

# the **Crossfit** JOURNAL ARTICLES

## Nutrizione:

### Evitare il Disordine Metabolico



#### Cibo

*“Che viaggio lungo e strano è stato”*

- Grateful Dead

CrossFit è stato un partecipante attivo nelle guerre delle diete. Da decenni è stato un emozionante mondo di 'noi' contro 'loro'.

'Noi' eravamo il campo dei bassi carboidrati, poche calorie e grassi buoni, mentre 'loro' erano l'opposizione di pochi grassi, poche calorie e alti carboidrati. La battaglia era per il cuore e la mente del pubblico su un tema molto personale e privato della nutrizione: quale dieta ci rende sani? continua a pagina... 2

di

<b>Cibo</b>	Pagina 1
<b>Il Quartetto Mortale</b>	Pagina 3
<b>Libri di Dieta Responsabili</b>	Pagina 4
<b>Miti sul Colesterolo</b>	Pagina 7
<b>Oltre il Prozac</b>	Pagina 8
<b>Cibo per cani</b>	Pagina 8
<b>Gary Taubes</b>	Pagina 9
<b>La Zona e la Zona Omega Rx</b>	Pagina 10
<b>Un Giorno nella Zona</b>	Pagina 10
<b>Iperinsulinemia</b>	Pagina 11

...continua a pagina

Sheldon Margin, redattore della UC Berkeley Wellness Charter, un leader di "loro", accettò questa caratterizzazione delle linee di battaglia quando gliela presentammo nel 1996. Nel 1996, sia il dottor Atkins che Barry Sears furono pubblicamente chiamati "ciarlatani". e "frodi" da parte di medici convenzionali, giornalisti e nutrizionisti. Mentre Sears dovette abituarsi a questo, il dottor Atkins dovette affrontare feroci attacchi al suo lavoro e al suo carattere da quando pubblicò il suo Dr. Atkins Diet Revolution nel 1972.

Oggi scriviamo qui nel 2003 con soddisfazione. Soddissfazione perché percepiamo che stiamo vincendo decisamente la guerra della dieta. Nella pubblica piazza si sta diffondendo rapidamente la consapevolezza che sono i carboidrati, e non i grassi, a far star male e che i grassi sono grassi. Diffondersi come verità senza ostacoli. La posizione secondo cui i carboidrati sono essenzialmente tossici ai livelli di consumo comune era una verità soppressa dalla corruzione politica e industriale della scienza e del giornalismo. Sopprimere la verità è come tenere sott'acqua un pallone da spiaggia; Richiede un lavoro costante contro una resistenza instancabile. Sono scivolati e la nostra posizione rimane come un pallone da spiaggia sulla superficie dell'acqua, dove tutti possono vederlo.

Interpretiamo la nostra posizione di essere chiaramente visibili come una vittoria nelle guerre dietetiche perché la nostra dieta modella al meglio la nutrizione umana e, se testata, supererà sempre il modello dell'opposizione. Il nostro funziona, il tuo no. Dove funziona il tuo, il nostro funziona meglio. Il loro successo richiedeva che ci tenessero fuori dal mercato. Preferibilmente sott'acqua.

In innumerevoli scambi con medici, formatori, nutrizionisti e familiari abbiamo condiviso la nostra posizione e la risposta comune è stata: "hai qualche scienza?" "Ho bisogno della scienza." Avevamo la scienza e lo dimostravamo con orgoglio. Nessuno lo ha letto. La richiesta di prove sottoposte a revisione paritaria è quasi sempre una cortina di fumo. Chi lo scrive lo legge, gli altri fingono. Se riesci ad addestrare le persone ad accettare la proposizione X senza fare domande, allora avrai in gran parte vaccinato queste stesse persone anche solo dal considerare "non X".

La scienza che sostiene la nostra posizione, sebbene prodotta a un ritmo crescente, è sempre stata presente e non è responsabile del drammatico cambiamento degli ultimi due anni.

Ciò che è cambiato è che negli ultimi trent'anni il pubblico ha acquistato circa 100 milioni di libri sulla dieta, conducendo l'esperimento scientifico più importante e di successo mai condotto. Di fronte al bombardamento costante e universale del mantra "grasso è male" da parte delle autorità sanitarie pubbliche, milioni di persone senza credenziali cliniche o scientifiche hanno provato

regímenes encontrados en libros "peligrosos" y encontraron algunos de ellos maravillosamente efectivos.

Il Dr. Robert Atkins merita credito per aver sopportato abusi inimmaginabili pur mantenendo la sua posizione, Gary Taubes per essere stato il primo giornalista a denunciare la frode e le origini della posizione a basso contenuto di grassi e per aver successivamente sottolineato che la scienza potrebbe esserci dietro tutto il Dr. Atkins tempo, Barry Sears per aver adattato una dieta responsabile e il dottor Uffe Ravnskov per aver denunciato le frodi e gli errori nella ricerca anti-grasso in modo così efficace che è stato necessario ignorarli completamente per poterli affrontare.

Ma i veri eroi siete ognuno di voi che ha pensato con la propria testa, ha ignorato il coro di medici, nutrizionisti, giornalisti e vicini di casa che belavano come pecore, "il grasso fa male", ha seguito la logica della riduzione del consumo di carboidrati e poi, cosa fondamentale e importante, ha testato la dieta. Provi una dieta e ti senti benissimo, ne provi un'altra e ti cadono i denti. Chi ha bisogno di un medico?

