

CI SIAMO EVOLUTI MANGIANDO CARNE?

Quando eravamo primati mangiavamo vegetali, ma sembra che quello che ci ha permesso di far crescere il nostro cervello sia stata la carne. L'Expensive Tissue Hypothesis (EHT), ipotesi del tessuto costoso (7) sostiene che se il cervello cresce, l'intestino debba diminuire perché entrambi i tessuti sono energeticamente costosi e non è sostenibile avere un cervello grande e un intestino grande. Essendo la carne un alimento ricco di energia e macronutrienti, per digerirla basta un intestino più piccolo. Quando iniziammo a mangiare carne il nostro intestino rimpicciolì e questo permise al cervello di crescere.

Oggi c'è chi ipotizza che il processo sia iniziato 3,4 milioni di anni fa quando i primi ominidi iniziarono a mangiare il midollo e il cervello delle carcasse degli animali uccisi dai predatori. (8) Il midollo e il cervello sono altamente nutrienti e forniscono i precursori degli acidi grassi necessari allo sviluppo del cervello.

Per quanto riguarda il genere Homo, abbiamo la certezza che consumasse moltissima carne già 120.000 anni fa grazie alle analisi del contenuto di azoto nelle sue ossa.

Vi spiego come funziona: le piante assorbono l'azoto dal terreno e dall'atmosfera, questo azoto poi si "concentra" negli erbivori che consumano le piante e successivamente si "concentra" nei carnivori che consumano gli erbivori. Praticamente la percentuale di azoto presente in un essere vivente ci permette di comprendere dove si posiziona nella catena alimentare, quindi di cosa si nutre.

Più o meno i valori di azoto sono:

piante: tra 0 e 2‰ (per mille)

erbivori: tra il 3 e il 7‰

carnivori: tra 6 e il 12‰

pesci e mammiferi acquatici (foche, delfini, etc) carnivori: tra il 18 e il 20%

onnivori: tra gli erbivori e i carnivori, dipende dalla loro alimentazione: più piante o più carne?

I fossili di Homo Sapiens quali livelli di azoto avevano? (9)

Dipende, da dove vissero e cosa mangiassero, qui un elenco di fossili di Homo Sapiens e relativi livelli di azoto:

Oase 1: 13,3‰

Arene Candide: 18‰

La Rochette: 18‰

Eel Point 1: 11,4%

Paviland: 10,4‰

Muierii 1: 12,3‰

Muierii 2: 12,4‰

Cioclovina 1: 12,7‰

Dolní Vestonice 35: 12,3‰

Brno-Francouzská 12.3‰

Come potete vedere nella maggior parte dei casi i livelli di azoto sono quelli dei carnivori. Nei due fossili in verde però sono molto più alti, come mai? Vivevano sulla costa e mangiavano molto pesce (che ha livelli di azoto più alti rispetto agli animali che vivono sulla terra).

Elena ma gli uomini paleolitici morivano presto quindi dovevano essere più fragili e deboli di noi.

Sul fatto che la loro vita fosse più corta non è proprio così... nella tabella che trovate alla pagina seguente potete vederlo con i vostri occhi. Attenzione: *l'aspettativa di vita* è semplicemente un calcolo statistico che viene fortemente influenzato dalla mortalità infantile. Non ha nulla a che vedere con l'età a cui si moriva veramente. Facciamo un esempio: durante l'impero romano l'aspettativa di vita per un uomo era 38,8 anni. Questo non significa la maggior parte della popolazione moriva tra i 36 e i 40 anni. L'imperatore Augusto morì a 75 anni e non era il solo a morire a quell'età. Ma allora perché l'aspettativa di vita nell'impero romano era 38,8 anni? In passato la mortalità infantile era altissima, questo aveva un impatto enorme sull'aspettativa di vita. Facciamo un esempio: immaginiamo una popolazione di 2 persone, una muore a 1 anno e l'altra a 79 anni. La somma degli anni vissuta è 80, il numero delle persone in vita 2, quindi $80:2 =$ aspettativa di vita 40 anni. Avete capito quanto questo numero possa trarre in inganno???

