

I GENI CHE CI RENDONO UMANI	227
IL CANCRO: IERI E OGGI	233
CORONAVIRUS	237
I REGALI DEL GLUTINE: CELIACHIA E DIABETE DI TIPO 1	240
I GRUPPI SANGUIGNI	244
TOLLERANZA AL LATTOSIO E AMILASI	246
SPIE SEMANTICHE DI SCELTE ALIMENTARI	250
I BOSCI MANI OGGI COME NOI IERI	253
MICROBIOTA: ASSETTI DINAMICI	270
UOMINI E TOPI	290
ATLETI PARALIMPICI	298
MIOPIA	324
INDICE E CARICO GLICEMICO E INSULINICO	325
L'INUTILITÀ DELLE CALORIE E IL PRINCIPIO DI SAZIETÀ	329
BODY RE-BALANCE	344
LA LINEA SOTTILE TRA SUPER-COMPENSAZIONE E OVERTRAINING	357
AFFRONTARE LA DIETA CON LEGGEREZZA	368
UN ESEMPIO PRATICO E LA SUA GENERALIZZAZIONE	372
LA VERA MEDITERRANEA	377
ASPETTA STO ANDANDO IN CONFUSIONE! I GRASSI SATURI NON FACEVANO MALE?	405
IPONATRIEMIA	417
OSSA FORTI	419
GNOTOBIOTI	426
BRAUCHEN VERBOTEN: ALTERNANZA E SETE	435
IL-6: PERCHÉ MANGIARE NEL MODO CORRETTO RIDUCE IL RISCHIO DI AMMALARSI	446

PREMESSA

Forse oggi siamo troppo diversi da come eravamo soltanto “ieri” in termini biologici, al punto che non riusciamo più ad accorgerci di essere animali eccezionali. Forti e versatili, in grado di correre per brevi scatti o coprire centinaia di chilometri; abili nel nuoto e nell’arrampicata; agili come tutte le altre scimmie, capaci di fare salti mortali e balzi, tuffarci e immergerci quasi come i mammiferi marini. Pur essendo privi di grandi masse muscolari, sappiamo compensare con una fascia muscolare elastica e un’elevata efficienza del movimento, e compiere azioni finemente regolate, grazie alle capacità di calcolo del nostro potente cervello. Sappiamo applicare la principale caratteristica della nostra specie, la cooperazione, anche nel gioco e nello sport (i naturali banchi di prova della vita). Ma ce ne siamo dimenticati. Forse non lo riconosciamo allo specchio, ma ognuno di noi è un esemplare di una specie animale straordinaria, o almeno ha il potenziale genetico per esserlo; uno dei migliori atleti di endurance del pianeta, e forse il lanciatore migliore che esista. Qualcosa è andato perso, ma non in maniera irreversibile. Spesso, quando abbiamo perso qualcosa, rifacciamo il percorso all’indietro fino all’ultimo posto dove siamo sicuri di averla vista. Andiamo a cercare le chiavi di casa prima sul sedile dell’auto e poi lungo il percorso dal box all’ingresso. È quello che vorremmo fare con Re-evolution, il nostro approccio evolutivo alla medicina e allo stile di vita: ripercorrere la nostra evoluzione per trovare quei tasselli che mancano. Ed è quello che faremo con l’alimentazione in questo libro: andare a cercare noi stessi, la nostra essenza, dove siamo sicuri di averla vista in azione l’ultima volta, per capire che cosa è stato perso, come e quando. Il nostro viaggio inizierà molto lontano nel tempo, e ci condurrà praticamente ovunque su questo pianeta.

Ciò che noi chiamiamo sport può avere due diverse accezioni: attività finalizzata a vincere una competizione, e attività finalizzata a migliorare se stessi per stare meglio. Nel primo caso utilizziamo il nostro corpo come una macchina per ottenere il massimo della performance; nel secondo cerchiamo di far funzionare al meglio la macchina stessa. Efficacia ed efficienza. Da un lato abbiamo una macchina di Formula 1 che deve dare il massimo solo fino al momento di tagliare il traguardo; dall’altra un corpo con il quale vorremmo convivere al meglio ogni giorno della nostra vita (che speriamo sia lunga).

Possiamo dividere i nostri pazienti dietologici in tre grosse categorie: A) Gli *atleti* delle categorie giovanili o assolute: sono quelli che devono vincere le gare, ottenendo il massimo beneficio prestativo con il minore impatto sulla salute (e sull’invecchiamento), anzi se possibile migliorandola, ma per i quali qualche “effetto collaterale” è accettabile; B) *Balance*: chi fa un mestiere che non è lo sport, ma vuole comunque migliorare le proprie caratteristiche generali (resistenza, forza esplosiva...) e magari togliersi qualche soddisfazione, che sia in Gran Fondo o sul parquet di casa, ma sempre da amatori, quindi conservando il giusto spazio per tutto: salute, affetti, lavoro, sport; H) *Healing*: pazienti patologici (diabete, ipertensione, obesità, fino alle malattie autoimmuni) per i quali l’o-

biiettivo è innanzitutto il miglioramento del quadro clinico, la riduzione o l'eliminazione della terapia in atto (da ottenere sempre grazie ad alimentazione, esercizio fisico, igiene del sonno e molti altri interventi), e vincere le proprie competizioni personali, fosse anche solo riuscire a fare le scale di casa senza avere il fiatone o toccarsi la punta dei piedi.

