, che altera i tuoi livelli di zucchero nel sangue. Sostituisci il caffè con il tè verde, il tè nero o un'infusione di erbe. Gradualmente riduci il consumo di verdure e aumenta il consumo di grassi buoni. La carne che mangi deve essere il più grassa possibile. Come punto di riferimento, la quantità di grasso deve essere superiore a quella di carne.

È molto importante che tu segua questo programma nell'ordine. Il fatto di aumentare il consumo di grassi prima di

diminuire i carboidrati equivale a collocare benzina e diesel allo stesso tempo, ciò non funzionerebbe bene.

Questa alimentazione ti permetterà di disintossicare il tuo corpo e sistemare l'intestino. Se soffri di intestino permeabile (probabile se consumi glutine di grano), evita il burro all'inizio e sostituiscilo con burro chiarificato. È consigliato anche assumere un supplemento di L-glutamina (a stomaco vuoto a colazione o nel caso di voglia di carboidrati) che aiuta a riparare le pareti intestinali. Non mangiando zucchero, glutine e latticini, hai il vantaggio di non alimentare la candida albicans, che probabilmente, é

presente negli intestini.

La sindrome dell'intestino permeabile o poroso, non consente l'adeguato assorbimento dei nutrienti e curarla é fondamentale per il tuo benessere. Quando parliamo di latticini, parliamo di candida. Quando parliamo di candida, parliamo di intestino permeabile, parliamo dell'impossibilità di essere sano. È semplice.

# Gli integratori alimentari

Qui di seguito presento una lista di integratori alimentari che ti sarà utile durante il processo di transizione alla Paleo dieta.

## **Vitamina C:**

Positiva nel processo di transizione, diminuisce la stitichezza, é battericida, antisettica e virucida, etc.

## **Vitamina D:**

Controlla il livello di calcio nel sangue e riduce il rischio di cataratta. Antiossidante, previene l'osteoporosi e aiuta la produzione di estrogeni, diminuisce la depressione stagionale,

etc.

## **Magnesio (malato, citrato o glicinato):**

Aiuta a dormire, rilassa i muscoli in caso di stitichezza, coliche, etc. Le persone moderne soffrono di carenza di magnesio.

## **Potassio:**

Favorisce l'ottimo funzionamento di nervi e muscoli. Diminuisce l'irritabilità, la confusione mentale, agisce contro l'effetto diuretico della Paleo dieta.

## **L-Carnitina:**

Favorisce la liberazione dell'energia

del grasso.

## **L-Glutamina:**

Contribuisce alla sintesi di proteine e alla riparazione dell'intestino.

## **Aceto di sidro di mele:**

Favorisce la digestione dei grassi.

## **Omega-3:**

Anti infiammatori. Sono acidi grassi essenziali.

## **Spirella y Chlorella:**

Contribuisce alla disintossicazione del corpo, soprattutto da metalli pesanti.

## **Acqua e sale:**

La dieta Paleolitica agisce come un diuretico naturale ed é fondamentale non perdere questi due elementi. Se soffri di debolezza, mal di testa, stitichezza, crampi, fatica, vertigini quando ti alzi, aggiungi sale alla tua dieta. È consigliato complementare anche con elettroliti e consumare brodo di ossa.



**Capitolo 6 -**  
**Programmazione dei**  
**pasti settimanali**



# Lunedì

Colazione: Omelette di spinaci

Pranzo: Hamburger di tacchino con insalata o con pane di hamburger con contorno di patate fritte o carote.

Merenda: 1/2 avocado, 1 mela, 1/2 hamburger del pranzo.

Cena: Salmone al forno, broccoli grigliati, insalata.

# Martedì

Colazione: Uovo fritto (di anatra o gallina) con pancetta.

Pranzo: Insalata con tacos di pesce.  
Asparagi.

Merenda: Avanzi del pesce, carote e mandorle.

Cena: Fagiolini arrostiti e curry di pollo.

# **Mercoledì**

Colazione: Verdure e spezzatino di salsicce.

Pranzo: Spaghetti con insalata.

Merenda: Noci di macadamia e prosciutto.

Cena: Halibut al forno con asparagi e arancia.

# Giovedì

Colazione: Una porzione di soufflé.

Pranzo: Pizza alle verdure.

Merenda: Avanzi della pizza.

Cena: Spezzatino di carne servito su un purè di patate dolci.

# Venerdì

Colazione: Tè con latte di cocco o di mandorle e Paleo biscotti .

Pranzo: Avanzi dello spezzatino di carne della sera prima con insalata.

Merenda: Noci e due uova sode.

Cena: Carciofi e maiale al curry.

# Sabato

Colazione: Fragole, Paleo pancake ,  
mirtilli e lamponi con latte di cocco.

Pranzo: Avanzi del maiale al curry.

Merenda: Cupcake di carote.

Cena: Zuppa di pollo.

# Domenica

Colazione: Spezzatino di verdure.

Pranzo: Insalata e polpette di carne.

Merenda: Pane con marmellata senza zucchero.

Cena: Zuppa di zucchini e una porzione di agnello al forno.

Dessert: Torta de banane e mirtilli.



# Capitolo 7 - Ricette



# Consigli per la colazione

Tutti sappiamo che la colazione é il pasto piú importante della giornata. (Anche se non il piú grande). Ecco qui alcune regole di base per la colazione:

- Fare colazione al massimo 2 ore dopo essersi svegliati. Non aspettare di svenire per correre a prendere la prima cosa che trovi sotto mano per fare colazione.

- Non saltare mai la colazione perché vuoi dimagrire. Ciò ha un effetto controproducente incredibile. Non ricevendo cibo, il corpo comincia naturalmente a immagazzinare piú grasso per evitare di avere fame.

- Assicurarsi di includere proteine a colazione. Questo fu un po' difficile per me all'inizio, visto che ero abituato a mangiare una fetta di pane con dolce di latte e bere tè con latte tutti i giorni. Grazie alla Paleo dieta, sono riuscito a introdurre un uovo, un pezzetto di pollo, di carne o qualsiasi proteina buona.

- Assicurarsi di includere fibre a colazione. Ci sono mille opzioni, ma provo sempre ad aumentare la quantità giornaliera di verdure verdi, perché le considero una delle fonti più ricche di fibre.

- Evita qualsiasi tipo di pasto rapido a colazione. A dire il vero, ciò si applica a tutti i pasti della giornata.

- Evitare caffè prima di colazione, perché toglie l'appetito. Il caffè è uno dei prodotti controversi della Paleo dieta.

- Le persone che fanno colazione tendono ad evitare le “voglie di dolce” del pomeriggio grazie al fatto di mantenere un livello di glucosio più basso per il resto della giornata.

- I nutrienti assunti a colazione assicurano un migliore rendimento fisico e una maggior energia durante la giornata.

- Una colazione sana previene malattie cardiache e arteriosclerosi.

- Una colazione con proteine ci

mantiene soddisfatti più a lungo. A differenza dei carboidrati, le proteine comunicano velocemente al cervello che lo stomaco è sazio. Le proteine a colazione sono fondamentali

- Abolire la colazione aumenta tanto i livelli di insulina nel sangue, quanto i livelli di colesterolo cattivo (LDL, sigla in inglese)

Dobbiamo ricordare che la quantità di nutrienti che riceviamo in un pasto non ha nulla a che vedere con la quantità di cibo. Quindi, una colazione sana non deve essere necessariamente abbondante

# Ricette per la colazione

## Paleo frullato di proteine

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 1 min.

Tempo totale: 11 min.

Porzioni: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 240 ml di latte di cocco

- 1 1/2 Cc (cucchiaino) di polvere di cacao

- 1 banana
- 120 ml di latte di mandorle
- 2 Cc di gelatina in polvere
- 2 Cc di burro di mandorle
- 2 a 4 cubetti di ghiaccio  
(facoltativo)
- 1 cc (cucchiaino) di sciroppo di  
acero o miele crudo

### Preparazione:

- Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore per un minuto o più fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Servire.

## **Paleo pane di banana**

Tempo di preparazione: 20 min.

Tempo di cottura: 55 min.

Tempo totale: 1 ora e 15 min

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 70 g di farina di mandorle
- 1/2 cc di cannella in polvere
- 3 Cc di sciroppo d'acero o miele

cruda

- 50 g di farina di cocco
- 4 uova
- 1/2 Cc di estratto di vaniglia
- 30 g di granella di cacao
- 2 Cc di latte di mandorla o cocco
- 320 g di purea di banane (4 o 5 banane)

### Preparazione:

- Mescola gli ingredienti secchi (farina di mandorle, di cocco e cannella)
- In un altro contenitore mescola l'estratto di vaniglia, i tuorli e il miele. Aggiungi il purè di patate e mescola di

nuovo.

- Aggiungi anche gli ingredienti secchi e mescola bene.

- Incorpora la granella di cacao.

- Monta i chiari a neve e incorporali alla mistura.