Sono i pazienti a parlare ai loro medici della Zona, del Protein Power e della Atkins, e non il contrario. I medici di tutto il mondo stanno adottando la Zona e Atkins stessi su consiglio dei loro pazienti poiché vedono il successo dei loro pazienti. La letteratura sottoposta a revisione paritaria rimane non letta, ma l'eco del messaggio dei buoni libri sulla dieta si sta facendo strada dall'autore al lettore, al medico e infine ai pazienti.

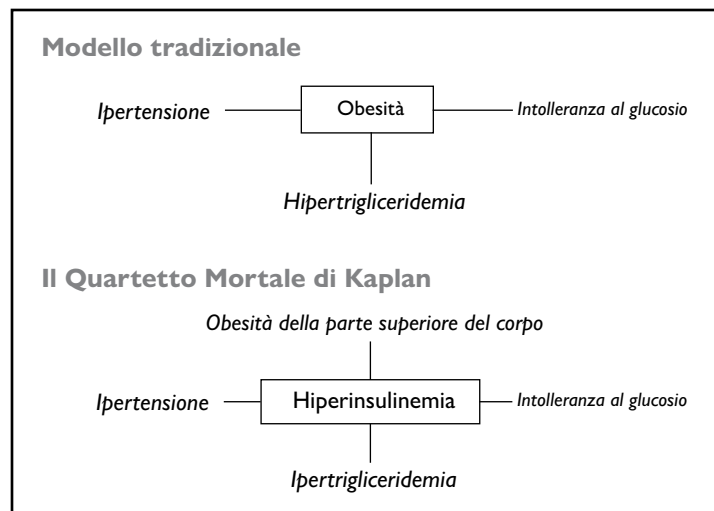
Forse questo processo non è così insolito ma semplicemente un altro esempio dell'efficienza delle reti decentralizzate. In ogni caso, è coerente con questa parte della filosofia dell'epilogo del Dr. Uffe Ravnskov in *The Cholesterol Myths*:

"Dopo una conferenza, una giornalista mi ha chiesto come poteva essere sicura che la mia informazione non fosse distorta come quella della campagna sul colesterolo. All'inizio non sapevo cosa dire. Poi ho trovato la risposta.

Non potevo esserne sicuro. Tutti devono ottenere attivamente la verità. Se vuoi sapere qualcosa, devi esaminare tu stesso tutte le motivazioni, ascoltare tu stesso tutte le argomentazioni e poi decidere da solo quale sembra essere la risposta più probabile. Potresti essere facilmente distratto se chiedi alle autorità di fare questo lavoro per te.

Questa è anche la risposta per chi si chiede perché anche gli scienziati onesti si ingannano. Ed è la risposta anche per chi, dopo aver letto questo libro, si pone la stessa domanda".

## Il Quartetto Mortale



Medici e ricercatori hanno da tempo riconosciuto il raggruppamento di fattori di rischio per le malattie cardiache. I medici sanno da decenni che l'obesità, l'intolleranza al glucosio (un precursore e indicatore del diabete), l'ipertensione e l'ipertrigliceridemia tendono a coesistere nella stessa persona e sono predittivi di malattie cardiache.

Inoltre, i medici avevano notato che l'intolleranza al glucosio, l'ipertensione e l'ipertrigliceridemia attendono i pazienti in sovrappeso. Si presumeva che, poiché l'obesità veniva prima, fosse la causa degli altri fattori di rischio. Anche se questo è un presupposto naturale, si tratta tuttavia di un classico errore logico: Post hoc, ergo propter hoc (Dopo questo, quindi, a causa di questo).

Questa visione tradizionale dell'obesità come causa di intolleranza al glucosio, ipertensione e ipertrigliceridemia fu seriamente messa in discussione quando il dottor Norman Kaplan, capo della divisione di ipertensione presso il Southwestern Medical Center dell'Università del Texas a Dallas, pubblicò un articolo nel luglio 1989 negli Archivi di Medicina Interna intitolato "The Deadly Quartet". Quando il Dr. Kaplan esaminò la ricerca, scoprì che l'obesità non è la causa dell'intolleranza al glucosio, dell'ipertensione e dell'ipertrigliceridemia, ma solo un correlato.

Il Dr. Kaplan ha poi dimostrato che l'iperinsulinemia, un altro correlato di ciascuno dei fattori di rischio tradizionali, può essere rappresentata più realisticamente come la causa dell'intolleranza al glucosio, dell'ipertensione, dell'ipertrigliceridemia e dell'obesità (in particolare dell'obesità della parte superiore del corpo).

L'importanza di questo lavoro è difficile da sopravvalutare. Trattare l'intolleranza al glucosio, l'ipertensione, l'ipertrigliceridemia e l'obesità come malattie separate non aveva prodotto risultati impressionanti, e troppo spesso il trattamento per una di queste malattie esacerbava le altre (ad esempio, la dieta di Dean Ornish peggiora i trigliceridi riducendo l'obesità e l'ipertensione).

Quale sarebbe un test legittimo dell'ipotesi del dottor Kaplan? Ebbene, se l'iperinsulinismo è la causa principale dell'intolleranza al glucosio, dell'ipertensione, dell'ipertrigliceridemia e dell'obesità, allora la riduzione dell'iperinsulinismo dovrebbe ridurre l'insorgenza dei fattori di rischio correlati.

