

Bestseller
New York Times

Dallas Hartwig e Melissa Hartwig

Tutto inizia con il **CIBO**

**CAMBIA LA TUA VITA
CON LA DIETA **WHOLE30****

Prefazione all'edizione italiana di
Attilio Speciani

EDIZIONI
LSWR

Titolo originale: *It Starts with Food*

First Published in 2012 by Victory Belt Publishing Inc.

Copyright © 2012 Dallas Hartwig and Melissa Hartwig

All rights reserved

ISBN 13: 978-1-628600-54-4

Edizione italiana:

Tutto inizia con il cibo. Cambia la tua vita con la dieta Whole30®

Traduzione dalla lingua inglese di: Michele Barontini

Copertina: Gaetano Altamura

Realizzazione editoriale e impaginazione: Studio Dedita di Davide Gianetti

Editor in Chief: Marco Aleotti

ISBN: 978-88-6895-280-8

© 2016 Edizioni Lswr* – Tutti i diritti riservati

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dagli autori e dai curatori. Non pretendono di sostituirsi al consiglio competente del proprio medico curante. Ogni lettore è responsabile delle proprie azioni. Gli autori e dai curatori e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7
20141 Milano
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di ottobre 2016 da Starprint S.r.l.

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

Questo libro è dedicato alla memoria di Wayne Hartwig.

NOTA DEGLI AUTORI

Andiamo subito al sodo: il materiale contenuto in questa seconda edizione di *Tutto inizia con il cibo* è per il 95% lo stesso dell'originale. Il libro ha un aspetto diverso, ma, a parte due cambiamenti nelle linee guida del programma Whole30, una revisione generale nella nostra introduzione al programma e qualche lieve aggiustamento alle nostre raccomandazioni supplementari, si tratta in sostanza dello stesso libro. Vediamo insieme quali sono le novità nelle regole del programma Whole30¹.

Le patate (bianche) sono ammesse per tutto il programma; restano escluse le patate fritte e le patatine confezionate. Inoltre è ammesso ogni tipo di sale, perfino quello iodizzato che contiene destrosio. Senza dubbio il sale è comune sulle vostre tavole, dunque non si tratta di una variazione importante.

Allora vi chiederete: perché introduciamo questi cambiamenti a distanza di cinque anni dalla prima pubblicazione del nostro programma Whole30? Lo facciamo perché cerchiamo di rendere il nostro programma sempre più salutare, più facile da seguire e più logicamente strutturato.

Le patate, di ogni tipo, sono un cibo intensamente nutriente. Che i cibi bianchi siano poveri a livello nutritivo è una leggenda da sfatare. L'esclusione delle patate bianche era funzionale a uno scopo preciso: non le avevamo escluse per la loro povertà di vitamine o perché non facilitassero le funzioni intestinali, ma perché si tende generalmente a consumarle fritte o sotto forma di chips confezionate e questo non è un comportamento che vogliamo incoraggiare nel programma. Le abbiamo dunque ammesse in altre forme nel nostro programma Whole30.

Così abbiamo pensato, “perché non approfittarne per ricordarvi che patate fritte e chips non sono nello spirito del Whole30?”

E lo abbiamo fatto con le nuove linee guida del programma. Non ci sono dunque controindicazioni al purè di patate, alle patate al forno o arrosto! Questo potrà tornarvi utile specialmente se siete molto attivi e avete bisogno di una maggiore quanti-

¹ NdT – Il logo del programma, che potrebbe essere tradotto con “30 Giorni Integrali” (anche nel senso non solo nutrizionale di “sani, pieni, completi”), sarà conservato in inglese nel corso del libro.

tà di carboidrati nella vostra dieta giornaliera. Ma non dovete pensare che le vostre patate fritte da fast food o le vostre chips confezionate contino come se fossero un cibo vegetale nel nostro programma (o in ogni altro caso).

Un solo *caveat*: le patate bianche hanno la particolarità unica di fornire molta energia in una quantità relativamente ridotta. Se siete sovrappeso, resistenti all'insulina o soffrite di qualche altra alterazione metabolica e non siete molto attivi fisicamente, non avrete bisogno di una dose extra di energia nel vostro pasto quotidiano. Se questo è il vostro caso, usate le patate con parsimonia per tutta la durata del vostro piano Whole30 oppure non usatele per niente. Se poi siete soliti aggiungere un puré di patate a ogni vostra cena, rischiate di lasciare inesplorato un mondo intero di verdure saporite e nutritive. Non esitate dunque a uscire dal vostro binario tuberoso e scoprirete nuovi amori per i cavoletti di Bruxelles, gli asparagi, il cavolo verde e il ravizzone!

Per quanto riguarda il sale, i più integerrimi osservanti delle regole ci hanno fatto presente che *tecnicamente* l'ordinario sale da tavola non è permesso, perché è sempre stabilizzato con destrosio. Questo è vero, ma in tal modo vi proibirete ogni cibo confezionato e la possibilità di mangiare fuori per 30 giorni! Non è molto realistico e nessuno mangia sale per carenza di zuccheri, dunque eliminate completamente anche questa preoccupazione dal vostro programma. Tutto il sale è permesso. Salare il cibo va bene, specialmente quando non siete più sottoposti alla quantità massiccia di sale proveniente da tutti quei cibi industriali che eravate soliti mangiare. Usate una miscela di sale marino e sale iodato e consideratela una scelta salutare.

