

IN RISPOSTA A GIOVANNI CIANTI

Del Dott. Joaquin Lopez

Nell'interessarmi alle teorie del Sig. Cianti circa la nutrizione umana e i relativi aspetti antropologici, non ho potuto fare a meno di notare che alcune affermazioni appaiono quantomeno curiose, le mie perplessità nascono non da opinioni personali bensì dalle contraddittorietà di quanto il Sig. Cianti sostiene rispetto alla scienza. Visto che abbiamo la fortuna di vivere in un'epoca in cui il sapere non viene più dall'alto, ma grazie alle risorse tecnologiche segue un percorso "più circolare" come direbbe qualcuno, e in considerazione della mia tendenza a non assimilare ciò che leggo senza un filtro, ho deciso di raccogliere alcune osservazioni nell'articolo che state leggendo. Ci tengo fin da subito a precisare che condivido alcuni aspetti sottolineati da Cianti, ad esempio l'eccessiva densità di zuccheri nei cereali, concetti comunque risaputi e largamente anticipati da altri autori. Su come l'uomo si sia evoluto nella sua storia biologica avrei invece qualcosa da dire; siamo certi che vi sia stata un'epoca nella quale sulla terra camminavano culturisti preistorici? Siamo certi che la natura ci voglia enormi e che oggi non siamo tali a causa dei cereali? A ogni body builder farebbe piacere credere di sì, infatti l'idea è stata accolta da questa comunità di buon grado, perché secondo quest'ottica la nostra passione è resa estremamente sintonica con natura dell'uomo, e a chi non farebbe piacere credere di vivere in estrema sintonia con la propria natura, ma dovendo essere onesti con sé stessi bisogna ammettere che tutto quello che facciamo è in realtà una forzatura, una forzatura che grazie alle straordinarie capacità dell'organismo da determinati risultati, in termini di ipertrofia/iperplasia, di definizione ecc... ma per raggiungere l'aspetto e la composizione corporea desiderati servono: allenamento costante, apporto proteico elevato e costante (che tante volte neppure riusciamo a raggiungere senza ricorrere a supplementi). In natura credete d'avvero che queste condizioni si verificassero? O è piuttosto plausibile che a seguito di una stagione rigida, si verificassero digiuni protratti e cataboliche migrazioni, svolte nel contesto del metabolismo aerobico tanto disapprovato da Cianti?

Il fatto che l'organismo umano possa diventare muscoloso e possente è più uno straordinario meccanismo di adattamento, che noi sfruttiamo ogni giorno, che non un connaturato carattere dell'uomo.

Un po' di chiarezza sulla questione antropologica

Alimentazione ed evoluzione antropometrica sono in stretta relazione tra loro e non potrebbe essere diversamente, lo stesso Cianti sottolinea come altezza e peso e capacità cranica cambiarono attraverso le varie specie *ominoidi* e *homo*, dagli *australopitechi* di cui si presume una dieta prevalentemente vegetariana, alti mediamente 120 cm per un peso medio di 40 kg, all' *Homo neanderthalensis* di cui sostiene Cianti, la statura raggiunse gli oltre 180 cm per un peso complessivo superiore ai 90Kkg, per poi involvere nell' *Homo sapiens* con l'avvento della dieta agricola. Alcuni di voi avranno già presente l'immagine emblematica che secondo il Cianti sarebbe una ricostruzione dell' *homo neanderthalensis* che potete osservare nella *fig.1* al confronto con una ricostruzione veritiera, se non fosse l'assenza di depilazione il *neandertal* di Cianti ricorderebbe molto l'Arnold Swarznegger del 1979! Ma le cose stavano realmente così? Sembra di no, infatti stando agli scheletri di *Homo neanderthalensis* rinvenuti l'altezza media risulta essere di 160 cm per un peso medio stimato di circa 60 Kg nei soggetti di sesso maschile. ¹