Nel mio primo ricordo di vita mi vedo camminare con il naso all'insù, osservando lo scheletro di balenottera azzurra appeso al soffitto del Museo di Scienze Naturali di Milano. Il secondo e il terzo ricordo sono probabilmente i dinosauri e gli ominidi (oggi li chiamerei ominini). Grazie alle mie zie Agnese e Ilva, che avevano iniziato molto presto a portarmi in giro per musei e a regalarmi libri, volevo fare il paleontologo (a quattro anni conoscevo decine di dinosauri diversi!). Qualche anno dopo mi spostai di qualche milione di anni per innamorarmi dell'antico Egitto, al punto da mettermi a studiare il geroglifico. I miei compagni di classe andavano in motorino, e io ricordo di aver creato un sigillo per la morte di mio nonno (dovrebbe essere ancora con lui). Leggevo tanto, e mi allenavo tanto perché da obeso sgraziato avevo trovato il modo di tornare normale, e avevo deciso che non sarebbe finita lì. Non potevo immaginare che dopo tanti anni, ciò che avevo imparato seguendo i miei primi amori intellettuali mi sarebbe tornato utile per comprendere meglio e sviluppare quegli strumenti che oggi utilizzo per ottenere il massimo da un atleta o rendere più sano un paziente malato. Ogni strada, giusta o sbagliata, può tornare utile. Impara l'arte, si dice. Gli studi di Genetica e Biologia Molecolare e le frequenze nel laboratorio di Oncologia Molecolare quando studiavo Biotecnologie, Farmacologia, e poi la tesi in Neurologia (sulla stimolazione cerebrale profonda), la falsa partenza in Neurochirurgia, una facoltà cambiata, una specialità cambiata... ma nessun tempo perso. Così, ognuno di noi, correndo o nuotando, può apprendere qualcosa di utile per giocare a basket o andare in canoa. Siamo una specie eclettica.

Spesso si dice *nemo profeta in patria*. Io posso considerarmi fortunato. I miei genitori, che in due hanno più di 150 anni, seguono abbastanza bene le mie indicazioni alimentari, e non fanno uso di nessuna terapia cronica (mio padre prende un po' di acido alginico ogni tanto, per i bruciori di stomaco che gli vengono quando sgarra di nascosto). Pochi anni fa, mia mamma ha vinto la gara cittadina di corsa della sua categoria, e per due/tre mattine alla settimana allena decine di "diversamente giovani" della città. Mio fratello ha perso circa 20 chili, un mio amico oltre 25, il mio testimone di nozze non soffre più di asma allergico e ha interrotto la terapia antipertensiva dopo vent'anni. In generale, quasi tutti i miei amici mangiano come me, e così mia moglie e i miei figli. Mia zia, quasi 90enne, il cui allettamento era considerato irreversibile 4 o 5 anni fa, è migliorata quanto bastava per godersi i nipotini, grazie a una dieta ricca di proteine e grassi, una bella integrazione di vitamina D, ed esercizi di potenziamento muscolare. Dunque, volendo rispondere alla domanda "a chi è rivolto questo libro?", la mia risposta non può che essere "a chiunque", a chiunque faccia parte della specie *Homo sapiens* quantomeno, qualunque siano i suoi obiettivi. Molti di voi vorranno leggerlo in un ordine diverso da quello delle pagine e delle sezioni. D'altronde *Star Wars* è iniziato con l'episodio IV, finito con il IX, e

il I è più o meno a metà dell'ordine di uscita. Io ritengo più logico partire dalla Parte I, che descrive la storia che ci ha portato a essere ciò che siamo, proseguendo poi con la Parte II, che invece spiega come funzioniamo, in modo da avere gli strumenti per comprendere come costruire i veri noi stessi (ciò che vorremo fare nella Parte III), ma non è detto che tutti siano d'accordo con me. Qualcuno potrebbe saltare alla parte pratica e fermarsi lì, oppure approfondire un po' di più la fisiologia, per conoscere tutti quei polimorfismi che ci rendono tanto diversi e tanto uguali, e magari solo dopo molto tempo decidere di capire come è avvenuto che proprio noi umani abbiamo sviluppato determinate caratteristiche. Ognuno ha i suoi tempi, i suoi modi e le sue aspirazioni.

Spero di potervi essere utile. Lo spero anche e soprattutto perché, se c'è qualcosa di cui abbiamo bisogno, è una rivoluzione. Abbiamo bisogno di ribelli che si oppongano all'Impero o al Primo Ordine: noi italiani siamo sempre più malati, non anziani ma vecchi, quarti al mondo e primi in Europa per obesità infantile (si veda ad esempio il Rapporto Italia Eurispes 2020); sempre più diabetici e ipertesi a età sempre inferiori; ci esponiamo al sole più o meno quanto Darth Vader; sempre più drogati di schermi e dei picchi di dopamina dati da un like; abbiamo disimparato a muoverci, a fare una capriola o anche solo a stare fermi ma nel modo giusto; camminare a piedi nudi nel parco è un atto eversivo; mangiamo cibo finto quando lo dice l'orologio per compensare con dei picchi ormonali fasulli quella felicità che non troviamo altrove perché non la sappiamo cercare. Quella che credo si presenterà a breve, ora che iniziamo a essere in tanti, potrà anche essere vana, ma non ho che un modo per definirla:

“Una nuova speranza”.