Il dottor Kaplan suggerì in modo convincente che l'iperinsulinismo fosse la causa dei fattori di rischio di malattie cardiache nel 1989, ma il dottor Robert Atkins sosteneva lo stesso punto dal 1972 e lo aveva dimostrato in migliaia, se non milioni di persone che avevano seguito il suo libro, La rivoluzione dietetica del Dr. Atkins. Una delle molte lezioni che si possono trarre da questa storia è che il clinico astuto spesso supera di decenni le prestazioni del ricercatore, il che ci porta ad un punto finale: ci sono due seri problemi con l'attuale scienza medica: in primo luogo, che la correlazione e la causalità sono tragicamente incompatibili. confuso da molti ricercatori e, in secondo luogo, che c'è poco rispetto e interesse tra gli accademici per i protocolli spesso di grande successo utilizzati dai medici.

de

## Libri di Dieta Responsabili

Questi autori comprendono la natura ambivalente del controllo della glicemia, ossia la regolazione ormonale e la restrizione calorica. Il nostro gruppo comprende un lipidologo, cardiologo, psichiatra, nefrologo, fisiologo dell'esercizio, patologo, endocrinologi in pratica e ricerca, biologi, un avvocato, giornalista e falconiere. Per lo più citano la stessa ricerca pubblicata e sono giunti alla stessa conclusione: la dieta povera di grassi/ricca di carboidrati è letale.

Il primo libro elencato per ogni autore è collegato ad Amazon.com.

### Barry Sears PhD:

La Zona  
Una Settimana nella Zona  
I 100 Migliori Alimenti della Zona  
La Zona Senza Età  
La Zona della Soia  
Dominare la Zona  
Blocchi Alimentari della Zona  
Pasti Perfetti della Zona in Minuti  
La Zona Omega Rx

### Robert Atkins, M.D.:

Rivoluzione Dietetica del Dr. Atkins  
Nuova Rivoluzione Dietetica del Dr. Atkins

Il Dr. Robert Atkins ha sostenuto con fermezza che l'iperinsulinismo causato dall'eccessivo consumo di carboidrati fosse la radice dell'obesità e di altri fattori di rischio per le malattie coronariche, nonostante una valanga di critiche e accuse di ciarlataneria da parte del collettivo medico. Le sue citazioni di studi e il suo impressionante record clinico hanno avuto poco impatto tra i sostenitori della moda della dieta ricca di carboidrati/povera di grassi.

Il primo libro del Dr. Atkins, Rivoluzione Dietetica del Dr. Atkins, contiene le sue risposte alla condanna della sua dieta da parte dell'Associazione Medica Americana e l'indagine successiva del suo regime da parte del Comitato Selezionato del Senato su Nutrizione e Bisogni Umani. Ricordate da Gary Taubes che è stato questo Comitato Selezionato del Senato, presieduto da George McGovern, a sponsorizzare, promuovere e finanziare in gran parte la dieta povera di grassi e ricca di carboidrati che ha distrutto la salute di innumerevoli milioni. (Non sorprende vedere che i socialisti, attraverso la loro visione collettiva per tutti noi, hanno fatto per la salute e la nutrizione quello che hanno fatto per l'economia e i diritti umani). L'A.M.A. difficilmente invertirà il suo impatto negativo sulla salute umana in mille anni di buone azioni.

diritti.) L'A.M.A. difficilmente invertirà il suo effetto negativo. impatto sulla salute umana in mille anni di buone azioni

### William Dufty:

#### [Sugar Blues](#)

Sugar Blues, pubblicato nel 1975, proclamava che lo zucchero fosse un veleno responsabile di malattie e sofferenze inimmaginabili. Un milione di copie di questo piccolo libro furono vendute e l'establishment medico rise. Ops, aveva ragione! Leggere Sugar Blues alla luce della ricerca moderna, una comunità medica più illuminata, e il lascito della dieta ricca di carboidrati/povera di grassi è sconvolgente.

### Drs. Michael e Mary Dan Eades:

#### [Il Potere delle Proteine](#)

The Protein Power Lifeplan Michael Eades è un ottimo scrittore, e Protein Power è stata un'introduzione accessibile alla nutrizione responsabile. L'esame di Eades sulla ricerca in dieta e malattie cardiache è eccezionale. Il libro è fantastico; la dieta è buona. Per molti, questo libro ha avuto un impatto dove la Zona può essere stata impenetrabile.

### Michael Norden, M.D.:

#### [Oltre il Prozac](#)

Il Piano di Vita del Potere delle Proteine Michael Eades è un ottimo scrittore, e Il Potere delle Proteine è stata un'introduzione accessibile alla nutrizione responsabile. L'esame di Eades sulla ricerca in dieta e malattie cardiache è eccezionale. Il libro è fantastico; la dieta è buona. Per molti, questo libro ha avuto un impatto dove la Zona può essere stata impenetrabile.

continua a pagina...

di

---

Libri sulla dieta responsabile

---

...continua dalla pagina

Avevamo osservato questo effetto della Dieta a Zona molto prima che venisse pubblicato Oltre il Prozac. Avevamo una raccolta di testimonianze sulla mitigazione dei disturbi mentali dopo aver seguito la Zona e non sapevamo cosa farne fino a quando questo libro è uscito nel 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD:

[I miti del colesterolo](#)

Il Dr. Ravnskov "non ha un cane in questa lotta". Non promuove alcuna dieta, ma ciò che afferma, in modo piuttosto convincente, è che il legame tra consumo di grassi saturi, colesterolo alto e malattie cardiovascolari, noto come la "dieta del cuore", è costruito su fondamenta fragili.

