

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Anno dopo anno, puntuale come la primavera, arriva l'ultima moda in fatto di alimentazione.

Diete miracolose che, in teoria, dovrebbero permettere a chiunque di arrivare alla prova costume in perfetta forma. Salvo poi ritrovarsi in spiaggia, ogni estate, nell'identica situazione dell'anno precedente. Quest'anno sembra essere il turno della discussa dieta «pegan». Ma di cosa si tratta? È l'unione di due specifiche diete che arrivano direttamente

L'ultima moda alimentare si chiama «pegan»

dal passato: la dieta vegana, di moda negli ultimi decenni, e la dieta paleolitica, di moda nel 1975. Già, perché nell'era preistorica l'uomo non aveva certamente la necessità di stare a dieta, ma aveva piuttosto la preoccupazione di trovare cibo a sufficienza per sfamarsi.

Alla base della dieta paleolitica, lanciata dal gastroenterologo **Walter Voegtlin**, autore di un best seller proprio su questo argomento, c'era la convinzione che l'uomo preistorico, inconsapevolmente, avesse

regolato e modificato il suo patrimonio genetico in base alle «scelte» alimentari. Quindi, partendo da uno studio a livello scientifico sull'alimentazione preistorica, la dieta paleolitica si basa sul consumo di carne magra e bacche. Nella dieta paleolitica si parla anche di verdure, ma sarebbe meglio specificare che nel paleolitico esisteva una sorta di verdura molto rudimentale e che solo lontanamente assomiglia al concetto di verdura che abbiamo oggi. E cosa ci sarebbe di

particolarmente rivoluzionario in questo regime? Nulla, direi. Da alcuni studi sulla preistoria e dalle analisi sui resti di un *Australopithecus* sediba (primate della famiglia degli ominidi) si è evidenziato che l'alimentazione di questi animali non era assolutamente ricca di carne, anzi. Addirittura sono stati trovati resti di cereali in alcune macine e sull'Uomo di Neanderthal, dall'analisi della placca dentale, è stato evidenziato il consumo di alimenti ricchi di amido. Ma tor-

niamo alla dieta pegan e passiamo alla parte vegana. Questo tipo di alimentazione elimina completamente tutto il cibo di origine animale. Il medico che ha inventato questa dieta è lo statunitense **Mark Hyman**, autore tra l'altro di numerosi articoli sull'alimentazione. Lo stile pegan è stato messo a punto già nel 2015, ha conquistato le star del cinema ed è arrivato ora in Italia. Una moda alimentare, che come molte altre arriva dagli Stati Uniti, non certo esempio di

abitudini virtuose. I cibi concessi sono cereali, vegetali e proteine. No a carboidrati raffinati, no agli zuccheri. In nessuno dei pasti principali devono mancare proteine, fibre e grassi, ed è concessa una piccolissima quantità di carboidrati non raffinati. In sostanza con questa tipologia di dieta vengono completamente eliminati i cibi raffinati per tornare a cibi più freschi, compresi quelli di origine animale. Sicuramente questa scelta sarebbe positiva e salutare, ma lascia molte perplessità la riduzione a quasi totale dei carboidrati.