

PARTE I

**DALLA BRACE
ALLA PADELLA**

Secondo il proverbio, passare “dalla padella alla brace” significa andare di male in peggio. Nella nostra evoluzione invece, passare “dalla brace alla padella”, ossia a metodi di trasformazione del cibo più avanzati, ha avuto pro e contro: ha permesso (o almeno favorito) lo sviluppo della civiltà come la conosciamo e intendiamo oggi, ma ha prodotto anche tutta una serie di conseguenze negative, soprattutto per la nostra salute.

La genetica condiziona il modo in cui il nostro corpo interagisce con l’ambiente, e quest’ultimo a sua volta plasma la nostra genetica, a patto di disporre di un tempo sufficiente. Si tratta di un viaggio piuttosto lungo, come vedremo.

Prima di capire come funzioniamo e come possiamo funzionare meglio, dovremmo cercare di capire chi siamo e che cosa ci ha reso ciò che siamo.

Scopriremo dove (capitolo 1) la nostra specie, o piuttosto il nostro clade*, ha visto la propria origine, e quali sono le innumerevoli rivoluzioni che hanno caratterizzato l’avventura umana e condizionato (o meglio generato) la nostra genetica. Lo scenario non è indifferente, perché sia la nostra evoluzione genetica che quella culturale devono moltissimo alla geografia: nella fattispecie, un ambiente climaticamente instabile e difficile come la savana ha selezionato gli animali con più pelo sullo stomaco, come il leone, capace di conquistare quasi l’intero mondo fino alle Americhe, poi detronizzato dal “re” successivo, l’uomo, che proprio nelle Americhe ne avrebbe causato l’estinzione.

Analizzeremo come (capitolo 2) ha avuto origine il nostro successo di animali adattabili al cambiamento: ovvero, letteralmente scendendo dagli alberi, colonizzando aree sempre più vaste del pianeta, e sviluppando ogni volta strategie comportamentali e genetiche per sopravvivere in ogni luogo. Strategie che pian piano hanno formato il nucleo centrale dei nostri comportamenti, quelli che siamo “programmati” per attuare. Vedremo come, da allora, abbiamo continuato a sperimentare, mescolarci, spostarci e ricominciare tutto, fino a quando un gruppo di umani atleticamente e cognitivamente dotati, e in più capaci di cooperare come mai si era visto sul pianeta, ha prevalso su tutti gli altri, migrando e giungendo là dove nessun uomo era mai giunto prima.

La vera protagonista di tutto ciò è sempre solo la Forza, che “ci circonda, ci penetra, mantiene unita tutta la galassia”, per dirla con le parole di Obi-Wan Kenobi.

Per scagliare una lancia e colpire una preda è necessario un corpo forte e flessibile, e un cervello con elevata potenza di calcolo: il fine è produrre un vettore forza il più grande possibile in modulo, e direzionato esattamente come serve per centrare un bersaglio in movimento mentre noi stessi ci muoviamo. Che spinta evolutiva! Ci ha resi alti, forti (ma “elasticamente” forti, come vedremo a proposito della fascia muscolare) e intelligenti: quella preda, se colpita, ci fornirà precisamente quei mattoni (proteine nobili e grassi) che servono appunto a costruire un corpo forte e muscoloso e un cervello complesso.

Infine scopriremo perché (capitolo 3) alcune delle rivoluzioni da noi attuate, come quella agricola e quella industriale, siano rimaste per così dire incompiute: incompiute perché incompleto è il nostro adattamento genetico a esse, visto il poco tempo trascorso dalla loro comparsa e la pressione selettiva non molto elevata. Molte delle “novità” conseguenti a queste rivoluzioni non ci uccidono (almeno non subito) e non riducono la nostra fertilità, ma possono anzi favorire i gruppi umani che le adottano, senza bisogno

di selezionare i geni che permettono di tollerarle meglio (siamo riusciti a sviluppare solo alcuni dei geni che ci servono in questo senso). Queste rivoluzioni sono anche asincrone (la rivoluzione agricola ha interessato la Siria diecimila anni fa, e solo dopo molti millenni la penisola iberica – le Americhe anche più tardi) e disomogenee (l'uso del latte ha riguardato aree diverse da quelle dove è stato introdotto precocemente il farro piccolo).

Il progresso tecnologico, che ci ha portato al punto in cui siamo, ha permesso di consumare cibi sub-ottimali per la nostra specie, che non abbiamo certo scelto per il loro profilo di nutrienti e anti-nutrienti, ma solo in base alla loro produttività. Questo ci ha certo dato grandi poteri, ma anche parecchi dolori, oltre alle classiche responsabilità (che analizzeremo nel dettaglio).

Di fatto, passare alla padella, cioè a metodi di cottura e altri comportamenti moderni (come l'uso delle scarpe o il vivere sempre al chiuso), ci ha fatto cadere nella brace del proverbio, fino a essere di detrimento sia per la nostra salute che per il nostro rendimento sportivo: è stato un vantaggio per la nostra tribù, ma ha privato il singolo individuo della sua forza.

