

LA "PALEODIETA" ESCLUDE CEREALI, LEGUMI E LATTICINI. MA LA SCIENZA RACCONTA UN'ALTRA STORIA...

di **SAMANTHA BIALE**
NUTRIZIONISTA E GIORNALISTA

La paleodieta è spesso citata nelle trasmissioni televisive e negli articoli dedicati alle diete del momento, nonostante sia stata inventata ben 44 anni fa. "La dieta dell'età della pietra" – questo il nome originale – fu scritta dal gastroenterologo **Walter Voegtlin**, ma è solo nel 2002 – grazie al nutrizionista Loren Cordain – che ha raggiunto un pubblico più ampio. "The Paleo Diet" ricalca il medesimo mantra: per vivere a lungo e senza ammalarsi bisogna mangiare come gli uomini del paleolitico. Secondo i fautori di questo regime alimentare, nel periodo che va da 2.5 milioni a 10 mila anni fa, l'uomo avrebbe regolato il suo patrimonio genetico e la sua fisiologia mangiando principalmente carne cacciata e verdure spontanee, per poi incominciare a soffrire delle malattie tipiche della civilizzazione, come obesità e diabete, con l'avvento dell'agricoltura, dell'allevamento e l'introduzione di cereali, latte e derivati. **Peccato che i fatti non stiano proprio così: senza andare a scomodare luminari dell'archeologia, si sa che nel lunghissimo periodo del Pleistocene – periodo cui fa riferimento la teoria della dieta paleolitica – ci sono state quattro grandi ere glaciali, seguite da altrettanti periodi interglaciali. I continenti si spostavano, le specie si evolvevano, si estinguevano, migravano. In tutta questa giravolta di specie, climi e continenti che ha caratterizzato un periodo così lungo, certamente non c'era una dieta standard.**



I DATI ARCHEOLOGICI PARLANO CHIARO: NON SOLO CARNE

L'alimentazione dei nostri antenati era strettamente dipendente dalle zone e dal clima che, inevitabilmente, condizionavano la disponibilità di cibo e le necessità energetiche. **Secondo uno studio del Bureau of Land Management del Nevada (5), una donna Neanderthal in gravidanza aveva bisogno di almeno 5.500 kcalorie al giorno, oltre il doppio rispetto a una donna di oggi, che renderebbero più che obesa qualunque seguace delle paleodieta moderna!** Alcuni antropologi suppongono che lo scatto evolutivo dell'*Homo erectus* sarebbe dovuto alla caccia e, quindi, al consumo di carne (vedi 'Man the Hunter hypothesis'). Le carcasse di animali ritrovate nelle caverne confermerebbero questa tesi, se non fosse che i **vegetali – essendo privi di una struttura ossea – non possono aver lasciato traccia. A questo si aggiunge il ritrovamento archeologico di residui di amido in macine per cereali di 30 mila anni fa.** Più recentemente, diversi esperti hanno ridimensionato ulteriormente questa congettura grazie alle analisi della placca dentale di *Australopithecus* sediba che ipotizzano, già 2 milioni di anni fa, una dieta simile a quella di molti primati contemporanei. Anche la placca dentale rilevata nell'uomo di Neanderthal (200 mila-40 mila anni fa) evidenzia il consumo di alimenti ricchi di amido gelatinizzato, una trasformazione che avviene solo quando si cucinano cereali amidacei. L'introduzione del fuoco ha, infatti, permesso di rendere commestibili alcuni cibi, ampliando le scelte. Inutile sottolineare che, oltre agli alimenti di base, sono tanti i fattori che hanno determinato l'evoluzione. **Il mito dell'uomo del paleolitico che avrebbe mangiato principalmente carne è, quindi, una teoria tutta da dimostrare.**

