

La Paleo Dieta come ritorno al passato

Domenica 22 luglio 2018



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

La Paleo Dieta è una dieta che ultimamente va molto di moda tanto da esser stata adottata da diversi atleti professionisti e di alto livello. Alla base vi è l’obbiettivo di tornare ad uno stile alimentare che si avvicina a quello dei nostri antenati cacciatori-raccoglitori, attuando tuttavia alcune modifiche. È chiaro che la Paleo Dieta è stata adattata ai giorni nostri non avendo la possibilità di reperire gli alimenti consumati nell’era preistorica.

Questo regime nutrizionale è caratterizzato da 6 categorie di alimenti:

-carne. Ovviamente i nostri antenati non mangiavano l’hamburger o la cotoletta impanata ma, da cacciatori quali erano, consumavano le carni di animali selvatici aventi una composizione di acidi grassi molto diversa da quella degli animali allevati oggi. L’ideale quindi sarebbe mangiare la carne di animali allevati all’aperto e nutriti con foraggi grass-feed (privi di granaglie o mangimi). Le carni conservate sono assolutamente bandite ma sono consentite le frattaglie come il fegato e il cuore.

-pesce. Il pesce deve essere rigorosamente selvaggio, meglio se di acque fredde o azzurro. Pesce che compare spesso nei piatti paleo è il salmone dell'Alaska ma sono consentiti anche tutti i molluschi e i crostacei.

-vegetali. Si possono consumare tutti i tipi di verdura, sia cruda che cotta. È preferibile scegliere prodotti a km zero e di stagione.

- frutta. Come per la verdura è bene rispettare la stagionalità e mangiare i prodotti locali.

-semi oleosi e frutta secca. Ottime fonti di proteine e di acidi grassi omega-3

-oli e grassi. L'uomo primitivo non aveva la possibilità di produrre l'olio tuttavia è un condimento consentito (secondo la Paleo Dieta adattata). Gli alimenti da evitare sono quelli comparsi con l'avvento dell'agricoltura quindi i cereali, i legumi e i tuberi.

La Paleo dieta si basa su tesi indubbiamente suggestive ma, dal punto di vista scientifico, è poco convincente. In primo luogo tutte le affermazioni relative alla dieta dei nostri antenati sono difficili da verificare poi è chiaro che è impossibile trovare, oggi, alimenti che hanno le stesse caratteristiche nutrizionali di quelli consumati dai nostri antenati. Personalmente trovo che la Paleo Dieta sia una delle tante mode alimentari che ciclicamente prendono piede una parte della popolazione scarsamente informata. Ognuno di noi è libero di mangiare come meglio crede tuttavia una dieta equilibrata e varia è sempre la scelta migliore. Buona domenica

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)