Ecco quello che è cambiato. Se avete già una copia della precedente edizione, basterà che teniate mentalmente conto di queste variazioni e continuate così. Per quelli che si uniscono a noi per la prima volta, benvenuti! Siamo entusiasti di avervi a bordo e felicissimi di condividere con voi alcune delle nostre idee a proposito di come il programma dovrebbe funzionare alla prova dei fatti.

Grazie di leggerci. Ora voltate pagina e cominciate a cambiare vita.

DALLAS HARTWIG E MELISSA HARTWIG

PREFAZIONE

Ho sentito parlare di Dallas e Melissa Hartwig e della comunità Whole9, ascoltando la loro intervista al Paleo Solution podcast di Robb Wolf. Ho visitato il loro sito Whole9 sul Web e vi ho scoperto quella vera e propria gemma chiamata il Whole30, il programma nutrizionale in 30 giorni di loro creazione. Si tratta in parte di una guida dietetica e in parte di un appassionato training comportamentale, di cui ho avuto occasione di testimoniare l'efficacia nel cambiare le vite e aumentare la salute di molte persone.

Stavo lavorando a un programma integrativo di pratica sanitaria familiare in una cittadina di campagna e, fin dal primo giorno, mi sono accorto che i miei pazienti avrebbero potuto trarre un reale beneficio da cambiamenti dietetici e per molti di loro era necessaria una completa revisione. Sia dal punto di vista personale sia da quello professionale, sapevo che per queste persone tale beneficio poteva consistere proprio nel programma alimentare di Dallas e Melissa.

Ci sono diversi buoni libri sull'argomento, e ne ho raccomandati alcuni al pubblico. Ma bisogna tenere presente che i programmi dietetici devono essere resi il più possibile fattibili e realistici per poter essere messi in pratica. Sapevo inoltre che la dieta che raccomandavo poteva suonare poco invitante, severa o semplicemente difficile e che solo una persona eccezionalmente motivata l'avrebbe seguita con una copia del libro in mano. Così, per facilitare l'approccio al cambiamento dello stile di vita, ho stampato delle copie del programma Whole30 dal sito web e ho cominciato a distribuirle a quei pazienti che avevano bisogno di agire al più presto. Se ne andavano dal mio ambulatorio con queste quattro pagine nelle mani, che contenevano tutto quello che serve a seguire il programma e con la fresca esortazione a *cominciare subito*.

All'inizio non nutrivo grandi aspettative. I cambiamenti che chiedevo di fare potevano sembrare radicali e talvolta perfino impossibili. Tuttavia, con mia grande sorpresa, la gente cominciava a tornare da me sentendosi meglio, talvolta in modo stupefacente. Erano andati avanti! Avevano cambiato drasticamente il loro modo di mangiare e adesso ne raccoglievano i frutti!

Quasi tutti erano calati di peso e riconoscevano energia e umore in crescita. Alcuni, dopo i 30 giorni del programma, furono addirittura in grado di interrompere l'uso di farmaci per regolare la pressione. L'emoglobina A1c di un diabetico (un marker

della percentuale media di zuccheri nel sangue nell'arco di quattro mesi) diminuì di tre punti in tre mesi, un miglioramento che non ci si aspetta neanche con farmaci assunti per via orale. La quantità di insulina necessaria a un altro paziente diabetico si ridusse drasticamente dell'80%. Si ebbero inoltre miglioramenti per asma, eritemi, affezioni croniche infettive, dolori cronici, con un incremento del benessere in generale.

Un giorno la mia segretaria mi annunciò che Melissa Hartwig aveva chiamato. Ho pensato "Sicuramente si è accorta che stavo stampando il programma Whole30 dal sito per darlo ai pazienti... Devo prepararmi a un accordo di cessazione immediata di queste pratiche". Un paziente che aveva sperimentato l'impressionante beneficio del programma l'aveva contattata e le aveva fornito le mie coordinate. Con grande sollievo, constatai che gli Hartwig erano entusiasti del mio successo nell'applicare i loro materiali alla pratica clinica e mi parlarono di altri professionisti della salute che avevano avuto esperienze simili alla mia.

Queste esperienze mostrano che non solo il cibo ha un impatto sostanziale sulla nostra salute, ma si può dire che sia la *pietra miliare* della buona salute, anche se si tratta di un fatto ancora molto sottovalutato nella comunità dei terapeuti tradizionali di oggi. Di tutti gli strumenti che il mio arsenale medico possiede, il Whole30 è di gran lunga il più efficace e applicabile su una ampia gamma di disturbi. È inoltre un antidoto potente contro le malattie croniche della società moderna e può essere usato sia come trattamento sia come prevenzione.

Questo libro vi accompagnerà attraverso il Whole30 e oltre, per introdurvi all'applicazione pratica del programma salutistico-alimentare Hartwig. Vi mostrerà una via sostenibile al cibo per una vita di salute, benessere e buona performance fisica. Spero sinceramente che vi conduca con successo su questa strada, come ha saputo farlo per i miei pazienti.

LUC READINGER, MD

PREFAZIONE DEGLI AUTORI

Noi mangiamo del cibo genuino, fresco: carne, verdura e frutta. Diamo la preferenza a cibi che siano intensamente nutritivi, con un ricco contenuto di vitamine e minerali, piuttosto che a cibi più ricchi di calorie ma meno nutritivi. La qualità del cibo è importante: facciamo molta attenzione alla provenienza di carne, pesce e uova e, quando possibile, acquistiamo prodotti biologici di provenienza locale.

