

SANO



PI

U



VIVER

E

DISCOVER HOW TO LIVE AND EAT
LIKE A CAVEMAN TO BECOME
HEALTHIER AND CHANGE YOUR LIFE...



Contenuti

Capitolo 1: Introduzione - Che cos'è il Primal Living? E perché dovrebbe interessarvi	3
Una rapida lezione di evoluzione	4
Un avvertimento e alcune avvertenze	6
Capitolo 2: Mangiare Primal	7
Introduzione di base alla dieta Paleo	7
Dieta Paleo: Il bene.....	9
Prestazioni da atleta di punta con la dieta Paleo	10
Capitolo 3: I problemi della dieta paleo	12
Dovreste smettere di mangiare il pane?	14
Ok, e il latte?	16
Capitolo 4: Come essere "quasi paleo	19
Calorie	21
E infine, che dire degli integratori?	22
Capitolo 5: Esercizio Primal e mantenimento dell'attività fisica.....	24
Il problema dell'esercizio fisico moderno.....	24
Introduzione alla formazione accidentale.....	26
Allenamenti nano	28
Capitolo 6: Allenamento funzionale, allenamento con pesi corporei e MovNat	29
Forza funzionale e i 7 movimenti primari.....	30
L'allenamento con i pesi corporei e gli strongmen di un tempo	32
Che cos'è MovNat?.....	32
Capitolo 7: In corsa.....	34
Corsa a piedi nudi	35
Capitolo 8: È ora di disabituarsi!	36
Capitolo 9: Le abitudini di vita che vi rendono deboli e malsani	38
Capitolo 10: Conclusioni e note finali	41



CHAPTER 1 – WHAT IS PRIMAL LIVING? AND WHY YOU SHOULD CARE

Capitolo 1: Introduzione - Che cos'è il Primal Living? E perché dovrebbe interessarvi

Se avete tenuto d'occhio il settore del fitness negli ultimi anni, potreste aver notato alcuni interessanti cambiamenti di atteggiamento.

Se un tempo il fitness si basava solo su macchine per l'esercizio fisico, integratori e diete a basso contenuto di grassi, oggi stiamo iniziando a tornare alle nostre radici.

In sostanza, abbiamo scoperto che questi metodi "high tech" per perdere peso, migliorare la salute e mettersi in forma non funzionano come dovrebbero. E questo si riduce a una semplice verità: non possiamo fare meglio della natura.

Oggi i blogger che si occupano di salute e i leader del settore predicano da un libro diverso. Ora ci dicono di uscire di più, di prendere la luce del sole, di nuotare nell'acqua fredda, di mangiare una dieta equilibrata e naturale e di allenarci usando il nostro corpo e il nostro ambiente.

E indovinate un po'? Per la maggior parte funziona!

Il 99% dei nostri problemi di salute sono il risultato diretto del nostro stile di vita moderno. Questo significa cibi elaborati che non contengono alcun nutrimento. Significa stare seduti alla scrivania per 8 ore al giorno. Significa stress cronico costante. E significa cercare di curare tutto con le pillole.

La soluzione non è aggiungere *altri* integratori non salutari o creare alimenti privi di nutrimento. La soluzione è fare un passo *indietro* e guardare all'ambiente in cui ci siamo evoluti. Gli esperti concordano sul fatto che il diabete probabilmente non esisteva (o almeno era incredibilmente raro) solo poche centinaia di anni fa.

L'obesità è più alta che mai.

Viviamo più a lungo, ma la qualità della nostra vita ne risente. Sembra che abbiamo perso qualcosa di importante lungo la strada.

È ora di tornare alle origini e di recuperare la nostra salute!

Una rapida lezione di evoluzione

Le affermazioni di cui sopra avranno molto senso per alcune persone, mentre altre avranno bisogno di un po' più di convinzione. La risposta è davvero così semplice come "non mangiare dolci"? Può davvero fare tanta differenza se ci si nutre di una mela o di un multivitaminico?

La risposta è un sì convinto. E influirà su più settori della vostra vita di quanto possiate prevedere.

Il motivo è da ricercare nella biologia evolutiva. Probabilmente avete un'idea di base dell'evoluzione, ma per aggiornarvi completamente diamo un'occhiata più da vicino al suo impatto sulla salute.

L'evoluzione si riduce alla selezione naturale. Vale a dire che gli animali che sopravvivono sono in grado di procreare e quelli che non sopravvivono non lo sono. In questo modo, il DNA degli animali sopravvissuti viene tramandato e iterato, mentre i cambiamenti e le mutazioni "fallite" cadono fuori dalla corsa.

Nel corso del tempo, piccole mutazioni, individui ed epigenetica (di cui parleremo più avanti) portano a cambiamenti a livello di specie.

Tutti i tratti che possediamo come specie, quindi, esistono perché sono stati individuati come i tratti *ottimali* che ci avrebbero aiutato a sopravvivere e prosperare nei nostri ambienti. Questo vale per il nostro aspetto, per le nostre capacità fisiche... persino per la nostra psicologia! La "psicologia evolutiva" è un'intera scuola di psicologia che cerca di spiegare il nostro comportamento esaminando come potrebbe essere stato "selezionato" durante la nostra evoluzione.

L'altruismo, ad esempio, è adattivo perché ci permette di ringraziarci i gruppi e di sopravvivere meglio come gruppo. La rabbia è adattiva perché ci aiuta a proteggere le nostre fonti di cibo, il territorio e il rango sociale.

Fin qui la scienza liceale. In seguito approfondiremo molto l'interazione tra evoluzione e biologia, ma per il momento queste sono le basi sufficienti per assicurarvi di poter seguire il resto di ciò che vedremo.

Ma ora dobbiamo pensare alle implicazioni che questo ha sulla nostra salute. E dobbiamo iniziare a pensarci nel modo giusto.

Alcuni pensano che gli alimenti naturali facciano bene perché sono stati in qualche modo "progettati" per noi. Questo non è corretto. La realtà è che il *nostro corpo* è stato progettato *per* questi alimenti.

Ci siamo adattati a prosperare con gli alimenti che avevamo a disposizione durante la nostra evoluzione perché *erano quelli disponibili*.

Siamo stati *progettati* per mangiare molta frutta e verdura, per mangiare molta carne e per prosperare grazie a un'attività fisica regolare. Tutto questo ha richiesto milioni di anni.

Ma se ci si *toglie* da quell'ambiente, siamo costretti ad "accontentarci" di cose per le quali non siamo stati progettati.

Siamo stati allontanati dal nostro ambiente naturale e come tali non possiamo prosperare. È come se prendessimo un pesce d'oro e lo mettessimo nel deserto: non è certo ottimale ed è improbabile che il pesce d'oro riesca a prosperare.

O forse è come cercare di guidare un'utilitaria fuori strada. Semplicemente non è *progettata* per funzionare in quelle condizioni. Potrebbe ancora funzionare ed essere in grado di guidare, ma non sarà altrettanto veloce, potente o sana.

Questa è la situazione in cui *vi trovate* ora. Ecco perché dobbiamo tornare alle origini e cercare di cambiare il nostro ambiente per renderlo un po' più simile al modo in cui vivevamo un tempo.

Un avvertimento e alcune avvertenze

Prima di andare avanti, però, vorrei togliere di mezzo una cosa.

Questo *non* è un libro sulla dieta Paleo. Sì, esploreremo la dieta Paleo, che è uno degli aspetti più grandi e popolari della "vita primordiale".

Allo stesso tempo, però, non è la risposta a tutto. La dieta paleo è solo una parte dell'approccio primordiale e bisogna pensare anche a molti altri aspetti, come il modo in cui si fa esercizio fisico e l'esposizione alla luce e all'aria fresca.

Inoltre, la dieta Paleo potrebbe rivelarsi una sorta di moda moderna. Il pericolo della dieta Paleo è che si possa "buttare via il bambino con l'acqua sporca". Approfondiremo questo aspetto, ma è sufficiente dire che vivere in modo primordiale e tornare alle proprie origini non significa necessariamente rinunciare al latte e al pane. Non è nemmeno detto che si debba rinunciare a multivitaminici e integratori.

Scopriremo molto di più in seguito. Ma è sufficiente dire che le cose si faranno piuttosto interessanti e che questo *non* è solo un libro che promuove una dieta che si dà il caso sia popolare in questo momento...