- Se il composto é troppo secco, aggiungi 1 o 2 cucchiaini di latte di mandorle o di cocco.

- Rivesti una forma di 20 x 10 cm con carta da forno.

- Cuoci a 190 gradi per 50 minuti o finché uno stuzzicadenti piantato nel mezzo esce pulito.

- Lascia riposare in forno per 20

minuti prima di sformare.

## **Paleo Waffles**

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 10 min.

Tempo totale: 25 min.

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 60 g di farina di cocco
- 1 banana ridotta in purea
- 2 Cc di purea di mele

- ¼ cc di lievito
- 1 ½ Cc di miele crudo
- 1 cc di estratto di vaniglia
- 5 uova
- Olio di cocco.

### Preparazione:

- Mescola la purea di banana, i tuorli, la purea di mele, il miele e la vaniglia.
- Setaccia la farina di cocco in un recipiente e aggiungi il lievito.
- Monta i chiari a neve.
- Incorpora i chiari al composto e

mescola. Si vuole ottenere un composto non troppo spesso.

- Coprire la padella per waffle con olio di cocco e versarvi  $\frac{1}{4}$  di tazza di composto.

- Cuoci per 4 minuti.

- Servire con sciroppo di acero e frutta fresca.

Ricette per il pranzo

## **Gnocchi senza glutine né latticini**

Tempo di preparazione: 45 min.

Tempo di cottura: 10 min.

Tempo totale: 55 min.

Porzioni: 6-8

Ingredienti:

- 1/2 kg di zucca o patate (2 zucche medie circa)
- 1/2 cc di fior di sale
- 60 g di amido (farina di tapioca, farina di yuca o farina di arrow-root)
- 1/2 cc di di gomma di guar
- 1 uovo sbattuto
- 330 g di farina di mandorle

## Preparazione:

- Pelare la zucca e rimuovere i semi. Falla bollire finché diventi tenera. Si può anche cuocere in forno con olio di cocco per 40 minuti.

- Ridurre in purea la zucca e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

- Nel frattempo, in un'altra ciotola, mescola il sale, la gomma di guar, l'amido e la farina di mandorle.

- Incorpora a questo composto  $\frac{1}{2}$  degli ingredienti secchi (farina di mandorle, amido, etc.) e mescola fino a ottenere una pasta compatta.

- Spolvera di amido una superficie

piana e appoggiaci la pasta.

- Taglia in 3 la pasta e lavora per ottenere cilindri di 1,5 cm di spessore. In seguito taglia pezzetti larghi 1cm e modella gli gnocchi con una forchetta.

- Metti gli gnocchi su di un piatto spolverato di farina di mandorle.

- Porta l'acqua ad ebollizione, sala e cuoci 5 gnocchi alla volta.

- Una volta saliti in superficie, aspetta ancora 40 secondi e poi ritira gli gnocchi.

- Servi con il sugo che preferisci.

## **Pollo all'arancia**

Tempo di preparazione: 30 min.

Tempo di cottura: 1 ora

Tempo totale 1 ora e 30 min.

Porzioni: 6-8

Ingredienti:

- 1 kg di pollo, di preferenza coscia tagliata a bocconcini

Per la pastella:

- 3 Cc di latte di cocco

- 2 uova

- 1 tazza di amido, farina di arrow-root, o farina de yuca, o farina di tapioca.

Per impanare il pollo:

- 50 g di farina di cocco

- 2 cc di aglio in polvere

- 25 g di farina di mandorle

- 1 cc di sale.

Per il sugo:

- 1 Cc di scorza di arancia
- 120 ml di brodo di pollo.
- 120 ml di succo di arancia
- 50 ml latte di cocco.

- 1/2 cc di sale marino, di preferenza  
Himalaya rosato

- 50 ml di sciroppo di acero o miele  
di crudo

- 1 cc di olio di sesamo
- 2 cc di semi di sesamo o sesamo

tostato

- 1/2 Cc di amido di tapioca o yucca
- Friggere con olio di cocco.

Preparazione:

- Lava il pollo in acqua tiepida o fredda, asciugalo e taglialo in piccoli pezzi o a striscioline.
- Mescola l'uovo, il latte di cocco e  $\frac{1}{4}$  di amido.
- In un altro recipiente mescola gli ingredienti per impanare il pollo.
- Immergi i pezzetti di pollo nella mistura con l'uovo.

- Fai la stessa cosa per impanare i pezzetti di pollo.

- In un altro contenitore mescola tutti gli ingredienti per il sugo, eccetto l'amido o fecola. Riserva da parte.

- Scalda a fuoco medio 100 ml di olio di cocco in una padella. L'olio deve essere caldo; per testare, immergi un pezzo di pollo nell'olio, se lo senti crepitare, la temperatura é giusta.

- Fai cuocere il pollo per 3 o 4 minuti. Non mettere troppi pezzetti allo stesso tempo, per evitare che l'olio si raffreddi.

- Per ritirare l'eccesso di olio, colloca il pollo sulla carta assorbente.

- Metti gli ingredienti per il sugo in una pentola o in una piccola padella e cuoci a media temperatura fino a raggiungere una lieve ebollizione. Abbassa la temperatura al minimo.

- Metti 1/4 tazza di questa mistura in un altro recipiente e aggiungi la fecola o l'amido. Mescola fino a sciorglielo completamente. Incorpora al resto del sugo. Fai ingrossare il sugo cuocendolo a fuoco lento.

- Metti il pollo nel sugo e mescola bene assicurandoti che i pezzetti di pollo siano coperti.

- Aggiungi i semi di sesamo tostati e servi.

## **Costolette di carne**

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 5 ore

Tempo totale: 5 ore e 15 min.

Porzioni: 5

Ingredienti:

- 1 Cc di aglio in polvere
- 1/2 Cc di paprika
- 1/2 Cc di pepe

- 1 Cc di cipolla in polvere
- 1/2 Cc di rosmarino
- 1 cc di sale
- 1 1/2 tazza di passata di pomodoro
- 6 denti di aglio finemente tritati
- 50 ml di aceto balsamico
- 40 g di sedano finemente tritato
- 1.5 kg di costolette di agnello
- 2 carote grattate

Preparazione:

- Condisci le costolette con i primi 6 ingredienti

- Metti le costole in una pentola e aggiungi gli altri ingredienti.

- Cuoci per 5 ore.

- Se non hai una pentola per lunghe cotture, puoi cuocere le costole in una pentola di ferro fuso in forno per 5 ore a 150 gradi.



# Ricette per la cena

## Torta di carne con purè di cavolfiore

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 1 ora

Tempo totale: 1 ora e 15 min.

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 1 testa di cavolfiore spezzettata

- 1/2 kg di carne macinata. Si può usare pollo o tacchino macinato

- 4 Cc di burro chiarificato o olio di cocco

- 20 g di pancetta tritata (facoltativo)

- 1/2 cc di sale marino

- 3 Cc di fegato di pollo finemente tritato (facoltativo)

- 3 carote tritate

- 2 costolette di sedano tritato

- 20 g di fagiolini tagliati finemente

- 1 cipolla tritata

- 1 tazza di brodo di pollo

- 2 Cc di passata di pomodoro

Preparazione:

- Cuoci a vapore il cavolfiore fino a che sia tenero.

- Mettilo nel frullatore.

- Aggiungi 2 cucchiaini di olio di cocco, sale e pepe

- Frulla fino a rendere il composto morbido.

- Scalda 2 cucchiaini di olio di cocco in una padella e fai dorare le cipolle con i pezzetti di pancetta.

- Aggiungi le carote, la carne e il

fegato. Cuoci per 5 minuti.

- Aggiungi il brodo di pollo, il sale, la passata di pomodoro, il sedano e i fagiolini. Cuoci per 8 minuti o fino a far evaporare la metà del liquido.

- Trasferisci il tutto in un contenitore di medie dimensioni.

- Aggiungi il purè di cavolfiore sopra la preparazione.

- Inforna a 180 gradi per 1 ora o finché la superficie sia dorata. Lascia raffreddare per 10 minuti prima di servire.

## **Minestra di polpette**

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Tempo totale: 40 min.

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 2 l di brodo di pollo
- 2 costolette di sedano grattugiato
- 2 carote grattugiate

- 1 1/2 cc di sale

Per le polpette di fegato

- 1 kg di carne di maiale tritata
- 1 cc di sale
- 3 pezzetti di fegato di pollo tritato.

Usa un frullatore o taglia finemente.

- 1/2 cc di pepe
- 3 cc di aglio in polvere
- 2 cc di origano
- 2 cc di cipolla in polvere
- 1 Cc di farina di mandorle
- 1 uovo.

## Preparazione:

- Colloca gli ingredienti per le polpette in una ciotola e mescola.

- Modella le polpette e mettile in una teglia da forno rivestita di carta da forno.

- Inforna a 180 gradi per 15 minuti o, se preferisci, friggi le polpette nell'olio di cocco.