L'UOMO NON SI SAREBBE ANCORA ADATTATO AD ALCUNI CIBI: FALSO

Secondo gli esperti di paleodieta, l'uomo non avrebbe ancora avuto il tempo di adeguarsi alla corretta metabolizzazione di cereali e latticini! Teoria alquanto bizzarra non solo per il lungo tempo evolutivo trascorso, ma anche per una caratteristica propria di tutti gli esseri: **la capacità di adattarsi a ogni ambiente e al cibo disponibile. Esistono da sempre popolazioni che si nutrono con molte proteine animali, mentre altre sono prevalentemente vegetariane.** L'affermazione su cui si basa la teoria della dieta paleolitica è errata: non è vero che siamo biologicamente identici ai nostri antenati. Lo stile di vita stesso non è nemmeno paragonabile. **La maggior parte delle persone, oggi, è perfettamente in grado di assimilare correttamente i cereali (meno dell'1% e celiaco, mentre la sensibilità al glutine è stimata in circa il 5-6%).** In ogni caso, anche se volessimo portare in tavola esattamente ciò che mangiavano i nostri antenati, non potremmo farlo: gli alimenti di 10.000 anni fa sono completamente diversi da quelli disponibili oggi. Un punto cardine della paleodieta è il consumo di carne grass-fed ovvero alimentata a erba, pesce di cattura e non allevato, uova provenienti da galline libere, frutta e verdura biologiche. Questi sono consigli ideali e assolutamente condivisibili, ma che nulla hanno a che vedere con la preistoria. In un'interessante conferenza TED, Christina Warinner, una scienziata archeologica, ha descritto com'era effettivamente il cibo paleolitico e perché non possiamo acquistare alimenti simili nemmeno al mercato degli agricoltori locali. **Anche l'affermazione secondo cui gli uomini preistorici erano più sani di noi è falsa.** Di certo, sappiamo che la vita media era molto bassa a causa di malattie infettive e incidenti. In pratica, i paleolitici non hanno vissuto abbastanza a lungo da sviluppare le malattie croniche!



I LATTICINI BANDITI DALLA PALEODIETA

Latte e formaggi non trovano posto nella paleodieta (unica eccezione curiosa, il burro) perché, a detta dei suoi fautori, **gli uomini non possedevano l'enzima lattasi.** Lo studio della genetica di popolazione ha infatti dimostrato che la capacità di utilizzare il lattosio da adulti è il frutto delle diverse mutazioni avvenute nel corso dell'evoluzione umana (1). Fu proprio la mutazione, però, che permise ad alcuni popoli di digerire il latte, facendo conquistare loro un livello demografico, evolutivo e tecnologico decisamente superiore (3). Le evidenze numeriche attuali sull'intolleranza rivelano che quest'ultima cambia in relazione alle diverse latitudini: negli Stati Uniti è intollerante al lattosio quasi una persona su 4, mentre i Nord-Europei, con circa il 5%, hanno la prevalenza più bassa. Nell'Europa centrale si arriva al 30% e nell'Europa del sud sfiora il 70%, come in America Latina. In Italia il deficit di lattasi (o "non persistenza", per essere più precisi) è presente nel 40% circa della popolazione, con un andamento crescente da Nord verso Sud. Se ci limitassimo a leggere i dati sull'incidenza, arriveremmo alla conclusione che 4 italiani su 10 sarebbero - di fatto - obbligati a cambiare la propria dieta, rinunciando per sempre agli alimenti contenenti lattosio tra cui la maggior parte dei latticini, punto cardine delle nostre tradizioni alimentari. Ma, nella pratica, per fortuna, non è così. **L'intolleranza al lattosio, infatti, può essere definita scientificamente come una mancanza "relativa" di questo enzima che, solo raramente, è assoluta.** La forma di intolleranza più comune è, infatti, borderline: nonostante il declino genetico progressivo dell'attività enzimatica, solo nel 50 per cento dei casi si evidenziano i sintomi tipici (gonfiore, dolore addominale e diarrea). L'intensità di questi sintomi varia poi da persona a persona perché entrano in gioco molteplici fattori come la quantità giornaliera di lattosio ingerita, la forma in cui è assunto (se in un liquido o in alimenti solidi), il cibo a cui viene associato all'interno del pasto, la velocità del transito intestinale e la sensibilità viscerale individuale. **L'Autorità europea per la sicurezza alimentare, dopo un'attenta analisi della letteratura scientifica a riguardo, ha osservato che questo limite è di circa 12 grammi pari a un bicchiere di latte, in un'unica assunzione.** Con un apporto doppio, invece, i sintomi si manifestano appieno, con differenze riscontrabili se distribuito nei pasti della giornata e consumato insieme ad altri nutrienti. Ovviamente, questa quantità è variabile da persona a persona e può subire modificazioni negli anni.