La nostra non è una dieta. Mangiamo quello che ci serve per mantenere la nostra forza, la nostra energia e un peso corporeo equilibrato. Puntiamo a una nutrizione bilanciata, dunque mangiamo piante e animali. Otteniamo i carboidrati che ci sono necessari da verdura e frutta, mentre i grassi sani, come quelli contenuti nell'avocado, nella noce di cocco e nell'olio di oliva, ci forniscono un'altra eccellente fonte di energia.

Mangiare in questo modo ci permette di mantenere un sano metabolismo e un sistema immunitario in ordine. Questo equilibrio ha una ricaduta positiva sulla composizione stessa del corpo, sui livelli energetici, la qualità del sonno, l'umore, la concentrazione e la qualità della vita nel suo complesso. Aiuta a ridurre le voglie compulsive di zucchero e ristabilisce un rapporto sano col cibo. Inoltre serve a minimizzare i rischi di incorrere in numerose patologie e condizioni legate agli stili di vita, quali diabete, disturbi cardiovascolari, ictus e malattie autoimmuni².

DALLAS HARTWIG E MELISSA HARTWIG
Nutrition in 60 Seconds (La nutrizione in un minuto)

Se avete acquistato questo libro per voi, congratulazioni! Significa che avete a cuore la vostra salute e che siete disposti a fare i passi necessari per trasformarvi nella versione più sana di voi stessi. Cambiare non è mai facile, tuttavia quello che abbiamo preparato per voi è un cammino praticabile verso una nuova e più sana relazione con il cibo

² NdT – Malattie nelle quali il sistema immunitario attacca i tessuti del corpo stesso (e non gli agenti esterni nocivi), danneggiandoli e, in casi più gravi, distruggendoli.

e verso abitudini nutrizionali sostenibili e soddisfacenti. Siate mentalmente aperti e, nello stesso tempo, fieri di compiere il primo (e più importante) passo per cambiare la vostra vita.

Se avete ricevuto il libro in regalo, vuol dire che siete amati. Qualcuno si preoccupa di voi e della vostra salute, tanto da voler facilitare la vostra trasformazione sostenendovi nel vostro cammino. Pensiamo che troverete il nostro approccio sensato, accessibile e, soprattutto, immediatamente applicabile alla vostra vita a prescindere dalla vostra età, dalle vostre condizioni di salute e abitudini. Usate questo libro come mezzo per apportare cambiamenti permanenti alla vostra dieta e al vostro stile di vita, iniziate senza indugi il vostro viaggio verso una salute ottimale. La persona che vi ha regalato questo libro crede nei nostri metodi, ma, ancora più importante, crede in voi.

E se a un certo punto comincerete a dubitare della vostra capacità di portare questi cambiamenti nella vostra vita quotidiana, vogliamo ricordarvi una cosa molto importante:

Avete già iniziato.

Perché qualsiasi cosa voi stiate cercando, si tratti di incrementare le energie, di migliorare l'umore, l'attenzione, le performance atletiche, i sintomi, le condizioni di salute, la forma del corpo o la qualità della vita...

Tutto inizia con il cibo.

I collaboratori alla vostra buona salute,

DALLAS HARTWIG E MELISSA HARTWIG

PREFAZIONE

ALL'EDIZIONE ITALIANA

Capita spesso che le case editrici amiche mi interpellino per leggere (“Te l’ho fatto avere oggi, puoi per favore darmi il tuo parere entro domattina?”) i libri che i loro “scout” ritengono interessanti per la traduzione in italiano e per la pubblicazione.

La storia di questo libro è stata identica, salvo il fatto che di libri me ne sono arrivati quattro contemporaneamente e, nonostante fosse l’ultimo volume analizzato in quel week-end, questo libro ha stimolato la mia attenzione per una serie consistente di motivazioni pratiche, umane e scientifiche.

Chi mi conosce sa che da anni mi occupo degli effetti dell’infiammazione da cibo sul sistema immunitario e che uso nella mia pratica di immunologo clinico indicazioni nutrizionali molto personalizzate, coerenti con i segnali che cibo e alimentazione possono inviare all’organismo.

Nelle pagine scritte da Dallas e Melissa Hartwig ho ritrovato molti spunti coerenti con la mia pratica quotidiana e alcune indicazioni nutrizionali sovrapponibili a quelle che richiedo ai miei pazienti. Queste indicazioni ruotano sostanzialmente attorno a una ricca prima colazione, entro un’ora dal risveglio, all’eliminazione della dolcificazione (che gli autori chiamano “zucchero liquido”), all’abbondanza di verdure, al rifiuto di diete ipocaloriche e del digiuno prolungato e all’uso bilanciato delle proteine in ogni pasto, per mantenere lo stimolo al metabolismo, altrimenti carente. Il tutto è proposto nel rispetto delle indicazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, evitando gli eccessi spesso presenti in molti testi legati al mondo “Paleo”.