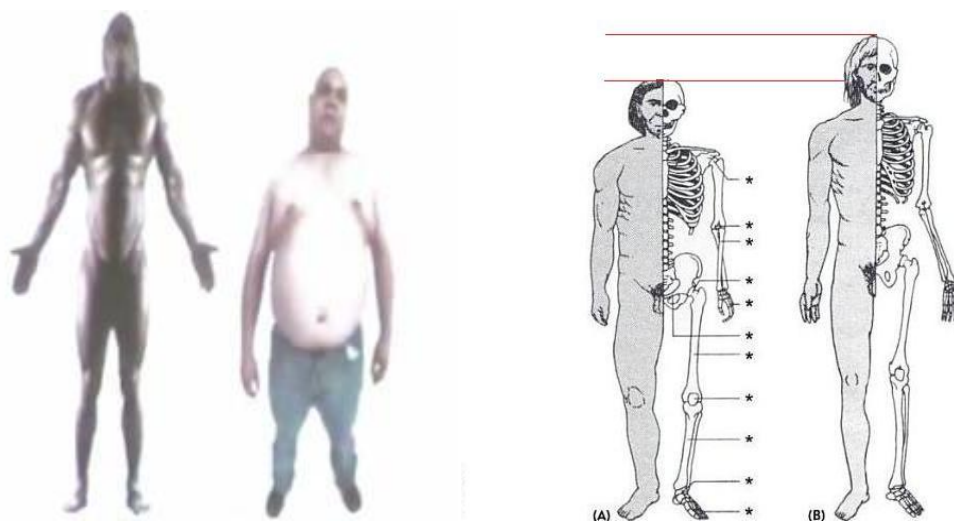


Fig.1 Due proposte di confronto tra uomo di Neanderthal e uomo moderno, la prima a sinistra è la ridicola ricostruzione di Cianti, la seconda tratta da un testo ufficiale di paleo antropologia mostra come in realtà l'uomo di Neanderthal fosse più basso in statura rispetto all'uomo moderno.

¹ <http://www.paleontologiaumana.it/neanderthalensis.htm>

A rendere ancora più curiosa la teoria esposta da Cianti c'è un altro aspetto non da poco. L'*Homo neanderthalensis* o uomo di Neanderthal pare non essere per nulla un precursore dell'*Homo sapiens*, l'esistenza del primo infatti fu parzialmente sovrapposta a quella del secondo nel contesto di quello schema noto come cespuglio evolutivo, per la genetica l'uomo di *Neandertal*, morfologicamente il più prossimo all'uomo attuale, non è per nulla un precursore dell' *Homo sapiens* : la loro contemporaneità e l'ipotesi di incroci genetici fecondi escludono infatti ogni legame di discendenza ². Probabilmente essi rappresentano due espressioni della stessa specie se viene ammessa l'ipotesi dell'interfecondità, in caso contrario si tratterebbe di due specie diverse. A metà degli anni novanta l'altropologo molecolare *Paablo*, ha analizzato il DNA mitocondriale del neandertaliano trovato a Feldhofer per assegnarli il giusto posto nella tassonomia ominina, e risolvere il problema del suo rapporto di parentela con noi *sapiens*. Lo studioso ha prima definito la sequenza di mtDNA (DNA mitocondriale) di quel reperto, l'ha poi confrontata con quella di individui di tutte le popolazioni del mondo, il risultato non ha lasciato dubbi. Il numero di basi mutate nel geoma mitocondriale neandertaliano è risultato tre volte maggiore della media delle mutazioni presenti nella nostra specie, e pertanto la sua sequenza è stata giudicata estranea alla variabilità genetica dell'attuale *Sapiens* ³.