LE CONSEGUENZE DI UN'ALIMENTAZIONE SENZA LATTICINI

L'eliminazione dei latticini, come previsto dalla paleodieta, non solo condiziona notevolmente le scelte alimentari ma può incidere negativamente sulla salute. In particolare, può ridurre la concentrazione nel colon di sostanze con azione antinfiammatoria e acidificante sull'ambiente intestinale, utili per stimolare la proliferazione della flora batterica acidofila "buona" e inibire le specie batteriche indesiderate. Ma non è tutto. Una dieta nel complesso squilibrata può portare, tra le altre cose, a carenze di vitamina D e di calcio, essenziali per la salute delle ossa (2). Non a caso, nelle situazioni iniziali o borderline di intolleranza al lattosio, la maggior parte dei nutrizionisti consiglia di non smettere completamente di consumare latte e latticini, ma assumerne piccole quantità quotidianamente per cercare di stimolare la produzione di lattasi da parte dell'intestino. Anche il ricorso ai latticini con fermenti probiotici è una via percorribile in questo senso poiché i fermenti lattici facilitano la digestione del lattosio e parallelamente stimolano l'intestino a produrre la lattasi (4).

BASTA LEGGERE L'ETICHETTA

UNA DIETA NORMALE, MA LACTOSE FREE?

Non essendo nel Paleolitico, oggi si ha la fortuna di poter accedere ad ogni tipologia di alimento, come i latticini "lactose free". Sarebbe, infatti, un sacrificio inutile privarsi di alimenti così importati solo per il semplice fatto di essere intolleranti al lattosio. I latticini e i formaggi prodotti con latte delattosato sono molto simili, sia per gusto sia per valori nutritivi, ai loro omologhi tradizionali. Riconoscerli è semplice grazie alle due indicazioni sulle confezioni:

senza lattosio

presente sui prodotti che hanno meno dello 0,1% di lattosio (questa percentuale va comunque specificata)

a ridotto contenuto di lattosio

si tratta di latti, yogurt e latti fermentati in cui il lattosio è inferiore allo 0,5% (la percentuale residua va comunque specificata).

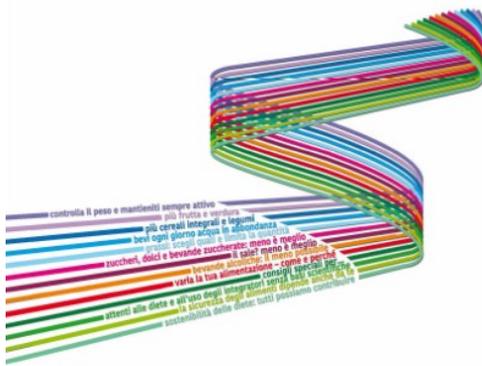
A questa ampia offerta, per gli intolleranti ci sono i formaggi tradizionali a lunga stagionatura come Pecorino, Grana Padano e Parmigiano Reggiano in cui il lattosio è a livelli prossimi allo zero, così come accade per i formaggi come il Gorgonzola in cui l'idrolisi del lattosio è dovuta ad alcune specie microbiche e alla fermentazione.

Dopo più di dieci anni dall'ultima revisione, viene pubblicata la revisione 2018 delle Linee Guida per una sana alimentazione.

È il documento italiano di riferimento sulla sana alimentazione rivolto ai consumatori.



Linee guida per una sana alimentazione



Revisione 2018

PER VIVERE A LUNGO, MAI ESCLUDERE INTERI GRUPPI ALIMENTARI

L'importanza delle indicazioni nutrizionali che suggeriscono un consumo adeguato di alcuni gruppi alimentari, a iniziare da latticini, vegetali e cereali, è stata oggetto di vari studi di popolazione. La maggior parte ha dimostrato gli effetti favorevoli sia sul rischio di sviluppo di malattie croniche (cardiovascolari e tumorali in primis), sia sulla mortalità. Tra questi c'è una recente ricerca francese (8) che ha analizzato un campione di 960 uomini di età superiore a 45 anni, reclutati tra il 1995 e il 1997, di cui è stato raccolto il diario alimentare e di stile di vita. Dopo circa 15 anni, sono stati registrati 150 decessi di cui il 50% di cancro e malattie cardiovascolari. Tra le abitudini alimentari rilevate, sono risultate predittive di un minor rischio di mortalità un'assunzione oltre la media di latte (-39% per chi consumava più di un bicchiere al giorno), il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (-32%) e un moderato consumo (1 porzione al giorno) di yogurt e cottage cheese, ma anche di altri formaggi (2 porzioni) e pane (5 porzioni). Questi risultati dimostrano che una dieta varia e moderata che comprende anche una giusta quantità di latticini, è associata con l'aspettativa di vita più lunga.