PARTE II

**DAL GENE
ALLA FISILOGIA**

Dopo aver definito la storia della nostra programmazione genetica, possiamo finalmente comprenderla. Questo è l'obiettivo di questa sezione, che si occuperà di analizzare (capitolo 4) cosa il nostro corpo si è evoluto per fare in termini di dieta, sonno, esposizione alla luce solare, rapporti sociali e sessuali con gli altri membri della nostra specie. Vedremo la correlazione tra i nostri geni, l'ambiente e il funzionamento del nostro corpo. Vedremo come questo lungo percorso di selezione abbia prodotto un animale capace di compiere azioni specifiche, azioni che deve fare se vuole restare in salute, perché condizioni ambientali diverse producono delle conseguenze: ogni variazione di un parametro ambientale modifica un parametro biologico che, fuori da un determinato range, condiziona lo stato di salute e la performance sportiva. E vedremo come – se è vero che un parametro disequilibrato non produce necessariamente una patologia – nondimeno è difficile che la somma di tutte le variazioni cui andiamo incontro non abbia conseguenze.

Approfondiremo queste conseguenze (capitoli 5-6) presentando i principali attori (in primis macronutrienti e ormoni) e spiegando il loro ruolo in risposte da stress, regolazione dell'appetito, crescita muscolare e altro. Insomma, vedremo nel dettaglio quegli equilibri che la nostra programmazione genetica si sforza di mantenere. Esamineremo anche la patogenesi della maggior parte delle malattie umane da una prospettiva evolutiva, descrivendole come la rottura di un equilibrio omeostatico. Mancanza di equilibrio significa non essere più in grado di generare la forza e di utilizzarla in modo appropriato ed efficiente.

Nel capitolo 7 allargheremo questo ragionamento per dimostrare che non si tratta solo dei nostri geni e dell'ambiente (inteso come stile di vita), ma anche di tutte le interazioni tra noi e gli altri esseri viventi, e di come ad esempio il microbiota intestinale possa influenzare tutti i meccanismi metabolici del nostro corpo, dall'assorbimento dei macronutrienti al funzionamento del cervello, passando per il metabolismo del lattato.

Forti di queste conoscenze, potremo finalmente dare una risposta ad alcune delle nostre domande, e vedere nel capitolo 8 di cosa abbiamo realmente bisogno: dopo aver capito chi o cosa vogliamo diventare, ci apparirà chiaro, e potremo unirici alla "Resistenza".

PARTE III

**LA VIA
DELLA FORZA**

Èccoci arrivati al dunque. Ora che avete capito come l'Impero ha preso il potere, che conoscete gli schemi della Morte Nera e avete deciso di unirvi ai ribelli, dovrete incamminarvi sulla strada che conduce alla conoscenza della Forza. Non è necessario che diventiate Jedi, dopotutto se non ci fosse stato anche Han Solo le cose non sarebbero andate tanto bene, non trovate? Nel capitolo 9 impareremo come passare da uno step all'altro, da uomini domestici malati a sani, da questi a veri *sapiens*, da *sapiens* ad atleti e poi oltre fino a quella che sarà la vostra strada, campioni, eroi omerici o Jedi, a seconda delle vostre possibilità e desideri. In ogni caso fino alla – termine abusato ma che credo calzi bene – “migliore versione di voi stessi”.

L'eroe è forte per essere utile agli altri, e questo è il concetto: ognuno di noi deve diventare il più forte possibile al servizio di tutti. Questa è la vera vittoria, che impareremo a conoscere. Nel capitolo 10 troverete spade laser, droidi, X-wing e tutti gli altri strumenti per combattere l'Impero, quindi nella pratica: tabelle con i cibi vietati sempre o solo in alcune condizioni, con quelli permessi, schemi per la programmazione quotidiana, settimanale e mensile dei pasti, anche in funzione della periodizzazione degli allenamenti, e indicazioni pratiche di base per applicare quanto appreso, ad esempio come praticare il digiuno, ma anche accenni a tutti gli approcci nutrizionali più specifici che potrebbero esservi assegnati. Nel capitolo 11 troverete un approfondimento su proteine, grassi, chetoni, carboidrati, vitamine e sali minerali, indispensabile per poter poi camminare con le vostre gambe sulla via della Forza: a un certo punto non ci sarà più Yoda a guidarvi, e anche se non si tratta di imparare la biochimica alcuni cenni sono fondamentali. Nel capitolo 12 troverete le istruzioni per l'ottimizzazione finale (che come avrete imparato, può avvenire solo ad un certo punto), per affrontare la sfida più grande della vostra vita. E non si tratta di affrontare Darth Vader, ma un nemico peggiore: voi stessi.

L'imperatore è dentro di voi, è quella parte di voi che rema contro i vostri progressi, sono le brame sepolte di cui neppure ci si rende conto, il Lato Oscuro.

L'addestramento comincia ora:

“No! Provare no! Fare, o non fare! Non c'è provare!” Maestro Yoda