

elRivalinterior.com

El “cazador” del Paleolítico era hijo del hambre.



El Paleolítico es el periodo prehistórico que inaugura la Edad de Piedra. El hito más importante fue el descubrimiento y el control del fuego. Abarca desde hace unos 2,6 millones de años hasta el siglo XIII a.C. y se divide en tres fases que responden a la evolución en el desarrollo de las herramientas. Inferior, medio y superior. Un paso fue la domesticación de algunos animales como lo que hoy llamamos vacas.

La mayoría de las razas de toros y vacas se originaron a partir de un único ancestro: el *Bos primigenius*. El inicio del proceso de domesticación ocurrió hace más de 10.000 años y, hoy los animales criados para la

producción de leche no tienen prácticamente nada que ver con su antecesor.



Lactosa y Lactasa Una conquista evolutiva

Un extraordinario ejemplo de evolución es la tolerancia a la lactosa. El sapiens es el único mamífero que toma leche de adulto junto con los gatos domésticos.





Una vez que termina el amamantamiento de las crías, los mamíferos abandonan esa comida infantil. ¿Por qué entonces gran parte de los humanos puede beber leche si es adulto? En el humano los genes que codifican la expresión de la enzima lactasa han sufrido presiones selectivas a lo largo de nuestra evolución. Estas presiones de selección natural han ido de la mano de nuestro desarrollo al criar animales y utilizar su leche.

Pero es una evolución incompleta, muchos no lo lograron y los que hoy tienen intolerancia a la lactosa amamantaron de chicos sin inconveniente alguno.

El gluten pudo haber seguido un camino parecido. Los nómades consumían muy poquito gluten. Al domesticar el grano ese consumo aumentó drásticamente, y los celíacos

no pudieron completar esa adaptación. (*No se pierden nada*)

Con la carne roja sucede algo similar, muchos (la gran mayoría) no pudieron asimilar esa nueva adaptación y son hoy más sensibles a sus consecuencias, incluidas las oncológicas, si exceden un límite que nadie sabe exactamente cual es.

HIPÓTESIS A INVESTIGAR: Se podría reducir el daño de la carne roja reduciendo su proporción y comiendo una mayor cantidad de ensaladas y frutas frescas.

O también una solución a la coreana; un wok con pequeños trozos de carne y rodearla con abundantes verduras, semillas y legumbres.



Protagonismo Activo: Todos los días puedes hacer algo por tu salud.

Gustavo Maure

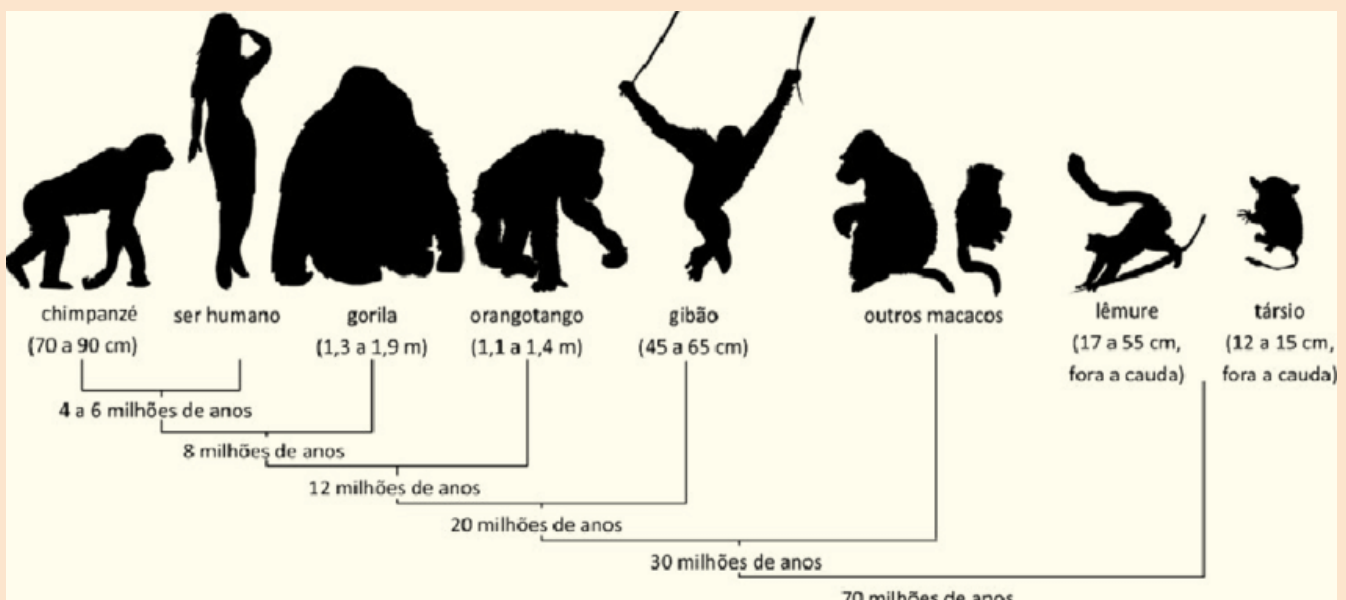
elRivalinterior.com

BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100

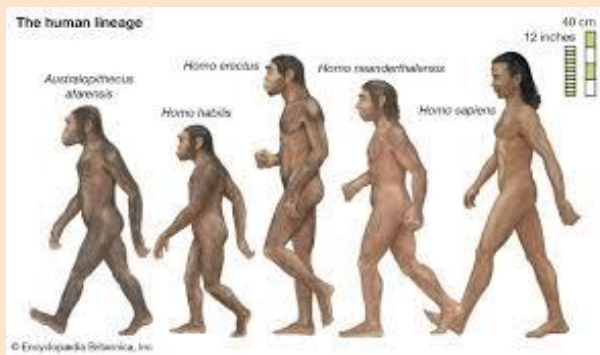
AÑOS Nutrición ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Breve Historia de una traición



Un engañado sapiens es infiel a su fisiología y pagará las consecuencias



autor Gustavo Maure

*El Tao de la “vida
prolongada” o
alimentación
saludable*

道

Los diez Taos (principios) esenciales en búsqueda de la sabiduría ancestral

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>