Lavorando come medico anche a Londra, so che molti chef sono terrorizzati dai clienti che entrano nei loro ristoranti e dicono “*I am on a Paleo...*” (sto seguendo una dieta Paleo)” e chiedono preparazioni adatte alla loro scelta dietetica, mettendo inevitabilmente in crisi la cucina, abituata a usare quasi sempre prodotti come cereali, farine, leguminose, latte e formaggi per la maggior parte dei piatti. Il concetto di dieta “Paleo”, che in parte informa questo libro, consentirebbe solo l’uso di prodotti naturalmente presenti nel Paleolitico, come erbe, radici, frutta, carne, pesce e uova, evitando tutto quello che il Neolitico (da 12.000 fa a oggi) ha portato con l’agricoltura e l’allevamento.

Si tratta di nutrirsi solo di ciò che la caccia o la raccolta potevano allora consentire; tuttavia, le indicazioni dei due autori rivisitano la dieta Paleo in modo intelligente, evitando il ritorno all'Età della Pietra e dando valore alla qualità dei cibi, all'impiego di carni magre e al bilanciamento delle proteine, ben presenti in questa dieta, con quantità elevate di verdura e frutta.

Mentre molte diete Paleo propongono l'eliminazione dei carboidrati, qui la frutta e la verdura non mancano mai. La descrizione che gli autori fanno poi dei grassi utilizzati nell'alimentazione moderna è importante, perché mette in luce le più recenti discussioni scientifiche su questi aspetti e pone il lettore in condizione di cambiare registro rispetto alle abitudini apprese in anni di comunicazioni non del tutto trasparenti. Assistere alla valorizzazione degli oli monoinsaturi, cioè l'olio di oliva, a fianco di quello di nocciola, di avocado e di cocco, colora di "Mediterraneo" tutto il libro, con una particolare fierezza per la cucina italiana che dell'olio di oliva extra vergine è da sempre paladina.

Il punto strategicamente più interessante del volume è la proposta di praticare questa dieta in soli 30 giorni, così da iniziare un percorso di benessere e di conoscenza del proprio corpo ("Whole30"). Si tratta di un tempo che ha una rilevanza clinica importante, motivabile e di libera scelta. Gli autori chiedono un'adesione autentica al cambiamento alimentare in questi 30 giorni, lasso di tempo in cui il programma non prevede né di pesarsi né di misurarsi. Il colpo d'occhio e la conoscenza dei cibi adatti e di quelli vietati fanno la differenza. Dopo questi 30 giorni, l'organismo ha imparato a funzionare, e pur reintroducendo cereali, formaggi e vino, si percepisce facilmente che gli eccessi e le consuetudini di "prima" non hanno più il potere di incidere, se non in modo occasionale.

Trenta giorni di dedizione alimentare sono un tempo facilmente gestibile. Gli autori suggeriscono ai lettori non esperti di saltare i pochi capitoli più marcatamente scientifici dedicati all'interazione tra leptina, insulina, infiammazione e glucagone, temi che oggi però ogni medico e nutrizionista dovrebbe conoscere a fondo per consigliare al meglio i propri pazienti.

Mi sono soffermato con piacere a leggere quanto la pratica clinica degli autori (lui è un fisioterapista, abituato quindi a "toccare" muscoli e pelle dei propri pazienti) evidenziasse un'infiammazione silente. Tutta la mia attività clinica e di ricerca è oggi dedicata allo studio dell'infiammazione e alla relazione, ormai scientificamente documentata, che la lega alla nutrizione. Questo significa che è possibile usare il cibo e le scelte alimentari personalizzate per aiutare e spesso curare molte malattie finora considerate di pertinenza esclusiva della sola terapia farmacologica. Nei nostri centri suggeriamo diete di regolazione dell'infiammazione per malattie autoimmuni, artrite, patologie cutanee, sindromi intestinali croniche e molte altri disturbi infiammatori persistenti.

Nel settimo capitolo c'è una tabella delle malattie e dei disturbi che possono essere correlati a un'infiammazione alimentare. In molti casi l'intervento nutrizionale può essere solo di supporto, ma in altri casi può essere spesso risolutivo. Nel piccolo som-

mario di fine capitolo è presente una frase in cui mi sono ritrovato e che proporrei come “faro” per la medicina e per l’immunologia moderna: “La cosiddetta infiammazione silente non è così silenziosa se sai che cosa ascoltare per riconoscerla”. Una sintesi importante per uno dei temi che sta impegnando l’intero mondo della ricerca e della clinica attuali.

Con simpatia ho poi letto la prefazione all’edizione originale di Luc Readinger, un medico di campagna, come lui stesso si definisce, che iniziò a usare e distribuire le indicazioni pratiche del “Whole30” perché in modo semplice e pratico consentivano ai suoi pazienti di ridurre l’infiammazione, perdere massa grassa e controllare molte delle malattie correlate al cibo (dall’artrite all’asma), la cui diffusione è in crescita esponenziale.

Il fatto che si trattasse di un programma pratico e fattibile e che, soprattutto, desse risultati soddisfacenti, ha consentito a quel medico, come sarà per qualsiasi lettore, di far diventare questo testo uno strumento efficace, utile per iniziare, finalmente, un percorso di conoscenza e di consapevolezza della relazione positiva che ogni essere umano può instaurare con il cibo.