CHAPTER 2 – EATING PRIMAL

Capitolo 2: Mangiare Primal

Detto questo, molti di voi si aspettano di conoscere la dieta Paleo. Si tratta di ciò che molte persone associano maggiormente alla "vita primordiale" e quindi ha senso affrontare prima l'elefante nella stanza.

Che cos'è la dieta Paleo?

Qual è l'idea generale alla base?

Funziona?

Quali elementi adottare o ignorare? Rispondiamo

a tutte queste domande...

Introduzione di base alla Dieta Paleo

Il concetto principale della Dieta Paleo è che si tratta di un regime alimentare progettato per imitare da vicino la dieta che avremmo mangiato durante la nostra evoluzione. Abbiamo già appreso che siamo stati progettati per mangiare gli alimenti che avremmo trovato in natura durante questo periodo e quindi, a prima vista, ha senso sostituire la nostra dieta con questo tipo di alimenti.

Tuttavia, è importante non farsi prendere troppo la mano e prendere le cose alla lettera. Una critica comune alla Dieta Paleo è che non si riferisce realmente a una dieta paleolitica. Questa critica non coglie il punto. Paleo" è solo un nome elegante; in realtà si tratta di cercare di mangiare in modo più naturale e più sano.

Quindi, se non vi fate prendere troppo la mano dagli aspetti specifici, potete semplicemente applicare questa regola molto generale per seguire una dieta di tipo Paleo:

"Se non poteva mangiarlo un uomo delle caverne, non puoi mangiarlo nemmeno tu".

Ciò significa che dovrete abbandonare i Doritos e mettere in scatola le lattine di soda. Significa anche, se siete rigorosi, niente pane, niente latte e niente farina d'avena.

È qui che deve entrare in gioco il buon senso, ma per il momento stiamo cercando di applicare una *rigorosa*

Dieta paleo.

I paleo mangiano carne, pesce, noci, verdure, semi, frutta e tutto ciò che possono raccogliere o cacciare. E tralasciano completamente la pasta, i cereali e gli hamburger.

La buona notizia, però, è che non è necessario cacciare o raccogliere cibo (anche se è un'opzione!). In realtà, non dovrete avere problemi a trovare questi alimenti. Perché? Perché il Paleo è molto popolare in questo momento! Ciò significa che potete trovare tutti i tipi di negozi di alimenti biologici/naturali/interi e che ognuno di essi vi fornirà tutti gli spuntini nutrienti di cui potreste avere bisogno.

Come potrebbe essere una tipica dieta Paleo? Ecco un piano alimentare tipico:

Colazione

- Uovo strapazzato
- Succo d'arancia appena spremuto

Pranzo

- Insalata di tonno con foglie

Cena

- Fegato con patatine dolci (fritte in olio di cocco) e verdure

Dessert

- Barretta al miele e noci

Ok, speriamo che abbiate iniziato a capire il quadro della situazione. La domanda successiva è se funziona, se è il caso di adottarlo e come può essere adattato a uno stile di vita sano e pratico...

Dieta Paleo: Il bene

Cominciamo a vedere gli aspetti

positivi. E c'è davvero *molto* di

buono qui.

Perché è fondamentale che la dieta sia densa di sostanze nutritive. E intendo *proprio* densa di nutrienti. Ogni volta che mangiate frutta, verdura, noci, proteine o qualsiasi altra cosa, state assumendo una pleora di aminoacidi, vitamine, minerali e altro ancora. E come abbiamo già detto, il corpo è stato progettato per prosperare con questi elementi. Anzi, è proprio di questi che il corpo è *fatto*! Vedremo più avanti che vitamine, minerali, aminoacidi e altro ancora possono contribuire ad aumentare la massa muscolare, la perdita di grasso, il sonno, l'energia... persino il quoziente intellettivo! Questo perché i muscoli, il cervello, il metabolismo - tutto è controllato e regolato dagli alimenti che assumiamo naturalmente nella nostra dieta. Vedrete di più nei prossimi capitoli, ma per ora state certi che si tratta di roba *buona*.

Pensate ai potenziamenti di un gioco per computer. In natura avreste esplorato i diversi "livelli" e trovato questi potenziamenti per aumentare la vostra salute, la vostra forza o il vostro quoziente intellettivo.

Chi è davvero intenzionato a seguire una dieta completamente Paleo tende spesso a consumare una grande quantità di carne d'organo. La logica vuole che, in natura, sia proprio questa la carne che avremmo mangiato di più. Pensateci: se foste un cavernicolo primitivo e aveste appena ucciso un'antilope, *la* mangereste *tutta* - non lascereste il cuore, i reni o il fegato perché "non sembrano così attraenti".

Ed è proprio qui che si trova il nutrimento più denso! Mangiare il cervello ci fornisce tonnellate di acidi grassi, vitamine, minerali e aminoacidi. Ed è straordinario per il *nostro* cervello.

Perché? Perché il cervello degli animali è fatto in gran parte della stessa materia di cui è fatto il nostro! E poiché gli organi sono molto più complessi e importanti del "piede", è qui che vanno a finire le cose veramente buone.

Confrontate questo dato con quello che la maggior parte di noi mangia nella "dieta moderna": nient'altro che alimenti trasformati, zuccheri e altre "calorie vuote". Quando si beve Coca-Cola, si consumano altrettante calorie che verranno immagazzinate come grasso, ma non si ottiene *nulla di utile* che il corpo possa utilizzare per diverse funzioni. Lo stesso vale per le torte, per gli hamburger, per le crocchette di pollo troppo elaborate, per le patatine fritte, per lo sciroppo, per i pancake... e vale *soprattutto* per i "cibi dietetici a basso contenuto di grassi". Gli alimenti dietetici a basso contenuto di grassi *eliminano* infatti gli elementi nutritivi e sono l'equivalente di mangiare cartone!

Se questo è ciò di cui vivete, significa che il vostro corpo non riceve ciò di cui ha bisogno per prosperare. Presto inizierete a vedere la vostra pelle meno sana, vi sentirete stanchi e stressati, i vostri capelli potrebbero assottigliarsi e sarete costretti a fare i conti con la nebbia cerebrale.

È possibile mantenersi in vita solo con patatine, barrette energetiche e bibite gassate, perché forniscono calorie e una quantità minima di nutrimento da utilizzare come elementi costitutivi. Ma è come far funzionare un'auto con il tipo di carburante sbagliato e il vostro corpo inizierà a fare fatica.

Prestazioni da atleta di punta con la Paleo

Mangiare una dieta paleo è un passo enorme nella giusta direzione. Seguendo una dieta di tipo paleo, si consumano molte meno calorie vuote e si ottengono tonnellate di nutrimento che aiutano l'organismo a funzionare meglio sotto *tutti i punti* di vista.

E va anche oltre. Per capire quanto sia potente l'alimentazione, basti pensare che il consumo di carne d'organo consente di ottenere elementi come il coenzima Q10 e la creatina. Si tratta di integratori costosi che vengono consumati dagli atleti ai massimi livelli. Ci aiutano a pensare meglio, a bruciare più calorie, a correre più a lungo... e si possono ottenere in modo del tutto naturale dalla dieta.

Allo stesso modo, molte delle sostanze nutritive che si possono ottenere da una dieta Paleo sono acquistabili come "nootropi". Sono le "droghe intelligenti" che vengono consumate dai

migliori amministratori delegati e investitori per dare loro un "vantaggio" cognitivo. Ma *tutto questo* si può ottenere dal cibo.

E ha senso! Ricordate: siamo stati *progettati* per mangiare questo cibo.



CHAPTER 3 – THE PROBLEMS WITH EATING A PALEO DIET

Capitolo 3: I problemi della dieta paleo

Tuttavia, se da un lato la dieta Paleo ha molto da offrire, dall'altro presenta una serie di problemi e criticità. I problemi principali riguardano semplicemente il fatto che la dieta Paleo è troppo reazionaria.

In sostanza, la Paleo prende un grande principio e lo segue fino alla sua conclusione estrema. Questo è il problema di molte diete e spesso può portarci a seguire regimi alimentari poco pratici o addirittura malsani.