Ravnskov possiede credenziali impeccabili come ricercatore e medico e la sua comprensione della ricerca sulle statine, il controllo del colesterolo e le malattie cardiovascolari è impareggiabile. Ravnskov porta alla discussione una comprensione unica del protocollo e del design sperimentale.

Drs. Richard e Rachael Heller:

[La dieta degli amanti dei carboidrati è salutare per tutta la vita](#)

Gli Heller offrono una storia personale e professionale straordinaria nella comprensione dell'iperinsulinismo. Entrambi sono professori distinti di medicina presso la Scuola di Medicina Mount Sinai di New York.

Ray Audette:

Neanderthin

Neanderthin è una presentazione scritta in modo delizioso della posizione della dieta paleo: "se un uomo delle caverne poteva cacciarlo o raccoglierlo per mangiarlo, allora puoi farlo anche tu".

Loren Cordain, PhD:

La Dieta Paleo

Il Dr. Cordain è ampiamente riconosciuto come la principale autorità mondiale in nutrizione paleolitica. La Dieta Paleo elabora brillantemente la discordanza provocata da una dieta decisamente contraria al nostro sviluppo e design biologico.

Roy Walford, M.D.:

Il Piano Anti-Invecchiamento

Vita massima

La dieta dei 120 anni

Il Dr. Walford è il leader indiscusso tra i ricercatori della longevità. Questo patologo della U.C.L.A. ha studiato e riflettuto sulla longevità sin dai tempi delle scuole superiori. È impossibile esplorare la restrizione calorica e la longevità senza incontrare il suo lavoro.

Calvin Ezrin, M.D.:

La Dieta di Controllo Endocrino

Il Libro della Dieta per il Diabete di Tipo 2

Calvin Ezrin ha scoperto i tirotrifi, le cellule all'interno della ghiandola pituitaria responsabili della produzione dell'ormone stimolante la tiroide, quando era un giovane ricercatore di Banting e Best, i scopritori dell'insulina. Il Dr. Ezrin, un endocrinologo pioniere, non ha mai trovato un medico disposto a rispondere pubblicamente e direttamente alle sue affermazioni sugli effetti totalmente benefici delle diete chetogeniche. È stato a lungo più facile ignorare questo scienziato e medico piuttosto che affrontarlo.

La Dieta di Controllo Endocrino e il Libro della Dieta per il Diabete di Tipo 2 sono lo stesso libro. Nel suo libro, il Dr. Ezrin ha pubblicato una lettera, "Dottore a Dottore" in cui offre il suo aiuto per comprendere la chetosi dietetica benigna e offre assistenza a qualsiasi medico che desideri contattarlo.

Abbiamo scoperto che il Dr. Ezrin è di enorme beneficio per tutti i diabetici che gli abbiamo inviato.

T.S. Wiley e Bent Formby, PhD.: Luci Spente: Sonno, Zucchero e Sopravvivenza

Wiley e Formby proseguono sulla scia di Oltre il Prozac di Norden con prove convincenti del legame scientifico tra la mancanza di sonno e il disturbo metabolico dell'iperinsulinismo. Questa è una premessa potente che gode di un forte supporto.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A.,

Barry Fox, PhD.:

Sindrome X

Nessuno ha condotto più ricerche scientifiche sul disturbo metabolico causato dall'iperinsulinismo del Dr. Reaven. Questo disturbo è ampiamente conosciuto come "sindrome X" negli ambienti medici, etichetta data per la prima volta dal Dr. Reaven.

*continua a pagina... 6*

---

di

---

...continuazione dalla pagina

Il Dr. Reaven è stato fortemente critico di ogni tentativo di mitigare la "sindrome X" riducendo l'assunzione di carboidrati fino alla pubblicazione del suo libro nel 2000. Cita ripetutamente studi che mostrano che la perdita di peso è equivalente con diete ipocaloriche di diversa composizione di macronutrienti. È difficile credere che un uomo con la storia e la conoscenza di Reaven non sappia che tutte le perdite di peso di venti libbre non sono ugualmente benefiche. Questo, e le sue dure critiche ad Atkins e Sears, suggeriscono la possibilità di un problema di integrità con il Dr. Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D.:

[Il Principio Schwarzbein](#)

Il Principio Schwarzbein II

Diana Schwarzbein è un endocrinologa, specializzata in diabete, osteoporosi, menopausa e condizioni tiroidee.

Mauro DiPasquale, M.D.:

[La Dieta Anabolica](#)

La Dieta Metabolica

Il Dr. DiPasquale è il padre della dieta ciclica, di cui il Miglioramento Ormonale Naturale è una variante indistinguibile. In pratica, questa dieta somiglia a quella di Atkins con uno o più giorni di concessione a settimana. I seguaci della Dieta Anabolica hanno trovato sostenitori forti ed eloquenti tra accademici, allenatori e atleti interessati agli sport di forza. I dibattiti tra i sostenitori della Zona e quelli della Dieta Anabolica sono stati distruttivi per entrambi i gruppi e non hanno risolto nulla.

La conoscenza del Dr. DiPasquale e la sua posizione come autorità sugli steroidi anabolizzanti, insieme all'associazione pubblica sfortunata della parola "anabolico" con gli steroidi, hanno probabilmente condannato la sua dieta all'oblio. Funziona, e funziona molto bene.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D.:

Vita Senza Pane

Vita senza pane è una presentazione eccellente della letteratura scientifica sul metabolismo dei carboidrati, un argomento a cui entrambi gli autori hanno dedicato le loro carriere scientifiche.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D.,

PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D.:

[La Nuova Rivoluzione del Glucosio](#)

Questo libro si presenta come "La Guida Autorevole dell'Indice Glicemico". Potrebbe esserlo.