DOTT. ATTILIO F. SPECIANI

Medico Chirurgo (Italia – Milano e UK – London)

Specialista in Immunologia Clinica e Allergologia

Direttore scientifico Eurosalus.com

segreteria@studiospeciani.it

SOMMARIO

Nota degli autori	V	L'effetto stress	28
Prefazione	VII	Fatemi uscire di qui	30
Prefazione degli autori	IX		
Prefazione all'edizione italiana	XI	CAPITOLO 5	
Sommario	XV	Sani gli ormoni, sani anche voi	33
		Ormoni	33
PARTE PRIMA		Una grande squadra	34
Tutto inizia con il cibo	1	Insulina	34
		Leptina	37
CAPITOLO 1		Ripartendo da zero	40
Il cibo dovrebbe farvi bene	3	Glucagone	43
Le nostre storie	4	Cortisolo	44
		Ormoni sani:	
CAPITOLO 2		una Buona Giornata	47
La nostra struttura nutrizionale	9	Ormoni non troppo sani:	
		una Cattiva Giornata	49
PARTE SECONDA		Ormoni non troppo sani:	
Criteri di Qualità Alimentare	15	tre anni dopo	51
		Ma io cerco di mangiare sano!	53
CAPITOLO 3		Le buone notizie	54
Che cos'è il cibo?	17		
Che cos'è il cibo?	18	CAPITOLO 6	
Vista macro	18	Le viscere del problema	57
CAPITOLO 4		L'apparato digerente	57
Il vostro cervello sta mangiando	21	Dentro e fuori	59
Segnali antichi in un mondo		Quando l'ambiente si surriscalda	
moderno	23	(sicurezza all'interno)	61
Bistecca e Oreo	25	Batteri amici e nemici	62
Piacere, gratificazione,		La situazione può peggiorare	63
emozione e abitudine	27	Perché è importante	64

CAPITOLO 7

Infiammazione: nessuno escluso	67
Infiammazione – qui, là, ovunque?	67
Avete l'immunità?	68
Combattere gli incendi e riparare i guasti	70
Perché è importante	72
Ma è silenziosa!	74
E la genetica?	76
Le buone notizie	77

PARTE TERZA

I meno sani	79
--------------------	-----------

CAPITOLO 8

Zucchero, dolcificanti e alcol	81
Zucchero e dolcificanti	83
Alcol	86
Le buone notizie	89

CAPITOLO 9

Oli di semi	91
Sovraccarico di PUFA	91
Prima violazione: ossidazione esterna	92
Seconda violazione: ossidazione interna	94
Terza violazione: troppi omega-6	94

CAPITOLO 10

Cereali e legumi	97
Cereali raffinati	98
Cereali integrali	100
Nutrienti ma non troppo	101
Sono effettivamente accessibili?	105
Proteine problematiche	105
Legumi	110
Il frutto magico	111
Soia per tutti?	112
Arachidi	113
Giudicate voi stessi	114

CAPITOLO 11

Latticini	117
Latte: quando è perfetto	117
Latte: quando è imperfetto	118
Proteine del latte: caseina e siero	118
Zucchero del latte: lattosio	122
Che dire del calcio?	122
Ma, che dire di... ?	126

CAPITOLO 12

Tutto si combina	129
Che cos'è una malattia autoimmune?	130
Tutto inizia dall'intestino	130

PARTE QUARTA

Più sani	133
-----------------	------------

CAPITOLO 13

Carne, pesce e uova	135
Proteine animali	136
Naturale vs industriale	138
Strategie proteiche animali	140
Che dire delle uova (e del colesterolo?)	141
Carni trasformate	145

CAPITOLO 14

Verdura e frutta	147
Mangiate le vostre verdure	149
Frutta	151
A volte... Andate sul bio	151
Ma quant'è dolce	152

CAPITOLO 15

I grassi giusti	157
Seppellite lo zucchero e bruciate il grasso	158
Arcobaleni, unicorni e sole: grassi monoinsaturi	160
Leoni, tigri e grassi saturi: mamma mia!	161

Mangiate questi grassi animali	165		
Noce di cocco: l'altra carne bianca	166		
Si richiede prudenza: grassi polinsaturi	167		
Qualità del cibo: l'ultima parola	170		
A tavola!	171		
PARTE QUINTA			
A tavola!	173		
CAPITOLO 16			
Facilitare la pianificazione dei pasti	175		
Voi e il cibo (veduta d'insieme)	177		
Linee guide giornaliere	179		
Costruite le vostre portate: proteine	182		
Costruite le vostre portate: vegetali	184		
Costruite le vostre portate: frutta	186		
Costruite le vostre portate: grassi sani	188		
Il vostro chilometraggio può variare	190		
PARTE SESTA			
IL Whole30®	193		
CAPITOLO 17			
Prefazione al programma	195		
No a imbrogli, modifiche e scuse	196		
Che cosa è il Whole30?	198		
CAPITOLO 18			
Il Whole30 e il processo di eliminazione	201		
Clausole minori	205		
Pronti a iniziare?	206		
Che cosa attendersi	207		
È per il vostro bene	210		
		CAPITOLO 19	
		Il Whole30: reintroduzione	213
		Una reintroduzione scientificamente fondata	214
		PARTE SETTIMA	
		Il Whole30 nella vita vera	217
		CAPITOLO 20	
		Strategie di successo a lungo termine	219
		È una maratona, non uno sprint	220
		Fare decisioni coscienti	221
		Mangiate in modo intelligente	223
		Il pendio sdruciolevole	224
		Amici e familiari	226
		CAPITOLO 21	
		Messa a punto per condizioni speciali	231
		Diabete	232
		Malattie autoimmuni	232
		IBS e IBD	233
		Allergie alimentari	235
		Vegetariani e vegani	235
		Individui attivi	237
		Donne in gravidanza e puerpere	240
		Bambini	242
		CAPITOLO 22	
		Integrate la vostra dieta salutare	245
		Acidi grassi essenziali (EPA)	246
		Vitamina D ₃	248
		Magnesio	249
		Enzimi digestivi	250
		Probiotici	250
		Multivitamine	252
		Considerazioni conclusive	253