La marcata differenza genetica esclude dunque la derivazione diretta di una forma umana dall'altra. Sulla base di quanto fin qui detto dovrebbero apparire ragionevoli alcune osservazioni:

Non è corretto citare l'*Homo sapiens* quale involuzione in senso antropometrico dell'*Homo neanderthalensis* se tra i due non c'è un rapporto di discendenza. In considerazione poi del fatto che pure la condivisione del patrimonio genetico tra i due *Homo* è dubbia: statura, peso e capacità cranica possono essere benissimo l'espressione fenotipica di geni differenti. Qualcuno potrebbe obiettare che secondo alcuni studi la sovrapposizione genetica tra i due *Homo* arriverebbe al 99.5%, ma visto che anche la sovrapposizione genetica tra *Homo sapiens* e scimpanzé è del 99% ⁴ non occorrerebbe proseguire oltre....

² http://www.acam.it/prometeo/neanderthal_no.htm

³ *Umani da sei milioni di anni- Gianfranco biondi- Elena Rickards pp 153-156*

⁴ <http://www.molecularlab.it/news/view.asp?n=3069>

Se anche la scienza ufficiale fosse in difetto rispetto al maestro Cianti, e le osservazioni antropologiche e genetiche degli scienziati fossero false, resta il fatto che ad eccezione della capacità cranica, altezza e peso medi *dell'homo neanderthalensis* erano inferiori rispetto all'uomo moderno quindi di certo non è mai esistito un "culturista preistorico" ma piuttosto un omuncolo basso e tarchiato, con arti corti, tronco tozzo e testa grande *Fig1*. Sul fatto che questo rappresentasse la punta di diamante del genere *Homo* poi c'è pure da mettere un grosso punto interrogativo visto che si estinse circa 30.000 anni fa.

In un' altro articolo dal titolo alimentazione e salute nella preistoria del 22 maggio 2009 Cianti si lascia andare ad alcune fantasie culturistiche, citando *l'Homo Heidelbergensis*, (un uomo vissuto fra i 600 000 ed i 100 000 anni fa) il quale secondo una azzardata affermazione di Cianti raggiungeva circa 180 cm di altezza e oltre 90 kg di peso. In realtà la statura stimata dai paleo antropologi è compresa tra i 160 e i 170 cm, mentre il peso si ritiene fosse variabile in un intervallo compreso tra 51 a 62 kg. ⁵ Nello stesso articolo sostiene pure che *l'Homo habilis* raggiunse stature di 190 cm! Ancora una volta resto allibito da tanta imperizia nel misurare le proprie affermazioni, *l'Homo habilis* era un omuncolo bel più piccolo, per la precisione l'altezza compresa tra i 130 e i 120 cm. ⁶

A tutte queste contraddizioni dobbiamo aggiungere che gli stessi paleo antropologi, non hanno a oggi un'opinione condivisa su aspetti ben più semplici come la denominazione stessa delle varie specie. L'origine dell'uomo moderno è un argomento particolarmente dibattuto soprattutto da due opposti schieramenti di specialisti: quelli che teorizzano una "*Origine Africana Recente*" e quelli che sostengono una "*Evoluzione Multiregionale*". La prima sostiene la comparsa dei sapiens in Africa fra i 200.000 e 150.000 come una nuova specie che si sarebbe poi dispersa su tutto il mondo sostituendo le popolazioni esistenti, la seconda considera che ciascuna delle popolazioni attuali sia discesa dalla rispettiva popolazione arcaica di quella stessa regione, da *Homo erectus*, evolutasi in parallelo con le altre grazie ad incroci. Ora come in tutto questo "pasticcio preistorico" di specie differenti

⁵ <http://www.paleontologiaumana.it/heidelbergensis.htm>

⁶ <http://www.paleontologiaumana.it/erectus.htm>

con incontri interfecondi, variabili ambientali e genetiche, il tutto sviluppato in milioni di anni Cianti abbia collegato in modo così semplicistico e lineare: alimentazione, peso, statura e capacità cranica dei nostri progenitori, (alcuni dei quali come abbiamo visto non sono nemmeno tali) con l'uomo moderno, e addirittura stabilendo il peso dell'alimentazione in questi mutamenti resta un mistero. Con questo sia chiaro non voglio dire che l'apporto proteico non incida sui parametri antropometrici, solamente che stabilire un legame diretto come Cianti lo fa apparire nel contesto di un puzzle tanto intricato è quantomeno irrazionale.