- Cuoci il sedano e le carote nel brodo di pollo per 15 minuti a fuoco medio, aggiungi il sale.

- Aggiungi le polpette alla minestra e cuoci a fuoco lento per altri 10 minuti.

- Servi. Puoi guarnire con vegetali verdi.

## **Ricette di dessert**

Panino al gelato

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 12 min.

Tempo totale: 27 min.

Porzioni: 4

Ingredienti:

- Gelato di menta con scaglie di

## cioccolato

- Gelato al cioccolato
- Gelato alla vaniglia

Per il panino:

- 3 Cc di olio di cocco
- 1cc di estratto di vaniglia
- 3 Cc di sciroppo di acero
- 2 uova
- 3 Cc di farina di cocco
- 30 g di farina di mandorle
- 1 Cc di amido o fecola di patate
- 3 Cc di cacao puro

## Preparazione:

- Mescola i primi 4 ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo
- In un altro recipiente, mescola gli ingredienti secchi.
- Incorpora la mistura di ingredienti secchi al primo composto.
- Scalda il forno a 180 gradi.
- Ricopri il fondo di una teglia da forno con carta da forno.
- Metti nella teglia 3 cucchiaini della preparazione per ogni "biscotto". Otterrai 8 biscotti con la preparazione. I

biscotti cresceranno durante la cottura.

- Cuoci per 12 minuti e lascia raffreddare.

- Usando una tasca da pasticciere, metti il gelato su un biscotto e ricopri con un altro biscotto. Se non hai la tasca da pasticciere, usa un cucchiaino.

## **Brownies di cacao**

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 25 min.

Tempo totale: 40 min.

Porzioni: 10

## Ingredienti:

- 100 ml di sciroppo di acero
- 100 g di cioccolato. Se possibile usare cioccolato con 85% di cacao
- 115 g di burro chiarificato
- 5 uova
- 30 g di cacao in polvere
- 35 g di farina di cocco
- 1/2 cc di estratto di vaniglia
- 1/4 cc di lievito

## Preparazione:

- Mescola il cacao in polvere, la farina di cocco e il lievito.

- Batti le uova con lo sciroppo di acero.

- Unisci i due composti e continua a battere fino a che il tutto sia ben amalgamato.

- Sciogli il burro a bagnomaria.

- Incorpora il cioccolato sciolto e batti fino ad ottenere una consistenza spessa.

- Colloca la preparazione in una forma precedentemente imburata e cuoci in forno per 25 minuti a 180 gradi.

- Fai raffreddare prima di sformare.

## **Torta di vainiglia**

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 12 min

Tempo totale: 27 min

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 100 g di mandorle
- 5 uova
- 50 g di farina di cocco

- 2 Cc di sciroppo di acero

- 75 g di marmellata di lamponi fatta in casa

- 2 1/2 cc di estratto di vaniglia

- 160 di copertura di cioccolato

### Preparazione:

- Mescola lo sciroppo di acero, i tuorli d'uovo e l'estratto di vaniglia.

- In un altro recipiente setaccia la farina di cocco e poi aggiungi la farina di mandorle.

- Unisci i composti mescolando delicatamente.

- In un altro recipiente, monta i chiari a neve e poi aggiungili al composto principale, Mescola.

- Ungi le formine con l'olio di cocco e colloca 1 tazza di preparato in ogni forma. Spolvera con una cucchiainata di farina di mandorle.

- Inforna per 10 minuti a 180 gradi.

- Togli dal forno e fai raffreddare prima di sformare.

- Ricopri ogni tortina con la marmellata e copri con una seconda tortina.

- Ricopri con cioccolato e decora con la frutta che preferisci.



# Ricette di Bevande

## Latte di mandorle fatto in casa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 5 min.

Tempo totale: 15 min

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1/2 kg di mandorle

- Stevia liquida
- 1 l di acqua filtrata

### Preparazione:

- Metti a bagno in acqua le mandorle, lasciaccele per 8 ore e poi asciugale.
- Frulla in un mixer ad alta potenza le mandorle con le 4 tazze d'acqua. Filtra il latte con un colino.
- Aggiungi la stevia.

## **Latte di cocco**

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 5 min.

Tempo totale: 15 min.

Porzioni: 5

Ingredienti:

- 750 ml di acqua filtrata
- 150 g di cocco grattugiato

Preparazione:

- Scalda l'acqua senza farla bollire.
- Frulla per 3 minuti la metà del cocco grattugiato e il latte.
- Filtra il latte ottenuto.

## **Succo di arancia con probiotici**

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 48 ore

Tempo totale: 48 ore e 10 min.

Porzioni: 2 tazze

## Ingredienti:

- 1/4 cc di probiotici
- 500 ml di succo di arancia
- Acqua

## Preparazione:

- Colloca il succo di arancia, l'acqua e i probiotici in un recipiente di vetro.
- Tappa e agita per mescolare bene.
- Lascia agire i probiotici a temperatura ambiente per 2 giorni.



# Snacks

## **Paleo barrette fatte in casa**

Tempo di preparazione: 5 min.

Tempo di cottura: 4 ore

Tempo totale: 4 ore e 5 min.

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 100 g di mandorle

- 50 g di noci del Brasile
- 100 g di noci pecan
- 50 g di cocco grattugiato
- 50 g di purea di mele
- 50 ml di olio di cocco tiepido
- 50 di burro di mandorle
- 1 Cc di scaglie di cioccolato
- 2 Cc di miele o sciroppo di acero

## Preparazione:

- Trita per 2 minuti nel frullatore le noci pecan, le mandorle, le noci del Brasile.
- Aggiungi nel frullatore il cocco grattugiato, il burro di mandorle, la purea di mele, l'olio di cocco e il miele o lo sciroppo di acero.
- Frulla per 1 minuto
- Rivesti di carta da forno un contenitore e collocaci il composto.
- Stendi con una spatola e poi con le mani.

- Colloca le scaglie di cioccolato sul composto e schiacciale delicatamente con le mani.

- Metti il contenitore in congelatore per 4 ore.



**Capitolo 8 - Paleo**  
**dieta per aumentare o**  
**diminuire di peso**



# **Paleo dieta per perdere peso. Come faccio?**

La Paleo dieta ti aiuta a perdere peso in modo naturale fino a farti raggiungere il peso ideale. La cosa meravigliosa é che si elimina l'eccesso di grasso perché viene usato come combustibile. Ti sentirai come non ti sei mai sentito prima: magro/a e tonificato/a.

I principali motivi per cui la Paleo dieta ti fa perdere peso sono:

- Mangi alimenti ad alta concentrazione di nutrienti senza le calorie dannose.

- Inizi a sgonfiarti e diminuisce la

ritenzione di liquidi.

- mangi alimenti che fanno mantenere un livello sano di zucchero nel sangue.

- Mangi alimenti che regolano gli ormoni nel tuo organismo.

- Bruci i grassi accumulati nel corpo grazie alle proteine e ai grassi sani che consumi.

- Ti senti più soddisfatto in virtù dei grassi che consumi.

- Sei più energico con la Paleo dieta, ma devi muoverti di più e fare più esercizio

Con l'adozione della Paleo dieta, il corpo espelle le cellule malate, inizia a

bruciare grassi e diventi più magro, forte e sano. La perdita di peso é solo una conseguenza della buona salute che raggiungiamo alimentandoci con pasti corretti.

# **Paleo dieta per aumentare di peso. Come faccio?**

Molte persone non vogliono perdere peso, sia perché vogliono essere più robuste, sia perché soffrono di una qualche malattia autoimmune che causa loro una drammatica perdita di peso.

In questi casi, la cosa più importante è aumentare l'assunzione totale di calorie. Perciò, dobbiamo mangiare più sano e consumare grassi di facile digestione e grassi curativi.

Le principali fonti di grasso sono:

- Olio di cocco
- Olio di palma

- Olio di avocado

- Olio di oliva

- Avocado

- Olive

- I tagli grassi di carni provenienti da animali da pascolo

- I pesci grassi di acque fredde (salmone, sardine, sgombri)

- Latte di cocco intero (con grasso)

Oltre a mangiare grassi, devono esserci carboidrati sufficienti nella dieta per permettere al corpo di immagazzinare il grassi. C'è bisogno anche di un po' di insulina per stoccare i grassi. Personalmente, raccomando di

ottenere i carboidrati dalla frutta con maggior tenore di glucosio.

I frutti con maggior tenore di glucosio sono:

- Banane (migliore opzione)
- Ananas
- Ciliegie
- Uva
- Uva passa
- Fichi

Per non esagerare con il consumo di zucchero, é importante razionalizzare le dosi. Sia che i carboidrati provengano dal consumo di frutta o dalle verdure

con amido, devi cercare di consumare fra 15 e 30 g di carboidrati in ogni pasto. Questo permetterà al glucosio del sangue di non raggiungere valori troppo alti che causano problemi e permetterà di avere la quantità sufficiente di insulina per immagazzinare i grassi.