PARTE OTTAVA

Appendice 255

APPENDICE A

La mappa dei pasti 257

La nostra mappa del buon cibo 258

Ricette base: proteine 259

Ricette base: verdure 264

Ricette base: curry 267

Ricette base: minestre 268

Tocchi finali: salse,
condimenti e aromi 269

Pasto facile-e-veloce:

la bistecca perfetta 272

Pasto facile-e-veloce:

sformatini al salmone selvaggio 273

Haute cuisine:

cenetta deliziosa 274

Non vi basta? 277

Ringraziamenti 279

Indice analitico 281

PARTE PRIMA

TUTTO INIZIA CON IL CIBO

IL CIBO

DOVREBBE FARVI BENE

Ho letto del programma Whole30 e ho deciso di partecipare. Ho un diabete di tipo 2 e, dopo aver saputo degli effetti collaterali dei trattamenti che mi sono stati prescritti, ho deciso di interromperli. Già dal quinto giorno del programma i livelli di zuccheri nel mio sangue erano nella norma! È incredibile quanto tutto questo sia accaduto così velocemente con dei semplici cambiamenti nella mia dieta. Dopo aver completato il mio Whole30, ho perso poco meno di tre chili di peso... Ma la parte più importante per me è stata sentirsi meglio, diminuire la taglia dei miei pantaloni, ridurre i livelli A1c di un punto e mezzo ed essere in grado di controllare la percentuale di zuccheri nel sangue! Da quando ho terminato il programma ho continuato a evitare i medicinali, con grande soddisfazione del mio medico.

MARICEL B., SUGAR LAND, TEXAS

Sul cibo abbiamo una teoria che influenza direttamente tutto ciò che troverete in questo libro.

**Il cibo vi rende *più sani o meno sani*.
Queste sono le due opzioni a vostra disposizione.**

Non c'è cibo neutro, non c'è una Svizzera del cibo. Ogni cosa che inghiottite vi renderà o più sani o meno sani.

Dovrebbe essere semplice allora. Basterà mangiare il cibo che rende più sani.

Sì e no.

Per fare delle buone scelte nutrizionali non basta sapere che cosa vi fa bene. Se fosse così, basterebbe farvi conoscere e inviarvi comodamente a casa la nostra lista della spesa (uno dei libri più brevi del mondo!). No, il modo con il quale scegliamo il cibo è molto più complesso e sfumato di così.

Il cibo coinvolge l'emotività in modi che vanno molto al di là di ciò di cui siete coscientemente consapevoli.

Il cibo è subdolo e vi influenza sottilmente in aspetti della vostra vita che non mettereste mai in relazione con la dieta.

Il panorama nutrizionale contemporaneo inoltre è fonte di enorme confusione. Dunque, non è così facile.

Noi lo renderemo facile.

Condivideremo le nostre esperienze personali e confronteremo le visioni che abbiamo del cibo. Vi presenteremo testimonianze di altre persone che hanno cambiato la loro vita semplicemente cambiando quello che mettevano nei loro piatti. E vi forniremo i dati scientifici, gli studi, gli esperimenti e le conclusioni che formano la base di tutte le nostre raccomandazioni.

Ma vi diremo anche “Non pendete solamente dalle nostre labbra”.

Vi insegneremo come essere il vostro esperimento scientifico, in modo da poter considerare da voi e per voi, una volta per tutte, se quello che mangiate è più o meno salutare. Ciò avrà molto più valore di *qualsiasi altro* esperimento scientifico, perché non ve n'è uno che includa *voi* come soggetto.

Finora, almeno.

Quando avrete completato il nostro programma Whole30 sperimenterete voi stessi gli effetti più o meno salutari di vari cibi. Quando il programma sarà terminato, saprete in modo preciso quali stanno migliorando la qualità della vostra vita e quali vi stanno sottraendo salute. In soli trenta giorni avrete guadagnato un sapere molto potente. Perché questo sapere è così prezioso?

Perché vi cambierà la vita.

Dopo che avrete terminato il programma, non dovrete più chiedervi quali cibi siano salutari per *voi*. Sarete in grado di fare delle scelte informate e consapevoli per il resto della vostra vita. E saprete come gustare pasticcini, dolci e altri cibi “meno sani” in un modo che sarà sempre rivolto a migliorare la vostra salute, forma e qualità di vita.

Interessante, no? La nostra promessa è che la vostra vita non cambierà solo un po'.

Al termine, quando leggerete l'ultima pagina, saprete molto di più del semplice *perché* mangiare in questo modo. Saprete *come* mangiare così per tutto il tempo a venire. Vi insegneremo a liberarvi dai desideri alimentari poco sani, riparare il meccanismo naturale del vostro appetito, mangiare a sazietà continuando a dimagrire, eliminare i sintomi di una molteplicità di disturbi e condizionamenti relativi allo stile di vita. Per sempre.

