

La dieta sintesi

Paolo Carugati

LA DIETA SINTESI

*La sintesi delle evidenze scientifiche
e storiche per:*

- *Perdere massa grassa*
 - *Tonificarsi*
 - *Ringiovanire*
- *Ammalarsi di meno*

IL LIBRO CHE SCONVOLGERÀ LE VOSTRE CONVINZIONI

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2014

Paolo Carugati

Tutti i diritti riservati

*Crede e un conforto,
pensare una fatica.*

(Ludwig Marcuse)

Indice

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Cosa ti dà questo libro rispetto ad altri? | pag. 11 |
| Capitolo 1 - Principi base per mangiare sano, perdere massa grassa, restare in salute, non invecchiare ed essere in forma | pag. 19 |
| Capitolo 2 - Raggiungere l'equilibrio nutrizionale | pag. 63 |
| Capitolo 3 - L'uomo cacciatore- raccoglitore. L'essere umano è fatto per stare bene e in forma | pag. 76 |
| Capitolo 4 - Alimenti e micronutrienti essenziali | pag. 102 |
| Capitolo 5 - Proteine | pag. 133 |
| Capitolo 6 - Grassi | pag. 156 |
| Capitolo 7 - Carboidrati e dolci | pag. 190 |
| Capitolo 8 - Cereali | pag. 218 |
| Capitolo 9 - Latte e Derivati | pag. 227 |
| Capitolo 10 - Legumi | pag. 232 |
| Capitolo 11 - Caffè, Tè, Sale, Spezie & Cioccolato | pag. 237 |
| Capitolo 12 - Ormoni = felicità | pag. 243 |
| Capitolo 13 - Il giusto mix degli alimenti | pag. 265 |
| Capitolo 14 - Esercizio fisico | pag. 289 |
| Capitolo 15 - Integriamo quello che ci manca | pag. 321 |
| Capitolo 16 - Comportamenti | pag. 339 |
| Capitolo 17 - Una settimana di Dieta Sintesi: menu e attività | pag. 363 |
| Capitolo 18 - Falsi miti | pag. 374 |
| Capitolo 19 - Risultati ottenuti | pag. 407 |
| Capitolo 20 - Approfondimento biochimico (Glossario) | pag. 414 |
| Riferimenti scientifici e bibliografici | pag. 421 |

Le indicazioni presenti in questo libro sono il risultato del lavoro di ricerca dell'autore, che ha citato le principali fonti scientifiche di riferimento, ma non vanno considerate come terapia sostitutiva della medicina. L'autore non intende sostituirsi al medico curante nella valutazione e trattamento delle diverse patologie e non accetta quindi responsabilità per l'utilizzo improprio delle indicazioni contenute nel libro, inclusa questa premessa.

Cosa ti dà questo libro rispetto ad altri?

Ho letto decine di libri di diete e decine di libri sull'alimentazione e sul benessere in generale. Ogni dieta fornisce la sua verità, però quasi sempre ne smonta altre. Com'è possibile che un alimento o un comportamento siano positivi secondo uno scrittore/medico/professore e negativi secondo un altro? Ho cominciato a domandarmi: ma non esiste una verità scientifica dietro ogni affermazione? Non esiste un'evidenza storica e statistica che dimostri la verità?

Mi sono dedicato quindi alla ricerca e allo studio di queste tematiche sulle riviste scientifiche internazionali rivolte agli specialisti nel campo della nutrizione, dell'endocrinologia, del metabolismo. Ho letto centinaia di ricerche scientifiche pubblicate dai più prestigiosi Istituti di ricerca e Cliniche di tutto il mondo.

Ho scoperto così che il sapere comune, il cosiddetto "conventional wisdom" all'americana, cioè i luoghi comuni, sono spesso basati su:

- conoscenze vecchie, non al passo con la ricerca (ad esempio la piramide alimentare, il collegamento malattie cardiovascolari-grassi animali);
- detti e tradizioni che non hanno alcuna base scientifica (la "sana" cucina ricca di carboidrati della nonna, la dieta "equilibrata");
- conoscenze tramandate senza senso critico né passione per l'aggiornamento da parte di alcuni medici e dietologi (i grassi fanno ingrassare, le proteine animali fanno male);
- impostazioni favorite dalla pressione di lobby economiche che tutelano gli interessi dei produttori di particolari prodotti o medicine. In tutto il mondo la produzione di cereali beneficia di sussidi statali. Solo negli Stati

Uniti il governo spende decine di miliardi di dollari all'anno. Riuscite a immaginare questa montagna di soldi quanti interessi riesce a finanziare e quanta pressione riesce a fare sui legislatori e sugli istituti di ricerca?

Oltre a documentarmi e ricercare evidenze del migliore mix nutrizionale e comportamentale, ho sperimentato tutto su me stesso, riscontrando un miglioramento dal punto di vista fisico e mentale che non avrei mai immaginato. Il tutto è testimoniato anche dalle analisi mediche e del sangue fatte con regolarità per verificare l'effetto della "mia" dieta sugli indicatori della mia salute. Dopo anni di studio posso dire che ho trovato la luce attraverso una sintesi di tutto, dove la verità è validata dalla scienza, che negli ultimi dieci/quindici anni ha fatto passi da gigante smontando tanti falsi miti.

Il mio percorso ha seguito queste regole.

- Ci sono alimenti e comportamenti che più fonti associano ad un miglioramento della salute e nessuna fonte dice il contrario. Ok, verifichiamo sul campo se è vera questa tesi e in quale misura è ottimale assumere quell'alimento o quel comportamento.
- Ci sono alimenti e comportamenti per i quali non c'è una posizione univoca: qualcuno ne parla bene ed altri male. In questo caso andiamo nel profondo delle ragioni del sì e del no, ed entriamo nel dettaglio delle analisi portate a difesa di ciascuna delle due posizioni. Così facendo ci si può trovare in due situazioni:
 - Una delle due tesi è debole, fuorviante o addirittura falsa. Ad esempio vi sono diverse ragioni scientifiche per consigliare di eliminare i cereali dalla dieta, mentre c'è chi sostiene che i cereali integrali facciano bene perché contengono le fibre. Siccome le fibre si possono assumere anche in altri modi (ad esempio attraverso la verdura e la frutta) e siccome c'è evidenza che i cereali non siano adatti naturalmente per l'alimentazione umana, la conclusione è che sarebbe meglio non mangiarli. Un esempio di tesi falsa è invece quella che dice che gli oli di semi vegetali (di mais, soia, girasole, ecc.) facciano bene. È invece ormai dimostrato che siano potenzialmente nocivi e nonostante questo non sono ancora stati rimossi dalla piramide alimentare ufficiale pubblicata dall'USDA (Dipartimento dell'Agricoltura Americano, che