Non dimenticare le proteine. Le proteine di carni di alta qualità e il pesce sono essenziali. L'obiettivo dev'essere consumare giornalmente fra  $\frac{1}{2}$  e 1 g di proteine per ogni kg del nostro peso corporeo.

Se digerisci con difficoltà gli alimenti, devi provare con verdure cotte e anche con la frutta cotta. Se soffri di diarrea per l'eccesso di grassi,

diminuisce le dosi. Per esempio, puoi consumare un cucchiaino di olio di cocco più volte nel corso della giornata, una dose relativamente piccola per essere ben tollerata. Tuttavia, se li tolleri meglio, non ci sono problemi nel consumare solo grassi animali,

Ricordati di essere perseverante e costante. Non frustrarti. Ci vorranno un paio di settimane per capire esattamente quello che fa bene al tuo organismo. Non dimenticare l'esercizio fisico. Lo sport fa acquistare muscoli bruciando i grassi.

# Riassumendo

- La Paleo dieta ti aiuta a perdere peso naturalmente fino a raggiungere il tuo peso ideale.

- La perdita di peso é solo una conseguenza della buona salute che raggiungiamo alimentandoci con cibi corretti.

- Se quello che vuoi, é aumentare di peso, allora, devi aumentare l'ingestione totale di calorie, mangiare più sano e consumare grassi di facile digestione e grassi curativi.

- Può darsi che ci voglia un po' di pratica prima di trovare il modo corretto

di mangiare per raggiungere il tuo peso  
forma.



# Capitolo 9 - I migliori esercizi per perdere peso

Qui di seguito vedremo alcuni dei migliori esercizi per perdere peso.

- Correre a intervalli. È un modo di perdere grasso e peso in generale. Per correre a intervalli devi cambiare velocità più o meno ogni minuto. È una forma molto intensa di allenamento, e allo stesso tempo offre un sollievo durante il processo.

- Tabata Training. È eccellente per perdere peso. Consiste nell'esercitarsi per 20 secondi e riposarsi per 10. Per esempio, fare squat per 20 secondi e riposarsi per 10. Ripetere questa sequenza per 4 minuti.

- Triplette. Sono molto intense ed eccellenti per perdere peso. In una tripletta scegli tre esercizi da eseguire e li realizzi alternandoli. Per esempio, scegli una tripletta di flessioni, squat e addominali, facendo 10 ripetizioni di ognuno e ripetendo la sequenza 10 volte. Questo darà un totale di 100 ripetizioni per ogni esercizio.

# Riassumendo

- Esistono molti esercizi raccomandati per perdere peso. Il fattore comune é che tutti si concentrano sull'intensità. Tali esercizi liberano una grande quantità di ormoni e bruciano più grassi.



# Capitolo 10 - Paleo dieta per sportivi

Raccomandazioni generali per vivere Paleo se sei uno sportivo:

- **Dormire!** Si raccomandano almeno 8 ore di sonno giornaliero. Per il corretto funzionamento ormonale il corpo ha bisogno di riposarsi dormendo, è così che riesce a rigenerarsi. È indispensabile che la tua camera sia totalmente buia quando dormi. Si consiglia di prendere l'abitudine di andare letto presto quando è possibile. Non fare esercizio fisico prima di dormire. Evita di stare davanti al computer prima di dormire.

- **Carboidrati a basso contenuto**

**glicemico:** È fondamentale consumare 40% di carboidrati, ma questo valore dipende da ogni singolo organismo, per esempio, arriva a 60% durante competizioni o in periodi intensi. Si consigliano 150 g di carboidrati in giorni normali di allenamento Crossfit. Comincia con 50 g di carboidrati a colazione, se, però, ti senti stanco, aumenta la quantità nel corso della settimana. Non è necessario consumare carboidrati in ogni istante. Il consumo di carboidrati può variare da 150 a 300 g al giorno, questo dipende dal tipo dell'allenamento e dalla tua massa corporea. Alcune fonti di carboidrati sono le patate, le cipolle, le carote, le

banane, la barbabietola, le zucche, etc.

- **Proteine pulite:** Un atleta di Crossfit dovrà includere nella sua dieta all'incirca un 30% di proteine. Calcolando in questo modo: si realizza una stima di 0,5-1 g di proteine per ogni mezzo kg di massa corporea. Quindi, un atleta di 100 kg dovrebbe consumare circa 140-200 g di proteine al giorno.

- **Grassi buoni:** Un atleta di Crossfit dovrebbe consumare un 30% di grassi nella sua dieta, ma questo varia a seconda della persona. Evitare gli oli idrogenati, per esempio l'olio di mais e quello di semi di girasole.

- **Alimenti ad alta concentrazione**

**di nutrienti:** Il fegato e il brodo di ossa di animali da pascolo, verdure verdi, i vari probiotici (crauti, verdura fermentata, yogurt fatto in casa con latte di cocco o latte naturale, etc.), olio di fegato di baccalà fermentato.

- **Non ti sovraccaricare:** riposati quando il tuo corpo inizia a sentire dolore

- **Rilassa i muscoli ed evita i malesseri post-allenamento:** Puoi fare un bagno in acqua tiepida con una tazza di bicarbonato di sodio, una tazza di sale e qualche goccia dei tuoi oli essenziali preferiti (lavanda e menta sono eccellenti).

- **Andare da un massaggiatore o da un chiropratico:** Eviterà infiammazioni ai muscoli, ai tessuti e ai legamenti, oltre a prevenire lesioni.

- **Supplementi da prendere in considerazione:** Magnesio, vitamina C, olio di baccalà e acido lipoico.

- **Evita il glutine e le proteine di bassa qualità:** Possono aumentare l'infiammazione dell'organismo.



# Riassumendo

- Questa dieta migliora il rendimento fisico degli atleti perché promuove l'eliminazione di alimenti processati visto che le verdure e la frutta sono la fonte principale di carboidrati.

- Controlla l'insulina e i valori degli ormoni generali degli sportivi.



# Capitolo 11 - La paleo dieta per patologie croniche



# **La Paleo dieta cura e previene malattie?**

Effettivamente, la Paleo dieta cura e previene malattie, ne indico alcune qui di seguito.

## **Malattie cardiovascolari**

Sono la prima causa di morte negli Stati Uniti. È interessante evidenziare che i nostri antenati del Paleolitico, praticamente, non soffrivano di ictus cerebrale o acardiaci.

## **Autoimmunità**

Il processo di autoimmunità é quello

in cui il nostro sistema immunitario ci attacca. A cose normali, questo sistema deve proteggerci dalle infezioni virali, batteriche e parassitarie. Se il sistema immunitario riconosce un elemento invasore lo attacca con l'obiettivo di far sparire l'infezione. Un'eccellente analogia per mostrare l'autoimmunità è il rigetto dei tessuti trapiantati nel caso della donazione di organi. Nell'autoimmunità, avviene un processo simile quando il proprio tessuto della persona è scambiato per un invasore e il sistema immunitario lo attacca. Le forme più frequenti di autoimmunità sono l'artrite reumatoide, la sclerosi multipla, la vitiligine il lupus, etc...

Sorprendentemente, tutte queste malattie che apparentemente non hanno niente a che fare l'una con l'altra, hanno una causa comune: il danneggiamento della mucosa intestinale che consente a particelle grandi (come alimenti non digeriti) di accedere in modo diretto al corpo.

## Acne

L'acne si forma quando un eccesso di "olio" si mescola con le cellule morte della pelle. Questa sostanza appiccicosa rimane intrappolata nei pori e si infetta con batteri; questa é la causa dei foruncoli sulla pelle che tanto ci molestano.

Ti starai chiedendo in che l'acne può essere messo in relazione con la dieta. Gli alimenti processati introducono radicali liberi dannosi, prodotti chimici e conservanti che spezzano l'equilibrio chimico naturale del cervello e dell'organismo. Questa interruzione causa un eccesso di produzione di "olio" e l'infiammazione, e altri problemi ancora. I nostri organismi non si sono ancora adattati ai tipi di alimenti artificiali della dieta moderna. Gli unici alimenti che il nostro sistema digestivo è capace di gestire sono gli alimenti che la natura è in grado di offrirci.

La Paleo dieta aiuta a ripristinare la salute dell'intestino, restaurando, così,

l'equilibrio ormonale e chimico che é il rimedio naturale contro l'acne.

## **Malattia celiaca**

La Paleo dieta non solo é una dieta che evita al 100% gli alimenti con glutine e a basso contenuto nutritivo, ma si incentra anche sul curare e mantenere una buona salute intestinale. Il modo migliore sar  sempre quello di consumare alimenti che madre natura ci fornisce ed evitare tutti gli ingredienti creati chimicamente in laboratorio. Non é solo una dieta e uno stile di vita senza glutine, ma si concentra nel curare l'intestino, fattore indispensabile per tutte le persone che soffrono della

malattia celiaca e di qualsiasi altra malattia autoimmune. La Paleo dieta riconosce l'intestino come il responsabile dell'80% dell'immunità del nostro organismo, un intestino danneggiato equivale a dire salute compromessa.

