

## Vuoi dimagrire? Comportati da uomo delle caverne

**Pubblicato:** Mercoledì 3 Febbraio 2010



La prossima volta che la vostra fidanzata vi darà dei trogloditi, prendetelo come un complimento sulle vostre abitudini alimentari. Negli Stati Uniti, infatti, sta impazzando un nuovo tipo di dieta, la *"Paleo Diet"* o **"Dieta Paleolitica"**.

Secondo **Loren Cordain**, autore dell'ennesima sconsigliatissima dieta, "Il 70% delle calorie che ingeriamo oggi deriva da zuccheri raffinati e oli vegetali, mentre ai tempi dell'uomo delle caverne ci nutrivamo di prodotti meno lavorati e più sani".

La Paleo Diet sembra ormai un must nelle metropoli americane e si basa su uno stile di vita molto dinamico e sull'assunzione di molte carni animali. Esattamente come l'uomo di Neanderthal, che **si muoveva molto per cacciare e mangiava molta carne**.

La versione moderna, tuttavia, suggerisce carni ricche di Omega 3, come il salmone, le carni magre. E poi molta frutta e verdura. Esclusi invece i latticini, perché **10mila anni fa l'uomo non si metteva certo a mungere gli animali selvaggi**.

La paleodieta consiglia di mangiare cibi quanto più possibile vicini allo stato naturale: carne e frattaglie meglio se di animali selvatici o allevati bradi senza l'utilizzo di granaglie; pesce, anche in questo caso preferendo pesci pescati, frutti di mare, crostacei, molluschi, uova, frutta e verdura di ogni tipo, scelta tra i prodotti di stagione, moderate quantità di frutta secca. L'unico olio consentito è l'olio extravergine d'oliva.

Vietati anche tè, caffè, cacao, vino, aceto e sale, perché non disponibile nel paleolitico e, quindi, "estranei al genoma umano".

Se le diete di moda sono sempre bersaglio dei dietologi, la paleodieta è bersaglio anche degli storici. Storicamente, infatti, non si può parlare di paleodieta: stiamo parlando di un periodo di circa 2,3 milioni di anni, che ha visto l'insorgere di moltissime diete legati a cambiamenti di corso, quali le variazioni climatiche, l'invenzione di nuovi attrezzi da pesca e la scoperta del fuoco.

Il vero problema è che questa dieta rischia di essere iperproteica, povera di calcio e senza fondamenti scientifici, nonostante le mode.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