Rob Faigin, J.D.:

[Miglioramento Ormonale Naturale \(MON\)](#)

Il Miglioramento Ormonale Naturale deve molto di più a Mauro DiPasquale e alla Dieta Anabolica di quanto il suo autore riconosca. Un compendio avvincente di opere responsabili, MON ci lascia con il sospetto che Faigin, un avvocato, non sia riuscito a separare la teoria dalla programmazione efficace.

Sebbene nessuno dei consigli di esercizio dei guru della nutrizione recensiti qui eguagli la qualità o l'efficacia dei loro regimi nutrizionali, le opinioni di Faigin sull'esercizio provengono direttamente dalle riviste di culturismo. MON è una miscela entusiasmante di scienza solida, teoria non provata, e il meglio delle riviste di culturismo.





## Miti sul Colesterolo

Tutti ormai sanno che il consumo di grassi animali e colesterolo causa malattie cardiache. Tuttavia, c'è un semplice problema con questa convinzione: è assolutamente, positivamente e completamente falsa, e nessuno può dimostrarlo meglio del Dr. Uffe Ravnskov nel suo meraviglioso libro *I Miti sul Colesterolo*.

Il Dr. Ravnskov, dotato di una mente brillante, un dottorato in chimica, una laurea in medicina e un impeccabile record di ricerche mediche pubblicate, è l'equivalente medico del giornalista scientifico Gary Taubes che grida ad alta voce "Il re è nudo!"

Qui, grazie al Dr. Ravnskov, ci sono alcuni dati importanti sul colesterolo e il loro supporto scientifico. C'è più ricerca disponibile attraverso questo portale di quanta se ne potrebbe studiare in un anno. Divertiti!

*Ecco un estratto di un'eccellente recensione su *I Miti sul Colesterolo* dal sito web della Fondazione Weston A Price di Stephen Byrnes, N.D., RCNP:*

*"Compreresti un libro che è stato letteralmente bruciato dai suoi critici in un programma televisivo in Finlandia? Io lo farei e anche tu dovresti. La tanto attesa versione inglese del controverso libro dello straordinario scettico Dr. Uffe Ravnskov è ora disponibile su NewTrends Publishing.*

*Ravnskov, un medico con un dottorato in chimica, ha pubblicato più di 0 articoli e lettere in riviste peer-reviewed criticando ciò che il Dr. George Mann, precedentemente dell'Università di Vanderbilt, una volta chiamò "la più grande truffa nella storia della medicina", ovvero l'Ipotesi Lipidica: la convinzione che i grassi saturi e il colesterolo nella dieta ostruiscano le arterie e causino aterosclerosi e malattie cardiache.*

*Dotato di una mente acuta e una padronanza impressionante della letteratura, Ravnskov distrugge metodicamente la più famosa vacca sacra della medicina moderna e la mucca da mungere più redditizia per diverse compagnie farmaceutiche. Senza risparmiare nessuno, Ravnskov presenta ripetutamente i principi dell'Ipotesi Lipidica e gli studi che presumibilmente li dimostrano, mostrando come gli studi siano errati o basati su statistiche manipolate che in realtà non dimostrano nulla."*

### Dati sul Colesterolo

- 1 Il colesterolo non è un veleno mortale, ma una sostanza vitale per le cellule di tutti i mammiferi. Non esistono "colesterolo buono" o "cattivo", solo densità. Lo stress mentale, l'attività fisica e il cambiamento di peso corporeo possono influenzare il livello di colesterolo nel sangue. Un colesterolo alto non è pericoloso di per sé, ma può riflettere una condizione non salutare, oppure può essere del tutto innocuo.
- 2 Si dice che un colesterolo alto nel sangue favorisca l'aterosclerosi e quindi anche la malattia coronarica. Ma molti studi hanno dimostrato che le persone con colesterolo nel sangue basso diventano altrettanto aterosclerotiche quanto quelle con colesterolo alto.
- 3 Il tuo corpo produce da tre a quattro volte più colesterolo di quanto ne consumi. La produzione di colesterolo aumenta quando ne assumi poco e diminuisce quando ne mangi tanto. Questo spiega perché la dieta "prudente" non può ridurre il colesterolo più che di una media di pochi punti percentuali.
- 4 Non ci sono prove che troppe grassi animali e colesterolo nella dieta favoriscano l'aterosclerosi o gli attacchi cardiaci. Ad esempio, più di venti studi hanno dimostrato che le persone che hanno avuto un attacco cardiaco non hanno mangiato più grassi di qualsiasi tipo rispetto ad altre persone, e il grado di aterosclerosi all'autopsia non è legato alla dieta.
- 5 L'unico modo efficace per ridurre il colesterolo è con i farmaci, ma né la mortalità cardiaca né la mortalità totale sono migliorate con farmaci il cui effetto è solo la riduzione del colesterolo. Al contrario, questi farmaci sono pericolosi per la tua salute e possono accorciare la tua vita.
- 6 I nuovi farmaci per la riduzione del colesterolo, le statine, prevengono le malattie cardiovascolari, ma questo avviene attraverso meccanismi diversi dalla riduzione del colesterolo. Purtroppo, stimolano anche il cancro nei roditori.
- 7 Molti di questi fatti sono stati presentati in riviste scientifiche e libri per decenni, ma raramente vengono raccontati al pubblico dai sostenitori dell'idea dieta-cuore.
- 8 Il motivo per cui i profani, i medici e la maggior parte degli scienziati sono stati ingannati è perché i risultati opposti e discordanti vengono ignorati o citati in modo errato sistematicamente nella stampa scientifica.

di

## Oltre il Prozac

In Oltre il Prozac, il Dr. Michael Norden, professore associato di psichiatria clinica all'Università di Washington, ha sviluppato l'idea che gli eicosanoidi, su cui Barry Sears ha scritto e ricercato, svolgono un ruolo essenziale nella funzione cerebrale.