Per concludere, propongo un'ultima osservazione, ammettendo per un attimo che fin qui le precedenti siano tutte errate. Nei suoi elaborati Cianti pone grande enfasi nell'encefalizzazione, ricordandoci che questa è ritenuta in stretta relazione con la qualità della nutrizione, e proponendo come la dieta agricola abbia influito negativamente su tale parametro. Il grafico sottostante Fig.2 riporta la variazione della capacità cranica dagli australopitechi all'uomo moderno, alla destra del grafico potete notare una linea rossa che si diparte dalla linea temporale, la cui **larghezza badate bene** rappresenta gli ultimi 15.622 anni! Secondo le teorie di Cianti l'involuzione antropometrica del cranio si sarebbe verificata a seguito della dieta agricola troppo povera di nutrienti, che ebbe inizio si stima circa 10.000 anni fa, (questo ridurrebbe ulteriormente la larghezza della linea rossa di un terzo) Come può essersi verificato un cambiamento morfologico in un lasso di tempo così breve? La risposta è che non è possibile e infatti non è avvenuto. I crani più antichi di *Sapiens* datati 195.000 anni né danno conferma, i volumi sono di circa 1400 cc esattamente la media del cranio umano oggi 7. A conti fatti il cranio umano aveva raggiunto il volume medio attuale almeno 183.000 anni prima dell'avvento dell'agricoltura. Sempre dallo stesso grafico si evince che le diminuzioni nelle dimensioni del cranio, si sono osservate in un periodo assai precedente, che dunque non può essere non in relazione con l'avvento dell'agricoltura.

Propongo in fine che i cambiamenti morfologici nell'evoluzione di una specie sono il risultato di due differenti processi: l'adattamento e la mutazione, il primo è in relazione con l'ambiente, si tratta di un processo graduale; il secondo è indipendente dall'ambiente, casuale e si verifica all'improvviso per una mutazione genetica. Pertanto variazioni antropometriche si possono verificare in modo repentino casuale e totalmente avulso dalla nutrizione.