## **Diabete**

Il diabete é essenzialmente l'incapacità dell'organismo a regolare l'insulina, un ormone prodotto dal pancreas per metabolizzare il glucosio. Il nostro corpo non é stato creato per consumare zuccheri in eccesso. Essendo una dieta a basso tenore di zuccheri e carboidrati, questa dieta offre

un'alternativa naturale alle persone che soffrono di diabete o che desiderano evitarlo. I carboidrati, per il loro alto contenuto di glucosio, fungono da alimento per il diabete e fanno sì che l'organismo sviluppi una resistenza all'insulina. La Paleo dieta é povera di carboidrati, ma ricca di proteine e verdure.

Il diabete non può essere curato da un giorno all'altro, ma questa dieta può aiutare a eliminare molti sintomi, a ridurre la dipendenza da insulina e prevenire o ritardare gli effetti del diabete sull'organismo (cecità, gravi problemi cardiaci, etc.).

Una dieta basata sui grassi e sulle

proteine, invece che sui carboidrati, non provoca i picchi enormi di glucosio che portano alla resistenza all'insulina. Una dieta priva di alimenti processati e di ingredienti dal nome impronunciabile, non contiene gli oli di semi e altre sostanze tossiche che possono provocare una reazione autoimmune. Una dieta che mette l'accento sul consumo di carni di animali da pascolo e sui prodotti biologici, riduce la nostra esposizione ad altre tossine somministrate dagli alimenti moderni. Una dieta priva di glutine e latticini non causa infiammazioni sistematiche o intestino permeabile. E, contrariamente all'opinione popolare, la carne rossa non provoca il diabete, così come non lo

fa una dieta ricca di grassi.

# Riassumendo

- Visto che l'organismo di ogni persona reagisce in modo leggermente diverso, il modo migliore per adattare la Paleo dieta alle tue necessità specifiche é di provare.

- Abolisci completamente tutti i cibi processati, il glutine, i latticini tradizionali, tutti gli zuccheri processati, i cereali tradizionali e gli oli tossici.

-La Paleo dieta si concentra su ingredienti al naturale o minimamente processati, su ingredienti benefici per la salute intestinale come alimenti ad alto tenore di probiotici e su ingredienti di alta qualità senza privi di ormoni e di

antibiotici.

- Incoraggia un'alimentazione sana e naturale, l'attività fisica e un sonno corretto. Questi ultimi sono fattori imprescindibili nel curare, controllare e prevenire le malattie



# Capitolo 12 - Effetti secondari



# Quali sono i possibili effetti secondari della Paleo dieta?

I possibili effetti secondari della Paleo dieta sono:

- Mal di testa
- Stanchezza
- Mancanza di energia
- Mancanza di concentrazione
- Debolezza
- Capogiri
- Irritabilità
- Stitichezza o diarrea
- Dolori nel corpo

- Sudori freddi
- Nausee
- Occhiaie



## **Da che cosa sono causati gli effetti secondari?**

Le tre situazioni seguenti causano gli effetti secondari:

**Adattamento al grasso:** Si richiede che il corpo effettui la transizione da essere un bruciatore di zuccheri a un bruciatore di grassi.

**Disidratazione leggera:** una dieta ricca in carboidrati può far sì che il tuo organismo ritenga più acqua, mentre una dieta povera di carboidrati ha un effetto diuretico e ti permette di liberarti

dell'eccesso di acqua, ma puoi avere sintomi si una lieve disidratazione.

Sintomi di astinenza: i cereali, i latticini e gli zuccheri sono prodotti che danno dipendenza e possono avere un grande effetto sulla chimica del cervello, nello stesso modo che le droghe, ma con minore intensità. L'eliminazione di questi alimenti dalla dieta, può provocare una reazione di astinenza mentre il corpo impara a funzionare senza queste sostanze.

# **Quanto tempo durano gli effetti secondari?**

Gli effetti indesiderati possono manifestarsi nelle prime 12 ore dall'inizio della dieta e sono soliti scomparire in 4 o 5 giorni, ma possono durare da 2 a 4 settimane in alcuni individui.

# **Come prevenire o alleviare i possibili effetti secondari?**

Consumando grassi:

Quando passi alla Paleo dieta devi assicurarti di consumare l'energia sufficiente per poter funzionare in maniera ottimale e il grasso é la soluzione. Eccellenti fonti di grasso sono i grassi naturali, l'olio di cocco, l'olio vergine di olive, l'avocado, le olive, le noci e il burro di noci.

Mangiare ad intervalli regolari:

Se stai iniziando la Paleo dieta e se hai particolari problemi di zuccheri nel sangue, assicurati di mangiare ad

intervalli regolari finché i tuoi livelli di zucchero nel sangue non si stabilizzano e finché il tuo organismo non si adatti completamente al grasso.

Bere acqua a sufficienza:

Il calo di ingestione di carboidrati può avere un effetto diuretico. Assicurati di mantenerti idratato e di evitare i sintomi causati dalla leggera disidratazione.

***Importante:***

***Se soffri di una patologia medica o assumi medicine sotto prescrizione, specialmente medicine per il diabete o per la pressione arteriosa, consulta il tuo medico per assicurarti che le***

*quantità*                      *siano*                      *dosate*  
*appropriatamente.*

Reduci la velocità:

Nelle prime due settimane o finché il tuo organismo non sia completamente adattato alla Paleo dieta, può essere una buona idea evitare l'attività fisica molto intensa. Camminare e fare altri esercizi poco intensi andrà benissimo. Ascolta sempre il tuo corpo. Se senti la mancanza di energia e fatica, prendi il tempo necessario per riposarti e permettere all'organismo di adattarsi progressivamente al nuovo regime alimentare.

Sii paziente:

Porta pazienza e resisti alle tentazioni e in un paio di settimane le cose sembreranno molto più facili. Prendi in esame almeno 28 giorni per assicurarti di aver superato i possibili effetti secondari e inizierai a notare i benefici di mangiare Paleo.

# Mal d testa. Che cos'è l'emicrania?

Biologicamente l'emicrania è un disturbo neuro vascolare legato all'attività dei neuroni nel cervello (neurologico) e alla costrizione o dilatazione dei vasi sanguigni (vascolare). In risposta ai cambiamenti chimici nel cervello, i vasi sanguigni della testa si dilatano. Purtroppo le cause dei mal di testa non sono totalmente chiarite. I ricercatori hanno trovato legami con cause relative alla dieta, all'ambiente e alla genetica. La Paleo dieta e il medio ambiente sono i due fattori che possiamo manipolare per

ridurre al minimo le emicranie. Le emicranie si possono alleviare eliminando gli alimenti che le scatenano. Un'altra spiegazione possibile é l'alta concentrazione della vitamina B dovuta al grande consumo di carne rossa. Studi hanno dimostrato che il supplemento del complesso vitamina B può aiutare a ridurre la frequenza e l'intensità delle emicranie.

# **Mancanza di energia. Perché ho la sensazione di non avere energia con la Paleo dieta?- Cause e soluzioni**

In primo luogo, se sei all'inizio della dieta Paleo, hai appena smesso di assumere caffeina e non stai dormendo a sufficienza, è normale che al principio ti senta così.

Qui di seguito esamineremo i principali motivi per cui ti senti senza energie.

## **Causa 1: Transizione.**

Nelle prime tre settimane (più o meno) del tuo nuovo stile di vita, la causa più probabile é semplicemente il periodo di transizione. I cambiamenti stancano. Il tuo cervello e il tuo organismo devono lavorare molto più duramente del normale fino ad abituarsi ai cambiamenti. Inoltre, questa dieta tende ad essere bassa in carboidrati e la maggior parte delle calorie provengono dai grassi. Se stai passando da una dieta ricca in carboidrati, in generale, ci vogliono una o due settimane per adattarsi (fenomeno comunemente conosciuto come “la febbre da bassi carboidrati”).

La soluzione: essere paziente e

riposarti. Quando stai attraversando questa fase, pensi che durerà per sempre, ma ricordati che questo periodo di transizione passerà.

## **Causa 2: Insufficienza di carboidrati**

Se hai già passato il periodo di transizione e ancora senti la stanchezza, è possibile che non stia mangiando carboidrati a sufficienza. È vero che i carboidrati non devono essere la fonte principale di energia, ma questo non vuol dire che li devi abolire completamente dalla tua dieta. Insieme ai grassi che forniscono la maggior parte delle calorie, i carboidrati continuano ad essere molto importanti, specialmente

per le donne, i bambini e gli atleti.

La soluzione: mangiare più carboidrati. Le migliori fonti di carboidrati nella dieta sono le patate, le castagne e le banane.