L'ipotesi del Dr. Norden è che le diete povere di grassi e ricche di carboidrati abbiano contribuito significativamente ai disturbi mentali che possono essere trattati efficacemente con il Prozac. Egli sostiene che la dieta a Zona sia un trattamento clinico efficace per queste affezioni.

Come se malattie cardiache, diabete e cancro non fossero abbastanza, ecco un elenco di disturbi dal libro del Dr. Norden che il Prozac può nascondere, ma che la dieta a Zona può trattare e forse curare. Ci verrebbe da ridere di questa lista, ma abbiamo visto i benefici in circa una dozzina di questi disturbi nella nostra pratica clinica.

- Alcolismo
- Anoressia nervosa
- Ansia
- Artrite
- Disturbo da deficit di attenzione/ ipercettività
- Autismo
- Disturbo bipolare
- Disturbo dismorfo corporeo
- Disturbo borderline di personalità
- Bulimia
- Cataplessia
- Dolore cronico
- Disturbo di depersonalizzazione
- Neuropatia diabetica
- Distimia
- Mutismo selettivo
- Labilità emotiva
- Enuresi
- Sindrome di Gilles de la Tourette
- Ipocondria
- Ipermania
- Impotenza
- Aggressività impulsiva
- Mioclonia intenzionale
- Disturbo disforico premenstruale
- Depressione maggiore
- Emicrania
- Onicofagia
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Disturbo di panico
- Parafilia
- Gelosia patologica
- Disturbo da stress post-traumatico
- Eiaculazione precoce
- Fenomeno di Raynaud
- Schizofrenia
- Disturbo affettivo stagionale
- Comportamento autolesionistico
- Fobia sociale
- Svenimento
- Tricotillomania

### Cibo per cani

Carnivoro o mangiatore di mais?



L'ingrediente principale nella maggior parte dei cibi per cani è il mais. Con molto più denaro possiamo passare al riso.

Inizialmente ci è costato immaginare la nicchia di un cane che mangia mais, o 'mangiatore di mais', ma con un po' di lavoro

un sacco di zanne – per allontanare le galline dal mais, non per mangiarle!

Prendi qualsiasi requisito calorico affermato da un produttore di cibo per cani e metti una quantità equivalente di biomassa naturalmente disponibile che contenga tra il sessanta e il settanta per cento di carboidrati su un telo. Ora trova un cane che mangi tanta erba e vegetazione. Ci vorrebbe una capra.

La premessa che un cane richieda una dieta ricca di carboidrati è palesemente assurda. L'industrializzazione degli alimenti ha prodotto qualcosa che né l'uomo né il cane dovrebbero mangiare.

ci siamo riusciti. In natura, i cani che mangiano mais userebbero i loro piccoli denti anteriori per spogliare la pannocchia dai chicchi. Ma c'è concorrenza per il mais tra altri mangiatori di mais, come le galline. È per questi concorrenti, come la gallina, che il nostro cane mangiatore di mais avrebbe bisogno di

Atenea, la mascotte di CrossFit, non ama il mais. Non lo mangerà. Non mangerà nemmeno riso, patatine fritte, la maggior parte dei 'premi per cani' o 'cibo per cani'. Tuttavia, le piacciono le zampe di pollo e le mangia crude. Mangia quotidianamente una media di 3-5 zampe di pollo, un po' di erba, un multivitaminico e 2 capsule di olio di pesce.

di



---

## Gary Taubes

---

Ci sono molti eroi nelle guerre dietetiche tra scienziati (Ravnskov e Sears, per citarne solo due) e clinici (Atkins e Eades), ma tra i giornalisti, Gary Taubes si distingue.

In gran parte, l'inganno del pubblico con la dieta povera di grassi/alta in carboidrati è stata una collaborazione tra politici, l'industria alimentare e i media. La comunità scientifica non è mai stata così convinta della dieta povera di grassi come i media hanno rappresentato.

Nel tentativo di scoprire l'origine del fenomeno della dieta povera di grassi, abbiamo scoperto che la stragrande maggioranza dei medici è arrivata alla sua posizione sulla dieta non attraverso la letteratura scientifica o l'esperienza, ma attraverso i media popolari. Abbiamo sentito innumerevoli volte dai medici che "tutti sanno che i grassi fanno ingrassare". Quando viene chiesto loro di nominare uno studio scientifico che supporti questa idea, la risposta è spesso "Non lo so, ma ce ne sono migliaia".

Negli ultimi 18 mesi c'è stato un cambiamento radicale nella consapevolezza sulla superficialità della dieta povera di grassi/alta in carboidrati, e gran parte di questo cambiamento si può legittimamente attribuire a Gary Taubes.

