

28 dicembre 2021 6:26

Vegani o carnivori? L'esperimento dei gemelli Turnerdi [Redazione](#)

Mangiare sano è una delle

preoccupazioni del nostro tempo. Sempre più spesso le persone sono interessate a ciò che mettono nello stomaco. Hai grasso? Quante calorie contiene? È leggero o senza zucchero? Queste sono le domande che spesso i consumatori si pongono prima di acquistare un prodotto.

La crescita del "consumo responsabile" ha promosso anche una tendenza gastronomica: il veganismo, che consiste nel mangiare esclusivamente cibi vegetali, ovvero nel non mangiare animali o prodotti di origine animale, tra cui latte, formaggi e simili.

Tutto questo porta ad una domanda logica, cosa è più salutare, una dieta a base di carne o una dieta a base di piante e verdure?

Rispondere non è facile e ci sono discussioni da una parte all'altra. I carnivori sottolineano che il corpo ha bisogno di determinati nutrienti che non possono essere sostituiti dalle verdure e che privarne il corpo è in definitiva dannoso per il corpo. Vegani e vegetariani affermano che mangiare carne, e cibi ultra-elaborati, non solo danneggia il corpo, ma viola anche i diritti degli animali, esseri senzienti che non meritano di essere trattati come cibo.

In definitiva la domanda rimane e finora non ha una risposta definitiva.

È qui che entrano in gioco Hugo e Ross Turner, due sportivi avventurosi che negli ultimi 10 anni hanno girato il mondo affrontando ogni tipo di sfida. La loro passione per l'esplorazione della natura e dei limiti del corpo umano li ha portati a mantenere uno stile di vita il più sano possibile, cercando sempre di esaltare le capacità del proprio

corpo.

Questi avventurieri britannici hanno intrapreso una serie di spedizioni pionieristiche in tutto il mondo per aiutare le persone a conoscere il pianeta. Insieme hanno remato nell'Oceano Atlantico, scalato il Monte Elbrus, provato a camminare attraverso la calotta glaciale della Groenlandia e raggiunto diversi poli di inaccessibilità, tra cui i poli australiano, nordamericano e sudamericano e iberico.

Ma Hugo e Ross condividono qualcos'altro oltre al loro amore per gli sport d'avventura, il 100% dei loro geni, poiché sono gemelli identici.

In una delle loro avventure più recenti, i gemelli hanno fatto da cavie per un esperimento che speravano avrebbe messo fine alla discussione sulla migliore alimentazione: carne o verdure.

L'esperimento

Con l'idea di dimostrare quale alimentazione fosse migliore e più sana, e quindi potesse migliorare le prestazioni atletiche dei gemelli, Hugo e Ross hanno intrapreso un esperimento condotto dal Gemini Research Department del King's College di Londra, nel Regno Unito. Già altri gemelli omozigoti aveva fatto dei test in questo dipartimento specializzato in materia.

Secondo Tim Spector, professore di epidemiologia genetica all'università, l'interesse a condurre questi studi su gemelli omozigoti deriva dalla natura stessa di questi individui che, condividendo lo stesso carico genico, sono perfetti soggetti di prova l'uno per l'altro. L'obiettivo era identificare come ciascuno di questi individui risponde ai diversi tipi di cibo e da lì trarre conclusioni che ci aiutino a capire come il cibo influisce o migliora il corpo umano. L'esperimento è stato limitato a un periodo di 12 settimane, in cui uno dei gemelli, Hugo, avrebbe adottato una dieta vegana al 100% mentre Ross avrebbe continuato a mangiare carne e latticini.

Questo è successo tra gennaio e marzo 2020 e per rendere le cose più interessanti, entrambi hanno subito lo stesso identico regime di allenamento fisico, consumando la stessa quantità di calorie ogni giorno.

Secondo Ross, nella conversazione di Insider, per la dieta vegana di Hugo hanno seguito le raccomandazioni del piano dietetico per gli atleti da documentari come The Game Changers.