### **Causa 3: Non consumare le calorie sufficienti**

Due uova sode e una porzione di verdure non sono sufficienti a colazione. La metà di un petto di pollo e qualche verdura non bastano a pranzo. Una tazza di minestra e un po' di zucca al forno non meritano nemmeno di essere chiamati cena. Anche quando stai tentando di perdere peso, hai bisogno di mangiare a sufficienza per soddisfare le

necessità essenziali del tuo organismo. Il cibo é energia e se non stai consumando a sufficienza, sentirai stanchezza col passare del tempo.

La soluzione: mangiare di più. Se il tuo consumo energetico é di 2300 kcal e ne consumi solo 1400, non c'è da sorprendersi se ti senti stanco. Non c'è bisogno di creare un grande deficit di calorie per perdere peso. In realtà, é meglio prendere le cose con calma e sentirsi pieno di energia e in forma durante il processo.

#### **Causa 4: Insufficienza di grassi.**

La ragione numero uno per cui le persone rimangono a corto di calorie é

perché hanno ancora paura del grasso.

La soluzione: Mangiare più grasso. Il burro e i tagli di carne grassi sono eccellenti per l'energia. Un grasso che è particolarmente buono per l'energia è l'olio di cocco.

### **Causa 5: Carenza di sale**

La credenza popolare vuole il sale pericoloso e non salutare, ma in realtà non è così. Infatti, la carenza di sale può essere dannosa. Il controllo dell'ingestione di sale può causare un'insufficienza nel minerale chiamato iodio. Lo iodio non si trova nel sale per natura, ma la maggior parte del sale da tavola, è arricchita con iodio cosicché

quando smetti di mangiare sale, riduci drasticamente il consumo di iodio. Ciò é pericoloso, perché lo iodio é necessario per mantenere sana la tiroide, una ghiandola che serve da meccanismo centrale di controllo per tutti gli ormoni dell'organismo. La stanchezza, l'aumento di peso e le alterazioni del ciclo mestruale sono i classici segni di problemi alla tiroide. Se all'improvviso ti senti stanco durante la Paleo dieta, forse devi aggiungere un po' di sale alla tua dieta o cercare un'altra fonte di iodio come le alghe. Inoltre, il sale é un elettrolito e il nostro organismo ha bisogno di un certo equilibrio fra sale e acqua per funzionare correttamente. Se beviamo molta acqua senza consumare

abbastanza sale o perdiamo sale attraverso la sudorazione mentre ci alleniamo, siamo a rischio di una patologia chiamata iponatriemia, che provoca crampi muscolari, disorientamento e fatica.

La soluzione: Consumare una maggior quantità di sale. Il sale marino va bene, ma se vuoi supplire alla mancanza di iodio, scegli il sale iodurato.

## **Causa 6: Carenza di nutrienti**

Esiste un'ampia gamma di carenze nutritive che possono manifestarsi come mancanza di energia. La carne é un'eccellente fonte di ferro e vitamina B12, se assorbita nell'intestino. Se soffri di problemi intestinali, forse non stai assorbendo completamente il ferro degli alimenti, e sei a rischio anemia. Inoltre, esiste la possibilità di essere carenti di vitamina D. Le migliori fonti alimentari sono il salmone, le sardine e le uova. Infine, la carenza di selenio, può provocare stanchezza e altri sintomi di disfunzione tiroidea. Se non mangi

pesce e frutti di mare regolarmente, è possibile che tu sia carente di selenio.

## **Causa 7: Chetoacidosi**

La Paleo dieta può essere chetogenica, ma solo se si riducono i carboidrati a meno di 50 g al giorno. È più bassa in carboidrati (meno di 100 g al giorno per la maggior parte degli individui, ma fino a 150 g al giorno per le persone attive) paragonata alla dieta americana standard (in media 300 g al giorno).

Molte persone scambiano la chetosi per la chetoacidosi e per questo sconsigliano le diete basse in carboidrati. Se fai una dieta bassa in

carboidrati (definita in meno di 50g di carboidrati al giorno), la cosa più probabile è che entri in chetosi. In altre parole, il tuo corpo starà consumando principalmente grassi (sia il grasso che ingerisci sia quello stoccato nell'organismo) e chetoni (un prodotto dell'ossidazione del grasso) per ottenere energia. La chetosi come risultato di una dieta bassa in carboidrati è conosciuta come chetosi nutrizionale. La chetosi non è pericolosa, vuol solo dire che i valori di chetoni nell'organismo sono leggermente più alti se paragonati con la combustione di zuccheri.

La chetoacidosi, invece, è un'emergenza medica e si produce

quando si superano i valori di chetoni della chetosi nutrizionale. Può accadere solo nel caso della quasi completa mancanza di insulina.

## **Riassumendo:**

- Passare da una dieta (ricca di carboidrati e povera di grassi) alla Paleo dieta (povera di carboidrati e ricca di grassi) richiede un certo tempo affinché il corpo si adatti.

- Durante questo periodo di adattamento si possono verificare alcuni effetti secondari che, anche se non sono pericolosi, possono essere fastidiosi. Ci vuole pazienza e devi pensare che é una fase di transizione e di adattamento da parte dell'organismo.



# Capitolo 13 - Domande frequenti



# 1. La Paleo dieta fa bene ai bambini?

La Paleo dieta é totalmente sicura per i bambini nella loro fase di crescita. Lo era per i nostri antenati e lo é tuttora.

Contrariamente a quello che i medici hanno sempre raccomandato, i grani di riso super processati non sono una buona scelta per i nostri primi pasti. Condividerò la mia esperienza. Mia figlia ha 3 anni e il suo cibo preferito é il salmone con i fagiolini. Non ha mai avuto problemi mangiando verdure. Durante il suo primo anno di vita non ha mai mangiato alimenti processati, né cereali e nemmeno zucchero. Adesso,

che é un po' piú grande, adora i panini di farina di cocco e mandorle.

I bambini hanno bisogno di ottenere nutrienti da cibi “veri”. Anche se la scatola dei cereali dice “contiene vitamine e calcio”, questi non sono la migliore fonte di nutrienti. Le uova biologiche, il brodo di ossa, le carote, le verdure a foglia verde, le noci, le mandorle, i broccoli, i fagiolini, la carne, etc. contengono nutrienti adatti ai bambini.

La Paleo dieta ha molte varianti in funzione dell'obiettivo da raggiungere. Se l'obiettivo é perdere peso, allora deve essere una dieta povera di carboidrati, ma questo non é l'obiettivo

nel caso di un bambino. L'obiettivo é che i bambini consumino carboidrati in quantità sufficiente, carboidrati che provengono dai vari tipi di zucche, dalle patate, frutta, banane, carne rossa e pollo. I Grassi contenuti nel latte di cocco, l'olio di cocco, nell'avocado sono grassi molto sani che daranno a tuo figlio energia e una buona salute.

Il calcio é importante, ma c'è bisogno molto di più del solo calcio per avere ossa sane e forti. Il nostro organismo, per essere in grado di assorbire il calcio, ha bisogno di un ambiente alcalino. Invece, una dieta ricca di latticini, grani e zuccheri, crea un ambiente altamente acido. Il latte é un

alimento discusso nella Paleo dieta. Molte persone lo tollerano bene, altre preferiscono eliminarlo dalla loro dieta. Un'eccellente fonte di calcio sono le ossa per cui é un ottima idea fare minestre e brodi di ossa.

**2. I carboidrati devono far parte di una dieta equilibrata, ma che succede se non consumo cereali? Come ottengo i carboidrati di cui ho bisogno?**

Certo, i carboidrati sono necessari in una dieta equilibrata, ma i cereali non sono l'unica fonte di carboidrati, un'alternativa é consumare frutta e verdura.

### **3. Se il mio organismo, una volta iniziata la dieta priva di cereali, si recupera dall'infiammazione, posso reintrodurre cereali nella mia alimentazione senza nessun problema?**

Ogni organismo è diverso quindi una dieta priva di cereali può essere temporaria. È molto probabile che con il miglioramento dell'infiammazione all'intestino, potrai nuovamente consumare cereali.

Per alcune persone, anche se

l'intestino si é recuperato con la dieta, la dieta senza cereali deve essere permanente, perché i cereali possono ancora essere dannosi per il corpo e abbassano sensibilmente i livelli di energia o presentano segni di infiammazione.

## **4. Ho sentito dire che una dieta priva di cereali aumenta l'energia, come funziona?**

Con una dieta priva di cereali, l'organismo inizia a bruciare grassi per produrre energia. L'energia proveniente dai grassi é notevole e dura più a lungo dell'energia proveniente dagli zuccheri.

