



Dieta Paleolitica, dalle caverne ai giorni nostri

La Paleolitica, definita anche “dieta delle caverne”, privilegia l’assunzione di proteine della carne e del pesce, incita al consumo di grandi quantità di frutta e verdura escludendo, categoricamente, l’assunzione di cereali, legumi e latticini.



Alcuni alimenti presenti nella Paleo Diet o Dieta Paleolitica.

Già dalla sua denominazione è piuttosto chiara la linea alimentare verso la quale tende la **Dieta Paleolitica**, ossia prediligere tutti gli alimenti che erano reperibili prima dell'avvento dell'agricoltura e che l'uomo riusciva a procacciarsi con i pochi mezzi a sua disposizione.

Quindi, sì alla **selvaggina di ogni tipo**, senza scartare nulla, anzi midollo, cervella, frattaglie e sangue sono considerati alimenti basilari. Non vanno nemmeno tralasciati i prodotti donati dalla terra e dal mare: pesce, crostacei, vermi, rettili, insetti, uccelli, uova ma anche bacche, radici, semi, noci ecc.

La “Paleo dieta” di Loren Cordian

Il maggiore sostenitore della **Paleo dieta** è **Loren Cordian**, studioso americano che ha scritto diversi libri su questo regime alimentare, divulgando il suo pensiero in tutto il mondo. Ci sono alcuni cibi, secondo Cordian, che sono la causa della demineralizzazione delle ossa nel nostro corpo. Lo studioso ha osservato l'altissima quantità di alimenti contenenti calcio consumata in America, eppure, nonostante ciò, ha rilevato che gran parte della popolazione soffre di osteoporosi.

La dieta americana, molto ricca di cereali, formaggi, alimenti elaborati e ricchi di sale e allo stesso tempo povera di vegetali, rompe l'equilibrio acido/basico – concetti che sono alla base di molte delle nuove tendenze alimentari – portando il nostro organismo a ingerire cibi che producono una

gran quantità di acido. Al contrario, assumendo vegetali e frutta vengono introdotte nel corpo sostanze alcaline, necessarie per il benessere del corpo umano, la cui carenza induce il fisico ad attingere dalla sua più grande riserva endogena di base, le ossa, demineralizzandole.

La Paleo dieta favorisce, pertanto, l'assunzione di **proteine della carne e del pesce** ed **esclude categoricamente l'assunzione di cereali, legumi e latticini**, incitando invece ad assumere grandi quantità di frutta e verdura. Questa dieta, anche se in apparenza appare povera di calcio, in realtà è esattamente l'opposto, perché, sostiene Cordian, questo regime sarebbe non dannoso per le ossa e per il sistema scheletrico dell'essere umano.



La Piramide degli alimenti consentiti nella Dieta Paleolitica.

Critiche alla Dieta Paleolitica

Quelle appena riportate, sono le teorie principali che fanno capo alla dieta Paleo ma, anch'essa, deve fare i conti con numerosi oppositori che non sono affatto d'accordo sulla salubrità di questo tipo di alimentazione e sulla validità dei suoi dettami.

I primi ad assumere un atteggiamento critico sono proprio i [vegetariani](#) che vertono su un'ideologia diametralmente opposta. Molti sostengono che questa dieta porti a un tipo di alimentazione iperproteica e a un abuso di proteine di origine animale come la carne, che dovrebbero invece essere consumate, ormai è risaputo, con moderazione, perché responsabili di patologie come ipercolesterolemia e cancro. Il **rischio di un consumo di carne elevato** si

verifica dal momento che la Paleo dieta esclude il consumo di legumi, un'importante fonte proteica di origine vegetale.

C'è poi da dire che la carne che si trova oggi in commercio non è certo quella che cacciavano i nostri antenati nelle foreste, ma è una carne di allevamento, con animali nutriti quasi esclusivamente con cereali e derivati. Nessun cibo a disposizione dell'uomo nel mondo moderno è uguale a quelli dell'era Paleolitica, ragion per cui i principi della Dieta Paleolitica sono molto deboli ed è impossibile rispettarla alla lettera.

Data di creazione

24/11/2016

Autore

amelia-dipietro