Nel marzo 2001, il giornalista scientifico Gary Taubes ha pubblicato un articolo nella rinomata rivista scientifica *Science* intitolato "La Scienza Debole dei Grassi nella Dieta". L'essenza di questo articolo era che "la scienza nutrizionale convenzionale ha demonizzato i grassi alimentari, eppure 50 anni e centinaia di milioni di dollari in ricerche non sono riusciti a dimostrare che seguire una dieta povera di grassi ti aiuterà a vivere più a lungo". Le prove in questo articolo erano così convincenti che la National Association of Science Writers ha assegnato al Sig. Taubes il suo prestigioso *Science in Society Journalism Award*. L'articolo *La Scienza Debole* e il riconoscimento ricevuto da Taubes furono equivalenti a una crepa nell'accettazione popolare della moda della dieta povera di grassi/alta in carboidrati.

Poi, il 7 luglio 2002, il *New York Times* ha pubblicato un secondo articolo di Gary Taubes intitolato "E se fosse stata tutta una grande bugia sui grassi?" rivelando una crescente accettazione della dieta del Dr. Robert Atkins tra ricercatori, funzionari della sanità pubblica e medici. Questo articolo ha provocato una tempesta mediatica che ha danneggiato irreparabilmente l'accettazione pubblica della posizione povera di grassi/alta in carboidrati.

Tutti i principali media hanno coperto la storia e il Dr. Atkins è finito come finalista per la Persona dell'Anno della rivista *Time* nel 2002. Era evidente che gli articoli di Taubes stavano attirando una seconda occhiata al tanto criticato Dr. Atkins. Prima che finisca questo decennio, il Dr. Atkins sarà considerato con grande rispetto e i suoi detrattori di lunga data in gran parte negheranno la loro condanna del suo lavoro. C'è un tema ricorrente nella medicina e nella sanità pubblica secondo cui i grandi progressi sono fortemente contrastati dall'establishment medico, mentre le ciarlatanerie diventano pratiche accettate senza molte sfide.

La controversia sull'articolo di Gary Taubes "E se fosse stata tutta una grande bugia sui grassi?" tra i sostenitori vocali della dieta povera di grassi è stata affascinante. *Reason Magazine* (una rivista altrimenti eccellente) ha pubblicato una critica mal documentata e fortemente di parte del lavoro di Taubes da parte di Michael Fumento nel marzo 2003 intitolata "Grande Grassa Bugia". Il Sig. Fumento ha subito l'imbarazzo di aver scritto un libro che esaltava le virtù del mangiare povero di grassi e diversi articoli mal documentati sulla nutrizione che rivelavano la sua profonda

ignoranza sull'argomento. "Grande Grassa Bugia" è così pessimo che merita di essere letto.

Ma, ancora più divertente e informativa è stata la confutazione di Taubes alle critiche di Michael Fumento e la successiva risposta di Fumento alla confutazione di Taubes.

L'articolo di Gary Taubes "E se fosse stata tutta una grande bugia sui grassi?", la risposta di Michael Fumento "Grande Grassa Bugia" e lo scambio successivo tra i due sono un esempio dell'arroganza, ostilità e confusione della posizione povera di grassi. Per molti dei nostri contatti, lo scambio tra questi due è stato decisivo personalmente nella risoluzione delle guerre dietetiche.

---

di

---

## La Zona e la Zona Omega Rx

Siamo appassionati della Zona. Perché? Perché la Zona offre risultati che non riusciamo ad ottenere con altri ottimi protocolli.

La dieta ideale aumenterebbe la tua energia, il benessere e l'acuità mentale. Inoltre, aiuterebbe a ridurre il grasso e a potenziare la massa muscolare. Infine, migliorerebbe ogni indicatore di salute quantificabile nella giusta direzione. Sebbene ciascuna delle 'diete responsabili' che abbiamo esaminato possa fare ciò, la dieta della Zona lo fa meglio.

Abbiamo scoperto che la prescrizione della Zona offre un modello preciso ed esatto per ottimizzare la funzione umana. Preciso nel senso che raggiunge più obiettivi rispetto ad altri protocolli ed esatto perché otteniamo la risposta desiderata più frequentemente e rapidamente rispetto ad altri protocolli. Importante, la Zona ci permette di essere precisi ed esatti nella nostra prescrizione ed è precisa ed esatta nei suoi risultati. (Precisione vs. Accuratezza)

Le variazioni consentite nell'assunzione calorica e nella composizione dei macronutrienti con regimi non-Zona avvengono al di fuori

del range che distingue una buona prestazione da una eccellente. Ottenere risultati simili a quelli della Zona con altri protocolli richiede fortuna, o sinceramente, imitare i parametri della Zona.

Di solito dobbiamo adattare la Zona per soddisfare le esigenze dell'atleta, ma non fino a portarlo fuori dai parametri della Zona. Una volta raggiunto, scopriamo che non c'è bisogno di ulteriori aggiustamenti o siamo molto vicini.

Dove necessario, modifichiamo la Zona un po' 'calda' – più grassi e proteine, meno carboidrati. Partendo dai parametri della Zona, il grasso corporeo si riduce molto rapidamente. Man mano che gli uomini scendono dal 10% al 5%, aumentiamo i grassi. Molti dei nostri migliori sono su X blocchi di proteine, X blocchi di carboidrati e 3X o 4X blocchi di grassi. Moduliamo i grassi per controllare la perdita di peso e trovare il range per la migliore prestazione. Siamo incredibilmente precisi. Quando lo adattiamo per un atleta, si distingue.