Perché, in fin dei conti, *non siamo* uomini delle caverne. Per quanto possiate desiderare il contrario, non viviamo nelle caverne e i nostri ambienti e stili di vita *non sono* gli stessi di allora. Gran parte di questo libro si concentrerà sull'aiutarvi a tornare a quel tipo di stile di vita, ma a meno che non siate incredibilmente impegnati, non vivrete uno stile di vita da cavernicoli al 100%.

E anche se lo faceste: il clima è cambiato e così l'ambiente.

Questo è il senso dell'evoluzione: siamo in continuo cambiamento e in continuo adattamento. Se non ci si adatta altrettanto bene, si muore. I dinosauri l'hanno imparato!

Non tutte le nostre innovazioni sono negative. Alcune sono molto buone! E alcune sono

semplicemente *belle*.

Cercare di evitare tutto ciò che è prodotto dall'uomo non ha alcun senso. Più avanti esamineremo le compresse di vitamine e discuteremo di come frutta e verdura siano migliori per voi. È vero: lo sono sicuramente.

Ma questo non significa che le compresse di vitamine facciano male! Non significa che non si possano mai consumare vitamine in questa forma. E quando si va di fretta o si viaggia, è molto più pratico consumare le vitamine in questa forma.

Allo stesso modo, probabilmente vorrete una barretta di cioccolato ogni tanto. Non siete dei santi! (A meno che non lo siate, nel qual caso vi chiedo scusa).

E non mangiare pane è molto probabilmente inutile. Lo stesso vale per il latte. Infatti, il latte contiene una tonnellata di nutrienti buoni ed è un modo fantastico per assumere proteine.

L'intero scopo del latte è quello di fornire nutrienti cruciali agli animali giovani. Ciò significa che è molto denso di nutrienti. È anche un'ottima fonte di grassi saturi - quelli buoni - che possono contribuire, tra l'altro, ad aumentare i livelli di testosterone e le funzioni cerebrali (il testosterone è prodotto *dal* colesterolo).

E c'è anche un problema nel trascurare completamente le calorie. Molti sostenitori della Paleo affermano che la dieta Paleo piace perché non è necessario contare le calorie. Dicono che le diverse calorie hanno un effetto diverso e che evitare gli alimenti trasformati è sufficiente per portare a una trasformazione improvvisa del corpo.

Questo è vero fino a un certo punto. Ma è anche vero che è possibile ingrassare seguendo una dieta densa di nutrienti. In effetti, è possibile ingrassare con alimenti sani. Anzi, la grande quantità di grassi saturi della dieta Paleo rende molto *facile* l'aumento di peso. I grassi contengono 9 calorie per grammo, mentre i carboidrati e le proteine ne contengono 4 grammi. Mangiando grandi quantità di grassi saturi, si può potenzialmente iniziare a consumare involontariamente un enorme surplus calorico, che porterà di fatto a ingrassare molto.

Affrontiamo di volta in volta ciascuna di queste preoccupazioni...

Dovreste smettere di mangiare il pane?

Il "gluten free" è una delle più grandi mode salutistiche del momento. E si dà il caso che vada di pari passo con l'obiettivo Paleo di evitare il grano e i cereali.

Ma è necessario?

Molte persone ritengono che il pane possa avere un impatto negativo sulla digestione. I celiaci e gli intolleranti al glutine sono persone che hanno un'allergia al grano e che *dovrebbero* evitare il glutine. Così gli alimenti senza glutine sono comparsi sui nostri scaffali e le aziende hanno iniziato a promuoverli.

Ora *tutti* si comportano come se dovessero evitare il glutine.

In realtà, solo l'1% della popolazione soffre di celiachia. In questi individui, il glutine può causare l'atrofia dei "villi". I villi sono le minuscole "dita" che vivono all'interno dell'intestino e che si aggrappano al cibo durante il suo passaggio per assorbire le sostanze nutritive. Le persone affette da celiachia non possono mangiare il glutine perché questo provoca il restringimento e l'interruzione del funzionamento dei villi, impedendo loro di digerire e assorbire correttamente il cibo. Il risultato è che non possono beneficiare del nutrimento contenuto negli alimenti e diventano malnutriti. I sintomi includono mal di testa, crampi, diarrea, stanchezza e altro ancora.

La sensibilità al glutine, invece, provoca sintomi simili, ma in misura minore. Inoltre, si ritiene che la sensibilità al glutine non sia nemmeno *causata* dal glutine, ma piuttosto da qualcosa di completamente diverso chiamato FODMAPs.

Il problema è che la celiachia e la sensibilità al glutine spesso non vengono diagnosticate per molto tempo. Poiché i sintomi principali sono depressione, stanchezza, mal di testa ecc. spesso vengono scambiati per sindrome da stanchezza cronica, stress o addirittura colon irritabile. Alla fine, i medici suggeriscono ai pazienti di provare a evitare il pane e i pazienti iniziano a sentirsi come non si sono mai sentiti prima.

Ora *molti* di noi scoprono di sentirsi spesso stanchi, intontiti e stressati. Questo ci porta a "sperare" di avere una sensibilità al glutine. Se è così, allora dovremmo essere in grado di evitare il pane e sentirci meglio che mai. Quindi evitiamo il pane e ci *convinciamo che è così*.

Ma con ogni probabilità non avete una sensibilità al glutine e non ci sono prove che il pane possa avere un impatto negativo sull'individuo medio.

Che dire della pancia?

Un'altra preoccupazione è la cosiddetta "pancia da grano". Si tratta di un concetto reso popolare da uno scrittore chiamato William Davis con il suo libro, anch'esso intitolato *Wheat Belly*. In quel libro, egli sosteneva che le proteine geneticamente modificate presenti nel pane (chiamate gliadina) potevano agire come stimolanti dell'appetito attraverso i canali oppioidi. Davis sosteneva che la gliadina era responsabile del consumo di 440 calorie in più al giorno (una precisione sospetta!).

Inoltre, la struttura unica dell'amido gli conferisce un IG (indice glicemico) incredibilmente alto. Questo fa sì che il pane rilasci le sue calorie nell'organismo molto più rapidamente, provocando un aumento degli zuccheri e la conseguente lipogenesi (la creazione di cellule grasse) e letargia.

In altre parole, descrive il pane come il più semplice dei carboidrati semplici, che reagisce nell'organismo un po' come lo zucchero puro.

Ma ecco la buona notizia: *tutto* questo è sbagliato...

L'amido del pane è esattamente uguale a quello di qualsiasi altra cosa. L'amido si presenta solo in due forme dai tessuti vegetali (amilosio e amilopectina) e il pane ha in realtà un IG inferiore a quello delle patate o del riso.

Anche le affermazioni sulla gliadina non hanno senso. La gliadina agisce come un oppiaceo solo in dosi estremamente elevate, superiori a quelle che un essere umano potrebbe mai mangiare. Inoltre, le ricerche suggeriscono che l'intestino umano potrebbe non assorbire la gliadorfina.

E soprattutto: il pane è molto comodo per preparare i panini e molto nutriente. È un'ottima fonte di fibre che possono migliorare la pressione sanguigna e la circolazione e contiene anche molti minerali grazie ai semi aggiunti.

Mangiate pane integrale (non è la stessa cosa del grano intero) e otterrete il germe, l'endosperma e la crusca del pane. Questo è *molto* salutare!

Certo, il pane è ancora un carboidrato ad alto IG. E se se ne mangia troppo, si può ingrassare facilmente. Ma non è necessario eliminare completamente i panini dalla propria dieta. È troppo complicato e troppo difficile da rispettare. E non ci sono benefici.

Questo è un esempio perfetto del difetto di molti pensieri paleo. Solo perché il pane non esisteva per gli uomini delle caverne, non significa che non possiamo mangiarlo. È sano, comodo e gustoso!

Ok, e il latte?

Questo è lo scoop sul pane e questo è il motivo per cui non è necessario spingersi *così* in là con la vita primordiale. E il latte? Come il pane, anche il latte è attualmente oggetto di critiche da parte di chi ritiene che sia un altro alimento moderno che ci fa più male che bene.

L'argomento è che il latte fa star male e che il 60% degli adulti non riesce a digerire correttamente il latte. Questo numero è ancora più basso per gli asiatici e gli afroamericani, dove la percentuale sarebbe rispettivamente del 5% e del 25%. Una prova indiretta del fatto che il latte fa male deriva dal fatto che nessun altro animale, oltre all'uomo, continua a consumare latte dopo l'infanzia. Infatti, gli altri animali smettono di essere in grado di digerire il latte a questa età.