LA DIETA PALEO E IL RISCONTRO SCIENTIFICO

Veniamo dunque al punto cruciale: dove sono le prove scientifiche che dimostrano gli effetti benefici a lungo termine di questa dieta? Ci sono alcuni studi che dimostrano che, seguendo la dieta Paleo, è possibile ridurre la glicemia, ma si tratta di ovvietà: un'alimentazione a base di carne che esclude i cereali e lo zucchero non richiede l'intervento dell'insulina e, per questo motivo, la glicemia scende! Stessa cosa si può dire per la perdita e il mantenimento del peso corporeo: ogni dieta proteica produce questo effetto, ma con conseguenze dannose per la salute renale se protratta per un tempo eccessivo. **Sono appunto gli effetti a lungo termine che creano la falla: eliminare interi gruppi alimentari comporta una nutrizione squilibrata. L'esclusione dei prodotti lattiero-caseari riduce l'assunzione di calcio e vitamina D (latte e prodotti lattiero-caseari contribuiscono con il 51% del calcio e il 58% di vitamina D); evitando i cereali si riducono le vitamine del gruppo B ed evitando i legumi si perde una forma a basso costo di proteine, vitamine, minerali e fibre.** Un'alimentazione sana dovrebbe includere cibi provenienti da tutti e cinque i gruppi alimentari. Le domande che bisognerebbe fare alla scienza per dare un giudizio sensato a questo regime alimentare sono: **quali sono le conseguenze indesiderate a lungo termine di una dieta così ricca di grassi e proteine, e a basso contenuto di calcio sulla salute? La dieta Paleo aumenta il rischio di osteoporosi e malattie cardiovascolari?** Tali studi non sono stati condotti o comunque non sono disponibili dati certi.

LA DIETA MEDITERRANEA VINCE SU TUTTI I FRONTI

La parola definitiva alla questione arriva dalle evidenze scientifiche. Vari e autorevoli studi dimostrano che le diete basate su un alto consumo di alimenti vegetali come cereali integrali o tuberi, verdura, legumi e frutta secca promuovono la salute e la longevità. **Il modello alimentare migliore per vivere a lungo e in salute è appunto la dieta mediterranea basata principalmente su prodotti di origine vegetale e adeguate quantità di alimenti di origine animale su cui spiccano latticini e pesce (6).** A questo proposito, è bene ricordare che i latticini compaiono nella piramide alimentare nella sezione 'consumo quotidiano'. Mentre un consumo eccessivo di prodotti carnei – come appunto previsto dalla paleodieta – rappresenta un indiscutibile fattore di rischio (7). Oggi, il vero pericolo per la salute dell'uomo sono gli alimenti altamente processati, ricchi di zuccheri, sale, grassi idrogenati di origine industriale e additivi chimici come coloranti e conservanti. **In conclusione, qualsiasi sia il motivo per cui ci si avvicina a una dieta di moda, meglio stare alla larga da sconclusionati regimi alimentari 'nostalgici' tanto più se risalenti al tempo in cui l'assideramento era un fatto normale, e al posto di cani e gatti domestici c'erano animali selvatici dai denti a sciabola con cui competere per il pasto!** Per dimagrire e stare in salute, mangiamo più verdure, un piatto di pasta al dente con una spolverata di Parmigiano e andiamo a fare due passi... pensando alla fortuna di avere un supermercato vicino a casa!



