

ARONNE  
ROMANO

*la*  
**PALEO**  
**ZONA**

PREFAZIONE DI  
BARRY SEARS

UNA DIETA  
RIVOLUZIONARIA:

+ ENERGIA, FORZA,  
BENESSERE

- CHILI DI TROPPO,  
STANCHEZZA,  
CATTIVO UMORE



BUR varia

Aronne Romano

# LA PALEOZONA

prefazione di Barry Sears

BUR varia

Proprietà letteraria riservata  
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08022-4

Prima edizione Fabbri Editori 2013  
Prima edizione BUR aprile 2015

Realizzazione editoriale: PEPE nymi - Milano  
Progetto grafico e infografiche: Rebecca Frascoli per PEPE nymi - Milano

La PaleoZona è stata registrata nel 2003 come Opera inedita  
presso l'Organo competente

La PaleoZona va seguita solo sotto controllo medico. Il dottor Aronne Romano declina  
ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi derivanti dall'utilizzo delle presenti  
indicazioni senza un'appropriata supervisione medica.

*Seguici su:*

Twitter: @BUR\_Rizzoli      [www.bur.eu](http://www.bur.eu)      Facebook: RizzoliLibri

# PREFAZIONE

*di Barry Sears*

**H**o conosciuto il dottor Aronne Romano più di tredici anni fa, quando è venuto al mio primo convegno sulla Dieta Zona in Massachusetts. Da quel momento è diventato non solo un amico, ma anche uno dei migliori insegnanti di Dieta Zona in Europa. Con Aronne sono rimasto sempre in contatto, perché la Zona è una disciplina in continua evoluzione. Le nuove scoperte nel campo della biologia molecolare che vengono presentate ogni giorno danno una visione più completa della capacità del cibo di modificare l'espressione dei nostri geni. Il fondamento della Dieta Zona non ha mai barcollato in questi anni: la chiave resta il giusto equilibrio di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) che mantengono gli ormoni generati dal cibo all'interno di una zona in cui si può tenere sotto controllo l'infiammazione e gestire l'espressione dei geni. Se controllate l'espressione dei geni, potrete controllare il vostro futuro.

La Dieta Zona si fonda sul principio secondo cui l'evoluzione dei nostri geni e gli alimenti di cui ci siamo nutriti per millenni sono strettamente correlati. Ciò non significa che dobbiamo vivere nel passato, ma che dal passato dobbiamo imparare. Aronne ha fatto un ottimo lavoro esplorando la composizione della nostra dieta nel passato, e ha applicato con successo le sue scoperte sui propri pazienti, condividendole adesso anche con i lettori di questo libro.

Seguire la Dieta Zona consumando soltanto cibi disponibili nel Paleolitico può essere difficile sul lungo periodo. Per chi desidera

provarci, tuttavia, i vantaggi sono evidenti. Più pesce ricco di acidi grassi omega-3 e carboidrati colorati (frutta e verdura) si mangiano, maggiore è la capacità di controllare i processi infiammatori nell'organismo. Al contrario, più "bianco" si mette nel piatto (pane, pasta, riso e patate), specie se accoppiato con oli vegetali ricchi di acidi grassi omega-6, maggiore infiammazione si crea. I principi di scienza nutrizionale che stanno dietro queste affermazioni sono molto complessi, ma la pratica è alquanto semplice.

La Dieta Zona impara dal passato per migliorare il futuro. Oggi possiamo anche integrare la nostra alimentazione con prodotti che permettono di controllare l'infiammazione, e in particolare con capsule di acidi grassi omega-3 e polifenoli (le sostanze che donano a frutta e verdura il loro colore). L'aggiunta di questi supplementi a qualsiasi dieta può migliorare la qualità della vita, ma certo non si sostituisce a una corretta alimentazione.

Invito a leggere questo libro con attenzione e a cercare di seguirne le indicazioni nel modo più preciso possibile. Una vita più lunga e di qualità superiore vale qualche piccolo sacrificio.

Una cosa è certa: avere una buona conoscenza della dieta del passato è la chiave per la nostra salute futura.

# INTRODUZIONE

*"Più si riesce a guardare indietro,  
più avanti si riuscirà a vedere."*

Winston Churchill

**C**hi mi conosce ora fatica a credere che fino a quindici anni fa mangiavo pasta, riso o pane a ogni pasto, e in pizzeria ordinavo quasi sempre un bis, oltre a un paio di medie chiare. Mai avrei pensato di poter fare a meno di questi cibi, che adoravo e che consideravo tra i grandi piaceri della vita. Certo, da tempo soffrivo di qualche disturbo: ero iperteso e avevo colesterolo e trigliceridi alti, ma ero convinto che dipendesse dalla mia storia familiare (sia i miei genitori sia mio fratello soffrivano degli stessi disturbi) e non dall'alimentazione. In più, avevo problemi a stomaco e intestino, ed ero in sovrappeso di 15 chili: non avrei certo potuto definirmi "uno splendido quarantenne".

