



ANALISI ECONOMICHE

A cura di: Dott.ssa Valentina Giacometti

Paleodieta

Le nuove tendenze alimentari includono la dieta Paleo o dieta del paleolitico. I sostenitori di questa dieta sostengono che il glutine, ma in generale tutti i cereali, erano assenti nella dieta degli antichi cacciatori e raccoglitori. Si pensa che l'inclusione dei cereali nella dieta umana sia iniziata con l'ascesa dell'agricoltura, circa 10.000 anni fa, ma che non vi sia stato alcun adeguamento dell'intestino umano o del microbiota (insieme di microrganismi che popolano l'intestino umano) a questo drastico cambiamento dietetico; tuttavia, questo argomento è ancora controverso e molto dibattuto. Gli studi scientifici ed evolutivisti sulla dieta dei nostri antenati, sulle specie di microrganismi che popolavano il loro intestino sono ancora oggi oggetto di numerosi studi: le scienze paleontologiche umane, esaminando il modo di alimentarsi degli uomini di quell'epoca (si va da circa 2 milioni e mezzo a circa 10.000 anni fa), cercano di rispondere oggi alle tante domande ancora irrisolte. La paleodieta o dieta del paleolitico "attuale" vuole essere uno stile di vita alimentare che spinge le persone all'attenzione verso la qualità dei cibi.

- Loren Cordain, scienziato americano specializzato in nutrizione e fisiologia, è il padre della dieta paleolitica: "l'essere umano non è adattato a mangiare certi cibi, esso infatti è sopravvissuto per milioni di anni con uno stile di vita del tutto differente".
- Cordain e il suo allievo Robb Wolf sostengono che saremmo più sani se mangiassimo come i nostri antenati dell'età della pietra ovvero molta carne di animali nutriti con foraggio, selvaggina, grandi quantità di noci, frutta, semi e piante a foglia (figura 1), avendo cura di evitare qualsiasi alimento che nel paleolitico non era consumato.

II PADRE
DELLA
PALEODIETA

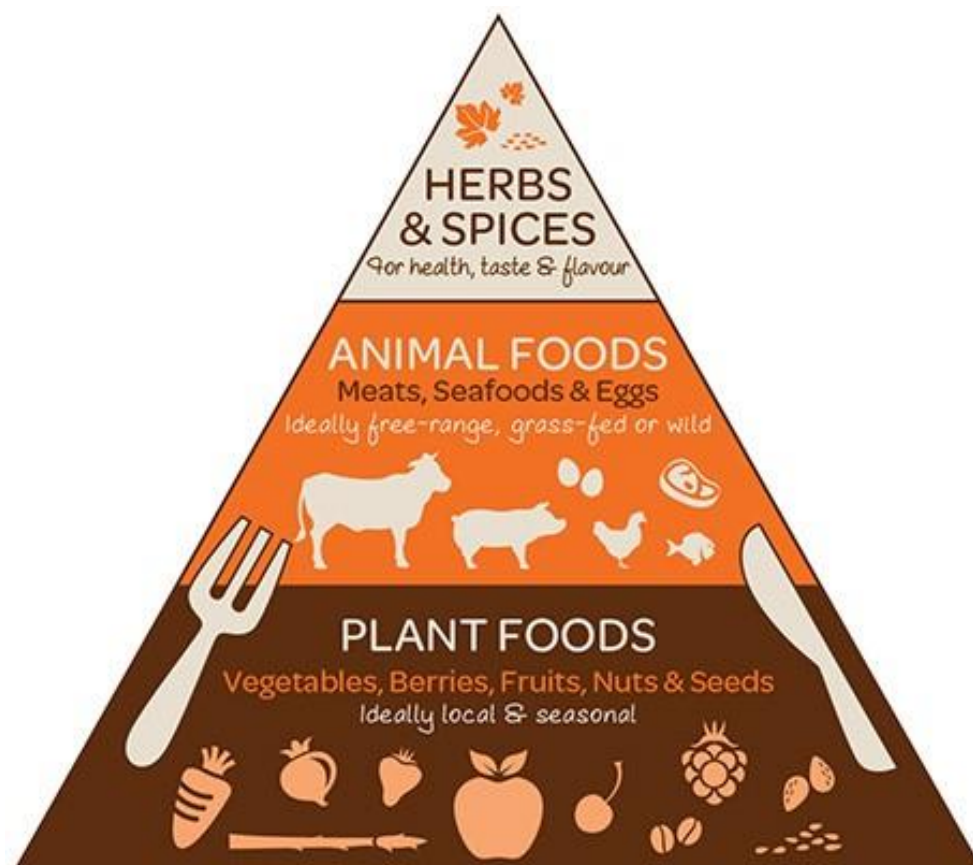


Figura 1: piramide dieta paleolitica



Paleodieta (segue)

ASPETTI NUTRIZIONALI

In tabella 1 sono riportate le categorie di cibi tollerati e non tollerati secondo i principi della dieta paleo.