Nella pagina seguente vedrete che a partire dagli anni 80 l'aspettativa di vita è raddoppiata. Com'è possibile? Semplice: si è praticamente azzerata la mortalità infantile grazie a igiene e antibiotici.

Quella che ci interessa veramente è la durata potenziale della vita di un essere umano, che ha a che fare con genetica ed epigenetica. Fino a poco tempo si riteneva che fosse intorno a 120 anni, ma oggi ci sono ricercatori che ipotizzando che non ci sia un vero limite (11). Potremmo vivere in eterno? No lo so e forse non lo vorrei nemmeno, perché le nuove generazioni portano nuovi bisogni e quindi innovazione.

Ma torniamo ai nostri predecessori paleolitici. Le loro condizioni di vita erano difficilissime: erano nomadi, quindi non avevano vere case che potessero proteggerli dagli eventi atmosferici; non avevano medicinali, quindi le infezioni potevano facilmente portare alla morte; non conoscevano cosa fosse l'igiene e quindi per esempio le morti legate al parto erano altissime. Eppure... erano fisicamente molto più sani di noi. Infatti DOPO l'introduzione dell'agricoltura si verificarono questi fatti (10,12):

- Siamo diventati più bassi. Se guardate la tabella non abbiamo raggiunto l'altezza del paleolitico nemmeno nell'età moderna. Forse solo nelle ultime generazioni siamo riusciti a raggiungerli, ma la tabella non riporta il dato così recente.
- Le carie dentali sono aumentate di 4 volte
- L'altezza della base cranica è diminuita del 15%, segno di malnutrizione
- L'indice di apertura pelvica è diminuita del 7%, indicatore di malnutrizione nella tarda infanzia
- L'aspettativa di vita durante il neolitico è peggiorata, ma è migliorata intorno al 2.000 a.C.
- Aumento di anemia da carenza di ferro
- È diminuita la densità ossea

Perché la nostra salute è peggiorata così tanto da quando abbiamo inventato l'agricoltura? Perché la nostra alimentazione era drasticamente cambiata: mangiavamo principalmente cereali e la carne era pochissima. I cereali sono ricchi di fitati che si legano ai sali minerali impedendone l'assorbimento (questo spiega i problemi visti sopra legati alle ossa) inoltre meno carne significa meno micronutrienti altamente biodisponibili (come il ferro per esempio) che quindi determinano un indebolimento di tutto il corpo.

| SALUTE E LONGEVITÀ NELLA STORIA | Indice apertura pelvica % (più alto è meglio) | Statura media | | Aspettativa di vita (anni) | |
|--|--|----------------------|-------------|-----------------------------------|----------|
| Historical Time Period | | M cm | F cm | M | F |
| 30.000 - 9.000 a.C. tardo Paleolitico, 50% carne – 50% piante* | 97.7 | 177.1 | 166.5 | 35.4 | 30.0 |
| 9.000 - 7.000 a.C. Mesolitico, periodo di transizione tra il Paleolitico e i primi prodotti dell'agricoltura | 86.3 | 172.5 | 159.7 | 33.5 | 31.3 |
| 7.000 - 5.000 a.C. Neolitico iniziale: l'agricoltura si espande e la dieta si modifica: la carne rappresenta solo il 10%, il resto verdure e soprattutto cereali. | 76.6 | 169.6 | 155.5 | 33.6 | 29.8 |
| 5.000 – 3.000 a.C. Tardo Neolitico | 75.6 | 161.3 | 154.3 | 33.1 | 29.2 |
| 3.000 – 2.000 a.C. Età del bronzo | 85 | 166.3 | 152.9 | 33.6 | 29.4 |
| 2.000 a.C. – 1.450 a.C. | 78.8 | 166.1 | 153.5 | 36.5 | 31.4 |
| 1.450 a.C. | 82.6 | 172.5 | 160.1 | 35.9 | 36.1 |
| 1.450 - 1.150 a.C. | 79.5 | 166.8 | 154.5 | 39.6 | 32.6 |
| 1.150 to 650 a.C. | 80.6 | 166.7 | 155.1 | 39.0 | 30.9 |
| 650 to 300 a.C. | 83.5 | 170.5 | 156.2 | 44.1 | 36.8 |
| 300 a.C. - 120 d.C. antica Grecia | 86.6 | 171.9 | 156.4 | 41.9 | 38.0 |
| 120 - 600 d.C. Impero Romano | 84.6 | 169.2 | 158.0 | 38.8 | 34.2 |
| Grecia medievale | 85.9 | 169.3 | 157.0 | 37.7 | 31.1 |
| Bizantino Costantinopoli | 87.9 | 169.8 | 154.9 | 46.2 | 37.3 |
| 1400 - 1800 d.C. | 84.0 | 172.2 | 158.0 | 33.9 | 28.5 |
| 1800 - 1920 d.C. | 82.9 | 170.1 | 157.6 | 40.0 | 38.4 |
| Occidente moderno circa dal 1980 | 92.1 | 174.2 | 163.4 | 71.0 | 78.5 |