"Volevamo eliminare pregiudizi e opinioni e ridurli al livello genetico. Possiamo coinvolgere la scienza perché siamo gemelli e geneticamente identici, quindi possiamo confrontarci in ambienti estremi", ha detto Ross a Insider. La coppia ha monitorato come si sentiva nel corso dell'esperimento ed è stata seguita dai ricercatori del King's College per valutare i parametri sanitari di base come peso, colesterolo e massa muscolare.

Gli allenamenti includevano esercizi di resistenza in palestra da cinque a sei volte a settimana, seguendo un programma rigoroso progettato da Ross, che è un personal trainer. E si sono assicurati che i loro pasti avessero lo stesso carico calorico utilizzando il servizio pasti Mindful Chef.

Alla fine, hanno notato alcune differenze in termini di guadagni muscolari, perdita di grasso e salute dell'apparato digerente.

I risultati

Hugo ha iniziato l'esperimento con 83,9 chili e il 13% di grasso corporeo, ma dopo un mese di dieta vegana aveva perso quasi 9 chili. Questo non è necessariamente un bene, perché all'inizio lo stesso Hugo ha fatto notare che si sentiva un po' debole e che il suo corpo gli chiedeva di consumare carne e latticini. Tuttavia, con il passare del tempo e mantenendo il programma di allenamento, la maggior parte di quel peso è tornata.

Alla fine delle 12 settimane pesava 81 chili, ma quasi tutto quel peso perso era massa grassa, riuscendo ad abbassare la sua composizione grassa corporea totale di un intero punto percentuale, che si è conclusa al 12%. Anche i suoi livelli di colesterolo sono scesi.

Dopo quel primo mese di adattamento, i livelli di energia di Hugo sono aumentati in modo significativo. Si sentiva più vigile durante le sessioni in palestra, specialmente all'ora di pranzo, rispetto alla sua tipica routine prima di cambiare alimentazione.

"Con una dieta vegana, la mia concentrazione mentale era molto migliore, non avevo i cali di energia a metà pomeriggio e mi sentivo un po' meno soffocato", ha detto a Insider.

Secondo lui, una spiegazione per questo era che il veganismo aveva cambiato le sue abitudini di spuntini, sostituendo patatine e biscotti con frutta e noci.

Ma al contrario ha notato che sebbene si sentisse più energico, la sua libido diminuiva drasticamente.

"L'ho appena persa, non so davvero cosa sia successo", ha detto, aggiungendo che la sua esperienza potrebbe non essere un metro di giudizio per tutti.

Da parte sua, Ross ha aumentato i suoi livelli di muscoli e grasso corporeo durante l'esperimento. Ha iniziato con il 13% di grasso corporeo e ha finito con il 15%, allo stesso modo ha anche aumentato il suo peso, iniziando con un

peso simile a suo fratello e finendo a 85,7 chili.

Nel caso di Ross, i livelli di colesterolo nel suo corpo sono rimasti costanti durante le 12 settimane di durata dell'esperimento.

La dieta "carnivora" di Ross, tuttavia, non era lontana da quella che già consumava normalmente, sebbene consumasse una quantità di alimenti più varia, il tutto in una logica estremamente equilibrata in termini di macronutrienti. Mangiava pollo, pesce, carne rossa, verdure, latticini e cereali.

Chiaramente Hugo ha subito i cambiamenti dietetici più significativi, poiché ha dovuto trovare un sostituto per le proteine ??animali che mangiava di solito e sostituirlo con cose come tofu, tempeh (semi di soia fermentati) e jackfruit.

Ciò ha prodotto un altro notevole cambiamento, la loro microflora intestinale, quella popolazione di batteri benefici che vive all'interno del nostro apparato digerente, adattata alla nuova dieta.

Secondo i campioni di feci analizzati dagli scienziati che hanno accompagnato l'esperimento, questi batteri hanno dato a Hugo un potenziale miglioramento della sua resistenza ad alcune forme di malattie croniche come l'obesità e il diabete di tipo 2.