Perché la dieta paleo piace (soprattutto in USA)

La dieta paleolitica, di fatto, è una dieta proteica, priva di zuccheri aggiunti e a basso carico glicemico e, come tale, utile per dimagrire e mantenere più facilmente il peso. **Ecco spiegato il motivo della sua popolarità, soprattutto negli Stati Uniti, patria dell'obesità causata dal junk food, ma anche delle diete "carnivore".** In Usa, la maggior parte delle persone acquista cibo pronto e mangia fuori casa, con effetti catastrofici sulla linea e la salute: l'alimentazione tipica americana contiene oltre 100 g di zuccheri aggiunti al giorno (quando il massimo consigliato dall'OMS è il 10% delle calorie quotidiane), nascosti nei cibi più comuni come, per esempio, il pane che può contenere oltre il 10% di zuccheri e le salse, onnipresenti sulle tavole. **Anche la pasta, in USA, ha un potenziale ingrassante notevole: essendo sempre eccessivamente cotta (peggio ancora se cucinata e confezionata per il consumo) acquisisce un indice glicemico ben maggiore rispetto a quella cotta al dente, come da tradizione italiana. Da questa realtà è facile comprendere perché, in questi Paesi, le diete low carb spopolano: tutti i carboidrati sono considerati nemici, al contrario della più "innocente" carne.**



Lattendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). Lattendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

- 1) *Itan Y, Powell A, Beaumont MA, Burger J, Thomas MG. The Origins of Lactase Persistence in Europe. PLoS Computational Biology, 2009; PLoS Computational Biology, 5 (8): e1000491 DOI: 10.1371/journal.pcbi.1000491*
Enattah, N. S.; Jensen, T. G. K.; Nielsen, M.; Lewinski, R.; Kuokkanen, M.; Rasinpera, H.; El-Shanti, H.; Seo, J. K.; Alifrangis, M.; Khalil, I. F.; Natah, A.; Ali, A.; and 10 others: Independent introduction of two lactase-persistence alleles into human populations reflects different history of adaptation to milk culture. Am. J. Hum. Genet. 82: 57-72, 2008.
- 2) *Di Stefano, M.; Veneto, G.; Malservisi, S.; Cecchetti, L.; Minguzzi, L.; Strocchi, A.; Corazza, G.R - Lactose malabsorption and intolerance and peak bone mass - Gastroenterology Volume: 122, Issue: 7, June, 2002, pp. 1793-1799*
Janner, M.; Mullis, P. E. Osteopenia and pathological fractures in an adolescent with lactose intolerance and high oxalate intake Monatsschrift Kinderheilkunde Volume: 153, Issue: 4, April, 2005, pp. 360-363
Lovelace HY, Barr SI. Diagnosis, symptoms, and calcium intakes of individuals with self-reported lactose intolerance. J Am Coll Nutr. 2005 Feb;24(1):51-7.
Obermayer-Pietsch BM, Bonelli CM, Walter DE, Kuhn RJ, Fahrleitner-Pammer A, Berghold A, Goessler W, Stepan V, Dobnig H, Leb G, Renner W. - Genetic predisposition for adult lactose intolerance and relation to diet, bone density, and bone fractures. J Bone Miner Res. 2004 Jan;19(1):42-7.
- 3) *La rivoluzione l'ha fatta il latte - F. Sindici - la stampa 24 novembre 2010 - Tutto-scienze pag. 27*
- 4) *De Vrese M, Stegelmann A, Richter B, Fenselau S, Laue C, Schrezenmeier J. Probiotics compensation for lactase insufficiency - Am. J. Clin. Nutr., vol. 73, 2 Suppl, 2001, pp. 421S-429S.*
- 5) *Bryan Hockett - The consequences of Middle Paleolithic diets on pregnant Neanderthal women- Quaternary International - Volume 264, 20 June 2012, Pages 78-82*
- 6) *Ramón Estruch et. Al. - Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet - April 4, 2013, N Engl J Med 2013; 368:1279-1290*
- 7) *Véronique Bouvard et al. - Carcinogenicity of consumption of red and processed meat October 26, 2015 - the lancet Oncology*
- 8) *Bongard V, Arveiler D, Dallongeville J, Ruidavets JB, Wagner A, Simon C, Marécaux N, Ferrières J. - Food groups associated with a reduced risk of 15-year all-cause death - Eur J Clin Nutr. 2016 Mar 2. doi: 10.1038/ejcn.2016.19.*

Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Primo Vice Presidente Commissione Agricoltura e sviluppo rurale Parlamento Europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Eraso Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Progetto grafico: **Carmen Besta**

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione Lattendibile

via Adige, 20 › 20135 Milano

tel. 02.72021817 › fax 02.72021838



www.lattendibile.it

1945 | 2015
Assolatte 70
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA
ANNI DALLA PARTE
DEL BENESSERE