Tutto inizia con il cibo.

Le nostre storie

La nostra storia inizia nel 2006, quando Dallas (un fisioterapista diplomato) si stava documentando sulle ricerche più rilevanti a proposito dell'artrite reumatoide, di cui era affetta sua sorella Amber. Ecco il suo racconto.

Ho sempre apprezzato le scienze e, anche se può apparire strano, per me gli studi scientifici costituiscono una “lettura piacevole”. Così era normale che mi trovassi a leggere un articolo del “British Journal of Nutrition” che trattava di fattori dietetici di particolare rilievo per le persone affette da artrite reumatoide (rheumatoid arthritis, RA). Cercavo di tenermi al corrente del corso attuale delle ricerche sulla RA per mia sorella, ma nel corso dello stesso periodo stavo combattendo con una tendinite particolarmente tenace. La mia spalla mi doleva da almeno 18 mesi, in parte perché, essendo un giocatore di pallavolo con una agenda di incontri piuttosto fitta, non avevo riposato abbastanza da risolvere completamente il disturbo, dopo un lieve incidente. Dopo aver giocato al Nazionale USAV, giurai, avrei pensato seriamente a curare la mia spalla. Riposavo, comunque, ma senza miglioramenti apprezzabili.

Come fisioterapista con un interesse particolare nell'atletica, conoscevo uno o due trucchetti per facilitare la cura dei tessuti connettivi. Mi consultai con altri terapisti e due ortopedici e verificai, con una serie di immagini a risonanza magnetica, che la mia spalla non aveva subito danni strutturali. C'era comunque qualcosa che produceva infiammazione nei miei tessuti connettivi, ma non sapevo che cosa.

L'articolo scientifico che stavo leggendo esponeva una teoria su come certe proteine (in questo caso quelle dei legumi) possono peggiorare le artriti reumatoidi, stimolando il sistema immunitario ad attivarsi eccessivamente. Sapevo grazie alla mia preparazione in fisiologia che l'attività in eccesso del sistema immunitario è causa di infiammazione cronica, così la mia attenzione si concentrò sul fatto che stavo mangiando qualcosa che poteva contribuire all'infiammazione. Decisi di leggere altri articoli dello stesso autorevole ricercatore, il Dott. Loren Cordain.

In quel periodo stavo seguendo una dieta vegetale onnivora. Poca carne e uova e molti cereali, legumi, verdure, frutta e noci. Pensai “Se qualcosa che sto mangiando può influire negativamente sulla mia infiammazione, perché non evitare quel cibo per un periodo e vedere che succede?”. Così evitai tutti i legumi e i cereali e, sei settimane dopo, il mio dolore alla spalla non c'era più. 18 mesi di dolori e limitazioni funzionali erano spariti in sei settimane. Tutto questo catturò definitivamente la mia attenzione. Nei sei anni che sono seguiti non ho mai più avuto una sola fitta dolorosa alla spalla.

Volevo sapere di più di come la dieta potesse influire sui processi infiammatori come l'artrite reumatoide e le tendiniti. Lessi il libro del Dott. Cordain La paleo dieta e ogni altro materiale che riuscii a procurarmi sulle infiammazioni croniche indotte dalla nutrizione. Fui in grado di condividere tutto quello che avevo appreso con pazienti, amici, con la famiglia e Melissa. Mia sorella adottò i nostri orientamenti dietetici e i suoi sintomi da artrite reumatoide scomparvero quasi completamente.

In che modo questa esperienza ci condusse a creare il nostro programma Whole30? Andiamo all'aprile 2009 con il racconto di Melissa.

La spalla di Dallas era guarita e stavamo mangiando piuttosto bene, ma un programma intensivo di allenamenti, la mancanza di sonno e uno stato di stress piuttosto forte,

dovuto al lavoro a tempo pieno unito alla sforzo che ci veniva richiesto per migliorare il nostro potenziale di resistenza ed esercizio, ci avevano buttato un po' giù. Mentre stavamo pranzando dopo una sessione di sollevamento pesi particolarmente faticosa, mi chiesi se cambiare dieta avrebbe eventualmente fatto la differenza su come ci sentivamo.

Ricordando la frase che avevamo ascoltato a un seminario di Robb Wolf³, "È necessario che vi dedichiate completamente per almeno un mese, per vedere la differenza", Dallas propose che adottassimo una vera paleo dieta senza compromessi per il mese successivo. Cominciammo a dibattere quelle che sarebbero state le nostre "regole" e, quando il programma fu pronto, chiesi quando avremmo cominciato. Dallas (con un sorriso diabolico, lo ricordo ancora) disse che avremmo dovuto cominciare subito. Diciamo... Cioè... IMMEDIATAMENTE.

Lanciai un ultimo sguardo affettuoso e malinconico ai miei cioccolatini alla menta e singhiozzai, accettando la sua sfida. Durante quei trenta giorni passai attraverso una quantità di alti e bassi. Era facile. Era impossibile. Ero stanca. Avevo energie a profusione. Andavo su e scendevo giù. Dormivo come una bambina. Ma dopo la terza settimana, qualcosa scattò. Fu improvviso e veloce come se fosse scattato un interruttore... Ma da allora la mia vita non è stata più la stessa.