I risultati di Hugo sono coerenti con la precedente ricerca del Comitato dei medici per la medicina responsabile che ha esaminato 148 persone obese e in sovrappeso per 16 settimane, inducendo la metà di loro a seguire una dieta vegana a basso contenuto di grassi. Quell'esperimento ha scoperto che il gruppo vegano non solo ha perso peso e ha ridotto la percentuale di grasso corporeo senza limitare le calorie, ma aveva anche una migliore sensibilità all'insulina, che protegge dal diabete. Questo grazie allo sviluppo di microbiomi e batteri intestinali buoni e più sani. Ma Ross ha anche visto una diminuzione della sua diversità microbica intestinale, sebbene nel suo caso sia rimasta più coerente.

Secondo Tim Spector, professore di epidemiologia genetica al King's College, questo non è necessariamente positivo o desiderabile poiché ridurre il numero di diverse specie di batteri presenti nell'intestino può portare il corpo a non essere protetto contro alcuni tipi di malattie gastrointestinali croniche come il Morbo di Crohn.

Poiché Hugo ha ridotto ulteriormente questa diversità, in teoria ciò significa che il suo veganismo avrebbe potuto renderlo più suscettibile alle malattie rispetto a Ross.

Spector conduce da anni studi simili all'esperimento dei gemelli Turner e ha scoperto che, nonostante i suddetti cambiamenti, non è così determinante il tipo di dieta scelta, carnivora o vegana, ma la qualità del cibo consumato, trasformato o meno.

In una ricerca pubblicata nel 2019, l'epidemiologo evidenzia che le risposte delle persone agli stessi alimenti sono uniche, anche tra gemelli identici.

"Nonostante mangino gli stessi cibi, alcune persone hanno picchi di zucchero nel sangue e insulina, che sono legati all'aumento di peso e al diabete, mentre altri hanno livelli di grasso che rimangono nel sangue, il che aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache", afferma l'esperto.

Ciò è probabilmente dovuto ai microbi che vivono nel nostro intestino, che sono milioni di batteri che si adattano in modo particolare a ciascun organismo. Il microbioma intestinale ha anche un effetto profondo influenzando il modo in cui il cibo viene scomposto.

"Abbiamo scoperto che, in media, la maggior parte dei gemelli identici condivide solo tra 25 ed e 30 per cento dei loro microbi l'uno con l'altro", ha spiegato il professor Spector. "Pensiamo che questo sia il motivo per cui così tanti dei loro metabolismi sono diversi e perché reagiscono al cibo in modo diverso".

I Turner sono d'accordo. Per loro il risultato, nonostante le suddette modifiche, è stato un "pareggio".

"Non ci sono stati reali vantaggi o svantaggi aggiuntivi nell'usare nessuna delle due alimentazioni", ha detto Ross in un'intervista per il portale nutrizionale The Beet. "Le proteine ??vegetali hanno lo stesso impatto sul tuo allenamento delle proteine ??animali per i frequentatori di palestra dalle 9 alle 5".

E sostengono che questo esperimento non è assoluto e che ci sono ancora molti altri test che loro stessi potrebbero fare per scoprire più dati e risultati.

Va anche notato che questi due soggetti sono atleti ad alte prestazioni e che la risposta del loro corpo a una alimentazione o all'altra probabilmente non è la stessa di quella di un consumatore abituale.

In definitiva, è chiaro che ci sono benefici specifici per il veganismo, e anche alcuni possibili rischi, ma mangiando carne non ci liberiamo neanche di loro.

Se questo pareggio ci ha insegnato qualcosa, è che per stare bene bisogna impegnarsi di più che scegliere una tipologia (carne o verdura) e difenderla fino alla morte. Altri fattori influiscono, come l'esercizio fisico regolare, la varietà degli alimenti consumati e, soprattutto, la loro qualità.

(Jorge Cantillo su Infobae del 26/12/2021)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)