

## SECONDO NATURA

È la DNE®, la Dieta della Nicchia Ecologica: mangiare bene per vivere meglio

di Corinna Montana Lampo

In natura ogni specie animale è caratterizzata da una sua specifica modalità di nutrirsi e di vivere, detta “nicchia ecologica”, un programma che si è evoluto nell’arco di centinaia di generazioni. E questo anche per la specie umana. Eppure, soprattutto negli ultimi 100 anni, l’alimentazione umana è cambiata in modo radicale, con l’assunzione di cibi mai esistiti prima, come zucchero raffinato (presente in molti cibi industriali) e farine raffinate (con cui si producono pasta e pane). Questi “nuovi” alimenti, oltre ad avere un contenuto calorico elevato, hanno anche un alto indice glicemico (IG) (vedi box), che è il principale responsabile, insieme alla sedentarietà, di disturbi moderni come obesità e diabete, rari presso i nostri avi. Ma anche della perdita dei sani istinti di fame e sazietà.

Quale sarebbe, dunque, il regime alimentare naturale per l’uomo di oggi? «Esiste una dieta, ovvero una nutrizione e uno stile di vita, che rispecchia esattamente il tipo di evoluzione cui la specie umana si è adattata - spiega il medico nutrizionista e psicoterapeuta Lorenzo Bracco ([www.lorenzobracco.it](http://www.lorenzobracco.it)) - È la Dieta della Nicchia Ecologica (DNE®), dove per “ecologica” si intende nel “rispetto della natura umana e del suo ecosistema”. Perché anche l’uomo, proprio come ogni specie animale, è caratterizzato da habitat, modo di comportarsi e di alimentarsi».

### NEL DETTAGLIO

Gli alimenti da scegliere, l’ordine in cui mangiarli, il modo di cucinarli: i principi della DNE® consentono di riappropriarsi del naturale istinto del nutrirsi consapevolmente. E soprattutto, nel rispetto dell’identità biologica della specie umana, ma anche della propria identità individuale e culturale. «Il modello di nutrizione proposto dalla DNE® - precisa l’esperto - mette d’accordo ricerca scientifica e tradizioni alimentari. Ovvero, permette di cibarsi in modo sano, facendo funzionare al meglio il corpo umano, secondo la sua natura e le sue consuetudini di origine». L’uomo primitivo, la cui dieta era costituita da cacciagione, pesce e vegetali (frutta, verdura e radici a crescita spontanea), si nutriva a basso IG (max 40). Con l’avvento dell’agricoltura (circa 10mila anni fa), sono stati introdotti i cereali nell’alimentazione e dunque l’IG è salito un poco (max 50). L’uomo moderno, invece da non più di due secoli ha cominciato a cibarsi principalmente di amidi (pasta, riso, patate etc.), cibi cotti e precotti, zucchero e cibi raffinati, di conseguenza l’IG dell’alimentazione è aumentata in modo esponenziale (dai 55 ai 110). Il risultato è stato la perdita del naturale istinto che regola l’alternanza di fame e sazietà e la dipendenza da cibi ricchi di zuccheri e carboidrati.

«Seguire una dieta troppo ricca di carboidrati aumenta il glucosio nel sangue (glicemia) in modo esagerato - specifica Bracco - con conseguenze sulla salute (tra cui l’iperglicemia, fino al rischio di diabete). Per lo stesso motivo, è in aumento la celiachia, come sintomo di “intossicazione” da glutine, troppo presente nell’attuale modello di nutrizione. Gli amidi, soprattutto se raffinati (pasta, pane e riso bianchi), e gli zuccheri (zucchero raffinato, contenuto anche in dolci, bevande e altri cibi industriali) sono alimenti ad alto indice glicemico, che fanno cioè salire la glicemia troppo e troppo velocemente, ma per un periodo troppo breve (per cui però poi scende repentinamente, e da qui gli “attacchi di fame”). La dieta naturale dell’uomo, in passato, è sempre stata costituita da cibi a basso IG, ovvero che aumentano la glicemia lentamente, in modo moderato e per lungo tempo». Un pasto ad alto IG viene assorbito molto più in fretta, rispetto a un pasto a basso IG, e più veloce è l’assorbimento, più è precoce il senso di vuoto allo stomaco, dato da un abbassarsi repentino della glicemia. Mantenere la glicemia stabile, nutrendosi con alimenti con basso IG, permette di sentirsi sazi più a lungo e di avvertire lo stimolo della fame solo quando esiste un vero bisogno di assumere cibo. Risulta così automatico alimentarsi “secondo natura”, autoregolandosi senza sacrifici, proprio come fanno gli animali.