I miei livelli di energia si erano impennati e poi stabilizzati. Mi sentivo scoppiettante alle sei del mattino come alle sei di sera. Cominciai a perdere peso senza neanche volerlo. La mia performance ginnica, che si era appiattita, cominciò a migliorare di nuovo. Mi addormentavo più facilmente, dormivo di più e mi svegliavo senza bisogno di rimettere la sveglia. Mentre passavano i giorni, mi rendevo conto di quanto non mi sentissi poi tanto bene prima, rispetto alla meravigliosa sensazione di freschezza e purezza che provavo adesso.

Ma la cosa più incredibile era come questa avventura di trenta giorni avesse completamente cambiato il mio rapporto con il cibo e l'alimentazione.

La mia relazione con il cibo non era mai stata salutare: poteva essere il mio migliore amico come il mio peggior nemico. Era gratificante o punitivo, potere o impotenza. Avevo già sperimentato fasi di dieta estrema e di rigorosa applicazione. Ma dopo i trenta giorni di questo nuovo programma, il mio rapporto con il cibo era cambiato. Per la prima volta nella mia vita, il cibo mi faceva sentire bene. Non intendo dire quel "bene" superficiale che arriva con le prime boccate di un gelato e che vi farà sentire in colpa, vergognosi e ansiosi per un giorno intero. Stavo bene in modo completo, durevole, intendendo dire... Stavo bene davvero.

Le mie carenze di zucchero scomparvero. L'impulso di darsi al "cibo spazzatura"⁴ quando ero tesa, arrabbiata, annoiata o frustrata, si dileguò. La mia pelle si purificò, i miei capelli erano lucidi, il mio stomaco piatto e la gente diceva che ero "splendente". Mi sentivo più energica, sorridevo di più, ero più gentile con i colleghi. Improvvisamente, mi trovai indescrivibilmente felice.

3 NdT – Esperto di dietetica e della paleo dieta: www.robbwolf.com.

4 NdT – Quello che in inglese è conosciuto come *junk food*.

La grande scoperta fu che, a dispetto di tutte le mie complicate iniziative di programmi gradualmente di auto-perfezionamento, bastava cambiare quello che mettevo nel piatto. Per trenta giorni ho consumato solo cibi che mi facevano star meglio, senza limitazioni, senza contare le calorie né misurare le porzioni. Insomma, fu un mese che apportò un cambiamento reale e molto positivo in tutta mia vita.

E non ci sono state interruzioni; oggi sono perfettamente in grado di mantenere una relazione salutare e soddisfacente con il cibo, con l'alimentazione e con il mio corpo... Tutto perché in questi trenta giorni ho cambiato quello che mettevo nel piatto.

Queste rivelazioni fecero nascere il Whole30.

L'esperienza di Dallas con i suoi trenta giorni non è meno illuminante e, sebbene non avesse un simile coinvolgimento emotivo con il cibo, si servì dell'esperimento per mettere a fuoco l'impatto della rimozione dalla sua dieta, per un periodo relativamente esteso, di *tutti* i cibi e le bevande potenzialmente nocivi.

Decidemmo di condividere la nostra esperienza con i lettori del nostro blog, nel luglio 2009. Intitolammo il post *Cambia la tua vita in trenta giorni*, riassumendovi tutte le regole del programma che avevamo seguito nel mese di aprile. Invitammo i nostri lettori a partecipare chiedendo loro di farci sapere se erano saliti a bordo.

Non avevamo idea di quanta gente sarebbe stata interessata a questa sfida. Durante il primo ciclo, diverse centinaia di persone seguirono il nostro programma e riportarono i risultati ottenuti. La nostra emozione aumentava, a mano a mano che constatavamo che la maggior parte delle persone sperimentava gli stessi benefici miracolosi: perdita di peso senza alcuno sforzo, migliore qualità del sonno, stabilità e incremento di energia, performance atletiche migliorate. Molti riferivano l'eliminazione del desiderio di zuccheri e una relazione più salutare con il cibo, che permetteva loro di rinunciare senza troppi sforzi a dolci e dessert dal fascino di solito irresistibile. Ma quello che ci impressionò maggiormente era che un nutrito gruppo ci diceva che il programma aveva migliorato o completamente eliminato i loro disturbi fisici. Allergie stagionali: sparite. Asma: non un solo attacco. Pressione sanguigna: tornata normale. Colesterolo: migliorato in modo impressionante. Tendinite in via di cronicizzazione: curata (OK, questo lo sapevate già!).

Da quel primo periodo, nel luglio 2009, abbiamo offerto liberamente il nostro programma Whole30 sul nostro sito web. Il programma si è diffuso in maniera virale da un utente all'altro, e negli ultimi cinque anni decine di migliaia di persone di tutto il mondo hanno completato il programma, testimoniando che il Whole30 aveva effettivamente cambiato la loro vita.

CAMBIARE LA VOSTRA VITA?

È buffo che molti dei racconti di chi ha sperimentato il nostro programma inizino con “Quando mi avete detto che il Whole30 avrebbe cambiato la mia vita, ho pensato ‘Sì, certo, anche questo, come no?’ Ma l’ha fatto davvero!”. Le nostre storie erano già notevoli, poi si sono aggiunte le testimonianze di centinaia di lettori sul nostro sito (Whole30.com); tuttavia, se siete ancora scettici su tutta la questione del “cambiare vita”, ne avete tutto il diritto. Continuate a leggere.