*non riporta una fonte per questo dato

Elena ma la carne rossa fa venire il cancro!!!

Ci hanno raccontato tante di quelle bugie che non potete nemmeno immaginare... No, la carne non fa venire il cancro. La stampa vi ha fatto credere che la carne rossa faccia venire il cancro perché hanno

riportato a gran voce i risultati di una monografia dello IARC che aveva scarsissimo valore scientifico. Ho scritto un lungo approfondimento sull'argomento, lo trovate [qui](#).

Giusto due parole: in questo recente e rigorosissimo studio (13), pubblicato nel 2022, definiscono la correlazione tra carne e cancro “debole e insufficiente”.

In quest'altro interessantissimo studio (14) vengono messi a confronto aspettativa di vita e consumo di carne in 175 popolazioni, che al momento dello studio equivalevano al 90% della popolazione esistente sul pianeta Terra. Risultato: le popolazioni che mangiano più carne hanno un'aspettativa di vita più lunga e una mortalità infantile inferiore.

I ricercatori affermano che la carne ha diversi vantaggi rispetto ai vegetali:

- è una proteina completa perché contiene tutti gli aminoacidi
- è ricca di vitamine, in particolare la B12
- contiene tutti i sali minerali

Riporto un estratto dello studio:

La carne ha un ruolo significativo non solo per il mantenimento della salute, per lo sviluppo e per una crescita appropriata, ma ha giocato un importante ruolo negli ominidi ancestrali per 2,6 milioni di anni.

Sentite questa! *Un'altra conclusione di questo studio è che i cereali correlano negativamente con l'aspettativa di vita* (nota di Elena: questo significa che più è alto il consumo di cereali, più si abbassa l'aspettativa di vita). *Questa scoperta è supportata da molti studi etnologici e archeologici che hanno dimostrato che nel neolitico il passaggio a un'alimentazione a base di cereali ha ridotto l'aspettativa di vita perché i cereali hanno un valore nutrizionale inferiore.*

Ci siamo evoluti mangiando carne, come sarebbe possibile che sia la causa del cancro???

Inoltre ci sono interessantissimi esperimenti che dimostrano come la carne migliori la nostra salute, il nostro fisico e la nostra intelligenza. Ecco un esempio (15): 900 bambini tra i 6 e i 14 anni suddivisi in 4 gruppi che hanno ricevuto queste merende a metà mattina per due anni:

Gruppo A) Niente (questo gruppo viene definito “controllo”)

Gruppo B) Porridge a base di mais, legumi e verdure

Gruppo C) Porridge a base di mais, legumi e verdure + 1 bicchiere di latte

Gruppo D) Porridge a base di mais, legumi e verdure + manzo

Alla fine dello studio i bambini nel gruppo D, quello della carne, avevano:
più massa muscolare
meno problemi di salute
una migliore performance cognitiva
più leadership nei giochi

Obiezione: in certe nazioni la carne rossa è un lusso. “Carne possono essere anche vermi, bruchi o termiti. Non deve essere per forza carne macellata.” Risponde la ricercatrice che ha condotto lo studio Voglio raccontarvi un altro esperimento con i bambini e le uova condotto in Ecuador (16): 163 bambini tra i 6 e i 9 mesi, suddivisi in due gruppi: il gruppo A ha ricevuto 1 uovo al giorno per 6 mesi, il gruppo B nessun uovo.