### IN PRATICA

Quindi, cosa fare? Innanzitutto, i cibi devono essere il più possibile naturali, ovvero senza conservanti, additivi e zuccheri aggiunti, non raffinati e provenienti da coltivazione biologica

certificata. Poi, la cosa che principalmente caratterizza la DNE® è scegliere i singoli alimenti da assumere durante un pasto, ma soprattutto consumarli in ordine in base al loro indice glicemico: dal più basso al più alto (**vedi tabella**). Questo perché così la glicemia sale lentamente e moderatamente, mantenendosi stabile anche nelle ore successive al pasto. In tal modo, si preserva la naturale alternanza tra fame e sazietà, oltre a ottimizzare il buon funzionamento del metabolismo corporeo, in modo che tutti i grassi in eccesso vengano bruciati. Ai pasti si comincia con un'insalata di verdure crude da consumare a sazietà oppure con un minestrone di ortaggi freschi (che hanno un IG molto basso), a seguire le proteine (legumi, formaggi, uova etc. a IG pari a zero) con un contorno di verdure cotte a piacere (IG medio-basso) e, infine, i carboidrati in quantità ridotta (cereali biologici, completi e integrali, con IG contenuto rispetto a quelli raffinati). L'ordine delle varie portate va rispettato in questa successione, anche se, per motivi pratici o estetici, esse sono disposte nello stesso piatto.

Fondamentale, inoltre, non saltare mai i pasti, evitare di piluccare durante il giorno, ma spezzare la fame con spuntini di frutta fresca o spremute a metà mattina e pomeriggio, eventualmente anche la sera se si cena molto presto. Importante è anche come si cuociono i vari alimenti. Senz'altro è bene nutrirsi principalmente di cibi crudi, ovvero verdura e frutta (anche frullati). L'uomo per moltissimo tempo si è nutrito di alimenti crudi e la cottura è relativamente una novità nella nostra storia evolutiva. Inoltre, verdura e frutta fresca crude sono ricche di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre utili per la salute del nostro organismo. I metodi di cottura consigliati dalla DNE® sono (in ordine di preferenza): a vapore, poi a bagnomaria, la bollitura, la piastra a induzione di calore, saltare in padella, la pentola a pressione (solo se usata con il calcolo esatto dei tempi di cottura) e il forno. I carboidrati meglio cuocerli al dente, perché altrimenti aumentano il loro indice glicemico (se scotti, gli zuccheri sono più facilmente e più velocemente assimilabili, facendo così salire la glicemia troppo velocemente).

«Indispensabile, inoltre, è fare una buona colazione con frutta di stagione, yogurt magro, the verde, cereali integrali e frutta oleaginosa, come mandorle o noci - conclude Lorenzo Bracco - Per i condimenti usare olio biologico extravergine d'oliva spremuto a freddo (3-4 cucchiaini al giorno); assumere quotidianamente grassi polinsaturi, cioè omega 6 (qualche seme di girasole o zucca, in alternativa 4-5 mandorle) e omega 3 (un cucchiaino di semi di lino oppure 2-3 noci). In generale, evitare i dolci e sostituirli con frutta fresca (lontano dai pasti perché altrimenti fermenta), oppure cotta se associata ai pasti. Eventualmente, per la preparazione di dessert, utilizzare piccole quantità di fruttosio al posto del classico zucchero da tavola. Talvolta ci si può concedere un quadretto di cioccolato fondente, minimo al 70% di cacao (che fa bene sia al palato sia all'umore)». Molto importante poi è personalizzare la dieta seguendo i propri gusti, a condizione che derivino da veri bisogni nutritivi connessi a un sano istinto che, seguendo la DNE®, verrà semplice e naturale.

## **BOX\***

### **INDICE GLICEMICO (IG)**

Indica quanto si alza la glicemia (concentrazione di glucosio nel sangue) mangiando alimenti diversi, in relazione a un apporto di 100 calorie. L'IG riguarda solo i cibi che contengono carboidrati. Non hanno IG l'alcol e i cibi contenenti esclusivamente proteine e grassi. Invece, hanno IG il latte e i latticini freschi perché contengono zuccheri. L'IG non ha nulla a che vedere con le **calorie**, che invece rappresentano il contenuto energetico degli alimenti.