La Zona Omega Rx del Dr. Sears ti insegna a gestire il tuo sistema endocrino come un professionista, tutto con cibo e olio di pesce. Nessuno dei migliori autori di diete può eguagliare Barry Sears nella comprensione della biochimica dei lipidi ed è questo che lo ha portato alla Zona e questo è ciò che continua pagina...

## Un Giorno nella Zona

### Esempio di Zona

#### Colazione

5 uova  
1 1/2 mela  
10 noci di macadamia

#### Pranzo

5 oz di tonno  
1 insalata grande  
5 cucchiari di avocado  
2 tazze di uva

#### Spuntino

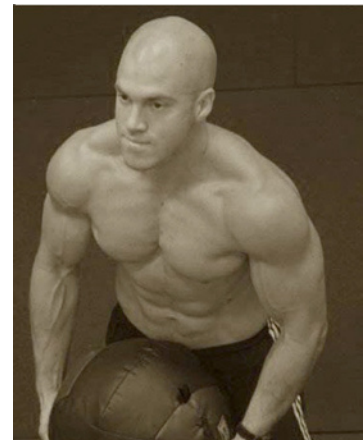
3 oz di roast beef a fette  
3 tazze di cetriolo e pomodoro a fette  
30 olive  
1 arancia

#### Cena

5 oz di petto di pollo  
24 asparagi  
1 carciofo  
2 1/2 tazze di broccoli  
30 mandorle

#### Spuntino

3 oz di salmone  
2 tazze di fagiolini 24 arachidi



Ci alleniamo e ci alimentiamo per la funzione, non per la forma. Questo è il risultato. CrossFit combinato con la dieta della Zona produce persone atletiche, snelle e forti.

Greg Amundson fa il WOD e segue la Zona (5 blocchi di proteine, 5 di carboidrati e 10 di grassi a colazione, pranzo e cena. Due volte al giorno consuma uno spuntino di 2 blocchi di proteine, 2 di carboidrati e 4 di grassi).

Greg è atipico nella sua dedizione, non nella sua risposta al nostro programma.

0 di

## Iperinsulinemia

L'insulina è l'ormone prodotto dal pancreas che permette al glucosio di entrare nelle cellule dove può essere usato come energia. Purtroppo (ereditarietà) e stile di vita (soprattutto a causa di un eccesso di carboidrati nella dieta) le tue cellule possono diventare resistenti all'insulina. Il meccanismo di questa resistenza è ancora oggetto di studio, ma sappiamo che i recettori dell'insulina sulla superficie di ogni cellula perdono la loro capacità di funzionare. Ciò costringe il pancreas a secernere più insulina del normale per far entrare il glucosio nella cellula. Anche se l'insulina è assolutamente essenziale per la vita, l'elevazione cronica e acuta dell'insulina provoca danni nel corpo umano. Questo processo è noto come "resistenza all'insulina" e la condizione risultante è "iperinsulinemia".

La quantità di ricerche pubblicate che suggeriscono un legame causale tra iperinsulinismo e malattie è una delle aree più produttive ed emozionanti della medicina moderna. L'ampiezza e la varietà delle malattie il cui origine sottostante è l'iperinsulinismo ha ispirato metafore come un mostro a molte teste della mitologia greca, l'Idra, dal Dr. Michael Eades, autore di Protein Power, e un iceberg con l'iperinsulinemia sotto la superficie dell'acqua e lo stato di malattia come le cime, dal Dr. Ralph DeFronzo, un ricercatore pioniere dell'iperinsulinemia all'Università del Texas, San Antonio.

...continua dalla pagina 0

migliora la tua comprensione degli effetti della supplementazione con olio di pesce.

Nel primo libro di Sears, Enter the Zone, capitolo 12, "Gli Ormoni Meravigliosi: Eicosanoidi – Il Lungo Corso", ci viene presentato il metabolismo degli acidi grassi essenziali Omega 6 e la produzione di eicosanoidi "buoni" e "cattivi". La strategia dietetica del Dr. Sears per manipolare quel metabolismo e la produzione di eicosanoidi è una guida verso un maggiore rendimento e salute. Le basi teoriche per The Omega Rx Zone si manifestano nel capitolo 12 di Enter the Zone e sette anni dopo il concetto di supplementazione con EPA/DHA arriva sulla scena, provato e testato.

Ci sono sempre più prove che collegano l'iperinsulinemia a:

- Ipercolesterolemia
- Ipertrigliceridemia
- Obesità
- Ipertensione
- Disturbi immunologici
- Trombosi e aggregazione piastrinica
- Proliferazione cellulare
- Diabete
- Malattie cardiache
- Disfunzione dell'umore
- Disfunzione cerebrale
- Artrite
- Stati di iper infiammazione
- Malattia di Alzheimer
- Ictus
- Osteoporosi
- Metastasi
- Angiogenesi
- Cancro

Se il legame tra iperinsulinismo e stati di malattia è causale o correlativo sarà dibattuto per anni. Ma la tendenza si sta inclinando drammaticamente verso la causalità in molti stati di malattia.

Ciò che non si può discutere è che ridurre il consumo di carboidrati elimina l'iperinsulinemia in quasi tutti i casi. Con quale logica non adotteremmo una prevenzione, cura o mitigazione facile (senza effetti collaterali e con benefici probabili e significativi) riguardo alla lista di stati di malattia collegati all'iperinsulinismo? Consigliamo vivamente di scegliere di uscire dall'iperinsulinemia mentre la comunità scientifica continua ad avanzare.

di