Si pensa che questa mancanza di digestione faccia sì che il latte non venga digerito. Gli zuccheri del lattosio vengono quindi immagazzinati nel colon dove fermentano e producono crampi, gonfiore e nausea.

Oh cielo, allora dovremmo smettere di bere latte, giusto?

No, non è così.

Perché quella appena descritta è un'intolleranza al lattosio. Sì, una percentuale di persone è intollerante al lattosio, così come una percentuale di persone è celiaca. Se avete davvero un'intolleranza al lattosio, allora sì che il latte vi darà la diarrea e lo imparerete molto presto. Questo perché, all'età di 2-5 anni, il vostro corpo smette di produrre lattasi, l'enzima che utilizziamo per scomporre il lattosio.

MA il resto di noi *non* smetterà di produrre quell'enzima.

Il 60% degli adulti non riesce a digerire il latte, giusto? Sembra molto! Ma se si considera che questo *include*

Il 95% degli asiatici e il 75% degli afroamericani, poi ci si rende conto che *la maggior parte dei caucasici è in grado di bere*

latte perfettamente bene. La statistica che molti non sembrano promuovere è che il 90% degli adulti americani *può* bere il latte.

Se siete di origine asiatica o africana e state leggendo queste righe, è molto probabile che siate intolleranti al lattosio. Tuttavia, è anche molto probabile che lo sappiate già perché soffrite di diarrea frequente.

Un'altra preoccupazione relativa al latte è che possa privare le ossa del calcio. Nonostante contenga molto calcio, si pensa che non riusciamo a digerire gran parte dei 300 mg per tazza. Piuttosto, il latte acidifica il pH del corpo e scatena una reazione. Il calcio viene quindi utilizzato per neutralizzare il pH e viene espulso nelle urine.

Ma il punto è che probabilmente anche questo è sbagliato.

Questa teoria è in gran parte il risultato di alcuni studi, tra cui uno che afferma che:

*"Il consumo di prodotti lattiero-caseari, in particolare all'età di 20 anni, è stato associato a un aumento del rischio di frattura dell'anca in età avanzata".
("Studio caso-controllo sui fattori di rischio per le fratture dell'anca negli anziani". American Journal of Epidemiology. Vol. 139, n. 5, 1994).*

Ma siamo realisti per un momento: sarebbe *impossibile* evitare le variabili confondenti in uno studio così lungo. Questi risultati sarebbero stati autodichiarati e la correlazione *non* stabilisce la causalità. Nel gruppo sperimentale c'erano solo 209 persone, reclutate negli ospedali.

Inoltre, tutte le proteine animali modificano il pH del sangue allo stesso modo del latte. Pertanto, tutte dovrebbero avere lo stesso effetto sul calcio. L'unica differenza? Il latte contiene *molto* calcio che contrasta questo effetto.

Inoltre: il latte non fornisce solo calcio. Fornisce anche grassi saturi, proteine e carboidrati in parti uguali ed è progettato per stimolare la crescita. Da un punto di vista evolutivo, perché qualcosa che usiamo per far crescere le nostre ossa, dovrebbe svuotare le stesse ossa di calcio?

Inoltre, il latte è delizioso. È necessario nei cereali (provatelo con l'acqua e capirete cosa intendo) e si trova anche nel cioccolato, nel tè, nel caffè e nel formaggio. Sono tutte cose *meravigliose*.

Anche *Mark's Daily Apple*, uno dei blog più influenti sulla dieta Paleo e sulla vita primordiale, suggerisce che il latte è sano e fa bene in generale.

Se volete essere completamente rigorosi al 100% per quanto riguarda la vostra dieta Paleo, allora potete esserlo. Evitare il latte e il pane non farà male al vostro corpo e il primo vi aiuterà a mangiare meno carboidrati semplici.

Ma dimenticate l'idea che questi alimenti facciano male, perché non ci sono prove a sostegno. E non posso dire di invidiarvi, perché evitare questi alimenti sarà un lavoro duro e poco gratificante.

O per dirla in altro modo: la maggior parte dei migliori atleti e pensatori del mondo consumava sia pane che latte. In qualche modo, né Linford Christie né Albert Einstein hanno sperimentato la "nebbia cerebrale" o la "scarsa energia" di cui i detrattori sono così sicuri.

Basta applicare un po' di buon senso!

Curiosità: il motivo per cui gli americani, gli europei e gli africani orientali possono bere latte è legato a cambiamenti nel DNA che possono essere fatti risalire a diverse migliaia di anni fa. Alcuni suggeriscono che questa capacità derivi dall'agricoltura dell'Antico Egitto ed è stata addirittura descritta come uno degli esempi più moderni di evoluzione in azione.

Se non siete intolleranti al lattosio, allora vi siete evoluti per bere il latte. Quindi bevetelo!



CHAPTER 4 – HOW TO BE ‘QUASI PALEO’

Capitolo 4: Come essere "quasi paleo"

Quindi la dieta Paleo non è perfetta. Ma ha molte indicazioni positive.

Prendiamo i buoni e scartiamo i cattivi.

Il bene:

- Mangiare più proteine
- Mangiare carne d'organo
- Evitare gli alimenti trasformati (nel complesso, un'occasionale scorpacciata non vi farà male).
- Mangiare una dieta ad alta

densità di nutrienti Il male:

- Credere di poter dimenticare completamente le calorie
- Potenzialmente mangiare troppi grassi (in relazione al punto precedente)
- Evitare in modo improprio il latte e il pane per motivi sbagliati

Quindi, quello che dovete fare è iniziare a pensare meno in senso sottrattivo e più in senso additivo. Se il vostro obiettivo principale è quello di sentirvi più sani, più energici e più forti, allora dovete

dovrebbe ricercare alimenti densi di sostanze nutritive. Un piacevole effetto collaterale di ciò è che sarete più sazi. Le voglie sono il modo in cui il nostro corpo ci dice che ci manca qualcosa, ed è per questo che le donne incinte le avvertono spesso.

Aggiungete più frutta, più verdura e più carne alla vostra dieta. In particolare, iniziate a provare i frutti di bosco e i frutti esotici (ricordate che non ci siamo evoluti nei paesi in cui viviamo ora!) e cercate miniere d'oro di sostanze nutritive, come ad esempio alcune piante marine o le carni di organi. I frullati, anche se ricchi di zuccheri, sono fonti fantastiche di vitamine e minerali e molte delle persone più energiche e produttive che conosco *giurano* per i frullati. Se siete preoccupati per lo zucchero, scegliete invece i frullati di verdure. Anche le uova sono fantastiche: sono una delle uniche fonti di "aminoacidi completi", cioè contengono tutti i tipi di proteine di cui il corpo umano ha bisogno. Sono anche ricche di colina, che serve a produrre il neurotrasmettitore acetilcolina. L'acetilcolina è utilizzata nel cervello per consentire la comunicazione tra i neuroni. Chiunque abbia sperimentato le "droghe intelligenti" sa che spesso viene raccomandato di rifornire il cervello di colina per evitare il mal di testa e le uova sono il posto migliore per ottenerla.

Ma i nootropi possono anche causare danni provocando squilibri dei neurotrasmettitori. Perché non puntare direttamente su quelli veri?

Allo stesso tempo, potete anche iniziare a evitare gli alimenti che sono ovviamente solo trasformati e privi di sostanze nutritive. Evitate le calorie vuote, come le barrette di cioccolato, le bibite gassate, i piatti pronti e le carni che sono state tritate così tante volte da essere irriconoscibili.

Non preoccupatevi di evitare pane e latte. Potete consumarne meno, se volete, ma non siate così rigidi da rendere questa dieta difficile da rispettare.

Alcune persone amano la dieta Paleo perché è semplice e prevede una sola regola. Se vi sembra un po' complicato, provate questa regola:

Si possono mangiare solo alimenti che si possono cacciare, foraggiare *o coltivare*.

Quella riga in più ci porterà nell'era moderna e contribuirà a rendere la vostra dieta MOLTO più conveniente.

Calorie

In questo modo si dovrebbe iniziare a mangiare in modo più sano, riducendo così il comportamento di chi fa spuntini. Inoltre, si riduce la quantità di carboidrati: pur continuando a mangiare pane, dolci, patatine e frittelle sono fuori dall'equazione e ciò significa che si consumano meno zuccheri.