Per esempio, un riso condito con grassi e proteine ha un contenuto calorico più elevato del medesimo riso scondito, ma il riso scondito ha un IG più alto di quello condito. Infatti lo stesso carboidrato più è facile e veloce da digerire e assimilare, più velocemente il suo glucosio entra nel sangue, più ha IG alto. Per questo motivo più le farine sono raffinate (es. farina 00) e più gli amidi sono cotti, più hanno IG alto.

## **TABELLA**

### **INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI**

#### **IG = 0**

oli vari, formaggi stagionati, uova, maionese, carne bianca e rossa, insaccati, pesce, vino rosso e bianco, caffè, the, tisane

### **IG BASSO ( $\leq 35$ )**

Spezie, erbe, zucchine crude, tofu, soia, spinaci, mandorle, insalata, germogli, finocchi, fagiolini, cipolle, cicoria, cetrioli, cavolacee, asparagi, limone, cioccolato amaro, orzo, lenticchie, yogurt, latte, fruttosio, pomodori, mela, pera, carote crude, aglio, riso selvaggio, quinoa, prugne, pesche, semi di lino, ceci, fagioli

### **IG MEDIO (35-50)**

Spaghetti integrali (al dente), pane azzimo integrale, pane integrale, grano saraceno integrale, fiocchi d'avena, farro, burro di arachidi, kiwi, marmellata senza zucchero, ananas, riso basmati, riso integrale, cous cous integrale, muesli senza zucchero, fichi secchi

### **IG ALTO (50-110, in ordine crescente)**

Orzo perlato, melone, frumento raffinato, gelato, castagne, banana matura, uvetta passa, patate cotte con la buccia, pane di segale, confettura standard, riso bianco, polenta, miglio, pane bianco, cachi, datteri, zucca, puré, gallette di riso, latte di riso, corn flakes, carote cotte, barbabietola cotta, succhi di frutta zuccherati, bevande gasate, miele, zucchero (glucosio, saccarosio), patate fritte e al forno, birra (maltosio)

### **BOX**

#### **LE REGOLE D'ORO DELLA DNE®**

- Privilegiare cibi naturali e biologici
- Mangiare verdure crude a volontà
- Frutta tre volte al giorno, a colazione e per gli spuntini
- Scegliere cereali integrali non raffinati, senza eccedere
- Proteine ogni giorno associate a verdura cotta
- Iniziare i pasti con un'insalata, poi proteine e verdure cotte, infine i carboidrati
- 3-4 cucchiaini al giorno di olio extravergine di oliva spremuto a freddo
- ridurre al minimo l'uso di sale, preferire quello iodato
- assumere nella giusta quantità acidi grassi polinsaturi (omega 3 e 6) ogni giorno
- bere abbondante acqua (1,5-2 litri al dì)
- fare movimento fisico ogni giorno (almeno 40 minuti)
- stare all'aperto, con luce naturale, almeno un'ora al giorno

### **BOXINO**

#### **DA LEGGERE**

Lorenzo Bracco

“DNE® - La Dieta della nicchia ecologica”

Tecniche nuove

€ 8,90

Michel Montignac

“gli indici glicemici

scegli gli alimenti giusti per stare bene”

Tecniche nuove

€ 9,90

### **RICETTE**

#### **A BASSO IMPATTO**

**Dall'antipasto al dessert, un pasto completo per mantenere l'indice glicemico basso**

Insalata di spinaci novelli (a sazietà) e noci (per 4 persone): 200 g spinaci novelli, 100 g rucola, 100 g valeriana, 80 g rapa, 12 noci, succo di 1 limone, 3 cucchiaini olio extra-vergine d'oliva, sale q.b.

cannellini e zucchine all'erba cipollina (per 4 persone):

200 g fagioli cannellini, 4 zucchine piccole, 3 cucchiai olio evo, 4 fili di erba cipollina, sale q.b.

crocchette di quinoa alle erbe aromatiche (per 4 persone):

200 g quinoa, 1 aglio, basilico, prezzemolo, maggiorana, 2 cucchiai gomasio, olio evo

mele speziate al forno (per 4 persone):

4 mele, succo di 1 limone, 1 cucchiaino cannella in polvere, 1 pizzico di noce moscata, 2 cucchiaini di fruttosio