## **5. Quali sono le raccomandazioni per i bambini che seguono una dieta priva di cereali?**

Si consiglia di non forzarli a mangiare qualcosa che non vogliono, nel caso di un cibo che non piaccia loro, puoi però aspettare qualche giorno e e provare di nuovo, magari con un condimento diverso. Nella misura del possibile, le salse vanno preparate in casa e non comprate al supermercato, visto che queste ultime contengono ingredienti sospetti. Puoi rendere deliziosi gli alimenti usando grassi buoni.

## **6. I miei figli sono molto difficili al momento di mangiare, qualche raccomandazione?**

Forse hanno solo bisogno di un po' più di tempo per abituarsi alle nuove texture e ai nuovi sapori. Si consiglia di dare da mangiare ai bambini in un ambiente gradevole e di farli partecipare quando cucini, oltre ad essere divertente, stimola l'appetito. Anche trovare altri modi per presentare il cibo sarà di grande aiuto. Una opzione possono essere i panini o cracker fatti in casa a base di farina di cocco o di mandorle dolcificati con miele o con

burro di noci.

## **7. Si possono bere piccole dosi di alcol durante la dieta?**

A dire il vero no, visto che l'alcol é un agente infiammatorio e quindi non contribuisce al processo di guarigione dell'intestino. Se segui una dieta antinfiammatoria come la Paleo, GASP o SCD devi evitare alcol come la vodka o la birra, perché sono prodotti a base di cereali. Di quando in quando puoi bere vino secco.

## **8. Perché si può consumare frutta in questa dieta?**

Perché la frutta contiene zuccheri semplici, al contrario dei cereali che contengono zuccheri complessi. Inoltre, la frutta è più digeribile dei cereali e contiene più vitamine, minerali e antiossidanti.

**9. Ho sentito dire che i cereali, preparati in una maniera adeguata, non contengono l'acido fitico. Che cosa c'è di vero a proposito?**

Le persone sono tutte diverse l'una dall'altra per cui ognuna reagisce in modo differente, comunque la maggior parte degli individui ha l'intestino molto sensibile e soffre di infiammazione. Anche preparando bene i cereali, c'è chi li tollera e c'è chi non li tollera. È preferibile lasciare un tempo sufficiente per permettere allo guarigione

dell'intestino di realizzarsi in modo adeguato, in seguito puoi consumare cereali e vedere che cosa succede. Si deve considerare il fatto che il grano di oggi é diverso da quello che veniva usato nell'antichità. Il grano moderno é stato manipolato per secoli e quindi é un alimento totalmente differente dal grano di migliaia di anni fa e la maggior parte degli individui non possiede lo stesso sistema digestivo e non riesce ad adattarsi a questo nuovo alimento.

## **10. È vero che una dieta priva di cereali favorisce la fertilità?**

Uno dei problemi dei cereali è quello di interferire nell'assorbimento di nutrienti e questo favorisce l'infiammazione intestinale.

Per la gravidanza sono necessari nutrienti come gli amminoacidi, i grassi essenziali, minerali, vitamine e oligo elementi. La fertilità è compromessa quando l'organismo non sta assimilando i nutrienti per colpa dell'infiammazione e danneggia la flora intestinale. L'infiammazione che si genera può ostacolare il funzionamento di organi

quali la pelvi, le trombe di Falloppio e l'utero, organi legati alla gravidanza.

Infine, si consiglia di non consumare soia, visto che é un legume che non é consentito nelle diete curative, la soia può essere dannosa per gli ormoni e compromettere, così, la fertilità.

# **11. Posso comprare gli alimenti Paleo in un negozio locale o é necessario trovare un negozio specializzato?**

Tutto ciò di cui hai bisogno é mangiare alimenti freschi.

## **12. Il passaggio alla Paleo dieta é facile?**

La cosa di maggior impatto é la gestione dei carboidrati. Nella prima settimana l'organismo deve imparare che non deve usare i carboidrati come fonte di energia. Le persone che sopportano questa riduzione di carboidrati tendono a sentirsi meglio di come si sentivano prima di iniziare la Paleo dieta.

## **13. Posso bere una birra nella Paleo dieta?**

Dovresti evitare la birra. Tuttavia, se rispetti la dieta l'80-90% del tempo, non avrai problemi se bevi una birra ogni tanto.

## **14. Se gli uomini delle caverne morivano giovani, perché vogliamo mangiare come loro?**

Questo é un mito. Non ci sono argomenti né dati che giustificano questa osservazione, un po' come l'idea che i grassi saturi ostruiscono le arterie.

Nel Paleolitico, la speranza di vita media era condizionata dalla mortalità natale e nella prima infanzia. Puoi leggere su Wikipedia che se un individuo raggiungeva il 15 anni, la sua speranza di vita saliva fino a 39, chi raggiungeva i 39, probabilmente sarebbe

vissuto fino a 54.

Solo nel secolo scorso abbiamo iniziato ad avere una speranza di vita piú alta. Tuttavia, la nostra speranza di vita diminuì in maniera consistente nel periodo in cui venne adottata l'agricoltura di massa. Non ci si aspettava che le persone vivessero piú di 18 anni visto che, insieme all'agricoltura di massa, comparvero molte malattie, le guerre e le carestie.

La ragione per cui oggi viviamo piú a lungo non é una dieta migliore, ma l'accesso all'assistenza medica, il servizio di pronto soccorso e il maggior controllo delle malattie infettive.

Ci sono sempre più medici che appoggiano concetti come la Paleo dieta e cercano di fare la differenza in questo mondo. Fra gli altri puoi cercare informazioni su Robert Lustig, Al Sears, Mary e Michael Eades e Kurt Harris.

## **15. Posso continuare facendo la mia dieta normale una volta che ho perso peso?**

Non raccomandabile. Visto che le vecchie abitudini ti hanno mantenuto in sovrappeso, é probabile che tu recuperi i kg perduti se le riprendi. Inoltre, devi considerare che la Paleo dieta non é solo una dieta per perdere peso.

## **16. Troppe proteine fanno male ai reni?**

È stato dimostrato che ciò è totalmente falso e non ci sono prove scientifiche di questa affermazione.

Per di più, la Paleo dieta non è necessariamente ricca di proteine, ma è ricca di grassi. Quindi la maggior parte delle persone che mangia secondo la dieta Paleo non assume molte più proteine di chi segue una dieta standard.

## **17. Che succede con le fibre? Non ne abbiamo bisogno?**

Sappiamo che é possibile crescere senza consumare fibre. Un eccesso di fibre insolubili danneggerà il colon. Tuttavia, é stato provato che una quantità normale di fibra é utile per delle ragioni legate alla flora intestinale. La flora intestinale “buona” fermenta le fibre e produce vitamina K2 e acido butirrico, due elementi associati ad una buona forma fisica. Tieni presente che la produzione di questi due nutrienti avverrà solo se la flora intestinale “buona” sarà sana e che, se i batteri

dannosi saranno più forti, il consumo di fibre servirà solo a peggiorare il problema. Ciò può essere un'arma a doppio taglio. Dato che la maggior parte delle persone che segue una dieta standard occidentale non ha una flora intestinale in ottimo stato, non consumare fibre troppe é una buona idea. Il mondo vegetale offre una grande quantità di fibre (radici e tubercoli).

## **18. Devo preoccuparmi del mercurio e delle altre tossine presenti nel pesce?**

Sebbene sia vero che il pesce contiene mercurio, diossine e PCB, la preoccupazione riguardo al suo consumo è esagerata. È molto sicuro mangiare pesce, anche in grande quantità. Infatti, il pesce contiene un gran numero di elementi che facilitano la buona salute, compresi i famosi acidi grassi e gli omega-3.

## **19. Le diete chetogeniche sono pericolose?**

C'è chi sostiene che la chetosi sia uno stato pericoloso, simile allo stato di fame, ma questo è completamente falso. La chetosi è uno stato normale e può perfino essere considerato lo stato per difetto degli esseri umani. Per milioni di anni, la maggior parte degli esseri umani sul pianeta si trovava in stato di chetosi una grande parte dell'anno. Solo quando avevano accesso a tubercoli e frutta, l'organismo produceva glucosio e cessavano di essere in chetosi. Quelli che dicono che una dieta con zero carboidrati è pericolosa e insostenibile,

si sbagliano.

## **20. Quante proteine, carboidrati e grassi dovrei mangiare?**

Questa é la domanda da un milione di dollari. Senza dubbio, a tutti noi piacerebbe sapere la proporzione magica di carboidrati, proteine e grassi da mangiare. Sfortunatamente (o fortunatamente), non esiste un numero magico e la Paleo dieta promuove qualcosa leggermente differente. Non ha senso definire questa equazione magica, perché tutti abbiamo necessità diverse in funzione del nostro stato di salute, di preferenze personali, di condizioni fisiche e di obiettivi. Raccomando di

consumare una grande quantità di grassi, una dose moderata di proteine e pochi carboidrati. I carboidrati vanno presi principalmente dalla verdura, la frutta e i tubercoli. Avrai bisogno di carboidrati se pratichi sport di resistenza.