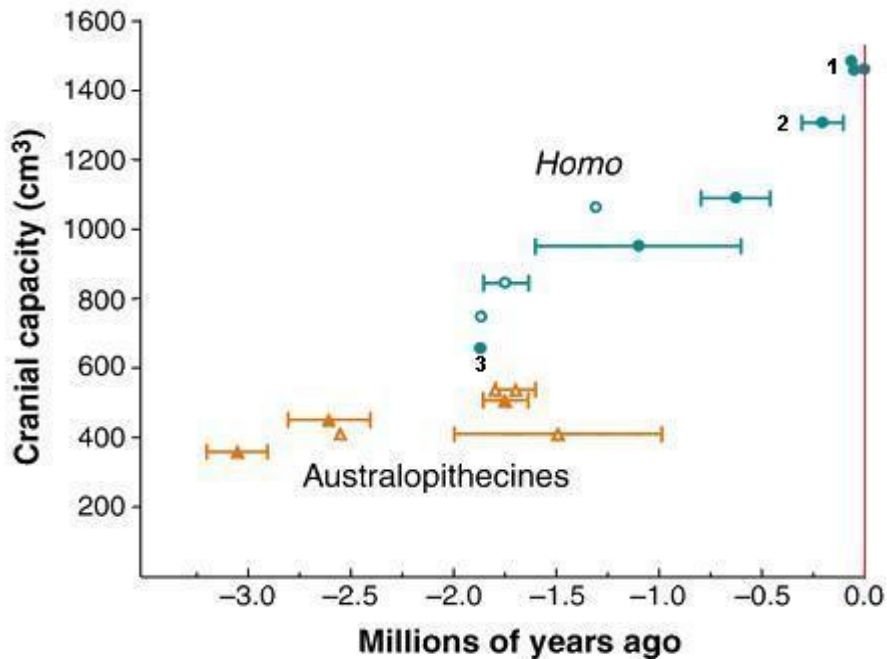


Fig.2 Variazione della capacità cranica negli australopitechi e nel genere Homo verificatisi negli ultimi tre milioni di anni. La larghezza linea rossa alla destra del grafico rappresenta gli ultimi 15.622 anni di evoluzione.

In ogni caso sarà bene ricordare a scampo di equivoci che dagli australopitechi, all'*Homo erectus*, per finire con noi *sapiens*, si sono sempre verificate fluttuazioni della capacità cranica con picchi massimi Fig.3 pertanto le variazioni di volume sono eventi che si verificano da 2.500.000 anni e non il disastroso annichilimento della razza umana operato dai malefici cereali!

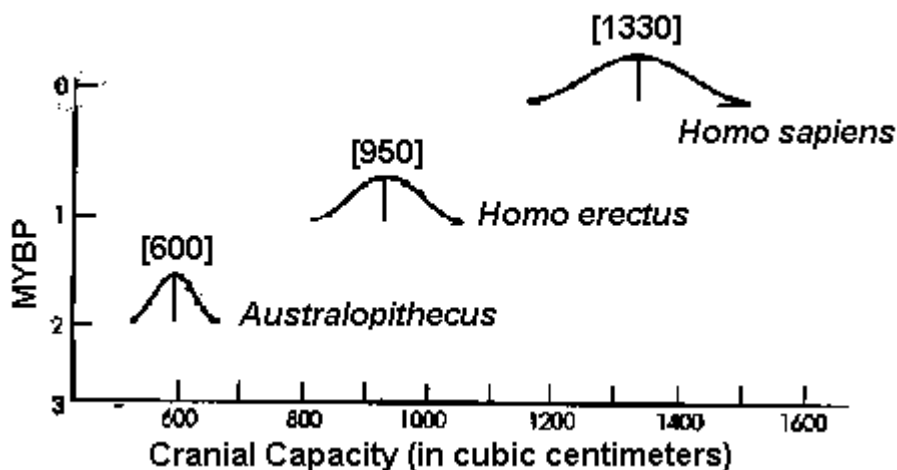


Fig.3 variazione della capacità cranica negli australopithecini, nell'*Homo erectus* e *sapiens*, questi eventi si verificano da sempre.

Conclusioni

Durante il suo percorso evolutivo l'uomo ha subito moltissimi cambiamenti anatomico-morfologici, alcuni mediati da processi adattativi all'ambiente altri probabilmente a causa di mutazioni genetiche ⁸. Abbiamo visto attraverso una revisione delle conoscenze paleo-antropologiche attuali, che non sono mai esistiti "culturisti preistorici", che l'avvento della dieta agricola non ha affatto influenzato negativamente lo sviluppo somatico dell'uomo, e anzi probabilmente, la disponibilità di cibo per tutto l'anno ha rappresentato un grosso vantaggio. I dati relativi ai caratteri antropometrici dei nostri predecessori sono stati esposti da Cianti in modo non obiettivo per essere gentili.

Dunque mangiamo meno schifezze, no all'eccesso di zuccheri nella dieta, si ai cibi naturali. Perseguiamo il sogno di un fisico grosso e scolpito ma facciamolo nella lucida consapevolezza che si tratta di una manipolazione, da noi operata attraverso strenui sforzi fisici e regimi alimentari particolarmente ricchi di proteine e calorie, e non un ritorno ad un fantomatico stato naturale.

Buon allenamento a tutti: *Dott. Joaquin Lopez.*

⁸ <http://www.interpunto.net.it/article.php?id=949>