Questo significa che brucerete più calorie, grazie a una serie di sostanze nutritive come la l-carnitina (contenuta, tra l'altro, nelle uova) che rende più efficiente la combustione dei grassi.

Ora ci nutriamo di tutte le cose per cui il corpo è stato progettato, ma le completiamo con *alcuni* alimenti sani e moderni come il pane e il latte.

Ma vale comunque la pena di tenere d'occhio le calorie *se il* vostro obiettivo è la perdita di peso. Non consumate grandi quantità di grassi se state cercando di perdere peso, perché in questo modo assumerete una grande quantità di calorie nella vostra dieta.

Tuttavia, non sono un fan del conteggio delle calorie e dubito che lo siate anche voi. Un modo sicuro per farlo, quindi, è cercare di consumare una colazione e un pranzo relativamente costanti. Questo dovrebbe essere abbastanza facile da fare e significa che potete avere una stima molto approssimativa di quante calorie avrete consumato quando tornerete a casa la sera.

Ora dovete solo assicurarvi che questo sia significativamente al di sotto del vostro obiettivo calorico, in modo da potervi godere una bella cena abbondante (utilizzando solo alimenti sani, naturali e coltivati) sapendo che difficilmente vi farà superare la soglia.

In un giorno medio brucio 2.200 calorie. Pertanto, ho progettato il mio pranzo e la mia colazione in modo da sommare circa 800 calorie. Ciò significa che posso mangiare una cena abbondante e, purché non superi le 1.400 calorie totali, perderò peso.

È un modo semplice, facile e *molto* sano di mangiare e vivere.

Un po' di rapporti

Si noti che, se si segue una dieta quasi paleo, si consumano automaticamente più proteine e grassi saturi e meno carboidrati. Se così non fosse, cercate di orientarvi in tal senso.

Se siete interessati a costruire più muscoli, cercate di puntare a 1 grammo di proteine per 1 chilo di peso corporeo. Questo è il consiglio seguito da culturisti e atleti e vi aiuterà a suddividere più facilmente la vostra quota calorica. Altrimenti, puntate a mangiare solo *una discreta quantità* di proteine e dividete la dieta in modo approssimativo tra i tre gruppi alimentari principali. Tutto ciò che mangiamo, lo facciamo per un motivo. In questo momento, il problema è che la maggior parte degli americani mangia molti più carboidrati che altro.

E infine, che dire degli integratori?

Questo ci porta a un'altra domanda: che ne dite degli integratori?

La risposta è semplice: fatelo!

Naturalmente, non tutti gli integratori sono fatti allo stesso modo e alcuni non sono affatto utili. Inoltre, l'assunzione di sostanze nutritive attraverso la dieta è *sempre* superiore. Le vitamine e i minerali funzionano meglio quando vengono assunti in questo modo, perché il nostro corpo è progettato per assorbirli quando sono presentati in combinazioni specifiche. Alcune vitamine e minerali si annullano a vicenda. Alcune sono solubili in acqua, altre nei grassi. Alcuni impiegano un po' di tempo per entrare nel flusso sanguigno, mentre altri vi entrano immediatamente.

Se mangiate la frutta, otterrete una miscela equilibrata di sostanze nutritive che ne garantisce l'assorbimento efficiente. Se si consuma un multivitaminico, è *possibile che non* si assuma tutto ciò che è riportato sull'etichetta.

Ma in ogni caso, ne assorbirete comunque un po'. Ed è sempre meglio di niente. Quindi, se riuscite a ricavare i nutrienti dalla vostra dieta, va benissimo, ma se avete bisogno di un piccolo aiuto in più, gli integratori non possono farvi male.

Allo stesso modo, i frullati proteici sono un modo molto comodo e salutare per assumere più proteine nella nostra dieta. Sono semplicemente fatti con il siero di latte, che viene estratto dal latte. La creatina è molto difficile da ottenere con la dieta, ma ha un *sacco* di vantaggi eccellenti per gli atleti e i fanatici della palestra!

Ancora una volta, non buttate via il bambino con l'acqua sporca! Gli alimenti trasformati fanno male, ma questo non significa che tutto ciò che è "fatto dall'uomo" faccia male!



CHAPTER 5 – PRIMAL EXERCISE AND STAYING ACTIVE

Capitolo 5: Esercizio Primal e mantenimento dell'attività fisica

Come ho detto nel capitolo 1, questo libro *non* è un libro sulla dieta Paleo. Probabilmente lo avrete già intuito dalle molteplici critiche che ho mosso a questa dieta!

Ma l'altro modo per farvi capire che questo non è un libro Paleo è che ora mi lancio nella descrizione di un sacco di altri aspetti della "vita primordiale". Abbiamo sistemato la nostra dieta, ma questa è solo una piccola parte della storia.

Il prossimo passo è l'esercizio fisico.

Il problema dell'esercizio fisico moderno

Ecco il problema dell'esercizio moderno:

Passiamo 24 ore al giorno, 3 giorni alla settimana e 23 ore gli altri 4 giorni, senza fare assolutamente nulla o almeno molto poco. Magari camminiamo un po', ma la maggior parte del tempo la passiamo seduti alla scrivania al lavoro o sul divano a guardare la TV.

Ma poi, per quelle poche ore, diventiamo assolutamente pazzi. Dopo *non aver fatto nulla tutto il giorno*, ci buttiamo improvvisamente in palestra e lavoriamo come matti per 40-60 minuti. Poi non facciamo più nulla.

Inoltre, l'esercizio che facciamo non è affatto simile a quello a cui il corpo è abituato. L'esercizio che facciamo consiste nello stare seduti fermi e spingere contro una maniglia. Oppure si corre su un tapis roulant.

Anche se corriamo con le scarpe sul marciapiede, il nostro corpo *non* è progettato per questo. Poi torniamo a stare seduti tutto il giorno.

E ci chiediamo perché non abbiamo energia e perché è così difficile aumentare i nostri livelli di energia! E ci chiediamo perché stiamo ancora lottando per perdere peso e costruire muscoli...

Ma ora guardate il vostro gatto/cane. È probabile che per loro la storia sia molto diversa. O corrono, o mangiano, o dormono. Molto raramente si limitano a "sedersi".

Lo stesso vale anche in natura. Quante volte capita di trovare un piccione seduto a guardare il traffico? Stanno volando, cercando cibo o dormendo. Fanno *continuamente* esercizio fisico e poi si sdraiano per riprendersi.

Ora diamo di nuovo un'occhiata alla nostra storia evolutiva. Come *avremmo* vissuto in natura? Di certo non avremmo passato tutto il giorno a guardare il computer. Anzi, probabilmente non ci saremmo nemmeno *seduti*. Non avevamo sedie e se osserviamo gli uomini primitivi, scopriremo che si accovacciavano piuttosto che sedersi.

Durante i giorni, andavamo a caccia o a raccogliere. Ciò significava seguire gli animali per lunghe distanze e per ore e ore. Avremmo intagliato utensili di pietra, avremmo lottato con gli animali e ci saremmo scontrati con altri esseri umani.

Poi avremmo dormito.

In altre parole, eravamo quasi sempre attivi o dormivamo.

Prima di allora, ci saremmo arrampicati sugli alberi (solo tre milioni di anni fa ci arrampicavamo ancora) e l'uomo primitivo avrebbe probabilmente scalato molte rocce scoscese, ecc.

Ci adattiamo allo stile di vita che conduciamo. Se passate tutto il tempo seduti a fare poco, diventerete efficienti *nel farlo*. Ciò significa che troverete altre attività più cose interessanti e difficili e sarete sempre a corto di energia.

Il che significa che non riuscirete mai a uscire dalla corsa del topo.

Ora pensate a quanto *potreste* essere incredibili. Una capra di montagna è in grado di correre sulle pareti rocciose con un'agilità incredibile e *non cade mai*. Perché? Perché lo fa da sempre e si è adattata in questo modo. La sua memoria muscolare è finemente sintonizzata e affinata.

Potreste essere *molto di più* di quello che siete ora.

Invece di essere un grasso impiegato, è ora di diventare un guerriero altamente qualificato!