## **21. Dovrei assumere integratori alimentari?**

Su questo tema le opinioni sono molto diverse, ma ti darò i miei consigli generali. A differenza di altre, la Paleo dieta é una dieta molto ricca di nutrienti e ti fornisce tutto ciò di cui hai bisogno per avere una buona salute. I nostri antenati non prendevano nessun genere di pillola.

Secondo me, assumere un multivitaminico mentre si segue una dieta é buttar via soldi e può anche avere effetti indesiderati. Siamo spesso vittime di uno stile di vita agitato, della mancanza di sonno, di un eccesso di

stress, della contaminazione dell'aria e della mancanza di esposizione al sole. Per questi motivi, la vitamina D, l'olio di pesce e gli integratori probiotici possono apportare molti benefici.

## **22. Serve un periodo di adattamento per la Paleo dieta?**

Sì, servono da 3 a 4 settimane da quando inizi a mangiare meno carboidrati e il tuo organismo comincia ad abituarsi a usare il grasso come fonte di combustibile. Questo periodo sarà più considerevole se mangi meno di 50g di carboidrati al giorno e entri nel processo chiamato chetosi. In questo periodo ti sentirai debilitato, con poca energia e un po' irritabile.

Appena il corpo inizia a usare i grassi come fonte di energia, i sintomi spariscono e ti sentirai più energico che

mai.

Le persone che perdono molto rapidamente una grande quantità di grasso, possono provare sintomi di disintossicazione a causa delle tossine che sono immagazzinate nel grasso e che ora sono liberate nella circolazione sanguigna in modo accelerato. Questo raramente é un problema, é più che altro un disagio.

## **23. Le uova fanno male?**

Se ci fosse una parte da scartare nell'uovo, sarebbe l'albume, perché contiene meno nutrienti che il tuorlo; ma raccomando mangiare l'uovo intero, ovvero, albume e tuorlo.

L'indice di colesterolo non è il principale indicatore legato a problemi cardiaci. I problemi cardiaci sono dovuti a una grande infiammazione nel corpo che non è solo dovuta al colesterolo. Esistono casi in cui il basso livello di colesterolo è indice di problemi cardiaci più del colesterolo alto.

Il colesterolo contenuto nella gemma

dell'uovo é un nutriente fondamentale, perché é usato da ogni nostra singola cellula. È stato dimostrato che il colesterolo degli alimenti aumenta il colesterolo HDL (buono) nel sangue. Molte vitamine hanno bisogno di oli essenziali per essere assorbite e metabolizzate in maniera appropriata. Il DHA (acido docosa-hexaenóico) é un acido del tipo omega-3 e l'ARA (acido arachidonico) é del tipo omega-6. La gemma dell'uovo contiene questi due tipi di oli e aiuta a mantenere un equilibri di omega-3 e omega-6.



# Capitolo 14 - Riassumendo



# **Riassumendo**

È folto facile cominciare la Paleo dieta. Servono solo alcuni cambiamenti minimi nel tuo stile di vita che non interrompono la tua routine quotidiana e i benefici saranno innegabili. Provala e scopri quanto puoi sentirti meglio

# Benefici della Paleo dieta

Qui di seguito enumeriamo alcuni dei principali benefici provati da chi pratica questa dieta:

- Perdita di peso senza molto sforzo
- Pelle liscia e senza acne.
- Livelli più alti di testosterone per gli uomini
- Livelli più alti di estrogeni per le donne
- Miglior salute in generale
- Manifestamente più energia
- Guadagno di massa muscolare

- Miglioramento nelle articolazioni e recupero più rapido dalle lesioni
- Digestione più efficiente
- Riduzione dei dolori muscolari e dolori di schiena
- Bambini più sani
- Sesso migliore
- Aumento della fertilità
- Riduzione delle ore di sonno
- Ciclo mestruale più regolare e meno doloroso
- Ossa più forti
- Capelli più sani e riduzione della caduta di capelli

- Riduzione o eliminazione delle voglie di alimenti zuccherati
- Migliore elasticità
- Maggior resistenza fisica
- Livelli più bassi di cortisolo, l'ormone dello stress
- Denti più sani
- Miglior controllo e perfino remissione delle patologie come il colon irritabile, malattia celiaca, alta pressione arteriosa, colite, diabete del tipo 2 e arteriosclerosi
- Diminuzione delle allergie causate dal medio ambiente
- Capacità di avere finalmente

## addominali di ferro

Questa lista é solo un campione ed é stata stilata da chi ha iniziato la Paleo dieta. Dato che siamo tutti diversi l'uno dall'altro, potresti avere benefici completamente nuovi. Non si può mettere in dubbio che chi vive lo stile paleo ha un'ampia gamma di benefici. Col tempo, ti accorgerai che hai una forma migliore e ti chiederai come vivevi prima. Gli alti livelli di energia e di resistenza migliorano le funzioni corporee in generale e il corpo opera in maniera più efficace.

# **Paleo Dieta per patologie croniche**

Qui di seguito trovi una lista di alcune delle patologie croniche che possono essere legate al cattivo funzionamento digestivo. Se soffri di alcune di queste malattie, passare alla Paleo dieta ti farà bene:

Allergie, Acne, Anemia, Alzheimer, Artrite, Ansietà, Asma, Artrite Reumatoide, Deficit di attenzione, Arteriosclerosi, Malattie ossee, Vertigini, Celiachia, Cancro, Diverticolite, Dermatite, Depressione, Endometriosi, Fibromialgia, Epilessia, Ulcera, Sindrome del Colon Permeabile,

Sindrome del Colon Irritabile,  
Intolleranza al Lattosio, Sterilità,  
Emicrania, Lupus, Parkinson,  
Pancreatite, Malattie Tiroidee, Sclerosi  
Multipla.

# 12 Consigli per vivere Paleo

- Impara a leggere le etichette ed evita i prodotti che contengono oli idrogenati o parzialmente idrogenati, sciroppo di mais, prodotti ad alto tenore di fruttosio e MSG (Glutammato Monosodico che probabilmente é l'esaltatore di sapore più conosciuto).

- Includi questi potenti alimenti nella tua dieta: verdura a foglia verde, in particolare il cavolo verza, di preferenza di agricoltura biologica, fegato e tutti i frutti di mare come le vongole e le cozze. Alimenti probiotici, fermentati, per esempio i crauti, il kefir,

lo yogurt artigianale a base di latte di animali da pascolo o di latte di cocco. Olio di fegato di baccalà fermentato. Brodi fatti in casa di ossa di animali a carne rossa o pollo allevati all'aria aperta.

- Preferisci i cibi sani e non processati come carne e pollo di animali allevati all'aria aperta senza antibiotici e ormoni, olio di cocco o burro di latte di mucche da pascolo e olio di oliva pressato a freddo.

- Cucina usando utensili di acciaio inossidabile, di vetro e di ferro fuso.

- Consuma sale non raffinato (come il Sale Celtico) e edulcoranti come il

miele crudo, lo sciroppo di acero o la stevia (non altamente processata), ma con moderazione.

- Evita i refrigeranti gassati che contengono alcuni degli ingredienti sopra citati, evita gli oli raffinati (olio di girasole, di mais, colza), latticini altamente pastorizzati (“Zero grassi” o “light”) e alimenti geneticamente modificati. Evita anche di usare il forno a microonde.

- Dormi in una stanza sufficientemente scura e pensa positivo.

- Cambia il tuo modo di fare la spesa. Identifica luoghi che vendono prodotti freschi e senza pesticidi. Prima

di andare a fare la spesa, fai una lista degli alimenti che vuoi e tieniti lontano dagli alimenti processati. Leggi l'etichetta di tutto quello che acquisti.

- Fai esercizio. Svolgi attività giornaliere di bassa intensità, come camminare, e attività di corta durata ma più intense. Ciò ottimizza il tuo metabolismo, mantiene una buona massa muscolare e ritarda il processo di invecchiamento. Ti sentirai più forte, energico e avrai la mente più lucida. Non stare seduto o fermo per lunghi periodi.

- Consuma proteine e grassi buoni. Gli alimenti ricchi in proteine ti manterranno soddisfatto più a lungo. I

grassi sono un'eccellente fonte e riserva di energia. Aiutano ad assimilare le vitamine A, E, D, K e E e svolgono un ruolo fondamentale nel funzionamento del cervello e del sistema nervoso.

- Abbassa il tuo livello di stress. Sono svariati gli effetti negativi dello stress sull'organismo. Può aiutare in questo mantenere un'attitudine di gratitudine alla vita. Trova metodi che ti permettono di controllare lo stress (preghiera, meditazione, attività fisica, etc.).

- Sii contento e ascolta il tuo corpo. È meglio consumare piccole porzioni e imparare ad ascoltare il nostro corpo. L'organismo sa di quanto ha bisogno e

ci fa sentire soddisfatti. È importante ascoltare noi stessi, specialmente quando vogliamo dimagrire.