Alimenti accettati	Alimenti esclusi
Pollame	Cereali
Uova	Legumi
Pesce	Latte e tutti prodotti caseari
Carne (preferibilmente selvaggina)	Oli vegetali raffinati
Verdure e ortaggi (eccetto pomodori, melanzane e patate)	Zucchero e prodotti raffinati con aggiunta di zuccheri
Olio extravergine di oliva	Sale
Olio extravergine di cocco	Caffè
Frutta secca (oleosa)	Alcol
Miele (in piccole quantità)	

Tabella 1

QUALITÀ DEI CIBI

- È consigliato preferire **carne** di animali selvatici magri e con una composizione di acidi grassi diversa da quella degli animali derivanti da allevamenti intensivi.
- Preferire carni da animali allevati all'aperto con foraggi (grass-fed, che mangiano erba), e cacciagione.

- Queste carni hanno una composizione di acidi grassi e proteine ben diversa da quelli d'allevamento, elevata presenza di acidi grassi omega-3 e ridotta presenza di omega-6 (potenzialmente pro-infiammatori se in eccesso).
- Il consumo dovrebbe riguardare carni fresche, con utilizzo anche di frattaglie quali: fegato, cuore e ossa ricche di midollo.

- Da inserire 6-12 **uova** a settimana da galline libere e meglio se consumate "a là coque", così da preservarne maggiormente la composizione di grassi, colesterolo, proteine e soprattutto vitamine e sali minerali.
- Il **pesce** è preferibile sia pescato in acque fredde. Sono da privilegiare il pesce azzurro, il salmone selvaggio d'Alaska, crostacei, molluschi.
- **Pomodori, melanzane e patate** sono da evitare per il contenuto di sostanze classificate come pro-infiammatorie e per alcuni antinutrienti [ad esempio, la solanina presente nelle patate (che, tuttavia, si riduce notevolmente conservando le patate al buio e lontano dalla luce del sole)].

Si consiglia di preferire patate dolci, tapioca e taro come fonte amidacea per persone fisicamente attive.

- Per tutti gli altri **ortaggi** e per la **frutta** nessuna restrizione (fa eccezione quella esotica perché molto zuccherina, quindi consigliata solo agli sportivi). Frutta e ortaggi sono infatti le principali fonti di zuccheri nella dieta paleo.
- Noci, nocciole, mandorle, noci del Brasile, pecan, semi di zucca e semi oleosi, in generale, sono considerate ottime fonti proteiche e ricche di acidi grassi buoni. Se ne consiglia un uso moderato per il loro ricco apporto calorico.
- Come fonti di grassi consigliati olio extravergine di oliva, olio vergine di cocco (quindi rigorosamente da spremitura a freddo), avocado e ghee.

La dieta paleo si basa su un buon apporto di proteine di elevata qualità biologica 1,2-1,5 g/kg, una piccola quota di carboidrati (circa 40%) e una medio-alta quota di grassi di buona qualità (35-45%).



Paleodieta (segue)

VANTAGGI

- La paleodieta è un buon modo di alimentarsi in via generale, valido anche per uno sportivo o per chi semplicemente fa qualche blanda attività fisica.
- Implica una serie di accorgimenti e di modificazioni nello stile di vita e nelle abitudini alimentari:
 - attenzione alla qualità dei cibi, che è una delle regole principali (insieme all'equilibrio nelle quantità) per avere una sana alimentazione;
 - giusto rapporto tra omega-3 e omega-6 e tra saturi e insaturi;
 - sfatato il mito del colesterolo e delle uova;
 - non implica restrizioni dietetiche su come associare i vari alimenti, non implica orari specifici per fare i pasti e nemmeno quanti pasti specifici fare in una giornata;
 - maggiore sazietà, maggiore controllo della fame grazie a una riduzione degli zuccheri semplici e a una buona quota di lipidi e proteine a ogni pasto.