Introduzione alla formazione accidentale

La conclusione è che i nostri attuali programmi di allenamento non sono sufficienti. Non si può rimediare a una vita di sedentarietà allenandosi per un'ora ogni due giorni.

Dobbiamo iniziare ad allenarci di più durante la giornata e a diventare più attivi.

Naturalmente non è così facile quando il vostro capo vi chiede di non fare flessioni sulla scrivania. Cosa si può fare allora?

Un modo per farlo è il cosiddetto allenamento "incidentale". O "nanoallenamenti".

L'allenamento accidentale consiste nel trasformare le attività di tutti i giorni in un'opportunità di allenamento, rendendo le cose semplici un po' più difficili e impegnative. Per esempio, se state aspettando alla fermata dell'autobus, perché non fare delle alzate di polpacci sul marciapiede?

Perché non fare 5 trazioni ogni volta che si attraversa la porta con la barra per le trazioni?

E il vecchio classico: perché non prendere le scale invece dell'ascensore?

Per iniziare a introdurre più attività nella vostra vita, potete anche fare del multitasking. Ad esempio, quando ricevete una telefonata da un amico e sapete che sarà una chiacchierata di almeno 20 minuti, perché non uscire di casa e fare una passeggiata?

E se state guardando la TV, perché non fare contemporaneamente qualche addominale o un po' di spinning?

Un altro consiglio è quello di dedicarsi a qualche hobby più attivo. Fare sport è un modo fantastico di fare attività fisica che non *sembra* un lavoro. Allo stesso modo, potreste dedicarvi alla danza. Si tratta di attività gratificanti e sociali che vi faranno bruciare diverse centinaia di calorie in più una o due volte alla settimana.

Perdere peso grazie all'attività continua

Questo fa una *tale* differenza per la forma fisica, i livelli di energia, l'umore e la perdita di peso che non si può credere ai cambiamenti.

Molte persone vengono da me per consigli sull'allenamento e sulla dieta e spesso sembrano molto angosciate dal fatto che, pur seguendo tutti i consigli, mangiando sano e facendo spesso esercizio fisico, non riescono a perdere peso. Mia cugina era una di queste persone: non riusciva a perdere peso nonostante andasse in palestra tre volte alla settimana ed evitasse tutto il cibo spazzatura.

Nel frattempo, c'è mia moglie che non si allena mai, che mangia un sacco di dolci e che è costantemente una taglia 8 UK.

Qual è la differenza?

Ho dato a entrambi un fitness tracker e abbiamo subito notato la differenza.

Mia cugina prendeva la metropolitana fuori casa, percorreva un tratto di strada e poi lavorava tutto il giorno. Poi andava in palestra o tornava a casa.

Mia moglie, invece, fa una passeggiata di 10 minuti da una parte e di 20 dall'altra. Cammina anche *a* piedi perché è molto coscienziosa. Sta in piedi per tutto il tragitto della metropolitana (40 minuti in entrambi i sensi) e cammina per 10 minuti per andare e tornare dal pranzo.

Mia moglie faceva una media di oltre 10.000 passi al giorno, mentre mio cugino ne faceva 2.000. Nel frattempo, mia moglie faceva spesso delle passeggiate la sera e in quel periodo frequentavamo un corso di danza. Nei fine settimana, inoltre, ci rechiamo quasi sempre da qualche parte per visitare gli amici, e anche in questo caso l'attività fisica è molto intensa.

In breve, lo stile di vita di mia moglie era molto più costantemente attivo. Non ha scelto di allenarsi o di fare una dieta, ma semplicemente di vivere.

Ora immaginate di poter iniziare a introdurre consapevolmente molta più attività durante la vostra giornata. Invece di pensare in termini di "fare esercizio" o "non fare esercizio", ora camminate, fate sollevamenti dei polpacci, fate trazioni, ballate, arricciate le borse della spesa. Durante la giornata brucerete calorie extra in ogni occasione e *il vostro corpo risponderà!*

Allenamenti nano

Poi ci sono i "nanoallenamenti". Si tratta di brevi esercizi che potete fare ovunque e che di solito richiedono solo il vostro peso corporeo. Potreste fare 50 flessioni, 50 addominali e 50 trazioni.

È un allenamento talmente veloce che non vi farà sudare e sarà facile convincervi a trovare il tempo e la motivazione. Sostituisce un allenamento approfondito? No, ma permette di bruciare più calorie nel corso della giornata, rafforza il cuore e migliora persino l'umore e i livelli di energia. In breve, è il modo perfetto per "aumentare" il vostro attuale programma di allenamento. Inoltre, si tratta di un'eccellente "linea di base minima". In altre parole, anche se non si

Se quel giorno riuscite a fare qualsiasi altro esercizio, saprete di aver fatto almeno questa quantità di allenamento e questo significa che starete meglio di chi non ha fatto nulla.

In questo modo il corpo si allena a essere sempre pronto, a essere molto più efficiente dal punto di vista energetico e a bruciare grassi durante la giornata. E impedisce l'insorgere di letargia e stanchezza.

Prendiamo questo estratto da *Men's Health* che esamina uno studio sui microallenamenti:

"Se siete bloccati da una settimana lavorativa di 80 ore, Jack dice che prendersi qualche minuto ogni ora circa manterrà la vostra mente fresca e il vostro corpo impegnato. "Vi manterrà mentalmente ed emotivamente sani fino a quando non potrete aumentare nuovamente i vostri livelli di attività", dice.

In realtà, si può fare di più che minimizzare i danni dello stare seduti tutto il giorno", afferma il ricercatore Eric Freese, Ph.D., che ha recentemente studiato i benefici degli allenamenti di sprint per la sua tesi di laurea presso l'Università della Georgia. "È possibile che un atleta mantenga o addirittura aumenti la forma fisica utilizzando brevi raffiche di energia", spiega Freese. Freese ha sottoposto i soggetti a quattro sprint di 30 secondi in bicicletta per tre giorni alla settimana per un periodo di sei settimane, iniziando con quattro serie e aumentando gradualmente fino a otto serie. "Abbiamo riscontrato miglioramenti su tutta la linea", ha detto Freese. "I livelli di trigliceridi sono diminuiti, l'energia mentale è aumentata e l'umore generale è migliorato".



CHAPTER 6 – FUNCTIONAL TRAINING, BODYWEIGHT TRAINING AND MOVNAT

Capitolo 6: Allenamento funzionale, allenamento con pesi corporei e MovNat

L'altro problema riguarda il *modo in cui ci alleniamo*. Questo non solo in termini di salute generale, ma anche in termini di risultati.

Se vi allenate con macchine di resistenza (come la "chest press"), vi state allenando in modo da stare seduti e utilizzare *un solo* gruppo muscolare.

Rispetto al sollevamento di una roccia o all'arrampicata su un albero, questo è un modo molto meno efficiente di muoversi e di allenarsi. Si tratta di movimenti "composti" perché utilizzano tutto il corpo. Ciò significa che i muscoli devono lavorare all'unisono e che sviluppiamo una "forza funzionale" che possiamo applicare nel mondo reale senza infortunarci.

Quando si usa tutto il corpo contemporaneamente, si stimolano i percorsi neurali nel cervello e si bruciano molti più grassi e calorie. Pensateci: state alimentando più piccoli motori invece di uno solo! Una serie di flessioni vi farà perdere *molto* più fiato di una serie di addominali.

Questo non porta solo a un grande aumento della forza e dei muscoli e alla perdita di grasso, ma ci aiuta anche a muoverci meglio nella nostra vita e a sentirci più potenti ed energici.

Forza funzionale e i 7 movimenti primari

Il tipo di allenamento che enfatizza i movimenti composti per ottenere la forza "del mondo reale" è noto come "allenamento funzionale". L'idea è che non si fa il curling di un manubrio perché non lo si userebbe nella vita reale. Lo squat, invece, è qualcosa che tutti dovrebbero essere in grado di fare e che possiamo usare nel mondo reale. Lo stesso vale per il deadlifting, che in pratica allena la nostra capacità di sollevare oggetti pesanti da terra.

È possibile suddividere il tutto in "7 movimenti primordiali". Si tratta dei movimenti che avremmo dovuto usare in natura e che tutti dovremmo essere in grado di eseguire sotto stress.