I bambini del gruppo A che hanno consumato 7 uova a settimana per 6 mesi:

Sono cresciuti di più in altezza

Sono aumentati di peso (erano tutti sottopeso all'inizio dello studio)

Non hanno sviluppato alcuna allergia

La ricercatrice chiude lo studio affermando che “le uova sono un strumento efficace, conveniente e sostenibile per combattere la malnutrizione e l’arresto dello sviluppo, in quanto forniscono più del 50% dei nutrienti cruciali per lo sviluppo dei bambini.”

Scusate, ma per più di 40 anni non ci hanno ripetuto che le uova fanno male e non bisogna mangiarne più di due a settimana??? Questi bambini di 7 mesi mangiavano 7 uova alla settimana!!! Vedete? Ci hanno raccontato un sacco di bugie...

È necessario informarsi, approfondire e studiare. E sta accadendo!

L’altro giorno una di voi mi ha inviato un video, raccomandandomi di leggere i commenti. Nel video una nutrizionista diceva che se togli i carboidrati dalla dieta poi stai male, senza energia, depresso, etc. Nei commenti tantissime persone scrivevano che quando avevano tolto i carboidrati loro si erano sentite esattamente all’opposto di come diceva la nutrizionista. È stato bellissimo leggerli perché significa che le cose stanno cambiando! Le persone stanno sperimentando sulla loro pelle e quindi non è più possibile raccontare loro bugie!

E nonostante tante persone dicano che i social sono il male del mondo, la verità è che internet permette di democratizzare l’informazione! Chiunque, se VUOLE, può trovare informazioni utili e di qualità, spesso condivise da persone vere che hanno avuto il problema X e lo hanno risolto da sole, perché i vari medici da cui erano state precedentemente avevano semplicemente prescritto farmaci, senza risolvere il problema. A tal proposito vi consiglio di ascoltare la [storia](#) di Ornella che in soli 6 mesi ha perso 40 kg ma soprattutto ha risolto TUTTE le sue patologie! Solo cambiando alimentazione...

Come dice la dottoressa [Tomasi](#): diventate protagonisti della vostra salute!

A questo punto ve lo richiedo: secondo voi i bambini possono assumere collagene? Se ci fosse qualcuno ancora dubbioso, la risposta è sì. L’assunzione di collagene semplicemente sostituisce il consumo di alimenti ricchi di collagene sempre avvenuto in passato, ma assente al giorno d’oggi.

BIBLIOGRAFIA

- 1) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622005016?via%3Dihub>
- 2) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523232219?via%3Dihub>
- 3) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666138122000317>
- 4) https://www.academia.edu/33366715/A_weak_link_in_metabolism_The_metabolic_capacity_for_glycine_does_not_satisfy_the_need_for_collagen_synthesis
- 5) <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/component=1225>
- 6) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29559876/>
- 7) <https://www.jstor.org/stable/2744104>
- 8) <https://www.scientificamerican.com/article/fat-not-meat-may-have-led-to-bigger-hominin-brains/>
- 9) <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.0903821106#:~:text=There%20are%20now%20enough%20isotopic,protein%20from%20aquatic%2C%20and%20not>
- 10) Angel, Lawrence J. (1984) "Health as a crucial factor in the changes from hunting to developed farming in the eastern Mediterranean." In: Cohen, Mark N.; Armelagos, George J. (eds.) (1984) *Paleopathology at the Origins of Agriculture*

- <https://www.amazon.com/Paleopathology-Origins-Agriculture-Bioarchaeological-Interpretations/dp/0813044898>
- 11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8636159/#:~:text=Although%20average%20human%20life%20expectancy,no%20fixed%20limit%20in%20animals.>
 - 12) <https://thereadystate.com/wp-content/uploads/2020/08/CerealGrainsHumanitysDoubleEdgedSword.pdf>
 - 13) <https://www.nature.com/articles/s41591-022-01968-z>
 - 14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8881926/>
 - 15) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622091945?via%3Dihub>
 - 16) https://escholarship.org/content/qt9gq0c883/qt9gq0c883_noSplash_8798f21f0ba1d64f8ef69a163daale48.pdf