Poi, nel 1997, cominciai a interessarmi alla Dieta Zona, e un paio di anni dopo conobbi a Boston il dottor Barry Sears, il suo inventore.

Barry, che è poi diventato un mio grandissimo amico, si stava occupando da tempo di alimentazione e aveva messo a punto questa nuova strategia alimentare, già piuttosto famosa in America, ma ancora sconosciuta in Italia.

Era basata su una vera e propria rivoluzione copernicana nell'ambito della nutrizione: anziché conteggiare le calorie in entrata e uscita, misurava gli effetti che il cibo produce sui nostri ormoni. Il cibo viene considerato come un farmaco, il più potente che possiamo assumere. In pratica, operando a ogni pasto un corretto bilanciamento di car-

boidrati, proteine e grassi (nelle percentuali del 40-30-30), non solo il nostro corpo raggiunge e mantiene il peso forma, ma diventa più efficiente sia nell'attività fisica sia nella concentrazione mentale, con notevoli benefici anche per la salute.

Il metodo di Barry mi conquistò immediatamente: cominciammo a seguire la Dieta Zona non solo io e mia moglie Satu, ma di lì a poco anche i nostri due figli, Silene e Michele, che in pratica mangiano secondo i suoi principi da sempre. Ebbene, i miei disturbi gastrici si risolsero in una settimana. Già dopo il primo mese la mia pressione arteriosa era scesa a 125/80, e i problemi intestinali di cui ho sofferto per almeno trent'anni diventarono un ricordo. Nel giro di pochi mesi rientrai nel peso forma e gli esami del sangue da allora sono invidiabili. Ricordo che il mio medico di famiglia mi disse: "Aronne! Ti seguo da trent'anni ma non ricordo di aver mai visto esami così!".

Dopo aver iniziato a insegnare la Zona e averne visto i risultati, su di me e su migliaia di pazienti e atleti, ebbi però la sensazione che fosse possibile migliorare qualcosa.

Alla PaleoZona sono giunto anche grazie a una coincidenza o, come mi piace pensare, a uno di quei momenti in cui due strade si incontrano, dando vita a una grande svolta.

Nel 2003 conobbi un giovane studente americano che viveva in Italia. Frequentava l'università in una grande città ed era un ciclista dilettante. Gli insegnai la Zona. Fu lui, tuttavia, a decidere spontaneamente di eliminare dalla sua dieta alcuni alimenti. I cereali, dopo un periodo di disassuefazione, gli procuravano infatti fastidi nella digestione, i legumi gli davano disturbi all'intestino, e in particolare rifiutava di consumare soia: non ne amava il sapore, né tanto meno il fatto che fosse di origine transgenica. Aveva abbandonato anche i formaggi perché gli causavano problemi alla cute e accumulo di muco nell'apparato respiratorio.

Pochi giorni dopo l'eliminazione di questi cibi, le sue performance in bicicletta erano migliorate a tal punto che il suo medico sportivo aveva sospettato che facesse uso di sostanze illecite.

Con i risultati dei test di controllo in mano, il medico dovette però scusarsi per aver dubitato di lui e gli domandò incuriosito da cosa dipendesse quel miglioramento improvviso. Il fatto che fosse avvenuto in concomitanza con il cambiamento di regime alimentare gli fu subito evidente.

All'epoca avevo già iniziato da qualche anno a interessarmi agli studi sulla dieta che gli uomini seguivano nel Paleolitico, la Paleodieta, quando ancora non erano disponibili i prodotti derivati da agricoltura e allevamento. E la coincidenza con la storia di quel ragazzo mi saltò immediatamente agli occhi. In pratica, lui non aveva fatto altro che escludere poco per volta gli alimenti comparsi dall'avvento dell'agricoltura in poi: cereali, latticini e legumi.

Io però, prima di trarre conclusioni, volevo sperimentare gli effetti di questa scelta. C'era solo un piccolo problema: soffro di una vera e propria forma di tossicodipendenza verso i formaggi e volevo essere sicuro che valesse davvero la pena intraprendere una disintossicazione. Così, architettai una soluzione brillante. Chiesi di eliminare questi alimenti dalla dieta a una cavia a me molto vicina: mia moglie.

Satu, che già seguiva la Zona ed era decisamente in forma, in pochi giorni sperimentò alcuni cambiamenti positivi: aveva bisogno di meno ore di sonno, era molto più energica, più attiva nell'arco della giornata e, parole sue, si sentiva come se avesse in circolo "una benzina di qualità superiore".

Mi convinsi anch'io: vincendo la mia golosità, provai questo regime, ottenendo gli stessi miglioramenti.