Essi sono:

- Andatura (camminare, correre, ecc.)
- Affondo
- Accovacciarsi
- Piegamento (come se si raccogliesse qualcosa dal pavimento con le gambe dritte)
- Coppia (torsione)
- Spinta
 - Spinta verticale
 - Spinta orizzontale
- Tirare
 - Tiro verticale
 - Tiro orizzontale

Come si presenta questo allenamento? Beh, qualcosa di simile:

Andatura

Camminare, correre, ballare

Affondo

Camminata con affondi, affondi

Accovacciarsi

Squat, oscillazioni con kettlebell, squat frontale

Coppia (catena di rotazione)

Tritalegna, vari esercizi per gli obliqui, pugilato

Piegatura

Deadlift a gambe dritte, toccare le punte dei piedi, good mornings, sollevamenti di gambe

Spinta

Verticale

Pressa, handstand press up

Orizzontale

Panca, petto, flessioni

Tirare

Verticale

Trazioni, chin up, lat pull down

Orizzontale

Rows, press up invertito

Ora non si costruiscono muscoli diversi a caso, senza pensare al quadro generale. In effetti, non ci si concentra *affatto* sul muscolo, ma piuttosto sul movimento e sull'abilità che si vuole acquisire.

Questa è la differenza tra essere lenti, stanchi e doloranti con i muscoli grossi o essere una molla potente, magra e arrotolata pronta a colpire.

E ancora, questo è un motivo in più per iniziare a integrare l'allenamento con attività e hobby come le arti marziali, lo yoga, la danza e lo sport. Questi vi aiuteranno a *usare* il vostro corpo come è stato concepito. Vi sentirete più leggeri, più veloci e pieni di energia.

L'allenamento con i pesi corporei e gli strongmen di un tempo

Tuttavia, ho *qualche* problema con l'intero movimento della "forza funzionale". Uno di questi problemi è che probabilmente *non* avremmo sollevato molti bilancieri in natura. E quando *abbiamo* sollevato qualcosa da terra, probabilmente l'abbiamo fatto con una forma inutile.

Inoltre, afferrare un masso è *molto* diverso dall'afferrare un bilanciere. Aiuta a sviluppare *molta* più forza e potenza negli avambracci e nella presa. Inoltre, rende più *forti*, cosa che non si può dire di molti hipster che si preoccupano di sapere se le gambe sono alla giusta distanza prima di fare lo squat.

Gli strongmen di un tempo avevano ragione. Si allenavano per essere in grado di fare cose fantastiche come l'"anyhow lift", che è fondamentalmente un sollevamento che consente di utilizzare *qualsiasi* tecnica. Tenevano i pesi sopra la testa con una mano mentre si accovacciavano e sollevavano sbarre molto spesse per allenare la presa.

Non vi consiglio nemmeno di farlo necessariamente, perché vi accorgete che è una ricetta per gli infortuni, a meno che non siate disposti a dedicare molto tempo all'allenamento.

Una cosa che *si può* fare, però, è utilizzare l'allenamento con i pesi corporei. Attività come i pull up, i press up e persino l'arrampicata su roccia sono eccellenti perché sono funzionali, composti e imitano il modo in cui ci saremmo allenati in natura.

Quando vi allenate utilizzando solo il vostro peso corporeo, migliorerete la vostra flessibilità, il controllo muscolare, l'agilità, l'equilibrio e molto altro ancora. E allo stesso tempo, potrete allenarvi facilmente ovunque.

Ma se unissimo questi due concetti in qualcosa di fantastico...?

Che cos'è MovNat?

MovNat è un movimento molto popolare in rete. È un portmanteaux delle parole "Movimento" e "Natura".

E non ha mai preso piede come ci si aspettava. Cercate MovNat online e vedrete comparire alcuni video e un paio di articoli, ma in realtà non molto.

Ma i pochi video *che* guardate potrebbero ispirarvi. Si tratta di video di persone che corrono nei boschi, fanno pull up sugli alberi, sollevano e lanciano tronchi e si arrampicano sulle rocce. È un allenamento *nella* natura che combina il trail running con il sollevamento pesi.

E indovinate un po'? Questo combina l'allenamento funzionale, con le sfide avvincenti degli strongmen di un tempo e con ampi elementi di allenamento con i pesi corporei.

Quando si fanno le trazioni da un albero, si è costretti ad aggrapparsi a un ramo spesso che sarà irregolare, ruvido da tenere e in generale molto più impegnativo da cui fare le trazioni. Ogni ramo è diverso dall'altro e quindi ogni serie di trazioni allenerà muscoli diversi e vi metterà alla prova in modi diversi.

È l'allenamento più naturale, impegnativo e duro che ci sia. E come vedremo, ci sono molti altri vantaggi nel trasformare il bosco più vicino in una palestra...

Quanto di questo tipo di allenamento si può realisticamente fare? Questo è opinabile. Ma oltre ai soliti allenamenti in palestra, agli allenamenti occasionali e ai nanoallenamenti, cercate di inserire anche qualche sessione di MovNat.



CHAPTER 7 - ON RUNNING

Capitolo 7: In corsa

Il bello degli allenamenti MovNat è che combinano la corsa con l'allenamento. E la corsa si svolge su terreni irregolari, il che la rende "trail running".

E se ricordate la nostra descrizione di come vivevano i cavernicoli primitivi, ricorderete che passavano molto tempo a seguire le prede. In effetti, si pensa che la nostra capacità di continuare a correre per lunghe distanze fosse il nostro principale vantaggio rispetto agli altri animali in natura. Non eravamo veloci come i leopardi o forti come le scimmie, ma potevamo seguire una gazzella finché non si stancasse e poi mangiarla. Ed è qui che il nostro cervello ci è stato utile.

Siamo fatti per correre su lunghe distanze e la corsa nei boschi è un ottimo modo per farlo, senza danneggiare le ginocchia e così via.

È anche al 100% migliore della corsa su un tapis roulant. Perché? Non solo perché si prende l'aria fresca e il sole (di cui parleremo tra poco) e non solo perché ci si adatta costantemente ai cambiamenti del terreno (allenando così maggiormente i muscoli), ma anche perché correre su un tapis roulant significa non dover spingere in avanti con i piedi. Il pavimento si muove sotto di voi, mentre

significa che si deve solo "toccare" il terreno rimanendo in posizione. Questo rende la corsa sul tapis roulant molto più facile e molto meno vantaggiosa in termini di calorie bruciate.

Corsa a piedi nudi

Un altro argomento molto amato dai cultori della vita primordiale è l'idea di correre a piedi nudi.

Ancora una volta, la teoria è semplice: non ci siamo mai evoluti per correre indossando scarpe e, di conseguenza, non dovremmo indossarle quando corriamo. Questa è la premessa centrale di libri come *Born to Run* e, guarda caso, molti esperti sono ora d'accordo con questa idea.

In pratica, quando si indossa una scarpa, significa che il tallone è imbottito. Ciò significa che è probabile che si atterri a terra con il tallone, impedendo alla gamba di ammortizzare l'impatto.

Toglietevi le scarpe e sarete costretti ad atterrare sulla pianta del piede. Perché? Perché permette di piegare maggiormente il ginocchio e il piede, assorbendo così gli urti. Questa forma di corsa è nota come "chi running" o "pose running" ed è lo stesso metodo utilizzato dalla tribù dei Tarahumara, una tribù di indigeni noti per essere in grado di correre per centinaia di chilometri alla volta.

Allo stesso tempo, correre senza scarpe significa che le dita dei piedi sono libere di muoversi e di adattarsi al terreno. Quando si calpesta una roccia, l'intero piede non si torce, ma le dita si distendono intorno ad essa. In questo modo si utilizzano anche più muscoli e si rafforzano e irrobustiscono i piedi.

L'unico problema? Avete indossato scarpe per tutta la vita. Se ve le togliete ora, vi aprirete il piede su una pietra appuntita e vi danneggerete le ginocchia.

Una possibilità è quella di utilizzare una "scarpa a piedi nudi" come le Vibram Five Fingers, che si adattano al piede come un guanto. Meglio ancora è fare una transizione ancora più delicata per evitare lesioni. Innanzitutto, recatevi in un negozio di articoli sportivi e chiedete a un assistente di acquistare una "scarpa minimal". Questa sarà meno imbottita e permetterà al piede di muoversi più liberamente, ma sarà più vicina al tipo di calzature che siete abituati a indossare.