SVANTAGGI

- Approcciarsi a un regime dietetico come questo comporta, tuttavia, anche svantaggi:
 - porta ad eliminare intere categorie di cibi (es.: cereali, latticini, legumi, caffè), che se protratta a lungo termine determina:
 - monotonia nella dieta;
 - meno varietà;
 - più difficoltà nel bilancio di micro e macro nutrienti;
 - sviluppo della carbo-fobia.
- Una delle critiche principali fatte alla dieta-paleo è che, secondo la scienza paleontologica, non è possibile uniformare l'alimentazione degli uomini primitivi ad un'unica dieta: questa, infatti, variava a seconda delle condizioni climatiche e alle posizioni geografiche degli uomini primitivi. Essi consumavano semplicemente tutto ciò che trovavano e che era commestibile; non solo, gli uomini primitivi si spostavano solo camminando, la caccia, la raccolta di bacche e radici, la protezione e la ricerca di ripari contro il freddo erano tutte attività quotidiane molto dispendiose per l'uomo del paleolitico. Dunque, è sbagliato pensare che l'elemento caratterizzante della dieta del paleolitico sia l'esclusione di un determinato ortaggio, o la mancanza di cereali o prodotti caseari dalla dieta, ma piuttosto l'osservazione che all'epoca si riusciva, con notevoli sforzi, a mangiare solo quello di cui si necessitava.

BUSINESS

- La paleodieta è stato il regime alimentare più ricercato su Google tra il 2013 e il 2014: le vendite dei paleo-prodotti continuano a crescere anche oggi, con impennate di oltre il 58% di anno in anno.
- È stata creata anche una certificazione per non incorrere in cibi fasulli.
- La più nota è la **Certified Paleo label**, che assicura l'assenza di cereali, legumi, latticini, oltre che di coloranti, aromi e conservanti artificiali. Tra i prodotti certificati, oltre alle classiche barrette, si trovano anche pancake, pizza e crostini paleo, preparati con un mix di farine senza cereali e uova, con l'aggiunta di ingredienti segreti come betulla, cocco e mandorla per assemblare i composti.
- I prezzi ovviamente sono tutt'altro che accessibili. Per 18 barrette di mandorle e anacardi si spendono fino a € 58,00. Una confezione di muesli paleo costa € 12,00.



[Paleodieta \(segue\)](#)

LA DIETA PALEO È COSTOSA?

- Oggi giorno scegliere prodotti di qualità porta a innalzare la spesa mensile per le famiglie; non solo, trovare carne grass-fed o salmone selvaggio non di allevamento è molto difficile e costoso.
- Dal 2006 al 2011 più di 1.000 allevatori statunitensi sono passati ad allevare le loro mandrie ad una dieta di solo erba.
- Anche se la carne di manzo derivante da animali allevati esclusivamente a pascolo rappresenta ancora meno di 1% della fornitura della nazione, le vendite hanno raggiunto circa 120 milioni di dollari nel 2010 e si prevede un aumento di oltre il 20% all'anno nel prossimo decennio.
- Nella Nuova Zelanda il clima favorisce la crescita dei pascoli e questo è la chiave nel settore dei bestiami. I pascoli permettono fino al 95% della dieta delle mucche da latte e praticamente l'intera dieta delle pecore e bovini da carne. I 36 milioni di ettari di pascoli in Nuova Zelanda ospitano un gran numero di bestiame ruminanti.
- Una statista del 2004 prevedeva che, durante il successivo decennio (2005-2015), la maggioranza della carne solo grass-fed sarebbe stata fornita dai seguenti Paesi (in ordine di volume):
 - 1) Brasile;
 - 2) Argentina;
 - 3) Uruguay;
 - 4) Nuova Zelanda;
 - 5) Australia;
 - 6) Messico;
 - 7) Russia;
 - 8) Canada;
 - 9) Europa Centrale e Est;
 - 10) Stati Uniti;
 - 11) Cina;
 - 12) UE;
 - 13) Corea;
 - 14) Giappone.
- Negli Stati Uniti ci sono 3 agenzie di classifica per la carne cosiddetto "naturale" o grass-fed:
 - l'USDA, che richiede un nutrimento all'80% di erba durante l'intera vita del bestiame;
 - la Grass-fed Association, che permette legumi e foraggi;
 - il Cattle Ranchers Association, che è la più rigida delle classifiche per la carne "grass-fed" e dà tale classifica solo ai prodotti provenienti da animali nutriti con erba dall'inizio alla fine della loro vita.
- Al momento in Italia esiste un'associazione degli allevatori grass-fed nata nel 2016: AIAG (Associazione Italiana Grass-fed). I numeri/dati italiani sui consumi/acquisti dei cibi grass-fed non sono noti, ma il mercato è sicuramente in crescita, considerata l'espansione di dieta low-carbo o no-carb come la dieta paleo.