Decisi così di intensificare e approfondire gli studi sulla dieta dei nostri antenati. Nel 2011, durante il primo congresso mondiale organizzato a Los Angeles dall'Ancestral Health Foundation, conobbi il dottor Boyd Eaton, universalmente riconosciuto come il pioniere della rivalutazione moderna della dieta del Paleolitico. Fu lui a pubblicare, quasi trent'anni fa, un articolo su una delle più importanti e prestigiose riviste specializzate al mondo, *The New England Journal of Medicine*, suscitando il primo vero dibattito in ambito medico

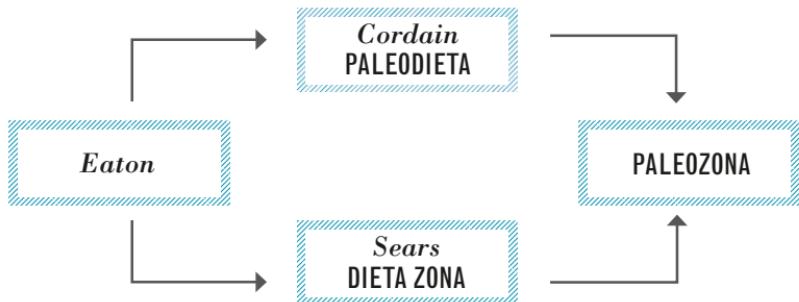
sull'argomento. Lo rividi poi l'anno seguente ad Harvard, e con lui intrattengo tuttora utilissimi scambi.

È proprio dagli studi di Eaton che è partito il dottor Sears: come racconta nel suo primo libro, *Enter the Zone* (*Come raggiungere la Zona*), molti spunti per l'elaborazione della Dieta Zona provengono da quell'articolo, in particolare per quanto riguarda i rapporti tra i macronutrienti.

E anche Loren Cordain, lo scienziato americano oggi considerato il massimo esperto vivente di dieta del Paleolitico, è stato prima allievo e poi collaboratore di Eaton, ampliandone gli studi. Ho conosciuto Loren durante un congresso in Colorado e l'ho incontrato di nuovo in varie occasioni: siamo in contatto ancora oggi e ci scambiamo informazioni e spunti di approfondimento.

Ho integrato i concetti della dieta dei nostri antenati con quelli della Dieta Zona ritenendo che alcuni dei problemi che questo regime non risolve sono riconducibili all'utilizzo di alimenti geneticamente non adatti all'essere umano.

In sostanza, ho cercato di ricombinare le carte che avevo in mano.



Nel 2012 ho conseguito una seconda laurea in Geografia. Merito di mio padre Arturo che, pur non essendo mai uscito dai confini della nostra nazione, fin da bambino mi ha trasmesso la passione per i viaggi. Ricordo lunghi pomeriggi fatti di frenetici botta e risposta su

Stati, capitali e bandiere del mondo. Sarebbe stato fiero di me, se mi avesse visto laureare con il massimo dei voti con una tesi in Antropologia dal titolo *Evoluzione dell'alimentazione: i danni causati dai cibi "nuovi" sulla salute dell'uomo*, da cui ho preso spunto per la stesura di questo libro.

La Paleodieta ammette solo gli alimenti che erano già a disposizione dell'uomo durante l'Età della Pietra. In pratica: pesce, carne e uova come fonte proteica, vegetali e frutta come fonte di carboidrati e frutta secca e semi oleosi come fonte di grassi. La scelta di questi alimenti genera un minor carico infiammatorio rispetto a cibi più recenti, come cereali, legumi, latticini, alcol, carboidrati raffinati e oli vegetali raffinati.

In realtà, scegliendo gli alimenti paleolitici si potrebbero imboccare strade diametralmente opposte, ma egualmente sbagliate: qualcuno potrebbe consumare solo fonti proteiche, mentre altri potrebbero optare per una dieta esclusivamente vegetariana.

Seguendo lo stile nutrizionale della Zona, con i suoi risultati consolidati e confermati dalla letteratura scientifica recente, ma limitando la scelta dei cibi a quelli paleolitici (ovvero quelli disponibili prima dell'avvento di agricoltura e allevamento), l'impatto sulla salute e il benessere saranno invece sicuramente superiori. Ho definito questo regime nutrizionale "PaleoZona", registrandolo presso l'Ufficio competente come opera inedita.

Con la PaleoZona ho ottenuto risultati sempre più soddisfacenti (perdita più rapida del grasso in eccesso e ulteriore miglioramento dei parametri fisici rispetto alla Zona tradizionale) e ho introdotto a questo regime nutrizionale ormai più di un migliaio di persone, tra pazienti e sportivi. Se applicato in modo corretto, la percentuale di successo della PaleoZona si avvicina alla totalità di coloro che l'hanno sperimentata.

La PaleoZona fornisce una risposta anche ai pressanti problemi medici della nostra società. Oggi dobbiamo tornare a un tipo di alimentazione e a uno stile di vita adatti alla nostra biochimica e genetica, poiché solo alimentandoci in maniera consona alle carat-