CHAPTER 8 – TIME TO UN-DOMESTICATE YOURSELF!

Capitolo 8: È ora di disabituarsi!

Guardate alcuni video di MovNat e sentitevi ispirati. Nuotano nei fiumi, saltano nello sporco, si arrampicano sugli alberi e sollevano tronchi.

Ora provate a fare davvero queste cose e sperimentate la realtà: schiene escoriate, piedi sanguinanti, acqua gelida, fango, pioggia... acqua salata...

Ma prima di rifuggire da questo tipo di formazione, riconoscete che *il punto è proprio* questo.

Quello di cui forse non vi rendete conto è che siete diventati domestici. L'agricoltura, i rifugi e la tecnologia ci hanno permesso di ripararci da ogni tipo di danno e questo ha fatto sì che il nostro corpo si sia *ammorbidito*.

Scalando abbastanza rocce, le mani si irrobustiscono e sono meno soggette a lesioni.

Sporcandosi e raffreddandosi, si allena il sistema immunitario e ci si ammala meno spesso. Allo stesso modo, trascorrere del tempo al freddo può favorire il rilascio di norepinefrina, che contribuisce ad aumentare i livelli di energia e di concentrazione.

Correre al freddo aumenta il VO2 max.

Cadere su superfici instabili insegna a *non cadere la prossima volta*.

Viviamo in ambienti morbidi e siamo diventati morbidi. Siamo adatti solo a stare seduti. Siamo addomesticati.

Ma se iniziate a introdurvi gradualmente in ambienti e allenamenti un po' meno confortevoli, allora diventerete più forti. E a quel punto la vita di tutti i giorni inizierà a sembrare davvero molto facile.



CHAPTER 9 – THE LIFESTYLE HABITS THAT ARE MAKING YOU WEAK AND UNHEALTHY

Capitolo 9: Le abitudini di vita che vi rendono deboli e malsani

A questo punto del libro, sapete come mangiare in modo più naturale e come allenarvi in modo da rivelare la vostra vera natura.

È una cosa eccitante e una volta capito che potete inseguire quell'orizzonte, vi accorgete di sentirvi più liberi di quanto non siate mai stati.

Questa è la parte additiva. Ma ora ci sono anche alcuni cambiamenti nello stile di vita che dovete apportare e alcune cose che dovete cercare di *eliminare* dalla vostra routine e dai vostri regimi attuali. Diamo un'occhiata:

Stress cronico

Lo stress non è una cosa negativa. Anzi, lo stress ci rende più forti e vigili ed è progettato per aiutarci a sfuggire alle preghiare, a evitare i pericoli e a combattere con maggiore efficacia.

Il problema è che lo stress non è destinato a durare. In natura, lo stress sarebbe stato un leone e dopo 30 minuti saremmo scappati o saremmo stati mangiati. Oggi, lo stress significa che il vostro capo vi odia

e questo può continuare per anni. Il risultato è che il nostro corpo è in uno stato di allerta e di tensione costante e il nostro sistema immunitario e la nostra digestione sono costantemente soppressi.

Evitare lo stress è ovviamente difficile, ma bisogna cercare di farlo se possibile.

Luce innaturale

Il nostro corpo utilizza una combinazione di "pacemaker interni" e "zeitgeber esterni" per regolare la produzione di ormoni del sonno. In parole povere, sappiamo quando dormire grazie a segnali interni ed esterni.

E uno dei più importanti di questi segnali esterni è la luce naturale. Quando percepiamo la luce (cosa che avviene anche a occhi chiusi) il nostro corpo produce cortisolo e ossido nitrico che ci aiutano a svegliarci. Quando il mondo inizia a diventare più buio, il nostro corpo produce melatonina che ci manda a dormire.

Ma se passate tutto il giorno in ufficio, avete appena confuso il vostro cervello. Peggio ancora, se la sera guardate lo schermo di un telefono o di un computer, il vostro cervello lo scambierà per la luce naturale del sole e produrrà cortisolo quando state cercando di dormire.

Le soluzioni sono: evitare di guardare lo schermo mezz'ora prima di andare a letto e prendere in considerazione l'idea di investire in una lampada a luce naturale, oppure lasciare le tende aperte e lasciare che il sole ci svegli. Questi ultimi due punti possono aiutare a prevenire il SAD (Seasonal Affective Disorder), una condizione moderna caratterizzata da sentimenti di depressione durante l'inverno. Anche un'integrazione di vitamina D al mattino può essere utile.

Seduto

Come già detto, il nostro corpo non è progettato per stare seduto a lungo. La posizione seduta accorcia gli estensori dell'anca, appiattisce i glutei e ci costringe a piegarci in avanti per raggiungere il computer portatile.

Il risultato è una grave mancanza di flessibilità che può causare ogni tipo di disturbo alla schiena, alle ginocchia e altro. È possibile contrastare questa situazione con lo yoga e altri regimi di stretching e sarete sorpresi di scoprire quanta energia e facilità di movimento vi può dare.

Allo stesso tempo, però, dovrete anche evitare di stare seduti. Cercate di imparare ad accovacciarvi per comodità e prendete in considerazione l'idea di investire in una scrivania in piedi da usare mentre rispondete alle e-mail e svolgete altri compiti relativamente poco impegnativi.

Respirazione corretta

Un altro problema dello stress e dello stare molto seduti è che causano una respirazione superficiale. Per respirare correttamente, sedetevi con la schiena dritta e il petto gonfio. Respirate lasciando prima sporgere lo stomaco e *poi* riempiendo le anse. L'idea è quella di svuotare la cavità addominale, facendo così abbassare il diaframma in modo da poter inspirare più ossigeno espandendo i polmoni.

I bambini respirano in questo modo, ma molti di noi perdono questo metodo corretto di respirazione con l'avanzare dell'età. Imparatelo di nuovo e potrete godere di addominali più piatti, di una postura migliore e di molta più energia.

Docce fredde

Ricordate che prima ho detto che il freddo può svegliarci e aiutarci a produrre più energia? Bene, potete fare la stessa cosa assumendone uno al mattino. Questo vi sveglierà, vi rafforzerà e vi aiuterà a produrre testosterone e noradrenalina.



CHAPTER 10 – CONCLUSION AND CLOSING NOTES

Capitolo 10: Conclusioni e note finali

Ecco come iniziare a vivere in modo più primitivo. Brucerete più grassi, accumulerete più forza e irrobustirete il vostro corpo. Vi nutrirete di più ed eviterete le calorie vuote e i morsi della fame. Esplorerete la vostra vera natura e sfrutterete il vostro vero potenziale. E allo stesso tempo vi sentirete più vicini alla natura e godrete di tutti i benefici per la salute che ne derivano.

E c'è anche dell'altro. Quando si inizia a vivere in questo modo, si può effettivamente rafforzare e modificare il *proprio DNA*. Ciò è dovuto a un fenomeno chiamato "epigenetica", che si riferisce al modo in cui i nostri geni si esprimono. Quando mangiamo una dieta più nutriente, si esprimono più geni e questo può essere trasmesso ai nostri figli. Questo dovrebbe essere un incentivo, se non altro, per iniziare a vivere in modo più sano e ad alimentare il vostro corpo nel modo in cui è stato progettato.

E se avete difficoltà a fare tutti questi cambiamenti? Non preoccupatevi: il punto è che dovete fare le cose con calma e dare al vostro corpo il tempo di adattarsi.

Considerate l'idea di "Kaizen": piccoli e semplici cambiamenti possono portare a grandi e profonde differenze.

Iniziate aggiungendo un frullato alla vostra dieta, magari prendendo un po' d'aria fresca in più durante il tragitto verso il lavoro e magari facendo un microallenamento ogni mattina con il vostro peso corporeo.

Se apporterete questi piccoli cambiamenti, vi accorgete di avere più energia, più grinta e una salute migliore. E questo renderà più facile apportare tutti gli *altri* cambiamenti che vi avvicineranno a uno stile di vita naturale e primordiale.

Il corpo umano cambia sempre in un modo o nell'altro. Se si sta fermi, allora si indebolisce. Ma se si inizia a lavorare, a vivere e a mangiare in modo sano, significa che può cambiare in meglio e che può tornare al suo stato ottimale. È lo stato in cui è stato progettato.

La vostra vera natura!